



RÁCKEVEI ÚJSÁG

VITA MIHI CHRISTUS, PERUM CONCORDIA FISCUS * KRISZTUS AZ ÉN ÉLETEM, BÉKESSÉG A KINCSEK NEKEM

2019. AUGUSZTUS 16-20.
RÁCKEVE VADKACSA SZABADSTRAND
 ÁKMK SZABADTÉRI SZÍNPAD
 SZEGEDI KIS ISTVÁN SÉTÁNY

KIS-DUNA
VÍZI
FESZTIVÁL

PROGRAMOK:

2019.08.16. PÉNTEK

19:00 NÉPTÁNCGÁLA
 Fellép a ráckevei Kéve, Bokréta és
 Rőzse Néptáncegyüttes, valamint a
 Ráckevei Citerazenekar

HELYSZÍN: ÁKMK SZABADTÉRI SZÍNPAD

2019.08.17. SZOMBAT

19:00 FREDDIE KONCERT
 HELYSZÍN: VADKACSA SZABADSTRAND

2019.08.18. VASÁRNAP

Családi nap
SPORT- ÉS SZABADIDŐS PROGRAMOK
EGÉSZ NAP

Friends Cup strandröplabda-kupa
Senki-sziget királya indián kenu verseny

Fellépnek:

11:00 Kárász Eszter és az
 Eszter-lánc Mesezenekar
 13:00 Helyi együttesek fellépése
 17:00 Bohemian Acoustic
 19:00 Átrium Zenekar, Dány

HELYSZÍN: VADKACSA SZABADSTRAND

2019.08.19. HÉTFŐ

19:00 Lampionos csónakfelvonulás
 és Vízparti Party
 kb.22:00 Utcabál a Fourtissimo Zenekarral
 kb.22:30 Ünnepi tűzijáték

HELYSZÍN: SZEGEDI KIS ISTVÁN SÉTÁNY

2019.08.20. KEDD

18:00 Szent István-napi ünnepség

HELYSZÍN: SZENT ISTVÁN TÉR

20:00 István a király

HELYSZÍN: VADKACSA SZABADSTRAND



facebook.com/kisdunavizifeszt



A RÁCKEVEI VÉNUSZ SZÍNHÁZ ÉS AZ ÁCS KÁROLY MŰVELŐDÉSI KÖZPONT BEMUTATJA

SZABADSÁGKONCERT

BOLDIZSÁR MIKLÓS "EZREDFORDULÓ" C. DRÁMÁJA ALAPJÁN
BRÓDY JÁNOS - SZÖRÉNYI LEVENTE:

István a király



KONCERTSZERŰ
ROCKOPERA
KÉT RÉSZBEN

ISTVÁN: BUCH TIBOR
GIZELLA: DOROGI BARBARA
KOPPÁNY: VARGA FERENC
SAROLT: MAGYAR SZILVIA
ASZTRIK: ANDREJCSIK ISTVÁN
TORDA: KÓSA DÉNES
RÉKA: NYITRAI ESZTER
LABORC: OTT JÓZSEF
VECELLIN: BOR VIKTOR
BOGLÁRKA: SCHUPP GABRIELLA
PICUR: NEMCSÓK NÓRA
ENIKŐ: GERE ORSOLYA
SUR: MAKRAI PÁL
SOLT, HONT: LIPPAI LÁSZLÓ
BESE, PÁZMÁNY: SÁNTA ZSOLT
REGÉLŐS: DÁNYI KRISZTIÁN

KÖZREMŰKÖDIK:

BOKRÉTA NÉPTÁNCGYŰTTES (RÁCKEVE)
KERESZTELŐ SZENT JÁNOS KÓRUS (RÁCKEVE)
KISKUN NÉPTÁNCGYŰTTES (KISKUNLACHÁZA)
NÉMET NEMZETISÉGI TÁNCGYŰTTES (SZIGETÚJFALU)
PANHON VITÉZLŐ OSKOLA (RÁCKEVE)
RÓZSE NÉPTÁNCGYŰTTES (RÁCKEVE)
SZEDERINDA NÉPTÁNC EGYESÜLET (SZALKSZENTMÁRTON)
SZIGET TÁNCGYŰTTES (SZIGETHALOM)

JELMEZ:

SCHMID ILDIKÓ

HARCI KOREOGRÁFUS:
KECSKEMÉTI LAJOS

ASSZISZTENS:
SZERDAHELYINÉ LŐRINCZ HÓRA
ZSIKÓ ROLAND

KOREOGRÁFUS:
KARUK PÁL

RENDEZŐ:
KÓSA DÉNES

A PRODUKCIÓ A ZIKKURAT SZÍNPADI ÜGYNÖKSÉG ENGEDÉLYÉVEL JÖTT LÉTRE.

2019. AUGUSZTUS 20. 20:00 ÓRA

RÁCKEVE, VADKACSA SZABADSTRAND

tájékoztatások

augusztus 20.

búzaösszeöntés

Kedves Érdeklődők!

Ezúton szeretnénk tájékoztatni Önöket a 2019. augusztus 19-i **Lampionos Csónakfelvonulás** általános szabályairól:

1. A Csónakfelvonuláson mindenki saját felelősségére vesz részt!
2. Óvatos, megfontolt közlekedést kérünk a résztvevőktől!
3. Útvonal: Savoyai-kastély – Senki-sziget – Szegedi Kis István sétány (kikötés)
4. Az utasokért a csónak vezetője a felelős!
5. 1 db fehér fény kötelező!
6. A Csónakok találkozásánál jobbkéz-szabály kötelező!
7. A géppel ellátott vízi járművel szemben a kézzel hajtott csónakok elsőbbséget élveznek!
8. A rendezvény ideje alatt a felvonulási szakaszon Hajózási Zárlat van, tehát nagy hajó nem tartózkodhat a felvonuláson!

9. A Lampionos Csónakfelvonuláson az evezős vízi járművekben 14 év alatti személy nem tartózkodhat, a 18 év alattiak és az úszni nem tudók mentőmellényt kötelesek viselni!
 10. Kérjük Önöket, figyeljünk egymásra, bárki bajt észlel köteles azt jelezni, és a segítségnyújtásban azonnal részt venni!
 11. 22:10 és 23:00 óra között a tűzijáték idejére minden résztvevő köteles a Szegedi Kis István sétány felőli partszakaszon kikötni!
- A rendezvényre előzetesen lehet jelentkezni a szervezes@akmk.rackeve.hu e-mail címen, illetve a 06-24-518-650-es telefonszámon. Emellett jelentkezni lehet majd az indulás helyszínén is augusztus 19-én!

Kérünk szépen minden kedves résztvevőt, hogy a fent leírtak tudatában jelentkezzen a Lampionos Csónakfelvonulásra, hiszen mindannyiunk közös érdeke, hogy balesetmentes, de jó hangulatú vízi rendezvényt éljünk át!

Megértésüket köszönjük:

a Szervezők




MEGHÍVÓ

Ráckeve Város Önkormányzata tisztelettel
meghívja Önt és családját
2019. augusztus 20-án
18:00 órákor tartandó
Szent István-napi ünnepségre

Helyszín: Szent István tér

Program:

- Köszöntő
- Ünnepi beszéd
- Kenyérszentelés



20:00
István a király előadás

Helyszín: Vadkacsa Szabadstrand







MEGHÍVÓ

Szeretettel meghívjuk a Ráckevei Hajómalomba
a testvérvárosok búzaösszeöntésére, amely
2019.08.09-én 17 órákor lesz.

Program:

- Ráckevei Molnár Céh zászlójának elhelyezése a hajómalomban
- 17 órákor az alapítvány elnökének a megnyitója
- A magyar és a székely himnusz eléneklése
- Egyházi áldás
- Ünnepi beszédet tart Híves László Lukané nyé testvérvárosunk polgármestere
- Testvérvárosok búzáinak összeöntése
- Búza őrlése, őrlés után a liszt zsákolása
- A magyarok világhimnuszának eléneklése, hegedűn közreműködik Gál Imre.

A megjelent testvérvárosok képviselői megkapják a közös lisztet, melyből augusztus 20-ára megsüthetik az új kenyeret.

Ráckevei Molnár Céh Alapítvány



KEDVES STRANDOLÓK!

Ezúton szeretnénk Önöket tájékoztatni, hogy
2019. augusztus 19-én 16:00–24:00
között a tűzijáték miatt a **Vadkacsa Szabadstrand** területe
ZÁRVA lesz.

Megértésüket köszönjük!

A szervezők

szerkesztőség

Ráckevei Újság

szerkesztőség

Főszerkesztői üzenet



Kedves Hűséges Olvasók!

Ritkán érzem szükségességet, hogy városunk újságjának főszerkesztőjeként külön is „kiszóljak” a sorok közül, és nem egy cikk vagy tudósítás kapcsán, hanem, mert szeretném ezt az augusztusi lapszámot különösen a figyelmükbe ajánlani.

Igazi nyarat élünk meg, annak minden jellemzőjével. Sokszor napokig fullasztó a hőség és még az éjszaka sem hoz enyhülést, aztán lecsap egy zápor, dörög, villámlik, jön egy hűsítő hidegfront, majd újra tűz a nap ránk, és vagy kihasználjuk a vízpartok mellett, strandolunk, nyaralunk, vagy árnyékba húzódva próbálunk valami hasznosat tenni.

Ahogy érkeztek a különböző írások, először fel sem tűnt, csak amikor kezdtem összeszerkeszteni őket, hogy szinte mind a **vízhez** kötődnek.

A címlapon rögtön a **Kis-Duna Vízi Fesztivált**, a ráckevei nyár legmozgalmasabb rendezvényét kínáljuk Önöknek, és itt biztatnék is mindenkit, hogy ne hagyják ki ezeket a színvonalas és szórakoztató programokat, jöjjenek el minél többen, és érezzék jól magukat, mert a szervezők nagyon sokat dolgoztak azért, hogy a már megszokott augusztusi héten tartalmas és maradandó élményben részesítsék a helyieket és az idelátogató vendégeket.

Aztán, ahogy lapoznak egyet, ott már a **lampionos csónakfelvonuláshoz** fűződően kapnak tájékoztatást és a **strandlezárásról** augusztus 20-a kapcsán, de ezek is a Kis-Dunánkhoz kötődnek és fontos információkat tartalmaznak.

Majd olvashatnak egy érdekes cikket az Árpád Múzeum bűvár régészétől, Dr. Tóth János Attilától, aki a Duna és mellékfolyói mentén, illetve a Balaton térségében országos **víz alatti régészeti felderítő munkájáról** számol be, valamint egy határainkon már túl is nyúló Maros-völgyi kolostorkutató programról és annak jelentőségéről.

Rögtön ezután M. Selmeczi Julianna különösen emberi oldalról megközelített írásából az **AquAnett Úszóiskoláról** és annak lelkes és tiszteletreméltó „hétköznapi hőseiről” tudnak meg kulisszatitkokat.

És még mindig nincs vége... A 17. oldalon Csereklei Józsefet, azt a ráckevei futót kérdeztem, aki a szülővárosomban, Tiszafüreden rendezett **ULTRA TISZA-TÓ 111** futóversenyen ezüstérmes lett.

Aztán a Pest Megyei Rendőrkapitányság felhívja a **fürdőzés szabá-**

lyainak fontosságára, valamint a bányatavak veszélyeire, a szabadvizetek biztonságos használatára a figyelmüket, hogy a nyár balesetek, tragédiák nélkül, gondtalanul érhesen véget.

És megint csak a Kis-Duna jön... a **Ráckevei Kenu Akadémia** legújabb eredményeiről tájékozódhatnak, és a július 7-én már hagyományosan, Borkovits Tanár Úr előtt tisztelegve megrendezett **Borkovits kajak-kenu versenyről** szóló beszámolót olvashatják.

Ugye látják... ez a szám akarva-akaratlan a vízről szól. És itt éreztem azt meg, hogy valami megfogalmazódott bennem, mert ez lehet, hogy véletlen volt, lehet, hogy a nyár hozta magával, de mégis így alakult és számomra valamiféle jelentőséggel bír.

Azonkívül, hogy a víz éltető elemünk, sokan mégis azt kívánják, bár csak folyamatosan sütné a nap és kék lenne az ég, hogy soha ne gyülekezzenek sötét fellegek az égen, soha ne öntsék ránk a tartalmukat, soha ne legyen mindent elnyelő pocsolya és sár az utcán, ez elkerülhetetlen és szükséges is. Egyrészt a kézenfekvő oka, hogy az esőre a mezőgazdaságnak nagyon is szüksége van bizonyos időközönként, emellett az esőnek megnyugtató varázsa is van. Én szeretem nézni az ablakból és szeretem hallgatni, ahogy kopog a tetőn, a csatornában, ahogy elveri a port az utcán, járdán.

Másrészt, számomra van még egy nagyon fontos jelképet hordozó üzenete is annak, ahogyan a Kis-Dunánk tiszta vizének ezen a nyáron örülhettünk, mégpedig az, hogy ebben az augusztusi számban igyekeztem a rám bízott főszerkesztői felelősségem teljes tudatával az újság „tisztaságát” amennyire csak lehetett az elkövetkezendő és mindenki számára jól ismert és ránk váró hónapok előtt megőrizni.

A szeptemberi és októberi számok már az őszi önkormányzati vagy helyhatósági választások hevében születnek. Lesznek benne fizetett politikai hirdetések, olyan állásfoglalások, amelyek nyilván már a Választópolgárokat szólítják meg.

Ez az augusztusi szám még az Olvasóknak szól, akik magukénak érzik városuk lapját immár 31 esztendeje, tájékozódhatnak belőle, és én továbbra is azt valloim, hogy egy helyi lap helytörténetet is ír, bizonyos idő elteltével a település és lakóinak krónikájává lesz. Remélem, ezután is így marad, és örömmel tölt el, hogy 17 éve szerkeszthetem a Ráckevei Újságot.

Kívánok minden Kedves Olvasónak még további élményekkel teli nyarat és jó pihenést, majd összefoglaló és megfontolt döntést, aztán pedig mindannyiunknak azt, hogy a novemberi szám oldalain ismét olyan írásokat olvashassanak, amely szívükhöz közel áll és valódi tartalmat, tanulságot vagy akár csak fontos információkat kínálnak.

Köszönettel és tisztelettel:

Jákó Réka felelős/főszerkesztő



önkormányzat

pályázat

testvérvárosi találkozó

Pályázati felhívás – építéshatósági ügyintéző

Ráckevei Polgármesteri Hivatal
a közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény 45. § (1) bekezdése alapján pályázatot hirdet

Ráckevei Polgármesteri Hivatal építéshatósági ügyintéző munkakör betöltésére.

A közszolgálati jogviszony időtartama:
határozatlan idejű közszolgálati jogviszony

Foglalkoztatás jellege: teljes munkaidő.

A munkavégzés helye:

Pest megye, 2300 Ráckeve, Szent István tér 4.

A közszolgálati tisztviselők képesítési előírásairól szóló 29/2012. (III. 7.) Korm. rendelet alapján a munkakör betöltője által ellátandó feladatkörök:

1. számú melléklet 15. Építésügyi igazgatási feladatkör

Ellátandó feladatok:

Jegyzői hatáskörbe tartozó I. fokú építéshatósági feladatok ellátása

A munkakörhöz tartozó főbb tevékenységi körök:

Járásrendhelyi jegyzőjének hatáskörébe tartozó I. fokú építéshatósági feladatok ellátása.

Jogállás, illetmény és juttatások:

A jogállásra, az illetmény megállapítására és a juttatásokra a közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény rendelkezései, valamint a(z) Ráckeve Város Önkormányzata Képviselő-testülete mindenkor költségvetési rendeletének rendelkezései az irányadók.

Pályázati feltételek:

• Magyar állampolgárság,

- Cselekvőképesség,
 - Büntetlen előélet,
 - Felsőfokú képesítés, 29/2012. (III. 7.) Korm. rendelet 1. sz. melléklet 15. pontja szerinti besorolási osztálynál meghatározott foglalkoztatási feltételeknek való megfelelés,
 - Gyakorlott szintű MS Office (irodai alkalmazások),
 - B kategóriás jogosítvány,
 - Vagyonnyilatkozat tételi eljárás lefolytatása,
- A pályázat elbírálásánál előnyt jelent:**
- Építéshatósági munkakörben szerzett – legalább 1-3 év szakmai tapasztalat,
 - ÉTDR program ismerete,
 - Építésügyi vizsga megléte (A, B, C témakörökből),
 - Közigazgatási vizsgák /alapvizsga, szakvizsga/ megléte.

A pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

- 90 napnál nem régebbi hatósági bizonyítvány a büntetlen előélet, továbbá annak igazolására, hogy a pályázó nem áll a Kttv. 39. § (1) bek. szerinti büntetőeljárás hatálya alatt, hatósági bizonyítvány megkérésének igazolása,
- fényképpel ellátott önéletrajz a Kttv. 5. mellékletben meghatározott kötelező adatkörrel és a 87/2019. (IV.23.) Korm. rendelet 9. § és 1. mellékletben foglalt figyelembevételével,
- iskolai végzettséget, szakképzettséget igazoló okmányok másolata, közigazgatási szakmai gyakorlat hitelt érdemlő igazolása,
- pályázó nyilatkozata, hogy a pályázati anyagában foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez hozzájárul, és a pályázat elbírálásában résztvevők személyi anyagát megismerhetik,

• pályázó nyilatkozata, hogy munkaköri összeférhetlenség vele szemben nem áll fenn, nem áll hivatalvesztés fegyelmi hatálya alatt, nem áll olyan foglalkoztatástól eltiltás hatálya alatt, amely a köztisztviselői jogviszony létesítését nem teszi lehetővé,

• a pályázó nyilatkozata, hogy nem áll cselekvőképességet kizáró ok vagy korlátozó gondnokság alatt.

A munkakör betölthetőségének időpontja:

A munkakör a pályázatok elbírálását követően azonnal betölthető.

A pályázat benyújtásának határideje:

2019. augusztus 21.

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Molnár Józsefné nyújt, a 06-24-523-345 -os telefonszámon.

A pályázatok benyújtásának módja:

Postai úton, a pályázatnak a Ráckevei Polgármesteri Hivatal címére történő megküldésével (2300 Ráckeve, Szent István tér 4.). Kérjük a borítékon feltüntetni a pályázati adatbázisban szereplő azonosító számot: II/11-12/2019, valamint a munkakör megnevezését: építéshatósági ügyintéző.

A pályázati eljárás, a pályázat elbírálásának módja, rendje:

A Kttv. 46. § (1) bekezdése alapján a kinevezés 6 hónapos próbaidő kikötésével jön létre. A pályázatok elbírálása jegyző hatáskörébe tartozik. A sikertelenül, illetve érvénytelenül pályázók részére a pályázati anyag visszaküldésre kerül. A kiíró a pályázat eredménytelenné nyilvánításának jogát fenntartja.

A pályázat elbírálásának határideje:

2019. augusztus 31.

Testvérvárosi találkozó Ráckeven

A Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkársága értesítése alapján Ráckeve Város Önkormányzata eredményesen pályázott „Ráckeve a vizek városa” címmel, s a rendezvény lebonyolításához 1.200 ezer Ft támogatásban részesült. A támogatás a Magyar Kormány finanszírozásával, a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. lebonyolításával történt. A program keretében testvértelepülési találkozó volt Ráckeven, a vizek városában. A fókuszban a víz, a Duna szerepelt.

Ráckeve testvérvárosai találkoztak 2019. 07. 05. – 07. 08. között Ráckeven. A találkozón a magyarországi Dány és Baktalórántháza, a németországi Calden, az erdélyi Gyergyócsomafalva, a vajdasági Székelykeve, a felvidéki Lukanénye, a kárpátaljai Som települések küldöttségei vettek részt. A találkozó témája a Duna volt. A küldöttségek résztvevői gondolatokat cseréltek arról, hogy a turizmus, a vízisportok és a kulturális élet miként kapcsolódhat a Dunához. Részt vettünk a PEK-en, a Zorall koncerten. Együtt szurkoltunk a Borkovics-émlékverseny sportolójának. Kirándulást tettünk egy másik Duna-parti városba Esztergomba.

A találkozó anyagi fedezetéhez a Bethlen Gábor Zrt. által kiírt pályázaton elnyert 1,2 millió forint szolgált.

Dr. Nagy Klára képviselő



önkormányzat

energiatakarékosság

tájékoztatások

Energia-megtakarítási javaslatok a lakosság számára

Hőellátás

Biztosítsuk a fűtési-szellőztetési rendszer rendszeres takarítását és karbantartását. Tisztítsuk a radiátorokat és a szellőzőnyílásokat is rendszeresen.

Ellenőrizzük folyamatosan a benti hőmérsékletet és páratartalmat.

Vegyük lejjebb a fűtést! Az ideális hőmérséklet télen 20-22°C. Ellenőrizzük le, hogy az ajtók és ablakok jól illeszkednek-e. Fűtési szezon alatt csukjuk az ajtókat. Szellőztetéskor az ablakokat csak rövid időre (max. 5-10 percre) tárjuk ki.

Napközben húzzuk el a függönyöket – különösen a déli oldalon –, este pedig húzzuk be őket minden helyiségben.

Javasolt szakemberek bevonása a beruházás előtt!

Korszerűsítsük fűtésrendszerünket!

Szereljünk fel minden helyiségbe külön programozható termosztátot, radiátorszelepet.

Szigeteljük a fűtési csöveket a nem használt helyiségekben, hogy a fűtési energiát csak ott használjuk, ahol valóban szükséges.

A fűtőtestek mögé szereljünk hővisszaverő fóliát.

Figyeljünk a karbantartásra!

A fűtési szezon kezdetén légtelenítsük a rendszert, hogy a meleg levegő megfelelően áramolhasson és minden radiátorhoz elérhessen.

A fűtőtesteket ne takarjuk el függönnyel, bútorokkal, a vizes ruhákat ne a fűtőtesteken szárítsuk.

A megfelelő hőmérséklet beállítása

Állítsuk lejjebb a termosztát hőfokát, 1°C-kal alacsonyabb hőmérséklet beállításával 6%-kal csökkenthetjük a fűtési költséget. Az ideális hőmérséklet a nappaliban 20-22 °C, a gyerekszobában, dolgozószobában 20 °C, a hálószobában 18 °C, a fürdőszobában 22-23 °C.

Gondoskodjunk a megfelelő páratartalomról, párás levegőben alacsonyabb hőfok mellett is megfelelő a hőérzetünk.

Energia megtakarítási javaslatok a lakosság számára

Használjuk a nap energiáját!

Napos időben húzzuk el a függönyöket, húzzuk fel a redőnyt, hogy a meleg levegő felfűtse a szobát. Sötétedéskor pedig húzzuk be a függönyöket, engedjük le a redőnyöket, hogy csökkentsük a meleg levegő kiáramlását.

Szellőztessünk hatékonyan!

Szellőztetéskor rövid időre tárjuk ki az ablakokat, csináljunk huzatot. A résnyire nyitva hagyott ablak a falakat is lehűti, amely felfűtése több energiát igényel.

Elektromosáram-fogyasztási megtakarítások

Általános irányelvek:

Használjunk természetes fényt, amikor csak lehetséges. A mesterséges fénynél kellemebb, ráadásul ingyen van. Csak annyi mesterséges megvilágítást használjunk, amennyi feltétlenül szükséges. Ne égjenek feleslegesen lámpák az üres helyiségekben. Biztosítsunk az adott tevékenységhez igazodó megvilágítást. Használjunk az adott helyiség igényeinek megfelelő, lehető legkevesebb wattot fogyasztó világítótesteket. A karbantartás is fontos! Tisztítsuk az ablakokat rendszeresen, hogy minél kevesebb mesterséges fényt kelljen használni. Válasszunk olyan burákat, amelyek a fény lehető legnagyobb részét átengedik. Fontoljuk meg az időzítők és érzékelők alkalmazását mind a beltéri, mind a kültéri világítás tekintetében. A fényszabályozók pont megfelelő mennyiségű megvilágítást biztosítanak, a világításból eredő energia akár 40-60%-át megspórolva.

Válasszon energiatakarékos berendezéseket!

Vásárlás előtt érdemes alaposan áttanulmányozni az energiacímkeket. Lehetőség szerint válassza az olykor drágább, de hosszú távon költség- és energiatakarékosabb A vagy A+++ osztályú berendezéseket. Ez főleg akkor fontos, ha a gépek állandóan működnek, mint például egy hűtőszekrény. Ha hosszabb ideig nem használunk egy berendezést, húzzuk ki a hálózathoz a csatlakozót.

A megfelelő hűtőszekrény kiválasztása

Energiatakarékossági szempontból a fagyasztó berendezések közül aján-

lott átlátható fiókosat választani. Ezeknél kevesebb időbe telik, mire megtárljuk a keresett ételt, így kevesebb hideg levegő áramlik ki.

Tanácsok a hűtőgép elhelyezéséhez, használatához

A hűtőszekrényt jól szellőző, száraz helyiségben, naptól, tűzhelytől, fűtőtesttől távol ajánlott üzemeltetni, ugyanis a külső hőmérséklet 1°C-os emelkedése 5%-kal növeli az energiafelhasználást. A hűtőszekrény akkor működik a leghatékonyabban, ha +7°C a belső hőmérséklet, a fagyasztóládában pedig -18°C. Rendszeresen ellenőrizzük a hűtőgép ajtajának záródását és a szellőzőnyílás tisztaságát. időnként olvasszuk le a hűtőt, az ajtót pedig ne tartsuk sokáig nyitva, mert ezzel meleg és nedves levegő kerül a berendezésbe. A hűtést nem igénylő élelmiszereket felesleges a hűtőben tárolni. Ne tegyünk a hűtőszekrénybe meleg ételt, mert lehűtése pluszenergiát igényel.

Így használja a mosogatógépet!

A mosogatógépet akkor érdemes beindítani, ha tele tudjuk rakni edényekkel. A kevésbé szennyezett edényeket elég rövid programmal, mérsékelt hőmérsékleten elmosogatni, ami kevesebb elektromos energiát és vizet igényel.

Felejtsse el a stand-by üzemmódot!

A készenléti (stand-by) állapotban hagyott, „félíg kikapcsolt” gépek is porgetik a villanyórát. A készülékeken található apró ledek éves szinten több ezer forintot is elvihetnek feleslegesen, ezért ezeket a berendezéseket – tévé, dvd-lejátszó, számítógép, monitor, nyomtató stb. – tanácsos egy kapcsolóval rendelkező hosszabbítóval egyszerre áramtalanítani.

Ne felejtse el a töltőket!

A konnektorban felejtett töltők is szinte észrevétlenül fogyasztják az áramot, ezért fontos, hogy ha nem használjuk, mindig húzzuk ki a telefon- és laptop töltőket. Azt sem árt tudni, hogy a telefonok, borotvák és elektromos fogkefék hálózatról működtetve kevesebb áramot fogyasztanak, mintha az akkumulátorukat merítenénk.

Cserélje le a hagyományos villanykörtéket!

Az energiatakarékos izzók akár 80%-kal kevesebb áramot fogyasztanak, mint a hagyományos villanykörték. Bár a takarékos égő ára magasabb, melléjük szól, hogy élettartamuk akár nyolc-tízezer óra is lehet, szemben a hagyományos izzók átlagos ezer órájával.

Trükkök az energiatakarékos világításhoz

Engedjük be a természetes fényt! A lámpákat sem kell sűrűn kapcsolgatni – ez ugyanis rövidíti az élettartamukat –, ha például csak pár percre hagyjuk el a szobát, inkább 'maradjanak égve. A portalanítás épp ilyen fontos, a kosz ugyanis akár ötven százalékkal blokkolhatja a fénykibocsátást. Bizonyos helyiségekben érdemes mozgásérzékelővel ellátott világítást üzemeltetni, és a fényerősség szabályozás, kapcsolókkal is spórolhatunk.

Ráckeve Város Polgármesteri Hivatala

Ráckeve Város Önkormányzata értesíti a tulajdonában lévő alábbi ingatlanát



**Ráckeve, Somlyó-sziget 6351 hrsz-ú beépítetlen terület megnevezésű ingatlan (volt csőszház), területe 2649 m²,
eladási ár: 5.600.000 Ft.**

**Az értesítéssel kapcsolatban érdeklődni lehet a Polgármesteri Hivatal Műszaki Irodáján az alábbi elérhetőségeken:
tel.: 06-24-523-344, 345 vagy muszak@rackeve.hu**

Tájékoztató a Ráckevei Járási Praxisközösség programjairól

A Ráckevei Járási Praxisközösség célja az egészségi állapot megőrzése, javítása az egészségtudatos életmód kialakításával. Ennek érdekében a helyes fizikai aktivitás, étrend kialakításával, lelki egészség fejlesztésével kapcsolatos ismeretek bővítését, gyakorlati segítségét vállaltuk fel.

A Ráckevei Járási Praxisközösség 2019. február 1. és 2020. szeptember 30. között végzi tevékenységét Ráckeven, Szigetbecsén, Lórén és Makádon.

Praxisközösségünk szolgáltatásai:

- prevenciók rendelés a háziorvosi rendelőben,
- egyéni egészségfelmérő kérdőívek kitöltése,
- szűrővizsgálatok, tanácsadás.

Programjaink:

- csoportos gyógytornák,
- diétás szaktanácsadások,
- mentálhigiénés támogatások,
- egészséges életmód, egészségfejlesztő foglalkozások,
- rendezvények: sport-, életmód- és családi napok.

A Ráckevei Járási Praxisközösség minden programja a VEKOP-7.2.3-17 **Az alapellátás és népegészségügy rendszerének átfogó fejlesztése – alapellátás fejlesztése** projekt keretében valósul meg.

A Ráckevei Járási Praxisközösség a teljesség igénye nélkül az eltelt hónapokban az alábbi szolgáltatásokat valósította meg és rendezvényeken vett részt:

- baba- és kisgyermektorna a Védőnői Szolgálat keretében;



RÁCKEVEI JÁRÁSI
PRAXISKÖZÖSSÉG

• gyógytorna és diétetika foglalkozások az Ács Károly Művelődési Központban;

• vérnyomás- és vércukormérés, tanácsadás a Péntek Esti Korzón három alkalommal, valamint a János Vitéz Meseesztívtiválon, a Lórévi Falunapon;

• tanácsadás a Borkovits Kajak-kenu Emlékversenyen.

Szakembereinkkel a következő hetekben az alábbi helyszíneken és eseményeken találkozhatnak:

- Makádi Falunap augusztus 10.
- Szigetbecsei Falunap augusztus 31.

• Őszi Ászok Fesztivál, Ráckeve, szeptember 15.

Vegyen részt Praxisközösségünk programjain, tegyünk együtt az egészségért!

RJPK

széchenyi 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



KÖRNYEZETVÉDELMI PROGRAM:

„Levegő és víz és mobilitás Csepel-szigeten”



Ráckeve Érték Egyesület

Valóban semmit sem tehet az egyén, vagy kisebb civil csoport a világ környezetének védelmében?

Bizonyára sokan vagyunk, akik ezt nem így látják, és tenni is próbálnak valamit. Egyesületünk abból indul ki, hogy szigetünk, a két Duna ág ölelésében eredményes védelmet nyerhet; jó tervekkel, odaadó, segítőkész emberek keze nyomán.

Több riport, újságcikk úgy ítéli meg – és ezzel egyetért – a gazdasági vezetés, és a politikai döntéshozók ma még sokszor érthető módon fontosabbnak találják az ipar és az energiaforrásoknak a megszokott, kiforrott erővonalak mentén történő fejlesztését, eredmények felmutatása érdekében.

Ezért is fontos a civil világ kezdeményező és kompenzáló szerepe. Áder János köztársasági elnök úr nevével fémjelzett „Élő bolygónk” programhoz is csatlakozva kezdtük meg egyesületünk a környezetvédelmi programját.

2017-ben akciót indítottunk, melynek kapcsán városunk önkormányzatával karöltve 110 vadgesztenyefát mentettünk meg az enyészettől. Ehhez a munkához végzett előtanulmányok egyike Csernáné Balázs Ágnes növényvédő szakmérnök tanulmánya: *Néhány gondolat a fákról* címmel.

Az ebben leírtak mindenkit meggyőzhetnek a fák és újabb faültetés óriási jelentőségéről.

A soron következő programunknak a „**Minden lehetséges négyzetméterre ültessünk fát**” címet adtuk.

Kezdjük a munkát városunkban, Ráckevén. A jó példa reményeim szerint átültethető lesz a sziget sok más településére is!

Első lépésként **fel kell tárni** azokat a helyeket városon belül – utcákon, tereken, előkertekben és a családi házak udvarán – a külterületeken, közutak mentén, **ahova fák ültethetőek**.

A mindössze 10 tagot számláló egyesületünk mellett aktív segítőkre lesz szükségünk.

A Pilisi Parkerdőgazdaság szakmai segítségét ígért, az Ady Endre Gimnázium diákjai jelentős erőt képviselhetnek a helyi felmérésekben.

Szeretnénk munkánkba bevonni városunk további iskoláit, ifjúsági szervezeteit is.

Az ültetési helyek megállapítására városunk más civil szervezeteit és a lakosságot is szeretnénk kérni.

203/2019.(VI.27.) számú határozat

1. Ráckeve Város Önkormányzat Képviselő-testülete egyetért a Ráckeve Érték Egyesület környezetvédelmi programjának első részeként megjelölt „**minden lehetséges négyzetmé-**

terre ültessünk fát” elképzeléssel, egyúttal felkéri a város főépítészt és a jegyzőt, hogy a kért szakmai segítséget az egyesület részére biztosítsa.

2. A képviselő-testület felkéri az egyesületet, hogy részletesen dolgozza ki az 1. pontban körülírt fatelepítési projekttel kapcsolatos konkrét, részletes megvalósítási és finanszírozási ütemtervet, különös tekintettel a telepíteni kívánt fák fajtájának és a telepítésre szánt területek megnevezésére.

A felmérés céljára szolgáló adatlap az újságból kivehető, másolható. A kitöltött ívet kérem juttassák el egyesületünkhöz: Ráckeve, Kossuth Lajos u. 12., elektronikusán: info@sophia.kevenet.hu címre!

Az erdészet által javasolt – városon belül és kívül – ültethető fafajok ismeretében megkeressük a facsemete termelőket. Földlabdás

már lombbal rendelkező fákat szeretnénk ültetni. Ebből is kitűnik, hogy jelentős anyagi áldozatot is igényel a program. Az erre vonatkozóan beadott pályázatunk sikerrel járt. A faültetésre elnyert 2.800.000 Ft – csak a fa árát számolva – mintegy **200 fa megvásárlást teszi lehetővé**. A reményeink szerint nagy számban beérkező adatalap, ezres nagyságrendű faültetési igényt fog feltüntetni, így az idei őszi ültetés csak a kezdet.

Már most is szívesen veszünk csatlakozókat, vállalkozásokat, egyesületeket, magánszemélyeket fák szervezett megvásárlásával!

Bízunk abban, hogy a felmérést segítők a program további részén is velünk lesznek a sikeres megvalósítás érdekében!

Dr. Szánthó Györgyné
elnök



Levegő és Víz a Csepel-szigeten

„Minden négyzetméterre fát” c. alprogram

ADATLAP

Tisztelt Érdeklődő!

Engedje meg, hogy megköszönjük a segítségét az adatlap kitöltésével kapcsolatban. Kérjük, hogy az alábbi sorokban írja be a pontos címet ahol el tudna képzelni egy vagy több új fát.

Jelölje a sorokban a kategória szerinti meghatározást.

Kat.	Ültetési helyszín pontos megjelölése / utca / tér / külterület:	Ültethető fa db-szám és/vagy +1, +2

Kategória:

Belváros- utca	Bu	Fasor	S
Belváros – tér	Bt	Facsoport cs	
Városon belül utca	U	Kerékpár tárolóval	+1
Városon beüli tér	T	fa körüli paddal	+2
Külterület	K		



Miért is fontos...?

Néhány gondolat a fákról

Elgondolkoztunk már, hogy életünk fenntartását, ezeknek a furcsa, égis erő lényeknek, a fáknak köszönhetjük? Alapterületre vetítve a **legnagyobb oxigéntermelő felületük** a fáknak van. A fák környezeti hasznára vonatkozó kutatásokban kiemelkedő Dr. Radó Dezső munkája, nézzünk meg tőle egy-két számszerűsített adatot.

Radó (1986) szerint 1 m³ lomb, a vegetációs periódus folyamán 0,440 kg oxigént termel. Egy ember évi oxigén igénye 175 kg. A fentiek alapján egy ember évi oxigén szükségletét közel 400 m³ lombkorona képes biztosítani ($175 : 0,44 = 397,7$). A közfigyelem általában a fák oxigéntermelő képességére irányul. Ennél azonban nagyobb szerepet játszik a szén-dioxidot feldolgozó képesség.

Közismert probléma az üvegházhatás, amely a szén-dioxid feldúsulását és emiatt a globális éghajlat változását okozza. A növényzet csökkenő CO₂ feldolgozó 5 kapacitása áll szemben az égési folyamatok rohamos CO₂ növelő hatásával. **A szén-dioxidot a fák elnyelik**, és asszimilációjuk során felhasználják.

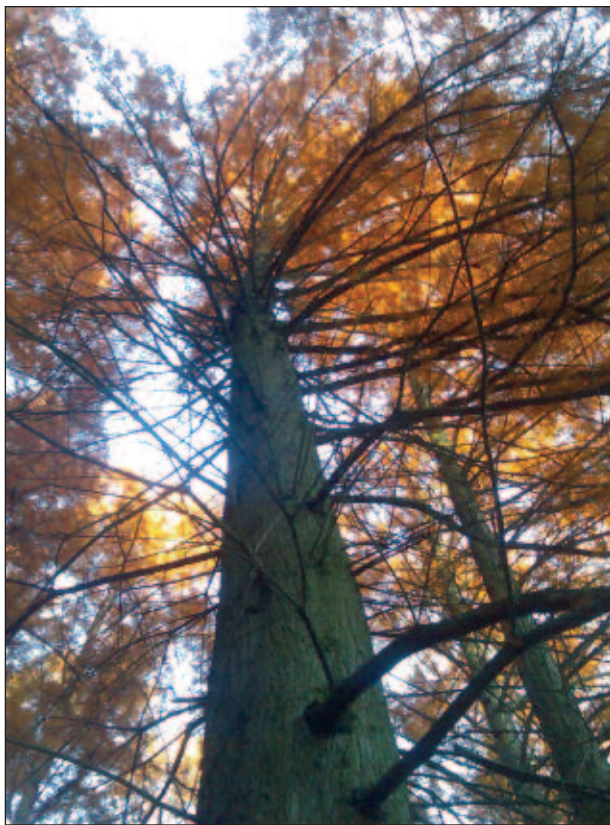
A napból érkező fotonok 8 perc alatt érik el a Földön élő növényeket, amelyek zöld színanyaguk (klorofill) segítségével szerves anyagokat állítanak elő. A szerves anyagokból épül fel az összes többi élőlény teste. Csodálatos! Ne kisdíáként nézzünk a száraz tananyagra, ámuljunk el együtt, hogy növényeink, fáink a föld porából, az élettelen elemekből, a kilélegzett szén-dioxiddal, a víz segítségével a fényt szolgálatukba állítva ÉLETET teremtenek!

Ebben a folyamatban egy lombköbméter évente 0,590 kg szén-dioxidot képes lekötni. Az ember által évente kilélegzett CO₂ mennyisége 220-250 kg. Egy ember által egy év alatt képződő széndioxid elnyeléséhez a fentiek alapján tehát ($220 : 0,59 = 372$, illetve $250 : 0,59 = 423$) átlagban kb. 400 lombköbméterre van szükség, vagyis ugyanannyira, amennyi egy ember éves oxigén szükségletét fedezi. A 400 m³ lombkorona térfogat megfelel kb.: 2 db 70 éves, vagy 5 db 50 éves, vagy 200 db 10 éves fa összes lombkorona térfogatának. A fentiek jól illusztrálják, hogy milyen ökológiai értéket képvisel pl. egy 70 éves fa és hogy ezek hány fiatalabb korú fával egyenértékűek.

A fák további hasznos tulajdonságai:

Megkötik lombfelületükön a port, melyet az eső lemos. Kutatások szerint 1 lombköbméter levélfelület 4500 gramm szennyezőanyagot képes kiszűrni a levegőből egy vegetációs időszak alatt. Egy 50 éves fa kapacitása 405 kg szennyezés kiszűrése 1 év alatt. A lezúduló csapadékot a levelek porlasztva juttatják a talajra, és ezzel **gátolják a talajeróziót**.

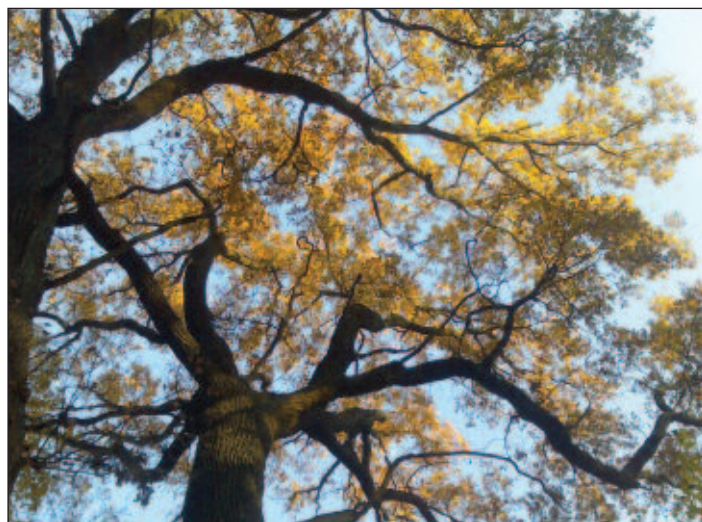
A földbe szivárgó vizet a gyökerek felszívják, és a leveleken keresztül elpárologtatják, ezzel **hűtenek**. Ezért hőség idején parkokban pár fokkal is alacsonyabb lehet a hőmérséklet, mint fátlan területen. A fák tehát transpirációjuk folytán lehűtik a levegőt, amely nehezebb a házak között felizzott levegőnél, így azzal kicserélődik. Ez a kicserélődés az **átszellőzés**, a jótékony szél, amely lehűti a várost és kifújja levegőjéből a port és az egyéb szennyeződések. Számítások szerint egy lombköbméter asszimilációs felület 47 liter vizet párologtat el egy vegetációs időszakban. Egy 50 éves fa évi produktuma 4230 liter, ez 4,2 m³, tehát ennyivel javítja a környező klímát. Nem csak párolgásukkal hűtenek a fák, hanem **árnyékolásukkal** is.



Erdőben, parkokban (a hőmérséklet különbsége miatt) szinte állandó a légmozgás, ami szintén hűt, és a bőr számára kellemes. Másfelől a fák az aljnövényzettel együtt **elzárják a nagyobb szelek útját**. A fasorok hangfalként is szolgálnak. Elnyelik az autók zaját, **hangszigetelőként** jobbak, mint a téglafalak. A fák felülete egyenetlen, puhán hajladozó, a levelek rugalmas ellenállása hangtompító, a hangot inkább elnyelik, mint visszaverik. A levelek közti légréteg maga is szigetel. Ezen felül létezik az elfedő zaj, a levelek zizegése. Az úttest és a járda között lévő sorfák **elterelik** a súlyos járművek által keltett **rezgéseket** a műszaki létesítményektől és a házaktól, ezzel megakadályozzák a vakolatomlást, falrepedést. A növények különféle színei, virágba borulásuk **rekreációs élmények** forrása, felüdíti szívet-lelket. A rekreáció újjáteremtés, vagyis az idegileg, fizikailag fáradt ember felfrissülése. Szemünk a művi környezet függőleges, vízszintes vonalrendszere helyett az ágak szabálytalan vonalait látja. Megnyugtató a növények zöld színe is. Hallásunkra nem csak a város lüktető zaja hat, hanem

a lombok zizegése, a rajtuk lakó madarak éneke. A virágzó fák illatát szaglószervünk érzékeli, míg a klimatikus tényezőket, a bőrünkön keresztül fogjuk fel, látgy, hűsítő masszázsként. E passzív rekreációs hatásokat kiegészíti az aktív séta, a játék vagy sport. Egy-egy óra, amelyet növények között töltünk, mind szellemileg, mind fizikailag felfrissít bennünket! Holtut után is szolgálnak minket a fák: hangszerként, szerszámmányként, épületszerkezetként, nyílászáróként, bútorként, konyhafelszerelésként, bölcsőtől a koporsóig elkísérnek minket. Ha fázunk, lángjuknál megmelegedhetünk. Élve is **élőhelyeül szolgál** rovaroknak, hullóknak, madaraknak, emlősöknek. Ennek a ténynek a nagy jelentőségét felmérve ünnepeljük 1906 óta a madarak és fák napját. Nem elhanyagolható, hogy az EU értékelési sorrendben a **fák táji értéke** kiemelt helyet foglal el.

Csernáné Balázs Ágnes növényvédelmi szaktanácsadó



Skarica Máté

Városi

Könyvtár

Nyári hírek a könyvtárban – Skarica Máté Városi Könyvtár

A könyvtárban nyáron sem áll meg az élet, négy héten át tartottak nyári táboraink.

Minden tábor más érdeklődést és korosztályt célzott meg. Júniusban tartottuk első táborunkat **Grafitvarázs** néven, amelyen olyan gyerekek vettek részt, akik kezdő szinten állnak a rajzoláshoz. Itt tanulási és rajzadási technikákat sajátíthattak el, grafittal dolgozták ki a műhelymunkákat. Július hónapban zajlott a **Színvarázs** elnevezésű tábor, amelyre olyan gyerekeket vártunk, akik már alaptudással bírnak a rajzolást illetően, ismerik az alaptechnikákat, illetve valamilyen művészeti alapképzettséggel rendelkeznek.

Ezeket a foglalkozásokat **Szőllősi Erika** tartotta a résztvevőknek. Erika olyan szeretettel és bizalommal foglalkozik a gyerekekkel, hogy nem csak képzést, tudást kapnak, hanem hosszú távon kamatoztatható gondolatokat, amelyet az iskolában, tanulás-kor is elő lehet majd venni, vagy a hétköznapi nehézségek során. Ezúton is köszönjük a munkáját!

Július közepétől **Kézműves Táborok** következtek. Az egész napos kézműveskedés hetében **Tézli Mónika** készítette elő a kreatív alkotásokhoz való elemeket. Fantasztikus ötletekkel és gyönyörű, kreatív dolgokkal hozta meg a gyerekek alkotókedvét. 6-13 éves korig mindenki élvezte

minden percét a kézműveskedésnek, ezen felül hajókiránduláson vehettünk részt a **Balabánnal**, illetve drámajátékokon. A kisebb és nagyobb gyermekek egy-egy mesét tanultak meg 4 nap alatt. Kipróbáltuk a gyermekjógát **Szőllősi Erikával**, utolsó nap pedig előadást tartottak a gyerekek a szülőknek és hozzátartozóknak.

A **Kézműves Délelőtt** során minden nap délig kézműveskedtünk, táncot tanultunk és játszottunk **Bajai Andreával**, mesejátékokat tanultunk egy-egy órában. A drámajátékok betanítója, felkészítője a kézműves táborok ideje alatt **Párkányi Éva** volt. Önkéntes segítőként vett részt a táborban **Szamosvári Istvánné**, aki minden évben elvarázsolja a legkisebbeket, türelemmel és szakértelemmel fordul a gyerekekhez. Ezúton is köszönjük mindenkinek, aki hozzájárult ahhoz, hogy a gyermekek jókedvűen, élményekkel térjenek haza a könyvtárból!

A könyvtár 2019. augusztus 12. – szeptember 3. között zárva tart!

Ősztől mindenkit szeretettel várunk programjainkon! Addig is szép nyarat és jó olvasást!

Barbulszka Gabriella
könyvtáros



Péntek

Esti

Korzó

Hétvége – a kultúra jegyében...

2019. július 19-én, pénteken a szó szoros értelmében megtelt a Szegedi Kis István sétány színpada előtti tér azokkal, akik kíváncsiak voltak a Péntek Esti Korzó előadás-sorozatának ez évi negyedik programjára.

A hagyományoknak megfelelően először a gyerekek zsvijától volt hangos a sétány. **Dévai Levente** játékaival szinte az ujjá köré csavarta a kicsiket és nagyobbakat egyaránt. Volt kötél-dobálás, rongygombóc-hajigálás, kalózmóka, patkányozás, ágyudörej és sok minden, ami egy emberpalánta egy óráját feledhetlenné teheti. A végén kicsik és nagyok egyaránt kapkodhatták a részükre kidobott, becsomagolt gumicukrokat...

A gyermekműsort követően a kellemes hangú **Méri Jenő és zenekara** vette birtokba a színpadot. Nagyon jó hangulatot varázsoltak mulató számaikkal a Kis-Duna partjára, olyan nyíra, hogy több pár is ropta a táncot a parkett helyett – a betonon.

Miután a zenekar elhagyta a világot jelentő deszkát, **Geier Ildikó** produkciója következett. A jó hangú és mozgású énekesnő műsorában felhangzott több ismert dallam. Többek között a „Száguldás, Porsche, szerelem”, a „Holnap hajnalig” és így tovább.

Miközben a nap nyugovóra tért, a színpadot ellepte a Ms. Bean rockzenekar és énekesnőjük, a jó hangú **Sárközi Barbara**, a nézőteret pedig a szűnyogok hada.

Még nem volt 21 óra, amikor nagy tetszésnyilvánítás közepette a zenekar megköszönte, hogy itt lehetett, és helyét a várva várt tombola vette át. Több értékes nyereményt mondhattak magukénak azok, akik bízva Fortuna istenasszony kegyeiben, megvásárolták a 200 Ft-os tombolajegyet.

Miután mindenki gazdagabb lett ezzel-azzal, elkezdődött a dívak – **Détár Enikő, Fésűs Nelly és Ladinek Judit** – éjszakája. Nagy taps kísérte műsoruk azon részét, amikor a zene szárnyán utazhattunk éjjel az omnibusz tete-

jén, és Jánost arra biztatták, hogy 7 órára legyen fenn a János-hegyen... Felhangzottak részletek a Neoton família számaiból is.

Azok számára, akik kilátogattak a Hajómalomhoz, minden bizonnyal feledhetetlen marad ennek a pénteknek az estéje...

A címben az szerepelt, hogy hétvége a kultúra jegyében...



Egy nappal később, szombaton este közel telt ház előtt került sor az Ács Károly Művelődési Központ szabadtéri színpadán a **Vénusz Színház** által szervezett „Örökösök, avagy ki fut a lány/c után” című kétrészes zenés darabra.

Adott egy tesze-tosza bölcsészhallgató és annak „aligszűz” barátnője, egy messziről jött ismerős idegen és segítőtje, egy ravaszdi, a börtönök világát is megjárt ügyvéd. Miként találkoznak? Fix úr a mennyországba költözik, hatalmas az örökség. A mesés vagonért mindenki másnak mutatja magát. Nem tudni, hogy Tibet hogy kerül a darabba, azt senki nem tudja. A darab nem volt mentes a szerelmi bonyodalmaktól. Az est során több szem

is könnybe lábadt, no nem a szomorúságtól, hanem a sűrűn látható humoros jelenetektől és „aranyköpésektől”. Az előadás során a régi idők fülbemászó dallamait adták elő a szereplők: **Czakó Roland, Zsiga László, Ott József, Bednai Natália** (aki egyben a darab rendezője), **Farkas Viktória, Ternai Krisztina**. Az izléses díszlet **Gáliczki László** munkáját dicséri.

A darabot végignézte **Richter Mária** tököli lakos, aki betanított sütőipari munkásként kérdésünkre ezeket mondotta:

„Nagyon tetszett az előadás, igen szórakoztató volt, kiválóak voltak a színeszi alakítások!”

Megköszöntük a választ és arra gondoltunk, hogy véleményében semmi túlzás nem volt. Sőt...

Kósa Antal

Fotók: Kiss Géza



Árpád Múzeum

víz alatti

régészeti kutatások



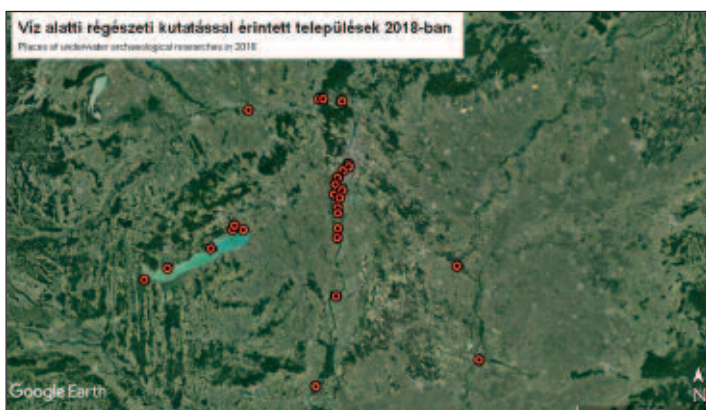
Az Árpád Múzeum víz alatti örökségvédelmi tevékenysége: eredmények és távlatok (2018-2020)

2018-ban a Nemzeti Kulturális Alap támogatásával 7 millió Ft támogatást kapott az Árpád Múzeum víz alatti régészeti lelőhelyek térképezésére, dokumentálására. A program keretében a Duna és mellékfolyói mentén, illetve a Balaton térségében országos víz alatti régészeti felderítő és dokumentációs tevékenységet végezhetünk.

A Duna 2018 nyári-őszi alacsony vízállásának is köszönhetően az előzetesen tervezett 21-25 helyszín helyett 28 településen 44 helyszínre jutottunk el. A számos új lelőhely, lelőhelyre utaló anomália további projektek kiindulása lesz. A súlypont a Csepel-sziget térségén volt, ennek csak részben oka a múzeum elhelyezkedése, ugyanis térségünk valóban kiemelkedően gazdag víz alatti történelmi emlékekben!

A Balatonban végzett szonáros és búvár felderítéseink eredményeként több helyütt elsüllyedt partvonal, egykori szárazulat nyomát találtuk meg. Ezek közül két esetben is bronzkori leletanyaggal összefüggésben, Keszthely, Fenékpusztá esetében a római összefüggés valószínűsíthető. Elsüllyedt partvonalra további kutatásokat igénylő információkhoz jutottunk helyi hajósoktól, horgászoktól. Napjainkban a globális klímaváltozás miatt is kiemelkedő jelentőséget nyert a vízszintváltozások miatt víz alá került települések, tájak kutatása (Doggerland, Fekete-tenger, Perzsa-öböl), az új eredményeink alapján a Balatont is be lehet kapcsolni ezekbe a kutatásokba. A víz alá került lelőhelyek a szerves anyagok megőrződése miatt olyan leletcsoportokat (bőr, fa stb.) őrizhettek meg, amelyek „szárazföldi” előkerülésére ritkán került sor (pl. a svájci cölöpfalvak esetében magok, fonatok, ételmaradékok, faragványok).

A Közép-Duna medence rendkívül ritka lelőhelytípusa a hajólelet, ezek között is különlegesen számítanak a hajómalmok, amelyek egykor a magyar dunai táj és vízi kultúra jellegzetes elemei voltak. A projekt során Százhalombattánál azonosítottunk egy 16. századi hajómalmot, elkészítettük



alap dokumentációját. Két további esetben, Ordasnál és Budapest, Campóna szakaszon került még elő két további olyan hajó, amelyek feltételezhetően malmok, valamint Tököl-nél egy olyan kő-fa szerkezet, amely egy régi malomhajó átalakításából jött létre, és feltételezésünk szerint hajómalmokat szolgálhatott ki.

A víz alatti örökség **rendkívüli médiafigyelmet kapott**, ezt kihasználva széles kört tájékoztathattunk az örökségvédelem általános céljairól és a víz alatti örökséghez kapcsolódó kutatás részleteiről.

A Duna alacsony vízállása nem csak a régészeket segítette, hanem a szárazzá vált medret is elárasztották a kincskeresők. Az érdi 18. századi éremkincs lelet csak a szerencsének köszönhetően került múzeumba. A tököli repülőszárnyat is azért kellett kiemelni, mert különben „ereklve” gyűjtők zsákmánya lett volna. A fosztogatók mellett több helyütt is megfigyeltük az értelmetlen vandalizmus nyomait: Tökölön egy 19. századi hordót vertek szét, Szigetújfaluánál 18. századi hajómaradványt gyűjtöttek

meg. Mindez indokolja, hogy a 2018. évhez hasonló intenzitással végezzük a víz alatti kulturális örökség feltérképezését, mert nyilvántartásba vétel nélkül a minimális esély sincs meg az örökség fennmaradására.

A százhalombattai hajón és a Dunabogdány és Tahitótfalu közötti hajón tudományos szempontok miatt (dunai hajóépítészeti fejlődése) szondázó feltárást kellene végezni. Ráckeve térségében a szonár anomáliák ellenőrzése merülésekkel indokolt: sűrűségük alapján az 52 anomáliából 10-15 valószínűleg a víz alatti kulturális örökség kategóriájába tartozik. A második világháborús ún. „Ercsi átkelés” emlékei is közöttük vannak, illetve ennek emlékeit a jelenlegi főmederben Szigetcsép és Lórév között indokolt volna tovább kutatni hadirégészeti szempontból (az átkelés kiemelkedően véres momentum volt Budapest ostrománál, sok hadtörténelmi emlék került víz alá).



Ordas, malomhajó, 19. sz. közepe



Szigetcsép, Duna-part: tűzre vetett palánkdeszka

Árpád Múzeum

víz alatti

régészeti kutatások

A Balaton esetében az új kutatások rámutattak a víz alá merült, részben konzerválódott partvonalak, térszintek kutatási lehetőségére, de a részletes tudományos vizsgálat még hátra van, több éves programot igényelne csak a felderítés. Az interdiszciplináris projekt cserében nem csupán a Balaton múltjába, a tó használatába nyújtaná bepillantást, hanem a közép-európai klímakutatások szempontjából is érdemi információkkal szolgálna.

A 2018-as évben jelentős veszteséget szenvedtünk el: az Árpád Múzeum elől júniusban ellopták a kutatóhajónkat. Nyílt adománygyűjtésbe kezdtünk, amelynek eredményeként egy 360 centiméteres kisebb gumihajót, valamint a balatoni kutatásokhoz nélkülözhetetlen elektromotort is beszereztünk. Jellemzően magánszemélyek 2-10 ezer forintos adományaiból gyűlt össze a szükséges összeg. Az adományozók között több ráckevei is volt.

2019 tavaszán meghívást kaptunk, hogy vegyünk részt a Teleki László Alapítvány által támogatott Maros-völgyi programban. Ennek során az Arad megyei Pécska és Szemlak között található Ajtonymonostora középkori romjait vizsgáltuk oldalpásztázó szonárral. A maradványokat meg is találtuk. A kormány előtt van egy öt éves Maros-völgyi kolostorkutató program terve, melynek támogatása esetén segítségünkkel megkezdődhet a romániai víz alatti magyar örökség dokumentálása. Így eredeti terveinknek megfelelően regionális víz alatti régészeti központként is működhetünk.

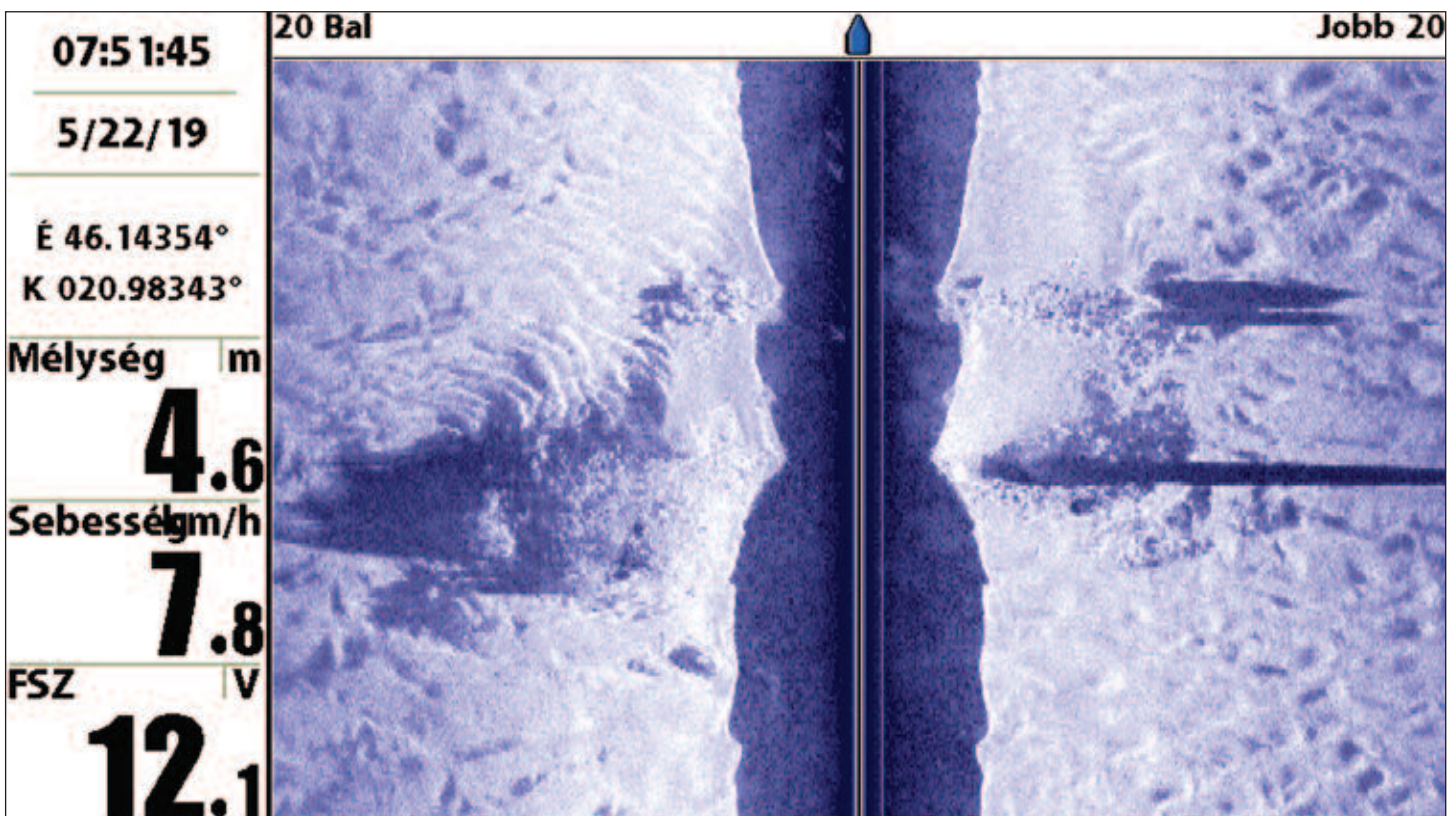
Idén tavasszal és nyáron merüléseket végeztünk a ráckevei Dunaszakaszon, hogy azonosíthassuk a 2018-ban észlelt szonár-jelenségeket. Eddigi legfontosabb leletünk egy szegecselt technikájú vas hajótest felfedezése. A technológia alapján a roncs a 20. sz. első feléből származik. Mivel ezen a szakaszon a visszavonuló német csapatok több hajót és uszályt felrobbantottak, valószínűsítjük, hogy ez a roncs is a második világháború emléke.

Szigetbeccsén a Becsei-mellékágot kutattuk, ahol egy cölöp építményt, valamint a hozzá kapcsolódó, víz alá merült töltést találtuk meg. Ezek utolsó fázisa a fa minták alapján nagy valószínűséggel 1847 utánra helyezhető.

Dr. Tóth János Attila
búvárrégész
Árpád Múzeum



Campona előtt: cölöpök, kövek és egy hajóroncs



sport

AquAnett Úszóiskola

sport

Bemutatkozik az AquAnett Úszóiskola

Úszni sok mindenben lehet: vízben, munkában, boldogságban és a mindent átható változásban. Erre a nagy (vizes) igazságra jutottam, miközben az AquAnett Úszóiskola két tulajdonosával, Karanyicz Anettel és Pelyhe Lindával beszélgettem. Mint Ráckeven működő úszóiskola keltették fel érdeklődésem, hiszen a városban elérhető, városi fürdőhöz kapcsolódó sportolási lehetőségek bővültek szolgáltatásaik által. Őket nem érdemes megúszni, sem szakmai, sem emberi oldalról. Mindezekről meggyőződtem az a közel két óra, amelyben Róluk, múltjukról, jelenükről és jövőbeni terveikről ejtettünk szót, majd fogalmaztunk meg értékes gondolatokat, tettünk katarzisszerű felismeréseket. Történetük megírása közben megerősítésre került bennem, hogy a beszélgetéseknek, egymás megismerésének óriási jelentősége van. Mondhatni a verbális összekapcsolódás a lelkeket is összekapcsolja, és új szintre emelkedhetnek a mindennapi dolgok: a szakadékok különleges völgyekké szelídülnek, a megszokott klisék – melyekben nap mint nap látjuk egymást – egymás életének különleges, figyelemre méltó színtereivé válhatnak. Az ebben az esetben is (helyi) értékre mutató, lokálpatrióta bemutatásuk különleges apropóval bír, melyet az AquAnett Úszóiskola és Anett életének jó vagy átlagos értelmében vett állóvízének új mederbe lépése generált. Lépünk be Anették (vízi) világába, ismerjük meg őket és általuk a helyi úszóiskolát!



M. Selmeczi Julianna: – Ismeretségünk nem tegnap kezdődött, tevékenygetek az elmúlt években mondhatni a szemem előtt zajlott. Közös nevezőnk az AquaLand Termálfürdő, ahol egy-egy szolgáltatási területet erősítettünk, olykor együtt, olykor egymástól függetlenül. Szülőként is bepillanthattam a napi munkátokba, mert az évek alatt mindhárom gyermekünk megfordult Nálatok. Kezdjük a beszélgetést azzal, amire eddig nem nagyon volt idő és lehetőség, a személyes bemutatkozással! Anett, mikor, hogyan és miért lettél úszásoktató?

Anett: – Meg fogsz lepődni a válaszon: sosem készültem úszásoktatói pályára, legalábbis tudatosan nem. De én esetem példa lehet arra, hogy amire hivatott vagy az életben, az megtalál, csak közben „igen” kell mondanod a felbukkanó lehetőségekre, el kell fogadnod őket, és akkor megtörténnek azok a dolgok, amelyeket a hétköznapi életben az emberek Véletlennek vagy Csodának szoktak nevezni. Egerben születtem és ott is nőttem fel, apukám hétéves koromban vitt el először az uszodába, mert a suliban meg akartak buktatni úszásból. Az a nap egy 6 éves versenyúszói ciklus első napja volt az életemben. Ezekben az években volt egy kislány az uszodában, akivel jókedvűen szelgettük a távokat, olykor egymás mellett álltunk a dobogón, akivel a gyerekkor összekötött, a felnőttkor viszont messze sodort. De az élet nagy történetíró, ezt is tovább írta, hamarosan kiderül, hogy miként. Aztán abbahagytam az úszást, elkezdtem kézilabdázni, és úgy döntöttem,

hogy Budapestre költözöm és jelentkeztem a Testnevelési Főiskolára. Sajnos egy sportsérülés miatt a kézilabdától búcsút kellett vennem, és mivel a sportot nem akartam befejezni az úszás és a kézilabdás múltamat összekötve elkezdtem vízilabdázni. A TF-es alapképzés mellett egy szakot is kellett választani, és mivel a döntés időszakában éppen az úszásoktatói szakot indították, jelentkeztem és el is végeztem. 2002-ben kezdtem a budapesti Komjáthy uszodában oktatással foglalkozni.



– Azt hiszem, az ilyen típusú történetek adnak igazán hitet ahhoz, hogy nincs lehetetlen, hogy az élet útjai kifizérkészetlenek... értelmet és tartalmat nyernek a közhelyeknek számító igazságok. Majdnem megbuktál úszásból, mégis versenyző lettél, kézilabdázni akartál, de egy sérülés ismét „pályára állított” és ismét a medence közelébe kerültél. Oktatói pályafutásod Budapesten kezdődött, így adja magát a kérdés: hogyan kerültél Budapestre Ráckeve-re és lettél a helyi fürdő egyik úszásoktatója?

Anett: – 2007-ben kezdtem meg Ráckeven oktatói tevékenységemet, egy akkor még más neve alatt futó úszóiskolában. Néhány év elteltével, 2015-ben indult el saját vállalkozásként az AquAnett Úszóiskola, amelyben A-tól Z-ig vittem a feladatokat, ami igazán megterhelő volt. Pontosabban minden más, ami a medencén és a gyerekek oktatásán kívül várt rám. Adminisztráció, toborzás, menedzsment, marketing... Bár akkorra már az oktatás részét kollegák segítettek vinni, és az alapítás után egy évvel már egy kedves recepciós hölgy is vett le a vállamról terheket, de körülbelül a 2018-as év táján úgy éreztem, hogy nem vagyok elég jó és nincs elég energiám az úszóiskola működtetéséhez, és hogy ez így ebben a formában nem tartható. Komolyan latolgatásba kezdtem a jövőmet illetően és az úszóiskola jövőjét illetően. Éreztem, hogy egy forgószél-szerű változásra lenne szükségem, hogy olyan színvonalat tudjak nyújtani, amit ma nyújtunk. Két lehetőséget láttam magam előtt, aminek A. verziója az úszásoktatás profil teljes lezárása, vagy egy váratlan fordulat, valamiféle csoda....

– Ha jól sejtem, az Élet, a nagy Rendező ismét közbeszólt, miután ma, 2019 nyarán egy szépen dübörgő, jól tempózó, szépen prosperáló úszóiskolát vezetsz. Minden jel arra mutat, hogy a baljós gondolatok nem manifestálódtak visszafordíthatatlan történetekbe. Mi történt? Megtörtént a csoda?

Anett: – Mondhatjuk úgy is! De én át is adnám a szót annak a bizonyos kislánynak az egi uszodából, akit 32 éve, hét éves koromban ismertem meg. Ő akkor már versenyúszó volt, amikor én épp a bukás szélén álltam úszásból, és azt mondták az iskolában, hogy én soha nem fogok megtanulni úszni...

Linda: – Így van, egy váratlan sorsfordulónak köszönhetően behajóztam Anett életébe. Na de még egy picit ugorjunk vissza az időben: Anett gyorsan felzárkózott, és egy év múlva már együtt jártuk az országot versenyről versenyre, és végül olyannyira belejött, hogy egyéniben országos bajnokságon

sport

AquAnett Úszóiskola

sport

második helyezést ért el gyorsúszásban. 6 évet töltöttünk el együtt az úszodában szinte minden nap, és az akkori bajnok egri lány váltócsapat tagjai is voltunk együtt. Aztán 13 évesen mindketten abbahagytuk az úszást és a következő 25 évben soha nem találkoztunk, nem is tartottuk a kapcsolatot, végül mégis egy csoda folytán én lettem az a bizonyos forgószerű, aki a világ másik végéről visszafordította és ismét (úszó) pályára állította Anettet. A sztorink 25 év után egy fekete-fehér fotó kapcsán indult újra. 1989-ben az egri úszodában készült, amikor 9 évesek voltunk és a csapattal megnyertünk egy vegyesváltót. A fotó apukám kedvenc képe volt – Ő látható a képen felettünk – 1989-től ki volt téve a falra az otthonában, mert nagyon büszke volt rám és ránk. Ő sajnos már nincs velünk, és kb. 6 évvel ezelőtt, a halálának évfordulója kapcsán tettem fel a közösségi oldalra, aztán 2017 decemberében ismét „hosszszóltam”, és akkor ugrott fel a kép Anettnak, mint ismerősömnek. Akkor kezdődött újra, illetve folytatódott a sztorink. Én éppen akkor Mallorcán éltem, a kapcsolatfelvételünk után hat hónappal pedig már Ráckeven. Érdekességképpen elmondom, hogy 2001-ben indultam el világot járni, jó pár országban éltem azóta, de ez a fotó végig, mindenhol velem volt és ki volt téve a falra. Szóval 25 év után 2000 km-re egymástól nagyon megőrültünk egymásnak, és ott folytattuk, ahol abbahagytuk, éjszakákba nyúló beszélgetések vették kezdetüket.

Anett: – Igen, így volt. Múltam a jelenemmé vált, és a jövőt már Lindával együtt kezdtük el építeni. A sok beszélgetés, videótelefon, chat rávilágított arra, hogy amit eddig elértem és felépítettem, amiben hiszek, amire az életemet tettem – a gyerekek oktatása – azt nem lehet ilyen egyszerűen feladni. A lelkizések mellett szakmájából adódóan – sales és marketing – kitapinthatóvá tette a vállalkozás sikerét veszélyeztető gócpontokat, és természetesen rögtön megoldási javaslatokkal állt elő. Őszintén szólva erre volt szükségem, erre a forgószerűre, ami nem elpusztít és teret ad valami újnak, hanem ami csak éppen annyira forgatja fel az állóvizet, hogy tudjuk, milyen beavatkozásra van szükség ahhoz, hogy ez számomra és az iskolához tartozó szülők-gyerekek számára is egy ideális hely – döntés legyen. Mivel a véletlenekben egyikünk sem hisz, így úgy döntöttünk, hogy öt hónap online csevej után ideje találkozunk és személyesen átbeszélni a dolgokat. Lindával az eddigi életem legkeményebb időszakában sodort újra egy csapatba a sors. Az úszóiskola megalapítás után nem sokkal a szüleimet szinte egy időben vesztettem el, nem tudtam kellőképp helyt állni az oktatáson kívül rám váró feladatokban, ami viszont kulcsfontosságú az úszóiskola működtetéséhez. Fel akartam adni, de Linda öt hónapon át tartotta bennem a lelket és minden áldott nap biztosított afelől, hogy jó vagyok abban, amit csinállok, és másrésztől nem tehetem meg a gyerekekkel, hogy csak úgy feladom. Mivel mindketten tudtuk, hogy így 25 év után is egy ütős csapat vagyunk mi ketten, némi szervezés után, félúton, összehoztuk azt a bizonyos személyes találkozót tavaly májusban, ami mindent megváltoztatott. Megbeszéltük, hogy novembertől Linda is betársul, és úgy visszük tovább az úszóiskolát, hogy mindenki csinálja, amihez ért. Én megtanítom a kicsiket és nagyokat úszni, Linda pedig végzi a háttérmunkát. Én mondtam, hogy adjunk a dolognak egy évet, de ő már akkor tudta, hogy ez egy életre szól. És akkor még nem is tudtam, amit ma már igen, hogy személyes találkozásunkkal szinte egy időben egy másik csoda is belépett az én és az úszóiskola éle-



Linda édesapja, gyerekek: középen Linda, jobb oldalon Anett

tebe. Ő Kovács Anna Regina, aki kb. tíz évvel ezelőtt kislánként járt hozzám úszni. Tavaly éppen a születésnapomon kaptam tőle egy üzenetet, hogy a TF hallgatója és szeretne nálam úszást oktatni. Azóta csapatunk oszlopos tagja, és megmondom őszintén, fiatalkori önmagamot látom benne. A munkához való hozzáállása példaértékű, és imádja a gyerekeket, és a gyerekek is őt. A mai AquAnett Úszóiskola Regina szeretetteljes munkájával vált olyan egészsé, amit mi egy éve elképzeltünk.



– Látom, nem szűkölködik fordulatokban sikertörténetetek. Két példa is alátámasztja azt, hogy akikkel az életünk során találkozunk, dolgozunk van Vele, lehet, hogy a későbbiekben lesz is. A lehetőségek ott lebegnek körülöttnünk, sokszor észrevétlenül, majd egy-egy kósza cselekedetre aktiválódnak. Elég egy picit lépés, elég csak megrebegtetni a pillangó szárnyát, a folyamat elindul és spirálként fon össze életeket, sorsokat. Igazán látványos az idei és a tavalyi úszóiskola működése közötti különbség, ami például a megjelenéseketben is jól tetten érhető. Új arculat, új lendület, új szolgáltatások a jól bevált régiek mellett...

Linda: – Miután hazajöttem, máris csatlakoztam Anett 2018-as úszótáborába, és az azt követő délutáni oktatást is figyelemmel kísértem, így közvetlenül megtapasztaltam mindent, amiről az úszóiskola szól. Megismertem az oktatókat, az oktatást, a szolgáltatásokat, az ügymenetet, a kapcsolódó partnereket. Közben listáztam a teendőket, a változtatásra váró részeket. A belső adminisztrációs ügymenet felülvizsgálatával párhuzamosan zajlott az arculatfrissítés. Az új brand felépítéséhez fantasztikus partnerre találtunk a Color&Code csapatában, akik kárpótlóan megalkották azt, amire az új AquAnett hitvallást építettük: lendület, professzionalizmus, maximalitás a sportban, az egészséges életmódban, testi fejlődésben, valamint a közösségépítésben és a csapatszellem erősítésében a mindennapokban és azon túl is.

– Vegyük végig a szolgáltatási palettátokat, mind az alapszolgáltatások, mind a reformszolgáltatások oldaláról! Működésüket elég látványos, mondhatni télen-nyáron erről árulkodik a sok úszóapós gyermek és a rájuk váró kávézó, beszélgető szülők. Milyen szolgáltatásokat vesznek igénybe ezek a gyerkőcök?

Anett/Linda: – Alapszolgáltatásaink közé tartozik a klasszikus úszásoktatás, mely történhet csoportosan vagy egyénileg, korosztály és tudásszint alapján elkülönítve. Ezek a foglalkozások hétköznapi délutánokként zajlanak. A térségben egyedüli szolgáltatóként végezzük a gyermekek gyógyúszás oktatását, melyet az Országos Egészségpénztár 100%-ban támogat. A gyógyúszás során a gyerekek specifikus gyakorlatsorokat kapnak, hogy mielőbbi javulást idézzünk elő állapotukban. Ezek a problémák adódhatnak

sport

AquAnett Úszóiskola

sport

gerincferdülésből, hanyag tartás, túlsúly vagy éppen asztma miatt. A megfelelő szakorvoshoz kell fordulni a panaszokkal, aki kiírhatja a gyermek részére a gyógyúszást, mint egészségtámogató kezelést. Hamarosan indítjuk a Babaúszás óráinkat is, amire már megkezdjük a jelentkezők felvételét, és szeretettel várjuk az újakat is. Minden nyáron úszótáborokat szervezünk, ahol a fejlődés mellett a jó hangulatú vizes vakációzás a főszerep. Szerződött Partnerségben állunk a Pest Megyei Tankerülettel, akik a Mindennapos Testnevelés Programon belül, a környező iskolákból, a 3. és az 5. osztályos tanulókat tornatermi tornáóra keretein belül hozzánk küldik el úszni. Ezeken az órákon nagyon sok gyereket ismerünk meg, sok nehéz sorsot, olyan gyermekeket, akik félve érkeznek. Félnak víztől, embertől, a rájuk irányuló figyelemről. Aztán megtörténnek a csodák. Ismét. Linda megnyitja őket, elkezdnek beszélgetni, hogy legalább az úszás gondolatával megbarátkozzanak, aztán én veszem át őket a vízben. Néhány nap alatt a semmiből szinte megtanulnak úszni, azaz a felszínen maradva, szabályos mozdulatokat végeznek. Legtöbbjük vízbiztos lesz, és ilyenkor, amikor lejár a kiszabott, állam által támogatott idő, mindig félig öröm és félig kudarc, mert nincs lehetőség az úszás teljes elsajátítására, a tehetséggondozásról már nem is beszélve.

– *A tehetséggondozás fontossága a logótok grafikájának talán egyik legegységesebb vázolat. Feltételezem, hogy a rendszeresen órára járó gyerekeknél a szülők készek és alkalmasak további municiókat megmozgatni, hogy a gyerekből kihozzátok a maximumot. Gond ott lehet, ha olyan ügyeskedőkre bukkantok, akikről már meséltetek nekem...*

Anett/Linda: – Valóban hosszan tudnánk mesélni azokról a gyerekekről, akik nem a klasszikus úton jutnak el hozzánk, és az ittlétük, majd a jövőjük alakulása is döntően a mi kezünkben van. Mert sok közöttük a hátrányos helyzetű diák, akik nem feltétlenül anyagi jellegű hátrányban vannak – bár ez is jelen van, és befolyásolja a lehetőségeiket –, hanem a mellőzöttség, az érzelmi támogatás és a figyelem hiánya teszi őket bizalmatlanná, kishitűvé. Emiatt sokszor visszahúzódom, ellenségesek, nem együttműködők. Számukra maradnak a lelkiismeretes pedagógusok és mi. Mindenre odafigyelünk, képességeikre, esetleges tehetségekre, viselkedési problémáikra – és ez nemcsak a hátrányos közegekből jött gyerekekre igaz. Aktuális siker és pozitívum, hogy a Mindennapos Testnevelés órák alkalmával az egyik környéki általános iskola tanulóinak között felfedeztünk két olyan tehetséges gyereket, akik számára összefogás nélkül elérhetetlenné válna az úszás. Ezért mi ingyenes oktatást biztosítunk számukra, osztályfőnökük pedig önköltségen hozza el őket az úszásórákra.

– *A reformok kapcsán beszéltünk Babaúszásról, ami a Ti változatotokban teljesen felülírja az eddigi verziót. Nem a bűvárreflexre épít, sőt! Kérlek, mutassátok be azt a módszertant, amelyet Ti fogtok alkalmazni.*

Anett/Linda: – Annyira reformjellegű a dolog, hogy a Babaúszás, mint név is csak azért jelenik meg, hogy elsőre tudják az emberek, hogy miről van szó. Amit mi szeretnénk babaúszás néven szolgáltatásként beemelni, az a Mattesz Csilla által, 30 éves szakmai tapasztalata alapján kidolgozott mozgásfejlesztés a legkisebbeknek, melyet hat hónapos kortól három éves korig gyerekeknek és szüleiknek oktatunk majd. Sokan azt hiszik, hogy a babák a bűvárreflex kapcsán veszélytelenül merülhetnek. Az MM módszer nem erre fektet nagy hangsúlyt, hanem elősegíti a mozgás fejlődését az életkor megfelelő szakaszában az annak megfelelő gyakorlatokkal, a megfelelő

mondókkal, „bemelegítés, főrézs és levezetés” szakaszolással, ahol bevezetést kapnak az úszás alapjainak elsajátításába.

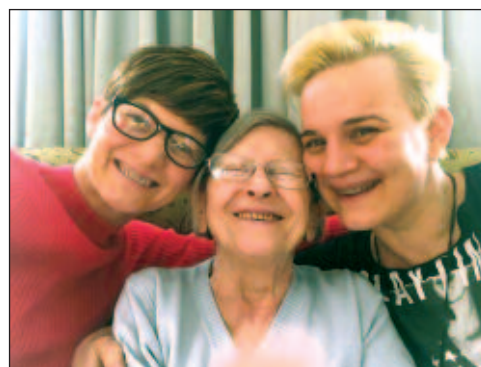
– *Kiből áll a jelenlegi AquAnett csapat, akik segítségével véghez tudjátok vinni ezt a sokféle aspektust figyelembe vevő úszásoktatási szolgáltatást? Milyen szakmai tényezőket emelnétek ki a felfogásotok szerinti hatékony úszásoktatás kapcsán?*

Anett: – Az üzemeltetési oldalról kezdenénk, azaz az AquaLand Termál-fürdő tulajdonosával, Karczagi Sándorral és üzemeltetési vezetőjével, Kolter Gáborral. Ők biztosítják számunkra az oktatáshoz kapcsolódó infrastruktúrát. Velük is egyszerű csapatot alkotunk úgy, hogy különböző célközönséget szolgálunk ki egy helyen és egy időben. Jómagam oktatok, Linda a Csapat motorja, övé az oktatásszervezés és a marketing, Regina pedig a több mint ideális szakmai partnerem az oktatásban. A jövőben szeretnénk Csapatunk oktatói létszámát növelni olyan csapattagokkal, akik tovább építik az új gyermek- és tehetségközpontú pedagógiánk alapjait, és akikkel további szintekre léphetünk. Az oktatásban számomra az alapok megfelelő letételének kiemelt jelentősége van, példaként, amíg nincs egy biztos alapod, nem építhetsz rá házra. Úszóiskolánk alapfilozófiája, hogy építs egy jó alapot és aztán haladj tovább. Esetenként ezért tűnhet talán lassabbnak a fejlődés folyamata, mert egyetlen gyereket sem engedek továbblépni, amíg a helyes alaptéchnikák nincsenek meg. A gyerekek fejlődése egyénenként változik, kinek több, kinek kevesebb időbe telik az alapok elsajátítása.

– *Röviden foglaljuk össze az egy évvel ezelőtt kötetett szövetség révén, hogy milyen további terveitek vannak a jövőre vonatkozóan? Továbbá tegyünk említést az elmúlt év legemlékezetesebb eseményeiről!*

Anett: – Röviden és tömören: szövetségünkkel sokkal többet hoztunk ki, mint amire számítottunk. Fantasztikus AquAnett csapat vagyunk mi hárman karöltve az AquaLand vezetőségével és a Color&Code-dal, és megvan az új és végre megfelelő jogi és könyvelési háttér is. Bizton állíthatom, hogy végre minden megvan ahhoz, hogy a gyerekek és szüleik a legjobbat kapják. Azonkívül, hogy sok szülő a boldogságtól sírva nézte végig gyermeke első víz alá merülését és felbukkanva annak széles mosolyát, sok más jó élményben is gazdag volt az elmúlt év.

Linda: – A gyerekekkel részt vettünk az első úszóversenyen, ahonnan két arany- és egy bronzéremmel tértünk haza. Nem sokkal a verseny után megtartottuk az I. AquAnett Pikniket a Vadkacsa Szabadstrandon, ahol tanítványainkkal és családjukkal töltöttünk el egy szuper napot. Az is nagyon nagy élmény volt számunkra, hogy 25 év után meglátogattuk együtt Egerben gyerekkori edzőnket, Mancika nénit, hogy megköszönjünk neki



Linda, Mancika néni, Anett

mindent amit értünk tett, és biztosítsuk afelel, hogy megérte. A jövőre nézve az elsődleges célunk a csapat bővítése, melyhez várjuk az új oktató kollégák jelentkezését, valamint terveink közt szerepel a gyerekek további versenyekre való nevezése, tehetséggondozása és utánpótlás-nevelése, valamint a pozitív visszajelzések eredményeként a Pikniket évi rendszerességgel meg szeretnénk tartani. A gyermekek mindennapjaiba nemcsak a sportot szeretnénk rendszeresíteni, hanem az egészséges életmód keretein belül, bizonyos időközönként az oktatás ideje alatt friss gyümölcsöt és zöldséget kínálunk, az egészségtelen nassolnivalók kiváltása érdekében.

– *Köszönöm Nektek ezt a nem mindennapi történetet! További Sikereket, további Csodákat kívánok.*

M. Selmeczi Julianna

Fotók: AquAnett Úszóiskola

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

A teljes interjút a <https://miveljukmuveljuk.cafeblog.hu> oldalon olvashatják.



sport

ULTRA TISZA-TÓ 111

futóverseny

Ráckevei ezüstérem

Július 5-7. között rendezték a Tisza-tó körül a harmadik ULTRA TISZA-TÓ 111 futóversenyt, amelyet hamisíthatatlan tókerülő futókalandnak tartanak a futás szerelmesei. A versenynek Kelet-Magyarország egyik legszebb természetvédelmi övezete, a Tisza-tó környéke ad otthont. Ez a garancia arra, hogy a futók tiszta levegőn, csodálatos és érintetlen környezetben teljesíthetik az általuk kiválasztott távokat. Hasonlóan az ULTRA BALATON-hoz, az UTT-111 is egykörös verseny, a „nagy testvérhez” képest pontosan fele akkora távon, azaz 111 kilométeren. Futva vagy bringán, egyedül vagy csapatban és 2019-ben először hajójában ülte is. A 111 kilométeres viadalon a ráckevei CSEREKLEI JÓZSEF lett a második helyezett, őt kérdeztem futásról, versenyről és még sok minden másról.

Jáki Réka: – Kezdjük az elején. Miért kezdte el Te is futni, ahogyan egyre többen ma már szinte az egyik legnépszerűbb sportolási lehetőségnek érzik az emberek. Sokan sokfélét keresnek a futásban, egyrészt az egészséges életforma miatt, hogy fogyjanak, az állóképességüket növeljék, vagy éppen csak örömforrás miatt, amihez sportolói múlt, különösebb segítség, befektetés nélkül is szinte bárki hozzáférhet, vagy célt, kihívást és közösséget keresnek. Nálad hogyan kezdődött?

Csereklei József: – Először is nagyon köszönöm a megkeresést, nagy öröm számomra, hogy a saját városom újságjában beszélhetek a futásról. Bízom benne, hogy nagyon sok ember kap kedvet és motivációt, ha olvassa a történetem. Igazából gyerekkorom óta az életem része volt a mozgás. Sok sportágat kipróbáltam, egyéni és csapatsportokat is, ami a környéken elérhető volt. Hosszabb ideig a testépítés maradt meg hobbi szinten. Öt éve, kisfiam születése előtt kezdtem futni. A fő motivációm az volt, hogy a gyerekeim olyan családban nőjenek fel, ahol a sport a mindennapok része.

– Melyek voltak az első távok és hol futottál?

– Az első kilométereket a „Rákóczi – Árpád körön” futottam, ez egy kb 2 km-es táv, amin eleinte majd meghaltam, és el sem tudtam képzelni, hogyan lesz ebből 10 km. Szépen lassan aztán nőttek a kilométerek, különböző útvonalakat találtam ki magamnak a városban belül.

– Mikor és mennyit futsz? Hiszen a család és a vállalkozásod azért nyilván sok időt vesz el.

– 2018 telén Mikola Bencével elhatároztuk, hogy a következő év májusában egyéniben nekivágunk az Ultra Balatonnak, ami 221 km-es távot jelent. Innentől kezdve az örömfutás egy magasabb szintre lépett. Eleinte Bencével készültem, majd edzőt fogadtam. Heti lebontásban kezdtünk dolgozni. Vannak könnyű, közepes és nehéz hetek, ami 50 és 120 km közötti távokat jelent hetente, hétvégén futok hosszabbat, 35-50 km között. Szerencsére a vállalkozásom és a családi életünk könnyen összeegyeztethető az edzéseimmel. A méhészettel és a tűzoltóságot viszont letettem annak érdekében, hogy több időm legyen a futásra.

– Mit szeretsz benne, mit jelent számodra a futás élménye?

– A futás sok mindenre megtanít. Kitartóbb és fegyelmeztebb lettem. Sokszor nem könnyű elindulni, de nagyon jó érzés amikor egy-egy nehéznek hitt edzést végül könnyen teljesítek. Sokszor a napi stresszt futom ki magamból. A családom szerint is nyugodtabb vagyok futás után.

– Mikor döntöttél úgy, hogy már versenyeken is megméretteted magad? Miért fontos ez egy amatőr futónak?

– 2014-ben jött be Magyarországra a Spartan-terep – akadályfutó verseny, ahol minden befutó (mint a legtöbb versenyen) érmet kap. Ekkor döntöttük el a Piton Cross Team tagjaival, hogy elindulunk ezen a megmérettetésen. Itt kezdődött a versenyzés. Elkezdtem gyűjteni a befutóérmeteket. Ezekben az években kb. évi 1600 km-t futottam.

– Meséld erről az ULTRA TISZA-TÓ 111 versenyről! Nekem szülővárosom Tiszafüred, ott nőtem fel, tudom, hogy csodás természeti szépséggel megáldott környezet. Számít ez egy futónak? Nem tereli el a figyelmet? Maga a verseny hogy zajlott? Honnan hová indultatok Tiszafüred – Poroszló között, mekkora volt a táv? Egyedül vagy csapatban mentél, láttam, hogy Mikola Bence is ott volt, többen éreztetek Ráckeveéről?

– Az UTT 111 km-es távján egyéniben és csapatban is lehet nevezni, és ezen felül lehetett kerékpáros kísérőt is nevezni. Ezzel a lehetőséggel általában azok a versenyzők élnek, akik jó eredményt szeretnének elérni. Bár dobogós helyre nem számítottam, szerettem volna minél jobb idővel célba érni. Nagy örömmre a párom, Bogi elvállalta ezt a nem könnyű feladatot.

Az ő feladata volt, hogy mindent a kezembe adjon és minden felmerülő problémát megoldjon mindamellett, hogy teker 111 km-t. A verseny Tiszafüred és Poroszló között zajlik, 55,5 km-es szakaszt kell oda-vissza teljesíteni. A verseny legnagyobb kihívása talán a hőség volt, bár a szervezőknek hála a hűtést folyamatosan biztosították. Nagyjából 5 kilométerenként volt frissítési lehetőség, ezeken a pontokon lehetett különböző italokat és ételeket magunkhoz venni. Nekem saját frissítési tervem volt, így a táplálékot Bogi hozta és adagolta menet közben, ha a víz fogyóban volt, ő állt meg és töltötte meg a palackokat, bár „én is nagyon szívesen megálltam volna, de nem lehetett”. A ráckevei futókörből hárman álltunk rajthoz, Mikola Bencével egyéniben rajtoltunk,

Posta Attila János, pedig csapatban versenyzett. A pálya végig a gát tetején haladt, így a meleg mellett a monotonitást is le kellett küzdeni. Pár héttel a verseny előtt volt szerencsénk körbebringázni a tavat, ami valóban páratlan. Nagyobb megterhelésnél azonban az ember befordul és önmagával vív harcot, sok szakaszra nem emlékszem, volt olyan ahol eltévedtem volna, ha nem kiabálnak utánam, pedig már visszafelé jöttünk, ismertem azt a szakaszt. 40 km-nél tudatosult bennem, hogy férfi második helyen állok, még fél távnál sem voltunk, tudtam, hogy sok minden történhet még, de nem akartam elengedni az ezüstérmet. Végül 10 óra 16 perc futás után értem célba, az edzőm, Csécsi Zoli után, aki a verseny győztese és és egyben pályacsúcstartója is lett.

– Van itt Ráckeven, Mikola Bencének köszönhetően már egy elég komoly „futókör”, akik kezdenek komoly baráti, sporttársi kapcsolatba is kerülni. Gondolom, Te is tagja vagy ennek, miért fontosak a futótársak, hiszen a futás igazából magányos sportnak számított, gondoljunk csak az „Egy hosszú távfutó magányossága” című világhírű, Oscar-díjas filmre.

– A futás korántsem magányos sport, itt is vannak sporttársak, akiktől rengeteget lehet tanulni. Bencével nem csak együtt futunk. Megbeszéljük az aktuális nehézségeinket vagy épp töltökezzünk egymás pozitív tapasztalataiból.

– Részt vettél a Kis-Duna Marton versenyen is tavasszal? Milyen eredménnyel?

– Természetesen! Ki nem hagynám a Kis-Duna Maraton. Szerettem a hazai pályát. Örülök, hogy egy ilyen színvonalas futó rendezvény van a városunkban. Az idei versenyen 3 óra 19 perccel teljesítettem a maratoni távot, ezzel 11 percet javítottam a tavalyi időmön, ami az 5. helyre volt elég.

– Milyen versenyeken indultál már és melyek a legjobb eredményeid?

– Az elmúlt néhány évben különböző távú és típusú versenyeken indul-



sport

futás

felhívás

tam. Rövidebb távokon, terep és terep-akadály versenyeken már sikerült dobogóra állnom, de az UTT volt az első komolyabb siker.

– Nyilván van még számodra kihívás, tervek, amelyeket meg szeretnél valósítani, melyek ezek?

– Az idei évben terveim között van a Korinthosz 160 km teljesítése, illetve szeretnék egy 12 vagy 24 órás versenyen részt venni, ahol viszonylag rövid körpályán kell adott idő alatt minél több kilométert megtenni. A következő évben pedig újra nekifutok az Ultra Balatonnak (221 km).

– Van még más hobbid? Vagy a futás az elragad magával, ez egy életforma is?

– Igazán a futást már nem hobbinak tekintem, a mindennapjaim szerves része. A hobbim a vadászat, amire most nem tudok túl sok időt fordítani. Emellett pedig néhány hónapja elkezdtem országúti kerékpározni. Szeretnék egyszer egy Ironman-t teljesíteni (3,8 km úszás, 180 km kerékpár és 42 km futás), csak még meg kell tanulnom úszni, bringázni és futni.

– Húú, azért azt hiszem, elfoglaltság nélkül állíthatom Rólad, hogy futni már tudsz! A többiben sem fogok kételkedni, hogy sikerül Neked! Ehhez olyan akaratérő és kitartás, na meg szenvedély kell, amely tulajdonságokkal Te kétségkívül bírsz. Kíváncok sok sikert és végelethetetlen boldog kilométereket!

– Köszönöm szépen!

Jáki Réka



Végre itt a nyár!



Egyre többen gondolják úgy, hogy a zsúfolt strandok, valamint a Velencei-tó és a Balaton helyett valami eldugottabb, kisebb forgalmú helyet keresnek.

Pest megyében közel negyven bányató van, és ezek közül kilenchen bizony legálisan meg is mártózhatunk.

A nyári szünidő, a szabadságok idején kiemelten fontos felhívni a pihenni, kikapcsolódni vágyók figyelmét a **fürdőzés szabályainak fontosságára**, valamint a **bányatavak veszélyeire**, a **szabadvizek biztonságos használatára**, hiszen ezek a vizek jóval több veszélyt rejtene az ellenőrzött strandoknál.

A szabadvizeken való tartózkodás szabályai mindenkire vonatkoznak, melyeket nagyon fontos betartani, hiszen **élettani, egészségügyi és jogi következményei** is lehetnek. A forró napokon nagyon sokan keresik fel a hűvös vízi bányatavainkat, azonban az alapvető szabályokkal sincsenek tisztában.



Pest megye közel negyven bányatavából mindösszesen **9 területén** engedélyezett a fürdés. (Dunaharaszti, Dunavarsány, Délegyházi tórendszert 2-4-6-os táván, Kiskunlacháza, Pócsmegyer, Áporka).

Mindemellett Kiskunlacházán, Dunavarsányban pedig lehetőség van a jetskizésre, az Omszkitó egy részén pedig lehet wakeboardozni. A Duna Pest megyei szakaszán is vannak kijelölt fürdőhelyek: Dunabogdányban, Göd-alsón, Göd-felsőn és Ráckeven találhatók.

(Tilos fürdeni hajóútban, kikötők, hajóállomások, vízi sporteszköz közlekedésére szolgáló pályák területén, városok területén, valamint éjszaka és korlátozott látási viszonyok között, kivéve, ha a vízfelület meg van világítva, és legfeljebb a mély víz határáig.)

A fürdési tilalmat minden esetben 60x30 cm-es tiltó tábla jelzi, amely jól látható helyen kerül elhelyezésre.



- **Fürdésnek számít** az úszás és a lubickolás mellett a játéksónak, vízbicikli, banánhajó, gumimatrac vizen történő használata és az ezekről történő vízbe ugrálás.

- 6 éven aluli vagy úszni nem tudó 12 év alatti gyerek csak szülői felügyelettel fürödhet szabadvizekben, ahol a fürdés engedélyezett.

- A fürdésre kijelölt területen rendszeresen ellenőrzik a víz minőségét, megtalálható a mosdó, zuhany, illemhely, hulladékgyűjtő és a mentésre elsősegélynyújtásra képzett személyzet.

A bányatavak mellől mindez hiányzik, jellem-



zőjük a kiszámíthatatlan mederszerviz. Ezek a tavak néhány lépés után hirtelen mélyülnek, a nagy mélység miatt csak a felszín meleg, a hirtelen víz hőmérséklet-csökkenés pedig könnyen okozhat izomgörcsöt, sokkot, szív-megállást.

Medrükben előfordulhatnak fém darabok, munkagép alkatrészek, amik könnyen okozhatnak sérülést, főleg a vízbe ugrálóknak.

Aki a tiltás ellenére fürdőzik, nemcsak a testi épségét, egészségét, életét veszélyezteti, de szabálysértést követ el, vele szemben szabálysértési eljárás indul, ahol 5-150 E Ft-os pénzbírság is kiszabható. A helyszíni bírság összege 5-50.000 Ft. Szabálysértési bírságot szabhat ki a rendőrség, a közterület-felügyelők, a természetvédelmi őr, az önkormányzati természetvédelmi őr.

Akár bányatóhoz, akár épített strandra látogat bárki, fontos, hogy a saját és mások testi épsége mellett **figyelmet fordítson a saját vagyonbiztonságára is!** Lehetőség szerint **örzött parkolót válasszon!** A gépkocsi utasterében semmit ne hagyjon! Távozáskor győződjön meg arról, hogy a kocsit biztosan bezárta-e. A strandokon leggyakrabban lopások fordulnak elő, de **figyelemmel az is elkerülhető.** Ahol lehetőség van rá, célszerű a csomagmegőrzőt használni! **Öríztenül ne hagyjanak értékeket a törölközőn, takarón. Csak annyi pénzt vigyenek magukkal, amennyi feltétlenül szükséges.**

Kellemes és biztonságos nyári időtöltést, kapcsolódást kíván

**Pest Megyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztálya**

sport

kenu

Magyar Bajnokság

Magyar Bajnokságot nyert a Szabó Attila Kenu Akadémia!



Július 20-21-én Szolnokon rendezték a Masters Kajak-Kenu Magyar Bajnokságot, ahol egyesületünk is képviseltette magát.

Cserna Beni anyukája, **Kerekes Mariann**, aki korosztályos Magyar Bajnok volt, újra lapátot fogott. Azért, hogy ne legyen egyedül, társultam, így párost is tudtunk indulni. Két volt válogatott társunk csatlakozott az egységhez így mix 4-esben is indulhattunk.

Pankotai Gábor, Duisburg hőse világbajnok és **Hrancsár András** az 1978-as válogatott keretből jóbarát, csak úgy repítette a hajót.

Először 3. helyezést értünk el 500 m-en, ami számunkra kudarc volt. Megfogadtuk, 200-on nyerünk. Így is lett! Az egy csoda, ahogy egy Világbajnok örülni tudott velünk a győzelemnek! Barátság, csapatépítés, sport, minden volt ez egyszerre. Mintha megint 20 évesek lennénk, semmi sem változott! Ez a sport, a közös múlt, a sok munka. „Összeülünk”, valaki beüvölt, hogy hopp és hajtunk. Sokan nem tudják miért? A válasz egyszerű! – a csapatért, a szerelmedért, a családjáért, önmagadért!

A Szabó Attila Kenu Akadémia masters részlege 5 főből áll. Edzőnk, „**Torony**” Világbajnok kenus, aki szintén indult kenu egyesben és párosban **Méri Zoltánnal**. Titkos favoritja csapatunknak pedig Világbajnokságra készül. Kilétéről és az eredményekről a szegedi VB után a következő hónapban számolunk be.

Masters Magyar Bajnokság eredményei

C1 Ffi 500 m/55-59 Dr. Rausz-Szabó Attila 7. hely

C1 Ffi 200 m/55-59 Dr. Rausz-Szabó Attila 6. hely

C1 Ffi 200 m/50-54 Méri Zoltán 4. hely

C2 Ffi 500 m/50-54 Dr. Rausz- Szabó Attila – Méri Zoltán 4. hely

C2 Ffi 200 m/50-54 Dr. Rausz- Szabó Attila – Méri Zoltán 4. hely

K1 Női 500 m 40-45 Kerekes Mariann 4. hely

K2 Női 500 m 50-55 Dr. Borkovits Margit – Kerekes Mariann 3. hely

K4 mix 500 m 50-55 Dr. Borkovits Margit – Kerekes Mariann – Pankotai Gábor (Békési KK Kub) és Hrancsár András (Békésszentandrás) 3. hely

K4 mix 200 m 50-55 Dr. Borkovits Margit – Kerekes Mariann – Pankotai Gábor (Békési KK Klub) és Hrancsár András (Békésszentandrás) 1. hely



K4 mix, 200 m. 50-55/Dr. Borkovits Margit, Kerekes Mariann, Pankotai Gábor (Békési Kajak-Kenu Klub) és Hrancsár András (Békésszentandrás)

Négy ráckevei Szabó Kenu Akadémiás „bemutakozhat” a felnőtt világbajnokságon

Ráckeveiek gyertek szurkolni! Szabó Attila Kenu Akadémia kenusai a felnőtt ICF Világbajnokságon.

Korosztályos Válogatottal meghívott résztvevő **Fehér Anna**, **Méri Botond** és **Kirchner Kristóf**. Ők azok, akik sportáguk legjobbként kaptak meghívást.



A büszke szülők, akik szintén az MKKSZ vendégei

PC-4 hajóegységünk pedig a futamok között bemutató számban versenyez a legjobbakkal:



Jeges Nikolett, Méri Marcell, Kirchner István és Cserna Benedek

Jeges Nikolett, Méri Marcell, Kirchner István és Cserna Benedek.

Ezek az ifjú sportolók őszintén elmondták, hogy nagyon nagy megtiszteltetés volt számukra, hogy indulhatnak a felnőttek világbajnokságán, de nagyon izgulnak is, hiszen számukra ez az első olyan nyilvános megméretetés, amelyet még a televízió is közvetít és szeretnék magukat jól kihajtani és tudják, hogy kemény verseny lesz. De nagyon jó kis csapatban érzik együtt magukat, összehangolódtak az edzések alatt, ezért bíznak egymásban és a saját erejükben. Külön kiemelték, hogy számukra nagyon fontos, hogy egy kis egyesületben edzhetnek, mert itt a Mester mindenki tud törődni, sokkal jobban oda lehet figyelni az egyéniségek kibontására, kinek mi az erőssége, gyengesége és egymással is szorosabb baráti kapcsolatba kerülhetnek.

Dr. Borkovits Margit

vízisport

Borkovits verseny

kajak-kenu

Borkovits József Sprint Verseny

Immáron második alkalommal gyűlték össze a kajak kenu sportág sztárjai városunkban a csónakos piacon. **Dr. Rausz-Szabó Attila** Mesteredző, Örökös Bajnok hívására idén is sok élsportoló érkezett a 300 m-es sprint versenyre. A thaiföldi válogatott mellett a nézők azokkal a versenyzőkkel találkozhattak, akik augusztusban a szegedi ICF Kajak-Kenu Világbajnokságon indulnak. Kajakban **Apagyi Levente**, **Csizmadia Kolos**, **Balaska Márk**, edzőjük **Pál Zoltán**, kenuban **Lakatos Zsannett**, **Korisánszky Dávid** és **Fekete Ádám**, edzőjük **Martinkó Gábor**. Külön öröm számunkra, hogy itt volt Dr. Hagymási Nóra testvére, **Hagymási Réka** világbajnok, aki gyönyörű délelőttön, tökéletes pályán vívhatta csatáit. A rajtgép és a célfotó minden kétséget kizárt az eredményt illetően. Ismét bebizonyosodott, hogy Ráckeven a Kis-Duna nem csak szemet gyönyörködtető, hanem megfelelő élsportolók felkészülésére és versenyzésére is.

Hazánkban a vízi sportok nagyon népszerűek. A laikusok is sokféleképpen megtapasztalhatják a mozgásnak, víznek és napfénynek jótékony hatását az egészségre. Sokan érkeztek különböző kézzel hajtott vízi eszközzel, mások a Vadkacsa kempingben éjszakáztak, hogy részt vehessenek a derbin. Ebéd után, melyet **Wichmann Tamás** Örökös Bajnok főzött, újabb izgalmak vártak a nézőkre. Utánpótlás korú versenyek következtek, ahol több ízben saját gyermekeink állhattak rajthoz. Délelőtt elleshették a menőktől mit kell csinálni, és megmutathatták hol tartanak, mit tudnak.

A nap eredményei

C-1 ffi

1. Korisánszky Dávid, 2. Fekete Ádám, 3. Szőke Attila, 4. Peng (Thailand)

K-1 női

1. Hagymási Réka, 2. Lucz Anna, 3. Szabó Ágnes, 4. Szénási Zsófia

K-1 ffi

1. Apagyi Levente, 2. Csizmadia Kolos, 3. Kovács Márk, 4. Balaska Márk

C-1 női

1. Lakatos Zsannett, 2. Kémenes Enikő (Szabó Attila Kenu Akadémia), 3. Orasa (Thailand), 4. Fehér Anna (Szabó Attila Kenu Akadémia)

C-1 ffi ifi

1. Maharka (Thailand), 2. Kirchner Kristóf, 3. Méri Botond, 4. Beretki Róbert

C-1 női ifi

1. Fehér Anna, 2. Sallai Emília, 3. Kémenes Enikő, 4. Czár Dorottya

K-1 ffi ifi

1. Perger Máté, 2. Tóth Sándor, 3. Ács Zoltán, 4. Kis Szirmai Félix

K-1 női ifi

1. Menáh (Thailand), 2. Keresztes Adrienn, 3. Grét (Thailand), 4. Csábi Dorka

MC-1 fiú

1. Méri Marcell, 2. Kirchner István, 3. Halasi Viktor, 4. Cserna Benedek

MK-1 fiú

1. Aszál Soma, 2. Ódor Barna, 3. Őrsi Kende, 4. Szarka Péter

MK-1 leány

1. Pesti Anna, 2. Kruj Fruzsina, 3. Klszák Evelin

Masters Ffi

1. Bárány László, 2. Czimmer János, 3. Ambruska Péter

Masters női

1. Eliser Anita, 2. Vas Krisztina, 3. Kerekes Mariann, 4. Pergerné Katona Katalin



Megnyitó Schmidt Gábor MKKSZ elnök, Pánczél Károly országgyűlési képviselő, Szadai József polgármester, Dr. Rausz-Szabó Attila mesteredző

Köszönjük a versenyzőknek és edzőiknek, hogy velünk töltötték a napot! Jövőre újra találkozunk!

Köszönjük a Borkovits József Kajak-Kenu Sprint Verseny nívós megrendezéséhez a segítséget!

Segítőink voltak: Pánczél Károly országgyűlési képviselő, Ráckeve Város Önkormányzata, RÁVÜSZ Kft., Polgárőrség, Ács Károly Művelődési Központ, Ráckevei Újság – Jáki Réka, Lipóti Pékség, Kiskunlacháza Nagyközség Önkormányzata, Kör TV, RÁFÁI, Major Kft.



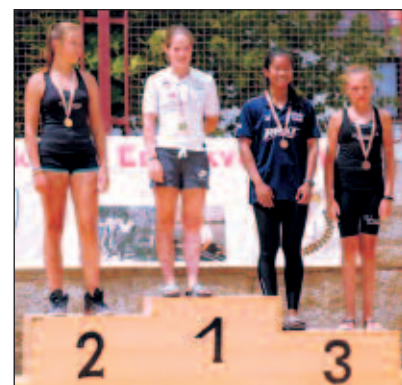
Hagymási Réka és testvére



Apagyi Levente, Csizmadia Kolos, Kovács Márk, Balaska Márk
FÉMALK BOMBA-AVSE versenyzői



C-1 ffi: Korisánszky Dávid, Fekete Ádám, Szőke Attila, Peng (Thailand)



C-1 női: Lakatos Zsannett UTE, Kémenes Enikő (Szabó Attila Kenu Akadémia), Orasa (Thailand), Fehér Anna (Szabó Attila Kenu Akadémia)

Kedvenceim a villámgyors ételek. Nemcsak vacsorára, hanem ebédre is. Itt a jó idő, ilyenkor én sajnálom a lakásban töltött időt, alig várom, hogy kimehessek a szabadba kertészkedni, rendet rakni a ház körül. Ebédre gyors leveseket szoktam főzni, de most a vacsora a téma. Egyik kedvencem:

Túrós puliszka



Hozzávalók: 1 liter víz, kanálka só, kb. 30 dkg kukoricadara (apró szemű), juhtúró.

A vizet odateszem főni, beledobom a sót. Amikor elkezd főni a víz, a markomból lassan belecsurgatom a kukoricadarát, közben állandóan kevergetem, úgy mint a tejbegrízt. Hagyom hogy megfőjön a dara. Közben keverem-kavarom, jó alaposan, nehogy fövetlen gombóckák, ún. molnárlegények maradjanak benne. Amikor megfőtt és kezd pufogni, hagyom még néhány percet. Ha jól sikerült, egyben ki kell pottyannia az edényből. Ha hígabbra sikerült se kell elkeseredni, mert lehet készíteni rakott puliszkát. Ez így készül: egy lábast vagy jénai tálat kikenek zsiradékkal, egy vizes kanállal lerakok bele egy sor puliszkát. Megszórom jó bőven juhtúróval, pötyögtetek rá tejfölt. Erre ismét kanalazok a puliszkából, majd adok neki túrót és tejfölt. Ezt addig ismételem, míg az alapanyagokból van. A tetejére túró kerüljön, esetleg reszelt sajttal is készülhet, ha nincs elég túrónk. Jó alaposan összerotyogtatom, amikor kész, a tetejét sült szalonna kakastaréjjal díszítem, úgy tálalom. Ilyenkor van még savanyú káposzta a pincében, szeletelek hozzá káposztacikát, meglocsolom kis tökmagolajjal, megszórom tökmaggal, lehet vacsorázni. Nyáron cukros salátával, bármilyen vegyes salátával kínálom.

Ha keményebb puliszkát főzök, akkor kaszás puliszkát készítek: kiborítom a puliszkát egy tiszta, kicsit nedves konyharuhára, esetleg megolajozott alufóliára, de arra nem szívesen. Ellapogatom egy nedves kanállal, jó vékonyra. Megszórom jó bőven túróval, megszórom szalonnapörccel, ha divatozok, egy kis kockára vágott kaliforniai paprikával, esetleg snidlinggel. Jó szorosan feltekerem, úgy, mint a piskótatekeret. Bebugyolálom még konyharuhába, hogy a túró jól olvadjon el a forró puliszkában. Szeletelve tálalom, saláták, savanyúságok társaságában. Gyermekkoromban ezt vittük a mezőre az ott dolgozó szüleinknek, talán ezért is hívják kaszás puliszkának. Igen finom, jó és gyors vacsoraétel.

Puliszka mellé szoktam készíteni gombamártalékot. Ezt a köv. módon készítem: megpárolok 2 fej vörshagymát, sózom, kis pirospaprikával megszórom. Hozzáadok egy fél kg csiperkegombát, ha van valami elegánsabb gombám a hűtőben, pl. rókagomba, vargánya, abból is teszek

Sütő-főző sarok

hozzá. Amikor elkészült a gomba, kevés tejfeles habarással behabarom, megszórom egy csippen-tés savanyú tárkonnyal, ha kell még teszek hozzá egy kis tárkonyecetet. Puliszkával nagyon finom, gyors vacsora.

Csizmadia pityóka



Egy jó nagy tepsit kikenek zsiradékkal (olaj, vaj, kacsaszír stb., mikor mi van) A krumplit jó alaposan megmosom, elvágom kétfelé. Megszórom köménymaggal és kis sóval. Vágási felülettel lefele tepsibe rakom, bedugom a sütőbe és szép ropogósra sütöm. Káposztacika, kibédi lilahagyma kis citromlével, juhtúró, káposztalé, esetleg kefir, vaj társaságában tálalandó.

Ha kalákás segítők vannak, egy kicsit jobban megadom a módját, de ez sem vesz sok időt igénybe. Ilyenek pl. a töltött zöldségek, ezeket inkább nyáron készítem.

Padlizsánnal töltött paradicsom: a padlizsánt megsütöm, lecsurgatom, kikavarom egy kis olajjal, hagymával, borssal – esetleg majonéz – és ezzel töltöm meg a padlizsánokat. A paradicsomot miután kifűrtam, lecsurgatom, hogy a töltelék ne híguljon fel nagyon.

Körözöttel töltött paprika: a kicsumázott paprikába körözöttet töltök, jól lehűtöm. Karikára vágva helyezem a táltra, a többi mellé.

Májkrémmel töltött uborka: a májkrémet kikeverem fűszerekkel, hozzákockázok főtt tojást, aprított petrezselyem zöldjét. Az uborkának kiszedem a magját, leitatom papírtörölővel, és belerakom a vályúba a krémet.

Csirke fokhagymamártással

A húst kedvelők nehogy megsértődjenek, ezért írok egy húsos receptet is. Ez sem tart tovább mint egy óra – talán még annyi sem. Fiatal csirke combjait megsütöm gyorsan, előtte befűszerezem. Amikor kész, leöntöm egy lábosba a zsiradékot, belenyomok jó sok fokhagymát, legalább egy jó nagy fejet. Vigyázok, mert hamar megég,



épp csak annyi időt hagyom, hogy az olajok oldódjanak ki. Felöntöm kis fehérborral és egy nagy doboz tejfellel, tekerek rá borsot, ha kell még sózom, és hagyom összerottyanni. Ebbe a mártásba teszem vissza a sült csirke darabokat, és egyet lobbantom. Mehet mellé puliszka vagy friss kenyér. Ha nagyon sietek, csirkemellből készítem. Ha nagyon savanyúra sikerül a bor és tejfel miatt, pici cukorral szelídítek az ízén.

Hát lehetne még nagyon sok gyors vacsora étel receptet írni, ezek mind gyors receptek, nem vesz egy óránál több időt igénybe. De szerintem a mindennapi főzés, akár ebéd, akár vacsora, nem szabad sokkal több időt igénybe vegyen mint egy óra. Persze itt nem beszélek az időigényes ünnepi, hétfégi, vendégváró nagy főzésekről.

Kellemes nyarat, sok finom ételt kívánok, vigyázzanak magukra a nagy melegben.

Szász Veronika

Megunthatatlan cukkini...

Mint tudjuk, a cukkini sokoldalú zöldségféle... energiataralma miatt (32 kcal) egészséges táplálkozásnál, fogyókúránál, diétás étrendnél nélkülözhetetlen.

Nagyon szeretjük, nemcsak leves, főzelék, köret, hústöltelék, krémek, lekvár is készül belőle... sokszor találkozhattak vele a receptjeim közt. Most újabbakat szeretnék megosztani.

Cukkinis, túrós fasírtka salátaágyon



Én csak fasírtkának hívom, de lehet lapcsánka, lapótya...

Hozzávalók: 2 db kisebb cukkini reszelve, 1 db tojás, 1 doboz szemcsés túró, 5 dkg reszelt gouda sajt, só, bors, oregano, petrezselyem, chilidara, 2-3 kanálnyi morzsa, liszt, tojás, morzsa, szezám a panírozáshoz, díszítéshez, saláta, koktélpáridicsom, gránátalma, bazsalikom.

A reszelt cukkinit lesózom, állni hagyom, majd kicsavarom.

Tálba teszem, a tojást, fűszereket, túrót, sajtot, morzsát is hozzáadom... összekeverem. Formázható legyen, ha lágy, akkor még egy kis morzsa mehet bele. Óvatosan fasírtszerűre formázom és panírozom. Forró olajban megsütöm mindkét oldalt, papírtörőre szedem.

Tálaláskor salátaágyra helyezem, díszítem...



sütő-főző

mozaik

ÁMKK

mellé finom joghurtos öntet nélkülözhetelen. Nemcsak a vegák kedvence... finom!

Csirkemelles, cukkinis tál

Hozzávalók: 1 kg csirkemell szeletelve, 2 db cukkini reszelve, 1 db hagyma kockázva, 2 gerezd fokhagyma szelve, 1 paprika kockázva, 1 paradicsom héja nélkül, kockázva, olívbogyó szelve, 4 db tojás, 5-6 dkg reszelt sajt, 1 doboz tejföl, 1 csomag emmentáli lapkasajt, só, bors, csirke fűszerkeverék, oregano, olaj, 4 szelet bacon. A díszítéshez: újhagyma, szőlő, ribizli, koktélpáricsom, petrezselyem.

A csirkemell szeleteket fűszerezem, majd olajon mindkét oldalát fokhagyma társaságában átsütöm, félreteszem. Olajon megfuttatom a hagymát, majd hozzáadom a paprikát, paradicsomot, végül a reszelt cukkinit, olívat, megforgatom, majd a felvert tojással, reszelt sajttal, fűszerekkel, petrezselyemmel keverem, hogy rántotta állagú legyen. Egy óriás, kerek serpenyőt a sült hús olajával kikenek, baconnal megszórom...

Erre helyezem a csirkemell szeleteket, mind-egyikre egy-egy kupac cukkinis, tojásos cucc kerül és tejföl.

Sütőben sütöm kb. fél órát, majd a kupacokra a lapkasajtot, húsok közé újhagymát, koktélpáricsomot, addig teszem vissza, hogy a sajt ráolvadjon.

Tálaláskor megszórom petrezselyemmel, ribizlivel, szőlővel díszítem.

Köretnek lehet püré, bulgur... vagy csak egy tartalmas saláta.

Vendégváró lehet... előre összerakható, csak sütni kell.

Grillezéshez tepsis köret

Hozzávalók: 4 egyforma, sárga krumplice, 2 db kisebb cukkini, 3 db sárgarépa, vaj, kevés olaj, só, bors, petrezselyem, toszkán fűszerkeverék, chilidadara, vegyes magvak.

A krumplicet megtisztítom, hosszában félbevágom, majd éles késsel bevagdossom, hogy egyben maradjon... „Hasselback” módra... így 8 db fél krumplice lett.

A sárgarépát félbevágom, a cukkinit hasábra. Előkészítem a tepsit, sütőpapírral bélelem.

A vaját egy kanálnyi olajjal megolvasztom, ízesítem sóval, borssal, fűszerkeverékkel, chilidadarával... ebben megforgatom a krumplicat úgy, hogy a vajatokba is jusson vaj, majd a tepsibe helyezem. Ugyanígy a répát és a cukkinit, de ezt csak a fele időben teszem hozzá... locsolgatom, pirosla sütöm... megszórom petrezselyemmel, magvakkal. Mutató, finom köret!

Cukkinis kence

Hozzávalók: 2 db cukkini – héjától reszelve, 1-2 db tömlős sajt (natúr+csípős), fél kaliforniai paprika kockázva, 1-2 aszalt paradicsom vágva, 3-4 olívbogyó, metélőhagyma vágva, kevés kapor vágva, só, bors, oregano, 3-4 dkg reszelt füstölt sajt.

A reszelt cukkinit kevés olajon megfuttatom, ropogós maradjon, hagyom kihűlni, lecsöpögtetem, majd a hozzávalókkal összekeverem, ízesítem. Pírtóssal finom előétel... de lehet húst tölteni ezzel a krémmel, vagy épp grillezésnél a húsrá tenni.

Cukkinis mártogatós... grillezéshez

Hozzávalók: 2 kis cukkini vékonyra gyalulva vagy reszelve, natúr joghurt, tejföl, só, bors, mustár, zöldfűszerek (oregano, metélő, kakukkfű), fokhagyma reszelve.

A gyalult cukkinit összekeverem az ízesített joghurtos, tejfölös öntettel, hűtőbe teszem egy órányit... grillezésnél finom mártogatós lehet.

Ha szintén cukkini imádók, szívesen folytatom...

Kívánok jó étvágyat, pihenést, főzőcskézést!

Fejérdy Győzőné/MARI



AUGUSZTUS havi programja

Augusztus 2.

Péntek Esti Korzó

Interaktív gyerekműsor

18:00

Ergométeres verseny

19:00

Zsonglőr Show

19:30

Road runner Blues Band

20:00

VIKIDÁL GYULA

21:00

Augusztus 4.

16:00

Bűvész Show – LackóMagic

Helyszín: Ács Károly Művelődési Központ

Augusztus 7. szerda

18:00

Alkotóművészek és Művészetbarátok Ráckevei Egyesületének soros összejövetele

Kis-Duna Vízi Fesztivál

Augusztus 16.

Néptáncgála

19:00

Helyszín: ÁMKK szabadtéri színpad

Augusztus 17.

Freddie Koncert

19:00

Helyszín: Vadkacsa Szabadstrand

Augusztus 18.

egész nap

Sport- és szabadidős programok

Helyszín: Vadkacsa Szabadstrand

Augusztus 19.

Lampionos Csónakfelvonulás,

Vízparti Party, utcabál a Fourtissimo zenekarral

19:00

Ünnepi tűzijáték

kb. 22:30

Helyszín: Szegedi Kis István sétány

Augusztus 20.

Szent István-napi ünnepség

18:00

Helyszín: Szent István tér

István a király

20:00

Helyszín: Vadkacsa Szabadstrand

Rendszeres foglalkozások

Kártyaklub minden hétfőn 10:00, 14:00

Jóga minden szerdán 15:30

Sakk minden péntek 18:00

Fotóklub minden péntek 18:00

Bokréta Néptáncgyűttes próbája keddpéntek 16:00

Kéve Néptáncgyűttes próbája minden pénteken 19:30

Rözse Néptáncgyűttes próbája minden hétfőn 19:30

Nippon Zengo Timivel minden kedden 20:00 és csütörtökön 20:00

Gymstick Timivel minden kedden 18:30 és minden szombaton 9:30

LAPZÁRTA!

A Ráckevei Újság

2019. SZEPTEMBERI SZÁMÁNAK

lapzártája:

2019. augusztus 29., 12.00 óra.

Kérem a lapzártára pontos betartását!

A kéziratok elfogadása nem jelenti azok feltétlen megjelentetését! A hirdetések valódiságáért felelősséget nem vállalunk!

Az újságban közölt cikkek tartalma nem minden esetben tükrözi a kiadó és a szerkesztőség véleményét, és nem vállalnak érte felelősséget.

E-mail elérhetőségek:

jreka@invitel.hu jreka2026@gmail.com

rackeve@rackeve.hu rujsag@invitel.hu

Kérjük írásait, cikkeiket, információikat, hirdetéseiket ezekre a címekre küldjék.

Köszönettel: **Jáki Réka, szerkesztő**

Ráckevei Újság

• Felelős kiadó: dr. Rupp-Müller Melinda mb. jegyző • Felelős szerkesztő: Jáki Réka • e-mail cím: rujsag@invitel.hu, jreka@invitel.hu, jreka2026@gmail.com • rackeve@rackeve.hu • Leíró munkatárs: Turcsán Ágnes • A szerkesztőség címe: 2300 Ráckeve, Szent István tér 4. • Nyomda: PRESS+PRINT Kft. Kiskunlacháza, Gábor Áron u. 2/a • Eng. sz.: III/PHF/149P/1989 • ISSN 0864-9502 • Megjelenik: havonta

invia

**Last Minute utak • Nyaralások
Repülőjegyek • Utasbiztosítás**

→ Álmaid nyaralása vár az INVIA.HU
tököli képviseletén, a Sziget Travelnél
(TESCO üzletsor)

06-24-368-370 • tokol@invia.hu



**Diákoknak, gyermekeknek
szemüveglencse -25%**

Márkás napszemüvegek -10-50%

**Dioptriás napszemüveglencsék,
fényre sötételő lencsék -30%**

Az akció augusztus 1-31-ig tart, részletek szállításukkor.

**Bibók
optika**

ORVOSI szemvizsgálat
szerda, péntek: 9-18-ig
szombat: 9-12-ig

Bejelentkezés Tel.: 06-24/535-550
2340 Kiskunlacháza,
Dózsa Gy. út 157. Nyitva: H, Szo. 9-12; K, Cs.: 9-17, Sze., P.: 9-19

VARGA

BORÁSZAT

Minőségi Ráckevei
palackos és folyó
borok a termelőtől.

Cserszegi fűszeres
Chardonnay
Kékfrankos rozé
Cabernet sauvignon

Ráckeve, Ady Endre u. 76.

Apróhirdetés

KÚTFÚRÁS Ø110-es CSATORNACSŐVEL.
Stégkészítés és -felújítás! Tel.: 06(30)9640-485

Gépjármű kereskedelemmel és szervizzel foglalkozó cég, halásztelki
telephelyére keres éjszakai portás, autósosó és gépjármű mozgató
kollégát, akár azonnali kezdéssel.

Fényképes önéletrajzát az autom0@realsisztéma.hu
e-mail címre várjuk.

SION
security



20

ÉVE AZ ÖNÖK
BIZTONSÁGÁÉRT

Engedjék meg, hogy cikksorozatunk 3., egyben befejező részét a figyelmükbe ajánljam.

Korábban bemutattuk Önöknek Vállalatunk kezdeti lépéseit, növekedését, területi elhelyezkedését, valamint szolgáltatási koncepcióit. Most szeretnénk elmondani, hogy jelen pillanatban milyen pozíciót foglalunk el a távfelügyelti ágazatban, milyen elosztásban védjük lefedett területünk lakóingatlanjait, intézményeit.

Ügyfélszámunk napjainkban elérte a 11.000-et. Erre méltón büszkék vagyunk, és azt eredményezi, hogy a magyarországi távfelügyeleti cégek rangsorában a 3. helyet foglaljuk el. Előttünk csak egy szintén nagymúltú, hatalmas területet lefoglaló magyar vállalkozás van, és egy multinacionális biztonságtechnikai cég. Viszont teljesen egyértelműen, a szolgáltatási területünkön, ami a teljes Csepel-szigetet magában foglalja, valamint az azt körülölelő településeken, hosszú évek óta egyeduralgoként elégtjük ki meglévő ügyfeleink biztonságérzetét. Az Érték-Őr Kft.-vel történt fúziónk óta pedig Szentendre – Leányfalu térségében is jelentős szerepet töltünk be.

A védett intézményeink tekintetében, a teljesség igénye nélkül a következő objektumokban vállalunk távfelügyeleti szerepet:

Kiskunlacházi Sportcsarnok, Kiskunlacházi Polgármesteri Hivatal, Ráckeve Római Katolikus Templom, Bács- Kiskun Megyei Kormányhivatal, Gárdonyi Általános Iskola, Vörösmarty Általános Iskola, Speciális Tagozatos Iskola, Munkácsy Általános Iskola, Dezső Lajos Alapfokú Művészeti Intézmény, Érdi Szakképzési Centrum, Gávavencsellő Polgármesteri Hivatal, Postás Sporthorgász Egyesület, Ráckeve Város Önkormányzata, Áporkai Református Egyházközség, Bugyelláris Hagyomány- és Értéktörő Egyesület, hogy csak néhányat említsünk.

Az elmúlt években több esetben bizonyítottuk a társadalmi szerepvállalásunk fontosságát, hogy csak a kiskunlacházi gyermek futballcsapat támogatását vagy a 2018-as Kis-Duna Vízi Fesztiválon ellátott védelmi feladatainkat említsen. Magunkénak érezzük mind a közbiztonság kérdését, mind a biztonságérzet stabilitását, melyet a távfelügyeletünk és járőrszolgálatunk jelenléte megkérdőjelezhetetlenül támogat.

Örömmel vettük, hogy figyelmet fordítottak írássorozatunkra és betekintést adhattunk Cégünk életébe! Legyen további szép nyaruk!

És tudják?! Velünk biztonságban van!