

HÚSVÉT ÜNNEPE VISSZAVEZET HITÜNK KEZDETEIHEZ

Ahogy a nagyszombat éjszaka végére jár, és a hajnal első fényei megjelennek, az asszonyok elindulnak Jézus sírja felé. Szívükben szaggató fájdalommal, a halál elragadta azt, akit szerettek. Ám megérkezve, az üres sírt látva, hit születik a szívükben és irányít váltanak. Örömteli futásuk során hirdetik a tanítványoknak: Jézus feltámadt, és Galileában várja őket. A Húsvét megváltoztatja lelküket, áttörést jelent a szomorúságból az öröm felé.

Az asszonyok azt gondolják, hogy Jézus a sziklasírban nyugszik, és mindennek vége van. Néha mi is így érezhetjük, hogy a Jézussal való találkozás öröme a múlté és a szívünk örömtelen és üres. Mert az életünk tele van lepecsételt sírokkal, csalódással, keserőséggel és bizalmatlansággal. Húsvét arra emlékeztet, hogy hagyjuk el ezeket a sírokat, ne maradjunk az üresség érzetében.

Az életünk során sokszor belefáradtunk abba, hogy kockára tegyük magunkat egy olyan világ útvesztőiben, ahol úgy tűnik, mindig a legokosabbak és a legerősebbek törvényei érvényesülnek. Máskor tehetetlenek és csüggedtnek éreztük magunkat a gonosz

hatalmával, a kapcsolatokat szétszakító konfliktusokkal a számítások logikájával, a társadalmat irányítani látszó nemtörődomséggel szemben. De a feltámadott Jézus arra buzdít, hogy ne maradjunk az üres síroknál, hanem lépünk előre, hagyjuk el a csüggedést, és tekintsünk bizalommal a jövőbe.

Az Úr húsvéti üzenete arra hív, hogy menjünk vissza a kegyelmi múltunkhoz, az eredeti szeretetünk helyszínére. Emlékezzünk Galileánkra, és térjünk vissza a kezdetekhez. Ez az újrakezdés lehetősége, hogy az emlékezés által Jézushoz és a hitünkhöz visszatérve a reményteljes jövő felé haladhassunk. Hagyjuk el a csalódásokat és a bizalmatlanságot, és térjünk vissza az életünkben lévő első találkozás helyszínére, ahol az Úr feltámadott.

Fedezzük fel (újra) reményünk és életünk forrását az Úr Jézus Krisztust ezen a Húsvéton a templomi szertartásokba bekapcsolódva. Szeretettel várom mindnyájukat és kívánok mindenkinek reménnyel, örömmel és hittel teli áldott Húsvétot!

Paszternák Tamás plébános



10. HÚSVÉT - IMMÁR EZ A TIZEDIK HÚSVÉTUNK

A korábbi hónapokra visszatekintve ezúton is köszönöm Önöknek, hogy eljöttek a Mindenki Karácsonyára, a Kocsonya Piknikre! Mindkét rendezvényünk nagyon sikeres volt az óvodai és iskolai alapítvány számára.

Elkészült a Katona József utca. Így ismét 250 méterrel több szilárd burkolatos utcánk van. Köszönjük a Magyar Falu Programnak, jöhet a következő!

Nyílnak meg az újabb pályázati források, dolgozunk a dokumentációk előkészítésén. Benyújtottunk a Magyar Falu kiírás keretében egy játszótér pályázatot, mely terveink szerint a Szent István lakóparkban kerülne kialakításra. Bízunk benne, hogy sikerrel járunk és hamarosan birtokba vehetik azt a gyermekek.

Az Ady és Ságvár utcák felújításának terveit elkészítettük egy következő pályázathoz és folyamatban van a Szent István utca tervének előkészítése is a kétszoportos mini bölcsőde megközelítésére fókuszálva.

Ősszel ismét csoportbővítés lesz az óvodában. Várhatóan 6 csoporttal indulunk. Az iskola is csoportbontással indítja várhatóan az első osztályt. Ezek nehéz, ugyanakkor örömteli feladatok.

Az MBH Bank kihelyezte és beüzemelte a bankautomatát a Petőfi téren az önkormányzat épülete előtt.

Hamarosan elkészül a NIPPON őrlőüzeme. Sokan kerestek, hogy az induló üzemből szeretnének elhelyezkedni. Megnyug-

tató számomra, hogy aki korábban a veszélyt látta benne, most már a lehetőséget keresi. Várhatóan nyár végén indul a munkaerő toborzás. Októberben megkezdődik a próbaüzem és 2025-ben teljes kapacitásra kapcsolnak.

Egyeztetünk a DIGI Kft. beruházójával, hogy legkésőbb november 30-ig elkészítik a Szent István lakóparkban az optikai kábelhálózatot. Biztosítottak arról, hogy amint a végleges tervek a rendelkezésükre állnak, megkezdik a kivitelezést.

Sikeresen megtörtént a Takarékszövetkezet épületének visszavásárlása és átvétele. Köszönöm képviselő-társaimnak, hogy a teljes ciklus alatt - az elhatározásunk szerint - nem vettünk fel tiszteletdíjat és ebből a megtakarításból megvalósítottuk ezt a célkitűzésünket. Ide költözik át majd a gyógyszertár, így 2024-ben már egy nagyobb és modernebb gyógyszertárat használhatunk. Vácrátót vagyona ismét gyarapodott!

Az Arany János és Bem utcai vízelvezetési pályázatunk a megvalósítási szakaszba lépett. A közbeszerzését hamarosan, ismét elindítjuk.

Április 6-án szombaton Szemétszüretre hív mindenkit a Vácrátóti Hagyományörző Egyesület és az Önkormányzat közösen. Reggel 8.00-kor találkozunk a Gárdonyi Géza Rendezvényközpontnál. Szedjük össze minden szemetet Vácrátót határában!

Maradok a szolgálatukban!
Spiegelhalter László polgármester

BENU INCZEFFY FIÓKGYÓGYSZERTÁR VÁCRÁTÓT

Gyógyszertárunk 2020 óta a gödi Inczeffy Patika és Magánrendelő fiókgyógyszertáraként, 2023 óta pedig már BENU akciókkal is várja a vácrátóti lakosságot. Gyógyszertárainkban magasan képzett szakemberek segítik a kérdéseikkel hozzájuk fordulókat. Havonta megújuló akciókkal és törzsvásárlói kártyaprogramunkkal is várjuk kedves vásárlóinkat. Hamarosan már webáruházunkban is lefoglalhatja gyógyszerreit, amit fiókatikánkban is átvehet.

Általunk forgalmazott termékek és szolgáltatások

- Gyári specialitások / Gyógyászati segédesszközök
- Gyógyteák, gyógyvizek
- Fitoterápiás készítmények / Állatgyógyászati szerek
- Babaápolás
- Dermokozmetikumok / Saját készítmények
- Táplálék kiegészítők
- Törzsvásárlói kártya / Állandó havi BENU akciók
- Egészségpénztári kártya elfogadóhely

Elérhetőségeink:

Tel.: 06 70 672 8067

e-mail: inczefffiok@gmail.com

Nyitva tartás:

Hétfő-Szerda-Péntek: 7:30-13:00

Kedd-Csütörtök: 7:30-16:30

Forduljon hozzánk bizalommal!





ÖNKORMÁNYZATI HÍREK



A Képviselő-testület az elmúlt időszakban két testületi ülést tartott.

2024. január 16. napján tartott rendkívüli ülés keretében elfogadták a Magyar Falu Program keretében elnyert "Katona József utca felújítás" kivitelezésére benyújtott ajánlatok közül a Planet Építő Kft., valamint a műszaki ellenőrzés vonatkozásában az Architect-Bau 2000 Kft. ajánlatait.

Jóváhagyásra került az Órbottyán Városával kötendő bölcsődei ellátásra vonatkozó feladatellátási szerződés, 12 főig, évi 1.500.000.-Ft-os finanszírozási összeggel. Ez azt jelenti, hogy azokat a gyermekeket, akiknek vácrátóti intézményben nem biztosított a bölcsődei ellátása, 12 fő erejéig Órbottyán Város Önkormányzata fogadni tudja.

Két vácrátóti, állami tulajdonban lévő külterületi ingatlanra (0106/43 és 0106/46 hrsz) a testület ajánlatot nyújtott be, melyre a kirendelt értékbekslők az ajánlati árnál magasabb értéket határoztak meg, így a testület a vételi szándékát, e két terület vonatkozásában visszavonta.

A 2023. december első felében bekövetkezett hóolvadás és csapadékos időjárás miatt a Szent István lakópark meghatározott útszakaszai tekintetében vis maior pályázat benyújtásáról határozott a testület. Az elbírálás folyamatban van.

2024. február 27-én, az Önkormányzat 2024. évi költségvetésének tárgyalását megelőzően elfogadták a civil szervezetek részére átadott 2023. évi pénzeszközök felhasználásáról szóló beszámolókat, majd jóváhagyták a 2024. évi költségvetést. Elfogadták a Képviselő-testület 2024. évi munkatervét, a 2024-es közbeszerzési tervet, a köztisztviselőkkel szemben támasztott teljesítménykövetelményeket, és a 2023. évi belső ellenőrzési összefoglaló jelentést, és a Katona József utca kapcsán, a stabilizált padka kialakítására benyújtott árajánlatot.

Döntés született az önkormányzati tulajdonú helyiségek bérleti díjainak, valamint a közterület-használati díjnak az inflációkötő megemeléséről, a Vácraóti Mókus Óvoda-Bölcsőde alapító okiratának és nyári zárva tartásának valamint a Vácraóti Közösségépítő Egyesület "Vácraóti" névhasználatának jóváhagyásáról.

A Szent István lakópark munkacsoportjába a testület Lukács Balázs, önkormányzati képviselőt delegálta és a munkacsoport működési szabályzatának kiegészítésére is javaslatot tett. A településrendezési terv szakhatósági egyeztetésének megindításához szükséges határozatokat is megalkották.

A törvényességi észrevétel miatt, a testület felülvizsgálta és aktualizálta a szociális rászorultságtól függő pénzbeli, természetbeni és személyes gondoskodást nyújtó ellátásokról szóló helyi rendeletét.

Az ülés zárásaként a Vácraóti 325/2 hrsz-ú ingatlanra (vlt Takaré) vonatkozó adásvételi szerződés elfogadásáról határoztak és hatalmazták fel a polgármestert a szerződés aláírására.

Matyó Anikó aljegyző



LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓK



AVAR ÉS KERTI HULLADÉK ÉGETÉSE TILOS

Tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot, hogy az avar és növényi hulladék nyílttéri égetéséről szóló 7/2015.(IV.15.) helyi rendeletet **a Képviselő-testület hatályon kívül helyezte**, ennek értelmében Vácraóti község közigazgatási területén – az avar és kerti hulladékok nyílttéri **égetése NEM engedélyezett semmilyen formában, semmilyen edényben/hordóban stb.**, kizárólag komposztálásra illetve a zöldhulladék elszállításának igénybevételére van lehetősége mindenkinek.

A kerti hulladék elszállításán túl egyszerű és gazdaságos megoldás a komposztálás, mellyel könnyen megtermelhetjük a kertünk ápolásához szükséges hasznos tápanyagokat rejtő humuszt. A komposztáláshoz elegendő pár fa lécs, hogy megfelelő komposztálót alakítsunk ki a kertben. Heti 10-20 perc időráfordítás

és újra szabadabban lélegezhetünk és még a kert is meghálálja a humusz nyújtotta táplálást szebb és egészségesebb növényekkel, vagy újabb ágyások kialakításával.

Amennyiben avar és kerti hulladék égetését észlelik lakókörnyezetükben, kérem jelezzék ezt a tilalomról valószínűleg tudomással nem bíró személyeknek, vagy jelezzék azt az illetékes hatóságnak, ami ebben az esetben a Pest megyei kormányhivatal Váci járási hivatala. A panaszt érdemes írásban megtenni. Küldjön ajánlott, tértivevényes levelet, e-papírt (<https://epapir.gov.hu/>), vagy e-mailt a hatóságnak. Írja bele az esetre vonatkozó fontos tényeket, és lehetőleg jelöljön meg benne bizonyítékokat.

A járási hivatal a panasz alapján levegővédelmi eljárást indíthat. Ha megállapítják az illegális égetést, akkor eltávolítják a szennyezőt a tevékenységtől és komoly bírságot szabhatnak ki.

Az avarégetés mind a környezetnek, mind pedig az egészségünknek nagyon káros. Ami régen bevált szokás volt, mára már elavulttá vált. Figyeljünk oda magunkra és a környezetünkre, tájékozódjunk az ártalomcsökkentés lehetőségeiről. Kerüljünk minden égéssel és füsttel járó tevékenységet.

ÓVODAI, ISKOLAI TÉRÍTÉSI DÍJAK BEFIZETÉSE!

Ezúton tájékoztatjuk a szülőket, hogy az étkezési térítési díjakat a gyermekük nevére kiállított és postázott számla alapján tudják részünkre megfizetni átutalással, vagy az Önkormányzatnál ügyfélfogadási időben (hétfő 7.00-16.00, szerda 7.00-15.00, péntek 7.00-12.00) személyesen kérhető postai befizetéshez szükséges csekkel.

A kellemetlenségek, és az esetleges elkönyvelések elkerülése miatt, kérjük Önöket, nagy figyelmet fordítsanak a következőkre:

- A kiállított számlán szereplő „FIZETENDŐ ÖSSZEG” pontos utalásáról gondoskodjanak.
- A közlemény rovatba kérem a GYERMEK NEVÉT minden esetben feltüntetni.
- Továbbá, a közlemény rovatba kérem a számlán szereplő HÓNAP/IDŐSZAK megadását.
- Minden esetben a következő számlaszámra szíveskedjenek befizetni: 66000080-11099334
- Csekkes befizetés esetén a MEGBÍZÁS JOGCÍME, KÖZ-

LEMÉNY részbe feltüntetni szíveskedjenek a GYERMEK NEVÉT és a HÓNAP/IDŐSZAK megadását.

Szíves együttműködésüket előre is megköszönjük!

RENDSZERES PÉNZELLÁTÁSOK KIFIZETÉSI IDŐPONTJAI

A 2024. II.-III. negyedéves (rendszeres pénzellátások (méltányos ápolási díj, lakásfenntartási támogatás) kifizetésének időpontjai az alábbiakban megjelölt napokon történik:

Hétfőn és szerdán: 9.00-14.30 óráig; pénteken: 9.00-11.30-ig.

- 2024. április 03. (szerda)
- 2024. május 06. (hétfő)
- 2024. június 03. (hétfő)
- 2024. július 05. (péntek)
- 2024. augusztus 05. (hétfő)

KÖZVILÁGÍTÁS-HIBABEJELENTÉS

A közvilágítás karbantartását, a hibák elhárítását településünkön az IGUVILL Kft. végzi. Kérjük Önöket, amennyiben közvilágítási hibát észlelnek, azt az alábbi elektronikus felületen (<https://kozvilhiba.hu/hibabejelentes>) jelentsék be, vagy a Vác-rátóti Kirendeltség telefonszámára (28/360-012), elektronikus elérhetőségeire (vacratotph@vacratot.hu) szíveskedjenek jelezni. Köszönjük!



ANYAKÖNYVI HÍREK



ÚJSZÜLÖTTEK

- Gratulálunk! Jó egészséget kívánunk! -

Újszülöttek neve	Születési idő	Anyja neve	Apja neve
Tóth-Markó Vince	2023.11.29.	Markó Janka	Tóth István Márk
Menyhért Izabella	2023.12.03.	Dávid Anikó	Menyhért Norbert
Petri Gyula	2023.12.14.	Tóth Leila	Petri Gyula
Marczi Diana Zejna	2024.01.04.	Paradicza Julieta	Marczi Bobby
Maráczy Milán	2024.01.08.	Barkóczi Evelyn	Maráczy Márk
Varga Benedek Dávid	2024.01.09.	Győrik Eszter	Varga Gábor Dávid
Mészáros Misa	2024.01.22.	Marton Lili	Mészáros Balázs
Hadady-Molnár Ákos	2024.02.07.	Molnár Andrea	Hadady Zoltán
Zelinka Hannaróza	2024.02.07.	Vezsenyi Krisztina	Zelinka Bence

HÁZASSÁGKÖTÉSEK

- Sok boldogságot kívánunk! -

2024.02.09. - Márta Tímea Andrea
és Cseresznyés Dávid



ELHUNYTA

- Nyugodjanak békében! -

2024.01.03. - Baksza Rozália élt: 79 évet

2024.02.19. - Pomozi Sándor élt: 64 évet

2024.03.03. - Horváth Gyuláné
sz.: Mészáros Terézia élt: 82 évet

* * * * *

HELYI ADÓKKAL KAPCSOLATOS FELHÍVÁS

Tisztelt lakosok, ingatlantulajdonosok!

A helyi adókkal kapcsolatban az alábbiakra szeretnénk felhívni figyelmüket.

Az önkormányzati adóhatóság kivetéssel állapítja meg az építményadót, a telekadót, a magánszemélyek kommunális adóját. **Az adókvetés, adókiszabás az adózó (adat) bejelentése, bevallása, illetve adatszolgáltatás alapján történik.**

Az adóhatóság a fizetendő adóról, az adófizetés módjáról és idejéről, továbbá - ha törvény előírja - az adóalapról, az adómentességről vagy adókedvezményről az adatbejelentés, bevallás adatai alapján határoz.

Az önkormányzati adóhatóság az adót a közhiteles nyilvántartások, továbbá az építésügyi hatóságnak az e törvény szerinti adatszolgáltatásából tudomására jutó adatok alapulvételével is megállapíthatja, ha a rendelkezésére álló adatok ismeretében a tényállás tisztázott.

Az adó megállapításához való jog annak a naptári évnek az utolsó napjától számított öt év elteltével évül el, amelyben az adóról bevallást, adatbejelentést, bejelentést kellett volna tenni, illetve bevallás, adatbejelentés, bejelentés hiányában az adót meg kellett volna fizetni.

- Az adózónak az állandó jellegű helyi iparüzési tevékenysége után - ha törvény másként nem rendelkezik az adóról az adóévet követő év ötödik hónap utolsó napjáig, kell az adóbevallást benyújtani.

- Az adózónak az építményadóról, a telekadóról és a magánszemélyek kommunális adójáról az adókötelezettség keletkezését, illetve változását követő tizenöt napon belül kell adatbejelentését teljesítenie. Nem kell újabb adatbejelentést benyújtani mindaddig, ameddig az adóalany körülményeiben, az adó tárgyában nem következik be adókötelezettséget érintő változás (pld. az ingatlan értékesítése), amiről be kell benyújtani hivatalunknak egy bevallási nyomtatványt.

Kérjük az ingatlan tulajdonosokat, hogy aki még nem tett eleget a bevallási kötelezettségének, az pótolja.

Ha az ingatlan szerzésétől már több mint 5 év eltelt, akkor visszamenőleg 5 évre ki kell fizetni az adót, ami egyben nagyobb terhet jelent, mintha évente fizették volna.

Helyi adónemek:

- Telekadó: Adóköteles az önkormányzat illetékességi területén lévő telek
- Építményadó: Adóköteles az önkormányzat illetékességi területén lévő építmények közül a lakás és a nem lakás céljára szolgáló épület, épületrész (az adókötelezettség az építmény valamennyi helyiségére kiterjed, annak rendeltetésétől, illetőleg hasznosításától függetlenül)
- Magánszemélyek kommunális adója: Adóköteles az önkormányzat illetékességi területén lévő építmények közül a lakás és a nem lakás céljára szolgáló épület, épületrész; beépítetlen belterületi földrészlet; nem magánszemély tulajdonában álló lakás bérleti joga

A magánszemélyek kommunális adójával kapcsolatban már a nevéből is kiderül, hogy csak magánszemélyek fizetik a tulajdonukban, hasznélvezetükben lévő ingatlanok után.

A magánszemélyek kommunális adójában 50%-os adókedvezményben részesül:

- annak a beépítetlen belterületi ingatlanak a tulajdonosa, akinek ingatlana a közművesítés és a belterület határa között van
- a közművesített területen található 10 méter szélességet el nem érő és ezért beépítésre alkalmatlan beépítetlen ingatlan tulajdonosa.

Az építményadót és a telekadót magánszemélyek és jogi személyek is fizethetik.

A telekadóban és építményadóban adómentes az, az építmény, mely után az adóalany a magánszemélyek kommunális adójában adózik.

A helyi adók megfizetésének rendje:

Az adózó az állandó jellegű helyi iparüzési tevékenység utáni adóban

- az adóelőlegét az adóév harmadik hónapjának tizenötödik napjáig, valamint kilencedik hónapjának tizenötödik napjáig fizeti meg;

- a megfizetett adóelőleg, valamint az adóévre megállapított adó pozitív különbözetét az adóévet követő év ötödik hónapjának utolsó napjáig fizeti meg, illetve a túlfizetést ettől az időponttól igényelheti vissza.

Az adózó az építményadót, telekadót, magánszemély kommunális adóját a naptári évben félévente, két egyenlő részletben - végrehajtható okirat alapján - március hónap tizenötödik napjáig, valamint szeptember hónap tizenötödik napjáig fizeti meg.

Vácrátót Község Önkormányzata számlaszámain az **MBH Bank Nyrt.** vezeti, ezért kérem az utalásoknál (a kellemetlenségek elkerülése miatt) a lenti számlaszámok használatát, mely a fizetési értesítőben is feltüntetésre kerül.

A számlaszámok első 14 számjegye egyforma, de az utolsó 3 számjegye minden számlaszámnál más, amire kérjük, hogy különösen figyeljenek

Településünkön az alábbi helyi adónemek és a helyi adóval kapcsolatos számlaszámok kerültek bevezetésre:

Adónem, számla megnevezése	Számlaszám	Bevezetés ideje	Éves adóösszeg
Magánszemélyek kommunális adója	66000080-11099413	1992.01.01.	12.000,-Ft /adóhányg/év
Iparüzési adó	66000080-11099358	1992.01.01.	1,2 %,
Telekadó	66000080-11099406	2012.01.01.	20,-Ft / m2
Építményadó	66000080-11099396	2012.01.01.	220,- Ft / m2
Késedelmi pótlék számla	66000080-11099451		A helyi adók késedelmes befizetése miatt előírt pótlék befizetésére
Bírság számla	66000080-11099444		Például a bevállások nem, vagy késedelmes teljesítése miatt előírt bírság befizetésére
Egyéb bevételek beszédési számla	66000080-11099437		Például szabálysértési bírság befizetésére
Idegen bevételek elszámolási számla	66000080-11099389		Például az elmaradt csatorna bekötési díj befizetésére
Eljárási illeték	66000080-11099475		Fellebbezési illeték, vagy adó és értékbizonyítvány illeték befizetésére
Talajterhelési díj beszédési számla	66000080-11099468		A csatornára rá nem kötött ingatlanok esetén fizetendő talajterhelési díj befizetésére

FARSANG AZ ÓVODÁBAN „JÖJJÖN A TAVASZ, MENJEN A TÉL...”

Hetekkel korábban elkezdődött a lázas tervezgetés, beszélgetés arról, hogy ki, mi lesz a Farsangon. Izgatottan készült mindenki! Az óvoda a színes farsangi díszektől még vidámabb hangulatúvá változott. A gyerekek szébbnél-szebb álarcokat készítettek, melyek kikerültek a faliújságra.

Farsang hetén kellemes zenék, versek szűrődtek ki a csoportokból. Ezen a héten fánkkal is megörvendettük a gyermekeket, hiszen fánk nélkül nem Farsang a farsang. A hét fénypontja a jelmezes nap volt, ahol ki-ki a kedvenc mesehősének bőrébe bújhatott. A csoportszobákat megtöltötték a hercegnők és szuperhősök. Kíváncsian és boldogan szemlélték egymást a gyermekek. A nagy tánc és mulatozás mellett különböző vetélkedők és versenyjátékok színesítették ezt a napot.

A hét utolsó napján a *Méhecske* csoport kis műsorával megtartottuk a télűzést, ahol hangos zenével, kiszabáb égetéssel elkergettük a telet, azt remélve, hogy a jó idő már nem várat magára.

Fogarasi Krisztina

www.teherbiro.hu



Fuvarozás, daruzás, építőanyag értékesítés.

Ajánlatkérés, anyagrendelés:

Bíró István e-mail: tuzep@teherbiro.hu
tel.: 06-30/9345-217



EGÉSZSÉGHÉT AZ ÓVODÁBAN



A hagyományokhoz híven idén is megrendezésre került az óvodánkban az Egészség hét, melynek keretein belül számos izgalmas program került megvalósításra.

Ezen a héten ellátogatott óvodánkba a Palinta Társulat, mely „Zöldségcirkusz” nevű interaktív, zenés, bábos előadásával szórakoztatta a kicsiket és nagyokat. Óvodásaink aktívan részt vettek, különböző zöldség és gyümölcs fajtákkal és azok feldolgozásával is megismerkedhettek.

Több csoportban is készültek zöldség és gyümölcssaláták melyek nagy sikert arattak.

Az egészséges életmód kialakításához elengedhetetlen a mozgás, amit már kicsi korban fontos közvetítenünk a gyermekek felé. A hét legizgalmasabb napja a Mókuszmozgató sportnap, melyet a Petőfi Sándor Általános Iskola tornatermében rendeztünk meg. Óvodapedagógusok által összeállított és kialakított ügyességi pályán próbálhatták ki magukat a gyermekek.

A feladatok változatosan és differenciáltan voltak kialakítva. A gyermekek az önfeledt mozgás közben mélyíthették alapvető kompetenciáikat.

Fogarasi Krisztina

VÁC RÁTÓTI MÓKUS ÓVODA-BÖLCSŐDE BEIRATKOZÁSI TÁJÉKOZTATÓ

Tisztelt Szülők! Tájékoztatom Önöket, hogy a 2024/2025-ös nevelési évre a Vác Rátóti Mókus Óvoda-Bölcsőde beiratkozási időpontja a következő: 2024. április 24-én, szerdán és 25-én, csütörtökön 7:00 órától 16:00 óra között lesz.

Az óvodába járási kötelezettséggel kapcsolatos legfontosabb jogszabályi előírásokat a Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény határozza meg. Tehát azon gyermekek beírása a kötelező, akik 2024. augusztus 31-ig betöltik a 3. életévüket.

A gyermek óvodai beíratásához szükséges közokiratok, dokumentumok:

- a gyermek születési anyakönyvi kivonata
- a gyermek nevére kiállított személyi azonosító és lakcímet igazoló hatóság igazolványa (a gyermek lakcímkártyája)
- a gyermek TAJ kártyája
- a szülő személyi azonosító és lakcímet igazoló hatósági igazolványa
- gyermek esetleges betegségeit igazoló dokumentumok
- amennyiben gyermekük szakértői véleménnyel rendelkezik a sajátos nevelési igényről
- beilleszkedési-tanulási-magatartási zavar megállapításáról szóló szakvélemény.

A beiratkozáshoz szükséges feltételek és dokumentumok az intézmény honlapján megtalálható a következő linken:
<https://www.vacratotiovi.hu/>

**A gyermek felvételéről határozat formájában értesül a szülő a megadott email címen.
 Várunk szeretettel minden érintett szülőt és kisgyermeket a beiratkozás napján.**

Bertók Lászlóné igazgató

A FENNTARTHATÓSÁG JEGYÉBEN CSÖKKENTJÜK A NYOMTATOTT FORMÁBAN MEGJELENŐ VÁC RÁTÓTI HÍRMONDÓ DARABSZÁMÁT

Ezúton tájékoztatjuk Önöket, hogy a fenntarthatósági szempontokat szem előtt tartva a Vác Rátóti Hírmondó nyomtatott mennyiségét (2400 pld/év) csökkenteni szeretnénk. Tekintettel arra, hogy az újság a honlapon is elérhető, csak azok számára szeretnénk a nyomtatott formát elérhetővé tenni, aki azt igénylik.

Felhívjuk a háztartásokat, AMENNYIBEN továbbra is nyomtatott formában szeretnék elérni a Vác Rátóti Hírmondó lapszámain az alábbi SZELVÉNYT kitöltve AZT juttassák vissza az polgármesteri hivatalban erre a célra kihelyezett ládába; vagy írjanak e-mailt (igazgatas@vacratot.hu címre) nevük és a kézbesített ingatlan címével. Köszönjük!

MEGHOSSZABBÍTOTT VISSZAKÜLDÉSI HATÁRIDŐ: 2024.08.31.
Akik az előző lapszámban foglalt szelvényt visszaküldték, azoknak nincs további teendőjük.

VÁC RÁTÓTI HÍRMONDÓ NYOMTATOTT LAPSZÁMOT KÉREK!

Név:

Cím:

Aláírás:



Váci Tankerületi Központ

H I R D E T M É N Y

A 2024/2025. tanévre történő általános iskolai beiratkozásról a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (továbbiakban: Nkt.) 50. §. (7), illetve a 2023/2024. tanév rendjéről szóló 30/2023. (VIII. 22.) BM rendelet 7. §-nak megfelelően a **2024/2025-ös tanévre szóló általános iskolai beiratkozásra az alábbi időpontokban kerül sor:**

2024. április 18. (csütörtök) 8 és 18 óra között

2024. április 19. (péntek) 8 és 18 óra között

A személyes megjelenés a beiratkozás során kötelező, azonban az előzetes online jelentkezés jelentősen meggyorsítja az ügyintézés folyamatát.

Az elektronikus beiratkozás szülői felülete (BÁI) 2024. március 27-től válik elérhetővé.

Az Nkt. 45. § (2) szerint *a gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a hatodik életévét betölti, tankötelessé válik.*

A beiratkozáshoz kapcsolódóan az alábbi dokumentumokra van szükség:

- a gyermek személyazonosságát igazoló hatósági igazolvány,
- a gyermek nevére kiállított TAJ kártya,
- a gyermek nevére kiállított lakcímet igazoló hatósági igazolvány,
- nyilatkozat az életvitelszerű ott lakásról, (20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet 22. § (7-8) szabályozza az életvitelszerű ottlakás fogalmát!)
- nyilatkozat a közös szülői felügyeleti jog gyakorlására vonatkozóan.

Fontos tudnivaló, hogy a szülő/törvényes képviselő csak egy általános iskolába nyújthatja be gyermeke jelentkezését.

A 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet 22. § (2) alapján *az adott évben tanköteles korba lépő gyermeket a szülő (...) köteles beírni a lakóhelye szerint illetékes vagy a választott iskola első évfolyamára. Amennyiben a választott iskola igazgatója a gyermek felvételét elutasító döntést hoz, a szülő a gyermekét a döntés véglegessé válását követő öt napon belül köteles beírni a kötelező felvételt biztosító iskola első évfolyamára.*

Az aktuális körzethatárok megtekinthetők: <https://kir2korzet3h.kir.hu/Pub/index>

A szülő az Nkt. 37.§ (2-3) bekezdése értelmében az iskola elutasító döntése ellen - a közléstől, ennek hiányában a tudomására jutásától számított tizenöt napon belül – eljárást indíthat, kérelmet nyújthat be a fenntartóhoz.

Amennyiben a tanköteles korú tanuló külföldön teljesíti tankötelezettségét - a köznevelési intézmény értesítése mellett - be kell jelenteni az Oktatási Hivatal számára.

Tájékoztatásul jelzem, hogy a szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról és a szabálysértési nyilvántartási rendszerről szóló 2012. évi II. törvény 247. § (1) bekezdése értelmében az a szülő vagy törvényes képviselő, aki a szülői felügyelete vagy gyámsága alatt álló gyermeket kellő időben az iskolába nem írta be, aki nem biztosítja, hogy súlyos és halmozottan fogyatékos gyermeke a fejlődését biztosító nevelésben, nevelés-oktatásban vegyen részt (...) szabálysértést követ el.

Vác, 2024. március 14.

Dr. Pánczél János s.k.
tankerületi igazgató

ÁLLÁSHIRDETÉS

a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság
Gazdasági Ellátó Központ (BM OKF GEK)
Kéményseprőipari Tevékenységet Ellátó Igazgatóhelyettesi Szervezet

kéményseprő szakmunkásokat és betanított munkásokat keres

Ellátandó feladat:

A kéményseprő-ipari tevékenységről szóló 2015. évi CCXI. törvény rendelkezései alapján kéményseprőipari tevékenység ellátása a lakossági szektorban.

Foglalkoztatás: A munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvény alapján.

Álláshirdetésünkre várjuk kéményseprő végzettséggel rendelkező kéményseprő szakmunkások jelentkezését!

Amennyiben nem rendelkezik kéményseprő végzettséggel, betanított kéményseprők részére ingyenes átképzési lehetőséget biztosítunk. A képzés bentlakásos, és a képzés ideje alatt illetményre jogosult.

Képzés helyszíne:

Katasztrófavédelmi Oktatási Központ, Kéményseprőipari Szakcsoport objektuma, Pécel

Foglalkoztatási jogviszony időtartama: Határozatlan idejű

Munkaidőrend: Teljes munkaidő (4 havi munkaidőkeret)

Illetmény:

betanított kéményseprő: bruttó 266.800 Ft

szakmunkás kéményseprő: bruttó 340.000 Ft

kéményseprő mester: bruttó 448.800 Ft

Munkabéren felüli juttatások:

béren kívüli juttatások (cafeteria évi bruttó 200 000.- Ft; szociális, jóléti és kulturális kedvezmények, támogatások)

lakáscélú munkáltatói támogatás

Jelentkezési feltételek:

- betöltött 18. életév
- büntetlen előélet
- erkölcsi bizonyítvány (3 hónapnál nem régebbi)
- egészségügyi alkalmassági vizsgálat
- felhasználói szintű számítástechnikai ismeretek
- minimum alapfokú iskolai végzettség

„B” kategóriás jogosítvány megléte előny

Kapcsolat:

E-mail: kemenysepro.titkarsag@katved.gov.hu

AZ ÚGYNEVEZETT DIVATDIÉTÁKKAL KAPCSOLATOS TÁJÉKOZTATÁS!

Az utóbbi időben több beteg keresett meg, amiatt, hogy a különféle diétákkal kapcsolatban adjak tájékoztatást. Emiatt tudományos cikkekre alapozva /dr. Mák Erzsébet, dr. Molnár Szilvia, dr. Bodor Zsanett, dr. Vékony Blanka- A divatdiéták alkalmazásának gyakorlati kérdései- HTSZ 2023.4/ szeretnék rövid tájékoztatót adni.

A táplálkozás tudatossá tétele a hazai lakosság közel 40%-át érinti. Az egészséges táplálkozás és a divatdiéták között sokszor elég távoli a kapcsolat, bár kétségtelenül mindegyik tartalmaz valamiféle fél igazságot.

A legtöbb divatétrend igényelné a szakember felügyeletét, a hiányállapotok kivédése érdekében. Fontos tudni, hogy melyik étrend alkalmazása képezheti egyáltalán a megfontolás tárgyát egy-egy betegségben és hol kifejezetten állapotrontó hatású.

A divatdiétákat több csoportba oszthatjuk.

- Makró tápanyagokat szabályozó diéták pl. Ketogén diéta /zsiradékalapú/
- Alapanyagokat korlátozó diéta- pl. paleolit, vegán, vércsoportdiéta
- Étrendi habitust és készítési módot szabályozó diéták pl. Carnivore /csak állati eredetű ételek fogyasztása/ étrend, időszakos böjt
- Egyéb, máshová nem tartozó diéták: pl.: intuitív eating /éhség-jóllakottság ösztönös felismerése/

Röviden ismertetném a főbb diéta csoportok jellemzőit. **KETO-GÉN diéta:** lényegét tekintve magas zsír-, alacsony szénhidrát és adekvát fehérjebevitelt biztosít. 4 gramm zsírhoz 1 gr. fehérje és 1 gr szénhidrát adható. Az élelmiszer fogyasztás nagy hányadát a növényi és állati zsiradékok alkotják, míg a szénhidrát /gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek/ és fehérjetartalmú élelmiszerek /hús és húskészítmények, tej és tejtermékek, hal, tojás/ nagy része csak minimális mennyiségben fogyasztható. Ezért ez a diéta csak szoros orvosi felügyelet mellett folytatható- rendszeresen monitorozni kell a testtömeget, gyermekeknél a testmagasságot, vérképet, vércukrot, ionokat, máj és vesefunkciót.

Kiegészítés szükséges vasból, kalciumból, B12 és C-vitaminból, folsavból, de szükség lehet foszfor, magnézium és szelén kiegészítésre is. Gyakori a székrekedés, ilyenkor probiotikumok adása javasolt.

PALEOLIT diéta: az elve az, hogy érdemes csak olyan alapanyagokat enni, amelyeket az emberiség már az őskorban elért. Vagyis tilos a tejből, tejtermékekből, illetve az egyes gabonákból (búza, kukorica, rizs) készült termékeket fogyasztani. Szintén nem ajánlott az ásványi anyagokkal, vitaminnal dúsított termékek, üdítőitalok, alkoholos italok, számos fűszer, burgonya, minden színezékkel, ízesítővel, édesítővel előállított termékek fogyasztása, valamint a babfélék, cukrok és cukortartalmú élelmiszerek, a csírák, a finomított olajok, a mogyorófélék a keményítő. Az ilyen diétát folytatók zömmel húsféléket, gyümölcsöket, aszálványokat, mézet és néhány gabonafélét fogyasztanak mely jelentősen eltolja a tápanyagbeviteli arányokat. A paleolit diétát követőknél számolni kell az alacsonyabb szénhidrátbevitellel, a mérsékelttel emelkedett fehérjebevitellel és a napi energiabevitel vonatkozásában magasabb zsírárányal. Ugyancsak jellemző a C-, B6-, B12-vitamin és szelén bőséges bevitel. Az alapvető élelmiszerek hiánya miatt a kalcium- és D-vitamin-beviteli mennyisége negatívan alakul. Az olyan civilizációs betegségek,

mint az elhízás vagy cukorbetegség kezelésében a paleolit diéta létjogosultsága erősen megkérdőjelezhető.

A FLEXITERIÁNUS és a VEGÁN étrend: ennek a diétának számos típusát tartjuk számon. Minél szigorúbb étrendi változatról van szó, annál hosszabb az étrendből kizárásra kerülő élelmiszerek csoportja, és annál nagyobb a valószínűsége valamilyen táplálkozási kockázati tényező megjelenésének. A flexiteriánus étrend a vegetáriánus étrend legmegengedőbb alternatívája. Itt is növényi alapú étrend javasolt, de alkalmanként megengedett az állati eredetű táplálék fogyasztása is. /hús, tejtermékek, hal/ A vegán étrend a vegetáriánus diéta leghigorúbb típusa, amikor kizárólag zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék, száraz hüvelyesek, olajos magvak fogyaszthatók. Sokan még a mézet sem fogyasztják, mert az is állati eredetű táplálék.

A tudomány mai állása szerint a vegetáriánus étrend semmi esetre sem biztosítja hosszú távon a kiegyensúlyozott táplálkozást, mivel alacsonyabb bevitel lesz vasból, B12 vitaminból, egyéb tápanyagokból. Ugyanakkor az is bizonyított, hogy bizonyos nem fertőző krónikus betegségek előfordulása kedvezőbb a vegánok között. /pl. elhízás, magasvérnyomás, magas vérzsírszint, cukorbetegség/. Sőt az is elmondható, hogy a vegán étrendhez kedvező egészségmagatartás is társul, vagyis a követői rendszeresen sportolnak, nem élnek káros szenvedélyekkel, pihenésre több időt fordítanak.

CARNIVORE étrend: követői csak és kizárólag állati eredetű élelmiszerekkel táplálkozhatnak, de abból sem mindegyikkel. Engedélyezettek a húskok /leginkább vörös húskok/ a belsőségek, a halak, az állati zsiradékok, a tojás. A diéta célja, hogy a szénhidrát-fogyasztást közelítsék a nullához. A diéta következményeként elég hamar problémát okoz az éhomi vércukorral, a HgBa1c értékkel, a tesztoszteron- és össz-koleszterinszinttel. Számos vitamin -B1-B6-B5-C- Folsav- és ásványi anyagok – magnézium, kálium, foszfor, szelén- hiányával is számolni kell.

IDŐSZAKOS BÖJT: alapvetően vallási eredetű kezdetet takar. Három kategória ismert- időszakos böjtölés/ bizonyos napokon/, periodikus böjtölés/heti 1x-2x, változó napokon/, időhöz kötött böjtölés/ bizonyos órákban böjtölés, bizonyos órákban táplálkozás/. Általában a böjtöléssel hosszú távon jelentős testtömeg, össz-koleszterinszint, HgBa1c értékcsökkenés figyelhető meg.

Problémaként jelentkezhet nőkben menstruációs zavar, férfiakban tesztoszteron csökkenés, illetve probléma lehet a fokozott éhségérzet, dezorientáltság, fáradékonyság, hangulati ingadozások. Jelenleg a legártalmasabb böjt a léböjtkúra, amely akár hetekig tartó elégtelen tápanyagbevitelt okoz.

INTUITIVE EATING: alapja az éhség- jóllakottság érzésének ösztönös felismerése és tudatossá tétele az étkezésben. Azt feltételezi, hogy becsüljük meg a testünket, tiszteljük az egészségünket. Ez az irányzat elsősorban a normál testtömegű személyeknél gyakori, akiknél a fő cél a testtömeg normál tartományban tartása, valamint az egészség megőrzése hosszú távon. Összességében azt tudom tanácsolni, hogy lehet ugyan átvenni hasznos dolgokat ezekből a diétákból, de figyeljünk a káros hatásaira is és törekedjünk a változatos táplálékbevitelre.

*Jó egészséget kívánunk
Bálintné Gyurkovics Erika, és Dr Kovács Péter*

A FOGVESZTÉS OKAI



Sajnos nagyon ritkán fordul elő, hogy a fogaink velünk maradnak egész életünk során. A fogvesztésnek számos oka lehet. Az okok közt vannak fiziológiai (biológiai) folyamatok, amelyek az élet természetes velejárói és vannak patológiai eredetűek.

Ilyen biológiai eredetű ok lehet a gyermekkori fogváltás, amikor a tejfogakat felváltják az őket követő maradó fogak. A természetes fogvesztéshez tartozik az időskori, fiziológiai csontitkulás miatt bekövetkezett fogvesztés is. Ez arra vezethető vissza, hogy idős korban a csontképződés lelassul, a csont leépülése fokozódik, ezért a fogak tartószerkezete legyengül. Ez a folyamat súlyos esetben a fogak elvesztését is eredményezheti.

Patológias fogvesztésnek nevezzük azt a folyamatot, amikor a fogakat valamilyen betegség következtében veszítjük el. Ezek a következők lehetnek:

- A fogat illetve tartószerkezetét érintő betegségek, elváltozások. Ide tartozik a fogszuvasodás, fogágybetegségek, fogínyorvadás, gyulladás, cisztás elváltozások.

Fogvesztést okozhat a fogak traumája, balesete. A leggyakoribb kockázati tényezők közé tartoznak az előre álló metszőfogak, a

szájlégzés és a nem megfelelő ajakzáródás. Ez utóbbi esetben, amikor az ajkak nincsenek zárt állapotban, akkor nem tudják csökkenteni a fogakat érő ütest. A küzdősportok kedvelői is fokozott veszélynek vannak kitéve. A baleseti sérülések az esetek 90%-ban a metszőfogakat érintik.

Fogszabályzás során, torlódott fogazat esetén szükség lehet egy-egy maradó fog eltávolításra. Erre a foghúzásra helyteremtés céljából kerül sor, a fogszabályzás végére a keletkezett rés bezárása megtörténik.

- Az egész szervezetet érintő betegség miatt bekövetkezett fogvesztés.

Ide sorolható a cukorbetegség. A cukorbetegség jóval hajlamosabbak a fog- és fogágybetegségekre, és emiatt gyakrabban veszítik el fogaikat, mint mások. Az arcon lévő lágyszövet és csontdaganatok műtéti kezelése során, illetve sugárkezelés alkalmával is szükség lehet a területet érintő fogak eltávolítására.

Kiemelném még a dohányzás káros hatását. Dohányzás során a nikotin és a dohány égéstermékei miatt a fogak körül csontpusztulás indulhat el, amely a fogak meglazulásához és kieséséhez vezethet.

Foghiányt okozhat a veleszületett fogcsíra hiánya is, amely anomália inkább a maradó fogazatban jelenik meg. Ennek a rendellenességnek a diagnosztizálásához panoráma röntgenfelvétellel szükséges.

A fogászati megbetegedésekből eredő foghiány a megfelelő otthoni fogápolással és rendszeres szűrővizsgálattal, időszakos fogkö eltávolítással megelőzhető. Ezekre a beavatkozásokra időt és energiát ráfordítva további kellemetlenségektől óvhatjuk meg magunkat.

*Kellemes húsvéti ünnepeket kívánok!
Dr. Cinkler Éva-fogszakorvos*

HIPERAKTIVITÁS, FIGYELEMZAVAR: PSZICHIÁTRIAI BETEGSÉGEK-E VALÓJÁBAN?

„Hiperaktív” a gyermek? Nem tud odafigyelni az órán? Magatartásával bomlasztja az osztály rendjét?

Olyan kérdések ezek, melyekkel számos szülő riadtan szembesül, amikor kiderül, hogy gyermekével gond van az iskolában. Ilyenkor aztán a szülő válaszára elé kerül: vagy maga keres megoldást a problémára, vagy másik iskolába viszi a gyereket, vagy a hivatalos szakemberekre bízta a dolgot.

Az utóbbival kapcsolatban viszont számos kétely, ellenérzés fogalmazódott már meg, nem is véletlenül. Ha ugyanis a gyermek pszichiáterhez kerül, könnyen kaphat olyan diagnózist, amelyre gyógyszereszedést írnak elő. A szülőknek azonban két dologról rendszerint nincs tudomásuk:

– A „hiperaktivitás”, „figyelemzavar” és hasonló gyermekpszichiátriai diagnózisok kizárólag a tünetek alapján címkézik fel a gyerme-

ket, és nem visznek közelebb az okok feltárásához – pedig ezeknek a tüneteknek számos kiváltó oka lehet. Olyan ez, mintha a lázat tekintenénk betegségnek, és csupán azt próbálnánk kezelni anélkül, hogy a láz okát felkutatnánk.

– Az ilyen állapotokra felírt „gyógyszerek” valójában tudatmódosító szerek, olyan anyagok, amelyek sokkal közelebb állnak a drogokhoz, mint a gyógyszerekhez. E szerek csupán arra alkalmasak, hogy elfedjék a gyermek kellemetlen tüneteit. Számos szülő beszámolt róla, hogy a szer beadása után gyermeke „zombiként” viselkedik, kitárgult pupillákkal néz maga elé, mintha ott sem lenne. Ezek a szerek alkalmasak arra, hogy a gyermek tüneteit elnyomják, de a megoldáshoz nem visznek közelebb, ráadásul számos nagyon kellemetlen, sőt veszélyes mellékhatással nehezíthetik a gyermek boldogulását.

Ebben a témában segít eligazodni a szülőknek, pedagógusoknak és más érdeklődőknek az az ingyenes kiadvány, amelyet az Állampol-

Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért Alapítvány jelentetett meg közszolgálati céllal. Az informatív anyagban nemcsak arról esik szó, pontosan milyen veszélyeket hordozhat a pszichiátriai diagnózis és a felírt gyógyszer, de megoldási javaslatokat is nyújt a szülőknek: merre keressék a valódi okot, a valódi megoldást gyermekük számára.

A kiadvány ingyenesen megrendelhető, illetve letölthető az alapítvány weboldaláról: www.emberijogok.hu/adhd

Állampolgári Bizottság az Emberi Jogokért

Cím: 1558 Budapest Pf.: 43.

Tel.: 06-1-342-63-55

Tel.: 06-70-330-5384

E-mail: promo@cchr.hu

<https://emberijogok.hu>

<https://www.facebook.com/AllampolgariBizottsagAzEmberiJogokert/>

A VÁCRÁTÓTI SPORTÉLET TÉLEN SEM ÁLLT LE

A Vácraóti KSE labdarúgó szakosztálya télen kijelenthető, hogy egy hét szünetet tartott csak, mivel a fiúk / lányok neveztek a Pest Megyei Futsalhétvége küzdelmeire, amit a Pest Megyei Labdarúgó Szövetség indított el, valamint a hölgyek augusztus óta két fronton állnak hely, hiszen ők futsaloznak már nyár vége óta.

Férfi felnőtt futsal csapatunk nyolcaddöntőig menetelt, és ott a későbbi döntős Mogyoród volt a végállomás. U-15-ös korosztályunk derekasan helyt állt, és az ifi csapatunk sem volt messze egy alsóházi dobogós helyezéstől.

Külön érdemes kiemelni U-13-as futsal csapatunkat, amit a Vác VLSE-vel mondhatni közösen indítottuk el. A játékosok kiemelkedő teljesítményt nyújtottak. U-13-as korosztály III. osztály A csoportjában a gólkirály Veres Zsolt Ferenc lett a Vácraóti csapatából. Női csapatunk pedig az alapszakasz után a felsőházba jutott, ami nagy eredmény, mivel első évesek vagyunk futsal terén. Az alapszakasz gólkirálynője Varga Katinka Emese lett a Vácraóti KSE-ből.

Csapatunk már ezen események után készülnek a tavaszi fordulókra. Érdemes naprakésznek lenni a social media felületein, mivel a Vácraóti KSE több helyen megtalálható. Tájékozódhatnak, hogy mikor érdemes kilátogatni a pályára.



KYOKUSHIN KARATE EDZÉS

TÖBB HELYSZÍNEN, MINDEN KOROSZTÁLYNAK

EDZŐK:
SENPAL TORNAI BALINT
2. DAN

KIRCHHOFFER MÁTÉ
1. KYU
FRÁNKI KÁROLY
4. KYU

EDZÉSEK:
VÁCRÁTÓT MŰVELŐDÉSI HÁZ

HÉTFŐ:	10-35 ÉV	17:30-18:00
KEDDŐ:	4-10 ÉV	17:30-18:30
	10-35 ÉV	18:30-20:00
CSÜTÖRTÖK:	10-35 ÉV	17:30-19:00
	35-100 ÉV	19:00-20:00
PÉNTEK:		
	10-35 ÉV	18:30-20:00
	VÁC OPTOFIT KFT.	
PÉNTEK:		
	4-10 ÉV	17:00-18:00

SHOBU VÁCRÁTÓT
2008

A VÁCRAÓTÓTI HSE HÍREI

Kedves Olvasó! Sajnos kicsit el voltunk tűnve az elmúlt időszakban, az oka pedig, hogy rengeteg tennivalónk volt az őszi félévben. Sok versenyen vettünk részt, volt közte rengeteg magyar, de több nemzetközi verseny is, edzőtábor, emellett pedig egy kerek évfordulót is ünnepeltünk.

Az első rendezvényünk a régóta megrendezésre váró VI. Rátót kupa volt szeptember 30-án, melyet kis ideig szüneteltetnünk kellett a Covid és egyéb dolgok miatt, de szerencsére 2023-ban ismét megrendezhettük. A versenyen több, mint 200 versenyző indult el, mely minden várakozásunkat felülmúlta. Így egy színvonalas nagylétszámú versenyt bonyolíthattunk le, melyen saját versenyzőink is részt vettek a következő eredményekkel:

- Fránki Réka 1. hely
- Papp Demeter 1. hely
- Kele Anna 2. hely
- Kolonics Márk 2. hely
- Mentel Panka 2. hely
- Papp Sára 2. hely
- Fránki Károly 3. hely

Rákövetkező héten az egyesület fennállásának 15. évfordulóját ünnepeltük, mely nagy öröm számunkra, hiszen kevés egyesület mondhatja el magáról, hogy egy ennyire nem támogatott sportban ilyen sokáig töretlenül fennmaradjon. Közel 60 régi és új tag jelent meg a rendezvényen, melyen akárcsak egy nagy család közösen főztünk és ünnepeltük meg, hogy ennyi ideje járunk egyazon úton a karate szellemében.

Következett a már megszokottnak mondható Szlovák Bajnokság október 21-én, mely egy formagyakorlat verseny, ezen két versenyzőnk vett részt, mind a ketten a dobogó második fokára állhattak fel:

- Kolonics Márk 2. hely
- Nyisztor Lea 2. hely

Nem sokkal később egy szintén csak formagyakorlat verseny következett, melyen Kolonics Márk javítva az előző verseny hibáit már az 1. helyen végezhetett a korosztályában.

Következő héten pedig egy rendkívül nagy utazás vette kezdetét, ugyanis Senpai Tornai Bálint kvalifikálta magát a négyévente megrendezendő Világbajnokságra, melyet Tokyóban, Japánban, rendeznek meg. November 17-19 144 férfi versenyző, a világ legjobbjai, mérték össze erejüket és tudásukat egymással súlycsoporttól függetlenül. Nagyon nehéz megmérettetés ez, és olyanok ellen kellett helyt állnia a versenyzőknek, akik ezt a sportot életvitelszerűen, a munkájukként csinálják. A 4 magyar kijutott férfi versenyző sajnos nagyon kemény küzdelmek után, de kiesett a mezőnyből.

Ettől függetlenül hatalmas megtiszteltetés és élmény volt részt venni egy ilyen szintű versenyen, nem beszélve magáról az útról és a keleti kultúrába való betekintésről, melyben részesültek. Bizakodva álltak neki az újabb megmérettetésekre való felkészülésnek a versenyzők, amely nagyon hamar be is következett.

Ugyanis Budapesten rendezték meg az idei Súlycsoport nélküli Európa Bajnokságot, melyen 4 versenyzővel vettünk részt. Közülük

hármuknak ez volt a második Európa Bajnokságuk, ennek ellenére szép eredménnyel végeztek. Gyerek kategóriában formagyakorlatban Kolonics Márk 10. helyezett lett, Fránki Réka küzdelemben, rengeteg bírói hiba ellenére, az 5. helyen végzett, ahogyan Senior kategóriában Fránki Károly is. Tornai Bálint pedig felnőtt súlycsoport nélküli küzdelemben a későbbi bajnoktól kikapva a 9. helyet szerezte meg.

A két ünnep között megtartottuk téli edzőtáborunkat, melyen a napi 3-4 edzés nehézségével, a hajnali kelésekkel és az éjszakai, idén viccesre sikeredett, erőpróbával is meg kellett birkóznunk a résztvevőknek. A tábor végén hagyományosan a magyarországi vezetőségünk tartott övvizsgát kyu, azaz színes, övfokozatokra.

Kevés pihenő után már kezdtünk is neki a tavaszi versenyfelkészülési időszaknak, melynek első állomása az MKSZ Magyar Bajnokság volt, amit junior, felnőtt és senior kategóriában szerveztek. A verseny jelenleg a legszínvonalasabb verseny Magyarországon számunkra, emiatt egy nagy megmérettetésnek számít. Kolonics Márk elég ügyesnek bizonyult formagyakorlatban ahhoz, hogy induljon ezen a versenyen, annak ellenére, hogy fiatal még a junior korosztályhoz.

Ügyesen helyt állva a 4. helyet sikerült elérnie. Fránki Károly pedig senior kategóriában a 3. helyre harcolta magát nagyon nehéz küzdelmek árán, és nála tapasztaltabb ellenfelekkel szemben.

Következő versenyünk a Diákolimpia volt, melyen a 18 év alatti versenyzőink mérettethették meg tudásukat. Ez a verseny egy szervezeteket átívelő verseny, ami miatt alkalmazkodnunk kell, továbbá a saját szabályrendszerünkötől eltérő szabályokat kell betartanunk. Nem nagy elvárásokkal indultunk neki a versenynek, ennek ellenére hatalmas sikert arattunk.

- Fránki Dorina 1. hely
- Fránki Réka 1. hely
- Mészáros Dorka 1. hely
- Kolonics Márk 2. hely
- Kele Anna 3. hely
- Nyisztor Lea 3. hely
- Papp Demeter és Matuszka Mátyás sajnos nem értek el helyezést

Továbbiakban pedig készülünk a Diákolimpia Döntőre, továbbá két országos versenyre, azonban a legfontosabb a májusban Bulgáriában megrendezésre kerülő Európa Bajnokság, amire 4 versenyzővel készülünk.

Végezetül megragadnám az alkalmat, hogy megköszönjem minden támogatóknak a befektetett munkát és támogatást, amivel hozzájárult a sikereinkhez!

Ezen kívül pedig várunk minden kedves jelentkezőt csapatunkba, immáron minden korosztályban!

Aki pedig támogatná egyesületünket a továbbiakban is adója 1 %-ával annak nagyon köszönjük!

Vácrátóti Harcművészeti Sportegyesület
Adószám: 18517147-1-13



NŐI KÉZILABDA HÍREK: AZ ÁTTÖRÉS

Sokat kellett várnia a csapatnak arra, hogy összeszedje magát, de az idei első hazai meccsen megtörtént az áttörés. Erős védekezéssel és pontos passzokkal végre sikerült hazai pályán győzelmet szerezni. Ennyin múlna? A csapat javult, vagy csak minden összejött?

Miklián Ádám edző a meccset követően azt mondta: „Ezen a meccsen végre kijöttek az erősségeink: ha ez a csapat összefog, akkor tud keményen küzdeni, tud összeszedetten védekezni és ez látszott a hatékonyságon is. Javult a csapatjáték, ezzel a teljesítmény terén is javulás történt. Egyértelműen lesznek még csapatok, melyektől tudjuk, hogy szenvedni fogunk, nem akarok a rossz meccsekkel foglalkozni, de lesz még pár, mivel a gyenge pontjaink még mindig ugyanazok, és ezekre még mindig megoldást kell találnunk ahhoz, hogy kiegyensúlyozottabbá válhassunk.”

A csapattagok is egyetértenek abban, hogy a nyert meccs még korántsem orvosolta az alapproblémákat, legfeljebb tünetileg kezelte azokat. Ádám ennek kapcsán is egyenesen fogalmazott: „Ez hetven-harminc. Hetven százalékát nem oldottuk meg, harminc százalékát megoldottuk azzal, hogy egyszerűen jobban koncentrálunk a pályán, figyelünk egymásra, a játékra. A mostanihoz hasonló meccsek igazolják, hogy fel tudunk zárkózni. Vannak azonban még bizonyos viselkedési és kezelhetőségi jellemzői a csapatnak, amik az alapprobléma részét képezik, és ezek miatt még mindig szenvedünk, de tény, hogy összességében előrébb

léptünk, a csapat remek munkát végzett a kitartásával, és remélhetőleg több ilyen meccsünk lesz még” – hangzik az ígéretes jövőkép - **HAJRÁ RÁTÓT!**

„LA”



FONTOS TELEFONSZÁMOK

HÁZIORVOSI ELLÁTÁS

Háziorvos: dr. Kovács Péter
Cím: 2163 Vácrátót, Petőfi tér 5.
Telefon: 06-28/360-007 06-30-541-4102

Rendelési idő:
Hétfő, Szerda, 7:30 – 10:30-ig
Kedd: 14.00 – 17.00 óráig
Csütörtök 7:30 – 11:00-ig
Péntek 9:00 – 12:00-ig

Minden hónap harmadik szerdáján továbbképzés miatt Zárva!

Orvosi ügyelet: Munkanapokon: 17:00 – 07:00-ig
Munkaszüneti napokon: 24 órás ügyelet, Tel: 104

VÉDŐNŐI ELLÁTÁS

Védőnő: Morvai Bernadett
Cím: 2163 Vácrátót, Petőfi tér 5.
Telefon: 06-28/369-577, 06-70-375-7377

Rendelési idő: Terhesstanácsadás: Hétfő: 13.00-15.30
Csecsemő, kisdéd, gyermek tanácsadás:
Hétfő: 8.00-12.00
Csütörtök: 8.00-12.00

FOGORVOSI ELLÁTÁS

Fogorvos: dr. Cinkler Éva
Cím: 2163 Vácrátót, Alkotmány út 50/b.
Tel: 06-20-296-1566 (Rendelési időben)

Rendelési idő: Hétfő: 9:00 – 13:00-ig
Szerda: 14:00 – 18:30 -ig

A rendelés előre egyeztetett időpont szerint történik. Időpont nélküli Betegeket sürgős esetekben hétfőnként 12:00-ig , szerdánként pedig 17:00 óráig tudunk fogadni.

November és december hónapban hétfőnként iskolafogászati rendelőt tartunk.

Rendelési időn kívül, Sürgős esetben:
Stomatológiai Klinika
VIII. ker. Budapest Szentkirályi u.40.
+361/317-66-00

INCZEFFY FIÓKPATIKA

Cím: Vácrátót Petőfi tér 3.
Telefon: 06-70-67-280-67
E-mail: inceffyfiok@gmail.com
Nyitvatartás: Hétfő: 7:30 - 13:00
Kedd: 7:30 - 16:30
Szerda: 7:30 - 13:00
Csütörtök: 7:30 - 16:30
Péntek: 7:30 - 13:00
Szombat és vasárnap: ZÁRVA

SZŐDLIGETI KÖZÖS ÖNKORMÁNYZATI HIVATAL VÁCRÁTÓTI KIRENDELTSÉGE

Cím: 2163 Vácrátót, Petőfi tér 3.
Telefon: 06-28-360-012
E-mail: vacratotph@vacratot.hu
Nyitvatartás: Hétfő: 7:00 - 16:30 óráig
Kedd: Nincs ügyfélfogadás
Szerda: 7:00 - 15:30 óráig
Csütörtök: Nincs ügyfélfogadás
Péntek: 7:00 - 12:00 óráig

ÁLLATORVOSI ELLÁTÁS

Állatorvos: dr. Nagy Ferenc
Cím: 2163 Vácrátót, Alkotmány u. 103.
Telefon: 06-28-360-345, 06-30-935-4615

VÁCRÁTÓT POSTA

Cím: 2163 Vácrátót, Petőfi tér 3.
Telefon: 06-28/562-545, 06-28/562-546
Nyitvatartás: Hétfő: 8:00 - 18:00 óráig
Keddtől-Péntekig: 8:00 - 15:30 óráig
Ebédidő minden nap: 12:00 - 12:30 óráig

EGYÉB ELÉRHETŐSÉGEK

RENDRŐRSÉG: 112
TŰZOLTÓSÁG: 105
MENTŐ: 104
MVM NEXT: +36 (20/30/70) 474 9999
E.ON HIBABEJELENTÉS: +36 80 383 940
TIGÁZ: + 36 80 300-300, WWW.TIGAZ.HU
DMRV ZRT.: HIBA BEJELENTŐ: 06-27-511-480
VODAFONE: 1221