



Városfejlesztés
a Művelődési Központban

Tisztelgés
a hősök előtt



2025. október

XXXV. évf. 9. szám

HANGADÓ

„Beletettem az életemet”

A túlélés záloga az előre menekülés

Ábrahám Mirjam



RÉTSÁG VÁROS LAPJA

Városházi tudósítás

Rétság Város Önkormányzat Képviselő-testülete 2025. október 15-én megtartott ülésén 22 napirend szerepelt. A tanácskozást 7 jelenlevő képviselővel, határozatképesen kezdték meg.

Az első napirendi pont Rétság város alpolgármesterének megválasztása és eskütétele volt. A Képviselő-testület a Mezőfi Zoltán polgármester által jelölt Jávorka Jánost nem választotta meg alpolgármesternek.

A második napirendi pont az alpolgármester tiszteletdíjának megállapítása lett volna, de az alpolgármester-választás sikertelensége miatt ez a napirend okafogyottá vált.

A harmadik napirendi pont keretében megtárgyalták a törvényességi felhívást az Önkormányzat Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló 1/2019 (II. 13.) önkormányzati rendelet módosításáról. A módosító javaslat elfogadásával a rendeletbe az került be, hogy a Képviselő-testület társadalmi megbízatású alpolgármestert választ. Ezzel a testület eleget tett a törvényességi észrevételnek.

Negyedik napirendi pontként következett a helyi adókról és egyéb pénzügyi követelések állományáról, behajtásuk helyzetéről szóló beszámoló, mely szerint az iparüzési adónál és az építményadónál az adótartozások összege 6.139.000 Ft. Az adózók fizetési felszólítást kaptak. A 2025-ös költségvetésben a tervezett helyi adóbevételek 648. 300.000 Ft volt, de szeptember 12-ig 809.042.000 Ft folyt be. Két cégnél kötbér kiszámlázása történt 94. 827.072 Ft összegben.

A kintlévőségek kapcsán kiemelték, hogy az iskolai étkezési térítési díjakból származó követelésállomány az előző jelentéshez képest 1.224. 694 Ft növekedést mutat, elérve a 2.682.594 Ft-ot. A fizetési felszólítások megtörténtek. Elhangzott, hogy az iskolakezdési támogatás folyósításának feltételeként előírt tartozásmentesség hatására sok elmaradást egyenlítették ki. A bérleti díj tartozások összege az előző beszámolóhoz képest 3.308.736 Ft-tal csökkent, bár még öt cég 2.810.972 Ft-tal tartozik. A beszámolót a testület elfogadta.

Ötödik napirendi pont következett. Korábban a szeptember 18-án meghozott

ülésén hozott határozatot a Képviselő-testület, miszerint pályázatot nyújt be az Aktív Magyarország Programra, ebben is a Községi Sportpálya-felújítási és az Országos Görpark Programokra. A korábban meghozott határozat kiegészítésre került azzal, hogy az Önkormányzat vállalja a megvalósítandó létesítmények üzemeltetését a teljes fenntartási időszakban.

Hatodik napirendként szerepelt a pályázat benyújtása a Településkép megőrzése pályázati kiírásra. Az Önkormányzat pályázatot nyújt be a Börzsöny Térsége Egyesület által meghirdetett KAP-RD57-012-2-25 kódszámú, településkép megőrzésére irányuló felhívásra. A cél a Rétság belterület 389 hrsz. alatti, 1385 m² területű közút megnevezésű ingatlanon található 120 m²-es, jelen-



leg zúzottkőves parkoló felújítása a Művelődési Központ mögött. A pályázati kiírás maximum 6 millió Ft vissza nem térítendő támogatást tesz lehetővé. Az Önkormányzat vállalja a 5% önerőt. A Képviselő-testület a pályázat elkészítésével és benyújtásával a Nőtincsi Településüzemeltetési és Fejlesztési Kft.-t bízta meg.

Hetedik napirend volt a megbízási szerződés kötése ASP-IVK-KATI szakszervezetek folyamatos karbantartására. A Képviselő-testület 80.000 Ft/hó megbízási díjjal megbízási szerződést kíván kötni Virág Gábor egyéni vállalkozóval a fenti feladatok elvégzésére.

Nyolcadik napirendként az általános iskolai felvételi körzetek 2026/2027-es tanévre történő kijelölésének véleménye-

zése című napirend került megtárgyalásra. A tervezettel a Képviselő-testület egyetértett.

Kilencedik napirend volt a megbízási szerződés kötése szociális tűzifa kiszállítására. A feladat elvégzésére ajánlatot tett három vállalkozás közül a Képviselő-testület a Misik Kft. ajánlatát fogadta el. A vállalási ár bruttó 1.516.380 Ft. A polgármester emlékeztetett, hogy az igények leadási határideje október 30.

Tizedik napirend a Rákóczi út 47-49. lakóközösség fakivágási kérelme volt. A lakóközösség 5 db fenyőfa kivágására kért hozzájárulást. A hozzájárulás feltételei között szerepel, hogy a kivágás költségei a kérelmezőket terhelik, és a kérelmezőknek gondoskodniuk kell a fák megfelelő pótlásáról.

Tizenegyedik napirendként a rétsági 126/2/A/6 hrsz-ú ingatlan értékesítése került megtárgyalásra. A fenti ingatlan a Nyárfa utca 9. II. emelet 6. szám alatt található lakás. A lakást a jelenlegi bérlő, Dr. Kismarczi-Antalfy Áron Attila fogorvos szeretné megvásárolni. A 65 m²-es lakás értéke a hivatalos értékbecslés szerint 35.300.000 Ft. A jelenleg hatályos törvény szerint egyrészt elővásárlási jog illeti meg a Magyar Államot, másrészt a lakást

csak versenyeztetés útján lehet értékesíteni, ha az állam nem él elővásárlási jogával. Elkészült a pályázati hirdetmény is, az induló vételár 35.300.000 Ft. A pályázat érvényességének feltétele az induló vételár 10%-ának megfelelő összeg megfizetése. A pályázatot zárt borítékban kell benyújtani, beérkezésének határideje 2025. november 28. 12:00 óra. Több pályázó esetén licitárgyalásra kerül sor 2025. december 01-én 11:00 órakor a Rétsági Polgármesteri Hivatal I. emeleti kistanácskozó termében.

Tizenkettedik napirend az idősek és véradók napja rendezvény költségeinek biztosítása volt. A rendezvény lebonyolításához a Képviselő-testület 503.000 Ft-ot biztosított.

Tizenharmadik napirend a Drégelyvár Alapítvány támogatási kérelme volt. Az Alapítvány egy terepjáró autó vásárlásához kért támogatást. A Képviselő-testület 200.000 Ft-ot szavazott meg a fenti célra.

Tizennegyedik napirend a Rétsági Polgárőr Egyesület támogatási kérelme volt. A Képviselő-testület az Egyesület 2025. évi működési kiadásaihoz a tavalyival megegyezően 800.000 Ft támogatást biztosít.

Tizenötödik napirendként tárgyalta a Képviselő-testület a Rétsági Hunyadi János Nyugállományúak Klubja kérelmét. A Képviselő-testület a Klub részére 200.000 Ft támogatást szavazott meg a Berekfürdői Országos Nyugdíjas Találkozón való részvételhez.

Tizenhatodik napirend a Rétsági Városi Nyugdíjas Klub két kérelme volt. A Klub az Egerbe ill. az agárdi gyógyfürdőbe történt kirándulásukhoz kértek támogatást. A Képviselő-testület a két kiránduláshoz összesen 400.000 Ft támogatást biztosított.

Tizenhetedik napirendként a Napközi Otthonos Óvodába járó sajátos nevelési igényű gyermekek ellátásához szükséges megbízási szerződéseket tárgyalta a Képviselő-testület. Az Antalné Péter Melinda gyógypedagógussal és Gere Anna logopédussal 2025. szeptember 1-től 2026. május 31-ig terjedő időre szóló szerződéseket jóváhagyták. Az óradíjak bruttó összege 7.000 Ft/óra.

Tizennyolcadik napirend a Napközi Otthonos Óvodában tartott NÉBIH ellenőrzés során a tálaló konyhában feltárt hiányosságok megszüntetéséhez szükséges eszközbeszerzés volt. Erre a célra a Képviselő-testület legfeljebb 555.000 Ft többletforrást biztosít.

Tizenkilencedik napirendként a Képviselő-testület elfogadta a Napközi Otthonos Óvoda 2024/2025. nevelési évről szóló beszámolóját, a 2025/2026-os ne-

velési évre vonatkozó munkatervét és pedagógiai programját.

Huszdik napirend kapcsán a Képviselő-testület elfogadta a Napközi Otthonos Óvoda Szervezeti és Működési Szabályzatát.

Huszonegyedik napirendként a Képviselő-testület tudomásul vette a Szociális Bizottság döntéseit.

Huszonkettedik napirend az egyebek volt.

Ebben a polgármester adott tájékoztatást a folyamatban levő csatorna rekonstrukcióról, a városgondnoki pályázat eredménytelenné nyilvánításáról, továbbá a Rákóczi út 32. tetőfelújítását és a Kos-

suth utca belterületét érintő pályázatról, melyek megfeleltek ugyan, de tartaléklístára kerültek.

Szó volt a padlások szigeteléséről is. Az Önkormányzat a Piramis Építőház padlás szigetelési programjához helyiséget biztosít az ügyintézésre a regisztrált rétságiak számára, így segítve az érintetteket. A polgármester kihangsúlyozta, hogy az Önkormányzat csak segíti az ügyintézt, a céggel nincs kapcsolatban semmilyen formában. Az érintetteknek az ügyintézéshez szükséges a 60 napnál nem régebbi tulajdoni lap, lakcímkártya és személyi igazolvány.

Szajbely Zsolt



D-kontroll
Autósiskola

 "AM"	 "A"	 "B"	 "B+E"	 "C"	 "C+E"	 "D"	 "T"
---	--	--	---	--	--	--	--

VARGA DÁVID GÉZA **06-20/482-2941**  
www.d-kontroll.hu



DR. GOMBOS ZSOLT
ÜGYVÉD

FIÓKIRODA: RÉTSÁG, NAGYPARKOLÓ TÉR 7.

06 20 912 6684 | iroda@drgombos.hu
www.drgombos.hu

50%+30% AKCIÓ MEGHOSSZABBÍTVÁ NOV.30-ig!

50% + 30%
kedvezmény minden szemüveglencsére

kedvezmény minden szemüvegkeretre

Tel.: +36 35 313-814 | vargaoptika@gmail.com
H: 9⁰⁰-13⁰⁰, K-P: 9⁰⁰-16³⁰, Sz: 9⁰⁰-12⁰⁰ Az akció időtartama: 2025.10.01-11.30.



INGYENES
látásvizsgálat
KEDD
CSÜTÖRTÖK
SZOMBAT
komplett
szemüveggészítés
esetén
Bejelentkezés:
+3635 313-814

varga optika 2660 Balassagyarmat, Rákóczi út 22. **HOYA**
FOR THE VISIONARIES

„Beletettem az életemet” – A túlélés záloga az előre

Rétság határához érve, a kettős út mentén nem kerülheti el figyelmünket a frissen épített üzem épületegyüttese. A jól megválasztott színek, arculati elemek valami izgalmasat sejtetnek a falak mögött. A Vállalkozók és Munkáltatók Országos Szövetsége (VOSZ) Nógrád Vármegyei Szervezete, idén 20. alkalommal díjazta az év vállalkozóit. A rétsági Ani-Pall Kft., a „Pista Pasta” tésztaüzem tulajdonosai lettek 2025-ben a vármegye legjobb vállalkozása. Ábrahám Mirjam cégtulajdonossal beszélgetünk mindarról, ami egy ilyen rangos elismerés – no meg a falak – mögött állhat.

Hangadó – Aki egy kicsit is ismeri a környék építőipari beszerzési forrásait, visszatérő vásárló a fatelepen, de az új tésztaüzem és fogadóépület gondolatokat ébreszt. Az önök vállalkozása láthatóan két markáns lábon áll: a fűrészáru-gyártáson és az élelmiszeriparon. Hogyan jött létre ez a kettős profil?

Ábrahám Mirjam – 2012-ben alakultunk, először egyszemélyes Kft.-ként. Az eredeti profil a fűrészáru-gyártás volt, a mai napig is teljes tetőszerkezeteket gyártunk, a tetőléctől a gerendáig. A térségben különösen fontos volt, hogy egyedi méreteket is képesek legyünk gyártani, sok templom és parasztház van, melyekhez nem szabványos méretű faanyag szükséges. Az általunk kínált fűrészáru C30-as minősítéssel rendelkezik. A szabványoknak megfelelő szakítószilárdsággal, illetve a rovar elleni és tűzvédelmi előírások megfelelően készülnek.

Amikor a válság miatt bővítenünk kellett a profilunkat, az élelmiszeripar felé nyitottunk. Beláttuk, hogy ha az építőipari beruházások háttérbe is szorulnak, enni mindenkinek szükséges, ezért döntöttünk a tésztaipari fejlesztés mellett.

Közgazdaságtant tanultam, és nem az volt a célom, hogy különálló cégeket nyissak az egyes márkákra felépítve, hanem az, hogy ez az egész egy egységként működjön, biztos megélhetést nyújtva a dolgozóknak és a családoknak.

H – A zöldségliszt és a tésztagyártás szokatlanul illeszkedik a fűrészáru mellé. Mi volt a fő motiváció az élelmiszeripari vonal elindítására?

ÁM – A zöldségliszt ráadásul egy másik pillér volt akkoriban, amely a saját egészségügyi állapotom miatt vált fontossá számomra, ugyanis hasnyálmirigy-

a tartósítás miatt nem kerülnek kapcsolatba vegyszerrel, vagy gázzal, mivel sok esetben az étel érzékenyek nem kifejezetten a gluténre allergiások, hanem azokra az adalékanyagokra, amik a lisztben vannak.

Például egyes termékek gyártásához szükséges gázos eljárást kihagyjuk, ami ugyan rövidebb szavatossági időt eredményez (fél év vagy egy év), de a tudatosabb vásárlók ezt elfogadják. A zöldséglisztjeink (például sütőtökliszt vagy édesburgonyaliszt) lényegesen jobb glikémiás indexszel és felszívódással bírnak.

H – Láthatóan az egyik fő mottójuk a minőség. A fűrészáru esetében honnan szerzik be az alapanyagot, hogyan tudják fenntartani a vállalt minőségi szintet?

ÁM – A rönköt több partnertől keresztül hozzuk be, főleg külföldről. Itthon, a Börzsöny lábánál hiába lenne fa, a magyar fenyőfák nem adják azt a minőséget, amit a vásárlóinkkal közösen elvárunk. Ebben az iparágban az a cél, hogy olyan gerendát tudjunk készíteni, aminek az eleje, közepe és a vége is azonos minőségű. A rönk ugyebár gömbölyű, de a fűrészáru szögletes, ezért a legkisebb veszteséggel kell tudnunk kihozni a legtöbb, felhasználásra kész gerendát, deszka- és lécsarut a beérkező alapanyagból. A gyártás folyamatossága és hatékonysága érdekében oda-vis-



elváltozást diagnosztizáltak nálam. Ott álltam azzal a helyzettel, hogy valamit enni kell, és nem volt életszerű az a szűk szegmens, amiből választhattam a saját étkezésemet illetően. A szervezet nem tudja feldolgozni a teljes kiőrlésű termékeket, ha az embernek ilyen jellegű betegsége van. És enni kell. Na meg az sem baj, ha kicsit változatosabb a szükségsszerű diéta.

Volt egyfajta vásárlói bizalmatlanság a kereskedelembe elérhető termékekkel kapcsolatban, de vállalkozóként a választék bővítése is ott dolgozott bennem. Igyekszünk olyan alapanyagokat használni, amelyek a feldolgozás során, vagy

szá vágó, ikerkorongos körfűrészszel dolgozunk. Gyártóként egyedi méreteket is képesek vagyunk kezelni a sztenderd méretek mellett.

H – A tésztagyártás esetében mely szempontok vezérlik a magas minőség fenntarthatóságát?

ÁM – Saját malomüzemmel dolgozunk, ez a „Pista Malma”. Ez elengedhetetlen ahhoz, hogy kicsit más fajta termékekkel legyünk jelen a piacon, mint a megszokott. Nem használunk adalékszerkeket, színezékeket. Igyekeztünk a megszokott tésztafajták mellé újdonságokat is beemelni a portfóliónkba, ilyen például a „Kakastaréj”.

H – Mennyire volt nehéz a márkaépítés egy ilyen heterogén portfólióval?

ÁM – Először furcsa volt a vásárlóknak. De hamar felismerték, hogy kiemelt figyelmet fordítunk arra, hogy a két területet egyként, mégis külön kezeljük. Az élelmiszeripari divíziónk esetében a dizájn felépítése nagyon fontos volt. Ebben testvérem, Vivien a támaszom, ő álmódta meg a teljes arculati- és színvilágot. A márkanév két indíttatásból született: édesapánk István, a gyártó sorunk pedig olasz, így adta magát az egymásra rímelő „Pista Pasta” elnevezés. Küldetésünk egyik fontos pillére a bio/öko üzenet: a liszteknél komposztálható a tasak és simítózáras csomagolást használunk a snackeknél, hogy a termékeink ezáltal is közvetítsék a tudatosságot és fenntarthatóságot.

H – Mindkét ágazatuk központja a rétsági telephely?

ÁM – Igen, minden itt zajlik, a rétsági Rákóczi út a bázis. Természetesen különböző épületekben találjuk a fűrészüzemet, a tésztáuzemet és a lisztüzemet. Bejön a rönk, feldolgozzák a fiúk a hátsó üzemsarnokokban; bejön a sütőtök és elkészítik a zöldséglisztet a hölgyek; beérkezik a liszt, a tojás, amiből a tésztatermékek készülnek.

H – Szeptember 27-én vehették át a salgótarjáni gálaesten a VOSZ „Az év tésztagyára” elismerést. Mit jelent ez a bársonykötésű díj önöknek?

ÁM – A jelölés pontos menetét nem ismerjük, de arról tudomásunk volt, hogy már többször felkerültünk a jelöltek listájára. Idén több cég javasolt minket (például az egyik, szomszédos vállalkozó is). Érkezett egy forgató csoport, akikkel elkészült egy videó, de még akkor sem sejtettük, hogy díjat kapunk. Végül a gála-

esten, a Demján Sándor által alapított „Príma-díj” átadását követően elhangzott „az év tésztagyára” elismerés. Ekkor már biztosak voltunk benne, hogy a vállalkozói szegmens is elismeréssel fordul felénk. Éreztük, hogy mindazok, akik ott voltak az esten, pontosan tudják, mekkora plusz munka, energia és szív volt ebben a sikerben. A díj egyértelműen a fejlődésnek szól.

Én személy szerint beletettem az életemet és a tapasztalatomat a zöldségliszt kifejlesztésébe, ennek az üzletágnak felfut-

ni, hiszen nekem is két gyermekem van. A vállalkozói életforma, amely 0-24 órás figyelmet igényel, ilyen formában összeegyeztethető a családayasággal.

H – A biztos családi háttér fontos a sikeres vállalkozó számára. Hogyan fogadta a családját a díjazás?

Ábrahám Mirjam – Amikor a testvéremmel a színpadon álltam, a 17 éves, nagyobbik fiam szemében láttam a csillogást. Olyan mérhetetlenül büszke volt arra, hogy az anyukája a családjával eljutott eddig az elismerésig. Ott sújtott be-



tatásába. Mérhetetlenül büszke vagyok édesapánkra, a szüleinkre, hiszen nekik köszönhető, hogy tanulhattunk, hogy a tapasztalatszerzés végül meghozhatta a gyümölcsét.

És ez a siker nem rólunk szól. Ez egy igazi csapatmunka. Az üzemünkben jelenleg 15-en vagyunk, főleg hölgyek. Igyekeztem tartani a 8-tól 4-ig tartó munkarendet, hogy mindenki nyugodtan tudjon mellette anya és feleség len-

ni, hogy már ezért megérte a díj, hogy a fiaim látták az elért sikereinket. Anyukám abban a szellemben nevelt minket, hogy úgy kell mindent csinálni, hogy sose a kényelmes utat válasszuk, hanem azt, ahol önmagunkat is meg tudjuk valószínűsíteni, de ember is és anya is tudjunk maradni mindeközben.

Hangadó – Köszönjük az olvasók nevében is az élményeket és további sikereket kívánunk az Ani-Pall Kft-nek.

Ahol a mítoszok találkoznak a bulvárral Egy fiktív résztvevő elbeszélése egy valós programról

Na, szóval elmentünk egy kvízestre... a könyvtárba. Tudom, nem hangzik úgy, mint a hét bulija, de figyelj — baromi jó volt.

Kahooton ment a játék, négy kör, négy téma: könyvek, mítoszok, bulvár, meg egy kis általános műveltség. Első kérdésnél még nagy arccal ültem, aztán jött valami görög isten, és ott el is véreztem.

De a hangulat! Röhögés nonstop, mindenki próbál gyorsabb lenni, mint a másik. És a legdurvább? Az iskolás gyerekek konkrétan lenyomtak minket. Igen. Miniket, felnőtteket.

A végén senkit nem érdekelt, ki nyert, csak az, hogy jól éreztük magunkat. Szóval, ha legközelebb lesz kvízest — gyere el. Ne tanulj rá, csak hozd a telefonod meg a jókedvedet. A többi jön magától.

K.Á.



Városfejlesztés a Művelődési Központban

Illatos, édes közösségteremtő kezdeményezéssel készülnek az idei adventben Rétságon: a város lakói közösen építik fel saját mézeskalács-városukat.

A Városi Művelődési Központ és Könyvtár felhívására bárki csatlakozhat, aki otthon elkészít egy-egy mézeskalács házikót, melyekből egy különleges, vasútmodellel kiegészített karácso-



nyi terepasztal áll majd össze. Az installációt advent második vasárnapjától tekintheti majd meg a közönség.

A mézeskalács készítés hagyománya mélyen gyökerezik Európában: már a középkori kolostorokban is készítettek mézzel és fűszerekkel ízesített süteményeket, melyek nemcsak édességként, hanem ajándékként és díszként is szolgáltak.

Magyarországon a 17–18. században a mézeskalács-készítés igazi mesterséggé vált – Debrecen, Kecskemét, Szeged és Pozsony híres vásáraiban a díszes mézeskalács szívek, huszárok és templomok a kézművesség és népi díszítőművészet szimbólumai lettek.

A mézeskalács házikó hagyománya a Grimm-testvérek meséje, a Jancsi és Juliska nyomán terjedt el a 19. században, mára pedig a karácsonyi készülődés egyik legkedvesebb közösségi élménye lett. Rétságon idén a város apraja-nagyja közösen építi meg ezt a mesebeli világot, a méz és fűszerek illata így nemcsak az otthonokat, hanem a közösséget is összekapcsolja az ünnep melegében.

A mézeskalács-sütés nemcsak gasztronómiai, hanem szinte rituális tevékenység is: a tészta elkészítése, pihentetése, formázása és díszítése mind türelmet, odafigyelést és kreativitást igényel. Az alapja egyszerű: liszt, méz, cukor, tojás és vaj. A titka a fűszerekben rejlik. A klasszikus mézeskalácsot fahéj, szegfűszeg, gyömbér, szerecsendió, kardamom és néha ánizs ízesíti – ezek a fűszerek a középkorban a Közel-Keletről és Ázsiából kerültek Európába és egykor igazi kincseknek számítottak. A



méz, mint természetes édesítőszer, már az ókor óta az ünnep és a bőség jelképe. A jól elkészített tészta néhány nap érlelés után lesz formázható, a kisült mézeskalácsot pedig cukormázzal, magvakkal vagy színes cukordíszekkel ékesítik, így lesz belőle egyszerre ehető sütemény, illatos dísz és szeretetteljes ajándék.

A maximum 15x20 cm alapterületű mézeskalács-házakat december 2-ig várjuk a Művelődési Központban.

Mézeskalács házikó tészta

Hozzávalók:

65 dkg finomliszt
17-18 dkg Rama margarin
25 dkg porcukor
3 evőkanál olvasztott méz
2 egész tojás
1 kávéskanál szóda bikarbóna
½ e.k. őrölt fahéj,
½ e.k. őrölt szegfűszeg
pici gyömbér
reszelt citromhéj (2 db citromé)

Elkészítés:

A lisztet és a porcukrot átszitáljuk, a szóda bikarbónával és a fűszerekkel egy tálban elvegyítjük. Közepébe mélyedést készítünk, ide ütjük a 2 egész tojást, beletesszük a lágy margarint, a langyos mézet, reszelt citromhéjat. Kézzel összegyúrjuk, zacskóba téve szobahőmérsékleten 1 órát pihentetjük. Lisztettedeszkán nyújtjuk, szaggatjuk. Szilikonos sütőpapírral bélelt tepsin sütjük, kb. 180 fokon 7-10 percet légkeverés nélkül.



Tisztelgés a hősök előtt

Október 6-án, az Aradi Vértanúk Emléknapján Rétságon is elcsendesedett egy pillanatra a város. A napfényes őszi délután különös méltóságot adott a megemlékezésnek, ahol együtt hajtottunk fejet az 1848–49-es szabadságharc leverése utáni megtorlás mártírjai előtt.

Mezőfi Zoltán polgármester szavai nyomán újra megelevenedett az aradi tizenhármas bátorsága és hűsége a hazához. Ezután az általános iskola diákjainak meghatározó műsorában versek, dallamok és idézetek elevenítették fel a szabadságharc dicső és fájdalmas pillanatait.

Az ünnepség a szabadságharcosok márványtáblájának megkoszorúzásával ért véget. Csendben álltunk ott, elmélázva – mert október 6-a nemcsak gyásznapi, hanem emlékeztető: mit is jelent a hazaszeretet és az áldozat...

Kelemen Ágnes



Idősek és Véralók napja Rétságon

Több évtizedes hagyomány, hogy a Vöröskereszt rétsági szervezete, Rétság Város Önkormányzata és a Városi Művelődési Központ és Könyvtár megszervezi az Idősek és Véralók napját. A művelődési központban terített asztalok várták az időseket, az aula gyorsan megtelt étellel, minden helyet elfoglaltak.



2025. október 11-én a délután Tóth Judit a rétsági Vöröskereszt vezetője nyitotta meg. Köszöntötte Szabóné Balázs Beátát, a Magyar Vöröskereszt Nógrád Vármegyei Szervezetének igazgatóhelyettesét, Tóthné Simon Andreát, a Magyar Vöröskereszt Nógrád Vármegyei véradó szervezőjét, koordinátorát, Mezőfi Zoltán polgármester urat, valamint minden megjelentet, aki elfogadta a meghívásukat.

A köszöntő után a rétsági óvoda nagycsoportosai kedves, szívetmelengető műsorral kezdtek. A Kereplő Néptánc Együttes folytatta a műsort egy igazán lendületes és látványos tánccal, amely méltán aratott nagy sikert.

Mezőfi Zoltán polgármester köszöntötte a megjelenteket és külön köszöntötte a város legidősebb polgárait – Kramlik Ferencné és dr. Bódi Istvánt.

Itt nem értek véget az üdvözlések, hisz a többszörös véradókat köszöntötték és ajándékokat adott át Szabóné B. Beáta és Tóthné S. Andrea.

Meglepetés fellépő Csabuda Péter volt, aki harmonikázott, majd az „uzsonna” alatt végig zenélt. Aki kedvet

kapott a zenétől, még táncrea is perdült.

Köszönjük mindazoknak, akik támogatták és részt vettek a szervezésben, nélkülük nem sikerült volna ilyen meghitté, hangulatossá varázsolni a délutánt. Külön köszönet a rétsági Vöröskereszt aktivistáinak, akik házi készítésű süteményeikkel vendégelték meg a résztvevőket.

Támogatók:

- Rétság Város Önkormányzata
- Rétság Város Szlovák Nemzetiségi Önkormányzata
- Városi Művelődési Központ és Könyvtár
- Napközi Otthonos Óvoda, Rétság
- Hegedűs Ferenc
- Magyar Vöröskereszt Nógrád Vármegyei Szervezete



„Te olyan jó fényes vagy.”

Vajon milyen gyakran vesszük észre azokat a szavakat, mondatokat, amiket nekünk szán az univerzum? Mert a kimondott szavaknak ereje van, lehet vele rombolni is és építeni is.



Gondoljunk csak Csipkerózsikára, amikor az az egy meg nem hívott boszorkány elátkozta őt. Miért nem cselekedtek a többi boszorkák és vették le róla az átkot? Pontosan azért, mert tudták, hogy a kimondott szónak ereje van, nincs mit tenni. Lehetett az átkon enyhíteni, de elhárítani nem.

Tudom, különös példa, de szeretem ezt felhozni, mert szerintem nagyon jól szemlélteti azt az igazságot, amit ez a „törvényszerűség” valójában jelent.

A fenti mondatot Székely Szilvia kapta,

erejét észrevette és használta. Alkotó tevékenységben kereste és találta meg önmagát. Azt az utat a tárgyaláson keresztül járta végig, amit kapott az élettől. Az alkotás mindig valami válasz vagy velejárója a bennünk liktető valóságnak, életünknek, gondjainknak, örömeinknek. De ez a fényesség megmutatkozott kiállításának megnyitóján is. Fényét megosztotta velünk és így együtt ragyoghattunk. Mármost szó szerint. A megnyitó rendhagyó módon az aulában kezdődött. Lámpák nem égtek, sötét volt. A várakozást beszélgetések zaja töltötte ki, majd Szilvi körbesétált, mindenki kezébe adott egy kis mécsest, apró fénypötytyöt. A sok kis fénypötytyből végül sötétet eloszlato világosság lett. Szilvi elmondta köszöntőjét, majd együtt elindultunk a galériába, hogy már az alkotások között meghallgassuk Tóth Ditta megnyitóbeszédét.

„Ahol teremtek, ott vagyok igaz.” Ez a mondat Szilvi kiállításának a másodcíme is

lehetne, mert ezek a kiállított művek is a teljes önazonosság bemutatására törekednek. Szilvi az alkotásain keresztül mutatja be az élet fontos területeit: a kerámiák a táplálás, a virágok a gondozás, gondoskodás, fejlődés, az oltár rész a vigasztalás és elfogadás, a bútorok az otthonteremtés asszociációit hozzák be a számunkra. „A maszkok a szerepeinket, védekezéseinket stb. és természetesen lehetne még sorolni, hogy kinek mit jelentenek, milyen emlékeket hoztak fel.” Hangzott el Tóth Ditta megnyitójában. Nagyon találó gondolatok.

Jó volt részese lenni annak a szeretettel teli megnyitónak, amit közösen élhettünk át a barátokkal, rokonokkal. És valóban. Szilvi, te olyan jó fényes vagy! Figyeljünk oda a kimondott szavakra és használjuk őket jól. Megéri. Azt kívánom, legyünk mind fényesek!



Állati dolgok

Fogköeltávolítás - altatásban vagy éberén?

A fogkövésség sajnos ugyanúgy érintheti kedvenceinket is, ahogyan minket. Mit érdemes tudni a kialakulásáról és a fogköeltávolítás módszeréről, és miért is nagyon fontos mindez?

A fogkö kialakulása kutyaénál és macskánál:

Az ételmaradékok, nyál és baktériumok keveredve plakkot (foglepedéket) képeznek a fogakon. Ha ezt a lepedéket nem távolítják el, akkor a nyálból származó ásványi anyagok (kalcium) lerakódnak benne, megkeményítve azt és fogkövé alakítva. A fogkö először a fognyaknál jelenik meg, majd az elhanyagolt esetekben a fog teljes felületét beboríthatja, gyulladást és ínybetegségeket okozva.

A folyamat lépései:

Ételmaradékok és baktériumok: Az evés után a fogakon maradt ételmaradékok a kutya nyálával és a szájüregben élő baktériumokkal keverednek.

Plakk (lepedék) képződése: Ebből a keverékből egy láthatatlan réteg, a plakk (foglepedék) alakul ki a fogak felületén.

Megkeményedés: Ha ezt a lepedéket nem távolítják el, a nyálból kiváló ásványi anyagok, különösen kalcium sók, lerakódnak benne.

Fogkö kialakulása: Az ásványi anyagok miatt a plakk megkeményedik, szürkés-sárgás

vagy barna lerakódássá válik a fogakon, amit fogkönek nevezünk.

A fogkö elhanyagolásának következményei:

Ínygyulladás és íny sorvadása: A fogkö nyomást gyakorol az ínyre, ami begyulladhat és sorvadhat, ami a fogak elvesztéséhez vezethet.

Fogsor romlása: A fog körüli szövetekben kialakuló gyulladás először kipirulást, majd vérezgetést okozhat az ínyn.

Kellemetlen szájíz: A gyulladt szövetek bomlása és a baktériumok elszaporodása jellegzetes, kellemetlen szájízot okoz.

Általános egészségügyi problémák: A fog körüli baktériumok bejuthatnak a véráramba, és súlyos gyulladásos betegségeket okozhatnak a szívben, a vesékben és a májban is.

A fogkö eltávolítása:

Az állatorvos altatásban, ultrahangos depurátorral szabadítja meg a fogakat a lerakódásoktól. Mindezt a szájüreg alapos vizsgálata előzi meg, ahol a szakember felméri, hogy mennyire súlyos a fogkövésség, illetve kérhet röntgen vizsgálatot is, ha állkapocsont érintettségre utaló jeleket talál.

A kövek eltávolítását követően állapítható meg, hogy milyen a fogíny állapota. Amennyiben a fogkövésség a fogínytasakokra is kiterjedt, azokat is alaposan meg kell tisztítani és meggyőződni róla, hogy milyen mély-

ségű a probléma. Ezt KIZÁRT altatás nélkül végezni. Rendkívül kellemetlen, sok esetben fájdalmas művelet, ami a hatékonyság kedvéért alaposan kell elvégezni. A fogkö eltávolításának ez a legfontosabb része, hiszen a legnagyobb probléma okozója éppen az a rész, ami „láthatatlan”. Komolyabb esetekben pedig foghúzásra is sor kerülhet.

A kezelést a polírozás zárja, melynek célja, a lehető legsimább felület kialakítása, amelyen kevésbé tud megülni a lepedék.

Néhány esetben a fogköeltávolítást követően antibiotikum kúra is indokolt.

Az altatás nélküli fogköeltávolítás esztétikailag ugyan javíthat a helyzeten és a kutya/cica szájíz is csökkenthető, azonban a szájüreg további problémái rejtve maradhatnak. A fogkefék ugyanis nem alkalmasak arra, hogy az íny alatt megbúvó fogköveket is eltávolítsák, emellett nem alkalmasak a gyulladásos folyamatok megelőzésére, kezelésére.

Ezért fontos, hogy fogkö esetén minden esetben állatorvoshoz forduljunk, aki ugyanúgy, mint egy műtét előtt kivizsgálja a kutyát, hogy az altatás majd valóban biztonságosan történhessen.

Dr. Simonyi Zsófia

Állatorvos

www.wondervet.hu

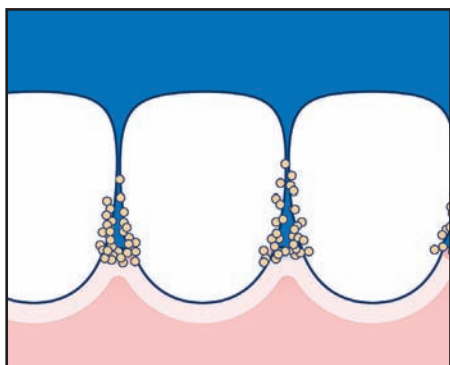
+36306232893



**RÉTSÁGI
ÁLLATORVOSI
RENDELŐ**

Fogápolási gyorstalpaló 2.

Előző cikkemben ismertettem a helyes fogápolás fontosságát és módját, kimaradt azonban pár fontos dolog. Egy fogorvos természetesen bármennyit tudna beszélni a témáról, de megígérem, hogy egy ideig nem írok többet erről, úgyhogy tessék jól elrakni az előző és ezt a mostani számot is!



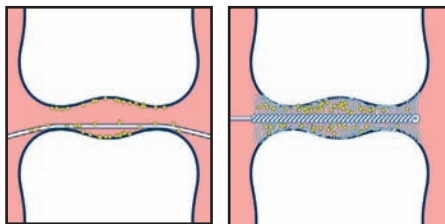
Fogköztisztítás

Az egyik legfontosabb és legtöbb-ször félreértett dolog a szájápolásban a fogköztisztítás. Fogköznek a fogak egymás felé tekintő felszínének magától nem tisztuló (és fogkefével sem elérhető) részét nevezzük, mely kis háromszöget zár be az ínyünkkel. Megfelelő tisztítás nélkül az elfogyasztott ételek kis részecskéi előszeretettel telepsznek meg itt, tökéletes táptalajt jelentve a fogszuvasodást és ínybetegséget okozó baktériumoknak.

A szájvíz, szájuhany jó kiegészítője a fogköztisztításnak, de ugyanúgy, ahogy a fogmosásnál: a mechanikus tisztítást nem válthatja ki!

Erre fogselymet használhatunk, melyet két hüvelykujjunk közé fogva óvatosan vezessünk a fogak közé először az egyik, aztán a másik fog koronájának feszítve neki kihúzás közben. Nem kell előre-hát-ra húzogatni és nem szabad túl nagy erővel belevágni az ínybe. Minden fogköz után tekerjük tovább a hosszú fogselyem szálát, ne használjuk kétszer ugyanazt a részt.

Modernebb eszköz a fogköztisztító kefe, ezt a nagyon szoros fogközökben is használhatjuk és még a homorú fognyaki felszíneket is meg tudja tisztítani. Ezt a kis háromszög alakú résekbe vezetjük az ínyre síkjával párhuzamosan, majd kihúzzuk (nem sikálunk), ezután lemos-



suk a kefét és mehetünk a következő fogközbe. Érdeemes először egy sorozatot vásárolni, hiszen tipikusan mindenkinek 2-3 méret szükséges az effektív tisztításhoz. Mindig azt a kefét használjuk, amely még erőltetés nélkül pont befér a fogközbe. Kis vérzés az első pár alkalommal normális, de ha mindig jelentkezik túl durvák vagyunk. A fogkeféhez hasonlóan 3 havonta cseréljük ezeket is! A fogközöket az esti fogmosás után végezzük, tehát naponta egyszer!

Fogkrémek

Vannak ínyproblémára, fogérzékenységre, illetve fehéritő hatású és még sok különböző problémára kifejlesztett fogkrémek, viszont van egy fontos közös pontjuk: A jó fogkrém fluoridos. Manapság divatosak a fluoridmentes paszták, holott a fogzománc fluoridálása a fogszuvasodás elleni védelem egyik legfontosabb alapkövét jelenti, így mindenkinek ajánlom!

A megfelelő fogkrém-mennyiség borsónyi és fluoridkoncentrációja életkoronként eltérő, az alábbi táblázatban foglaltam össze. Manapság a tubusokon feltüntetik melyik korosztálynak megfelelő a fogkrém, ha ezt követjük mellé biztosan nem nyúlunk.

Hat éves korig szülői felügyelet szük-

séges a fogmosásnál, nehogy a kicsik túl sok fogkrémet nyeljenek le. A túlfuoridálás ártalmas, így kerüljük az ósdi fluoridtablettát, és a fluoridált élelmiszereket, mivel ezek használata kiszámíthatatlan eredménnyel jár.

Előző cikkemben nem szóltam az elektromos fogkefékről, melyek megkönnyítik a fogmosást: elvégezzük helyettünk a körkörös mozdulatokat, a rezgetést, csak végig kell húznunk lassan a megfelelő fogfel-színeken a kefe fejét az előző cikkemben leírt módosított Bass technika szerint. Ez rosszabb kézügyességűeknek vagy si-etősöknek nagy segítség lehet. Létezik a gyerekeknek kifejlesztett modellek közül olyan is, ahol kísérő applikáció teszi játé-kossá a fogmosást, miközben a szülők a gyűjtött adatok alapján követhetik a fog-mosás hatékonyságát.

Életkor	Fogkrém Fluoridkoncentrációja
6 hó - 2 év	500 ppm
2 év - 6 év	1000 ppm
6 év felett	min. 1500 ppm

Ezennel érintettünk a fogápolás témakörében minden olyan alapesetet, amely a természetes fogazatban előfordulhat-nak. A fogszabályzót, vagy fogpótlást vi-selőkre külön szabályok vonatkoznak, de ez legyen egy következő cikk témája! Ne feledjük: a megfelelő fogápolás az egész-séges szájürege záloga!

Masszázs Rétság

A masszázs bizonyítottan csökkentheti fájdalmát!

- Svéd masszázs
- Frissítő talpmasszázs
- Japán arc masszázs
- Thai generál kezelés
- Kombinált masszázsok
- Holisztikus masszázs - Lélek masszázs
- Illóolajokkal (doTerra) való masszázs
- Aroma touch masszázs
- SOC kezelések személyre szabva

Bejelentkezés alapján:

Tóth Éva - Gyógymasszőr
Rétság, Nagyparkoló 7.

0630/6046125

Biztonság mindenekelőtt – új szabály a KRESZ Parkban

A rétsági KRESZ Park évek óta a gyermekek önfeledt játékának egyik legfontosabb helyszíne: egy tanuló és játszótér egyszerre. Ez az a hely, ahol a kisebb gyermekek játékos formában sajátíthatják el a közlekedési szabályokat, megtanulhatják a helyes gyalogos- és kerékpáros közlekedést egy olyan környezetben, ahol a biztonság az elsődleges szempont.



Joggal tehetjük fel a kérdést, hogy van-e helye az elektromos rollereknek ebben a közegben? Miért is jelent veszélyt az e-roller?

A kérdésre megválaszolására főbb vonalakban szeretném összehasonlítani az elektromos rollert egy hagyományos közlekedési formával: a kerékpárral.

Az elektromos rollerek gombnyomásra indulnak, hirtelen és váratlan gyorsulást produkálva. Egy átlagos elektromos roller 20-30 km/órás sebességgel halad, ami egy olyan környezetben, ahol kiszámíthatatlanul mozognak a gyerekek, rendkívül veszélyes. Ezzel szemben a kerékpár esetében a gyermek saját erejével hajt, így a sebesség növekedése is fokozatos és általában nem haladja meg az 5-15 km/órát. Az elektromos rollerek szinte hangtalanul gurulnak. A parkban játszó gyerekek nem hallják meg időben a közeledő rollert, ezzel szemben a kerékpár használata jelentősen nagyobb zajjal jár. Az e-rollerek kis kerekei rendkívül érzékenyek az út hibáira is. Egy kő, az egyenetlen terep vagy akár egy

eldobott játék is könnyen kibillentheti az egyensúlyból a rollerezőt. A kerékpárok nagyobb kerekei jobban tolerálják ezeket az akadályokat is.

Bár az elektromos roller használata elsősre egyszerűnek tűnik, a legtöbb felhasználónak nincs elegendő gyakorlata, különösen akkor, ha hirtelen kell reagálni egy vészhelyzetre – például amikor kisgyermek váratlanul eléjük lép. Egy ilyen kitérő kormánymozdulat vagy vészfékezés szinte biztosan eséshez vezet. Ezzel szemben a kerékpár használata már gyermekkor óta sokkal ösztönösebben megy. Ha például egy bicikliző gyerek összeütközik egy másik kerékpárossal, annak többnyire csak kék-zöld foltok vagy horzsolások a következményei. Egy e-rollerrel történő ütközés azonban könnyen csonttörést vagy súlyos fejsérülést okozhat. Sajnos a nemrégiben közzétett kórházi statisztikák is ezt támasztják alá.

Visszatérve a feltett kérdésre, hogy van-e helye az e-rollereknek ebben a közegben, a város vezetése szerint a válasz egyértelműen NEM. Nem az a kérdés, hogy egy 12 éves fiatal felelőtlenül rollerezik-e, hanem az, hogy maga a környezet nem alkalmas arra, hogy kisgyermek és gyors eszközök egyszerre használják biztonságosan a területet. A döntés tehát nem tiltásról, hanem felelősségről szól: a legkisebbek biztonságát kell előtérbe helyeznünk. Bízom benne, hogy a szülők és a fiatalok is megértik: nem elvenni akarjuk a lehetőséget a rolle-

rezéstől, hanem megóvni a gyermekeinket a balesetektől. Éppen ezért szeretném hangsúlyozni, hogy a cél nem a büntetés, hanem a tudatosítás: a szülők felelőssége, hogy odafigyeljenek milyen eszközzel engedik be gyermeküket a parkba.

Tegyük együtt azért, hogy a KRESZ Park továbbra is egy valóban biztonságos és élvezetes hely maradjon, ahol a gyermekeink gondtalanul játszhatnak, és fejlődhetnek!

Ha együtt vigyázunk, a KRESZ Park minden család számára élmény marad.

FÉNYMÁSOLÁSI lehetőség



a Városi
Művelődési Központban,
a Könyvtárban

A/4 és A/3 méretben,
50%-200%-ig kicsinyítéssel,
nagyítással.

A/4 oldal.....50 Ft
A/3 oldal.....150 Ft

SÍRKŐ TISZTÍTÁS

A legmodernebb technológiával, finomszemcse-szórással.



Vállaljuk még
lábazatok,
kerítések, szobrok,
műemlékek, felnik,
fém alkatrészek,
tisztítását is.

HRIAGYEL ZSOMBOR

Mobil: 06 30 893 4963

Email: hriagyel.zs@gmail.com

Keressen bizalommal!



Rétsági Kalauz

Október 10-től november 30-ig megtekinthető

a művelődési központ aulájában a

Sajdik Ferenc emlékkiállítás

November 15-ig megtekinthető

a művelődési központ galériájában

Székely Szilvia Én

című kiállítása

November 7. péntek, 18.00 órától

a könyvtár olvasó részlegében és a művelődési központ előadótermében

Irodalmi ízutazás – Jókai vacso-raest

Kalauzunk: Pásztor Éva

Belépődíj: 7.000 Ft

November 13. csütörtök, 18.00 órától

a művelődési központ előadótermében

AI/MI

Újhelyi Adrienn phd előadása

November 15. szombat, 17.00 órától

a művelődési központ tárgyalótermében

Művészetterápiás workshop

Vezeti: Székely Szilvia

November 19. szerda, 17.00 órától

a könyvtár olvasó részlegében

Amit az online csalásokról tudni kell - Hogyan vásároljunk biztonságosan karácsonyra?

A Rétsági Rendőrkapitányság szakértőjének előadása

November 27. csütörtök 17.00 órától

Közös adventi koszorú készítés

Székely Szilviával és Jakus Szilviával

Alapanyagot és kellékeket hozhatsz magaddal, de a helyszínen is tudsz majd beszerezni

Partnerük a Szabó virág ajándék és kerteszet

November 28. péntek, 19.00 órától

a művelődési központ színháztermében

Karácsonyi ének

az Apolló Színház előadása

Belépődíj: 3.500 Ft

November 29. szombat, 13.30 órától

a művelődési központban

„Mulassunk még egyet Szent András havában”

a Kereplő Néptánc Egyesület rendezvénye

November 30. vasárnap

ADVENT – 1. – HIT

13.00 órától

Kézműves és kistermelői adventi vásár

17.00 órától

Ünnepi műsor

18.00 órakor

Az első adventi gyertya meggyújtása

Előzetes

December 6. szombat, 17.00 órától

a könyvtár olvasó részlegében

Mikulás

Az Aranyalma páros koncertje

A rendezvény ingyenes, viszont regisztrációhoz kötött. Kérjük jelezzék részvételi szándékukat a könyvtár dolgozóinál

December 6. szombat

a művelődési központban

a Városi Nyugdíjas Klub zártkörű évzáró rendezvénye

December 7. vasárnap

ADVENT – 2. – REMÉNY

16.30

Mézes város kiállítás megnyitó

17.00 órától

Adri karácsonyi szaxofonkoncertje

18.00 órától

A második gyertya meggyújtása

a Rétsági Református Szórványgyülekezet közreműködésével. Igét hirdet Molnár Ambrus református lelkész

December 10. szerda, 10.00 órától

a művelődési központban

Rendhagyó énekóra Petőfi Kulturális Program

Magyar Nemzeti Férfikar kamarakórusa

December 13. szombat

a művelődési központban

a Hunyadi Nyugdíjas Klub zártkörű évzáró rendezvénye

December 14. vasárnap

ADVENT – 3. – ÖRÖM

18.00 órától

A harmadik gyertya meggyújtása

a Rétsági Evangélikus Egyházközség közreműködésével. Igét hirdet Füke Szabolcs evangélikus lelkész

18.30 órától

Karácsonyi jazz koncert - Rieger Rhodes Quartet

December 20. szombat

a művelődési központban

MINDENKI KARÁCSONYA

ADVENT – 4. – SZERETET

16.00 órától

Betlehemes előadás

Kereplő Néptáncgyűttes

17.00 órától

Várakozás zsoltára Sudár Anna-mária és a Misztrál adventi estje

18.00 órától

A negyedik gyertya meggyújtása

Köszöntőt mond Mezőfi Zoltán polgármester

Rétság Város Önkormányzatának Képviselő-testülete karácsonyi vendéglátással várja a rétsági lakosokat!

Állandó foglalkozások, kiscsoportok

a művelődési központban és a könyvtárban

Hétfő:

Kereplő (1-3.o).

16.15-17.45. *Vezeti: Simon Katalin*

Szakkör – nemezelés.

17.00-19.00. *Vezeti: Homolya Gabriella.*

Női jóga

18.00-19.30. *Vezeti: Klein Ria.*

Zúgófa Néptánc csoport.

18.30-20.00. *Vezeti: Simon Katalin*

Kedd:

Pilates (kéthetente)

18.00-19.00. *Vezeti: Rottenbacher Mónika.*

Baptista bibliaóra (kéthetente)

18.00-19.30. *Vezeti: Beke Sándor.*

Szerda:

Kereplő (4-8.o).

16.30-18.00. *Vezeti: Simon Katalin.*

Gerinctorna

17.15-18.15 és 18.30-19.30. *Vezeti:*

Rottenbacher Mónika.

Csillagvirág Néptánc csoport.

18.30-20.00. *Vezeti: Simon Katalin*

Csütörtök:

Őszi rózsák Tánc csoport.

15.00-16.00. *Vezeti: Putyer Gyuláné.*

Tűzzománc Kör.

17.00-19.00.

Rétsági Férfi Kórus.

18.30-20.00.

Péntek:

Szörcs családfakutató klub.

16.00-18.00. *Vezeti: Juhász Gábor.*

Salsation.

18.00-19.00. *Vezeti: Kékesi Szabrina.*

Evangelizációs csoport.

19.00-20.45. *Vezeti: Mocsár Roland.*

Polgármesteri Hivatal

2651 Rétság, Rákóczi út 20.

E-mail: hivatal@retsag.hu

**Telefonszám: 35/550-100,
35/350-630**

Ügyfélfogadás:

Hétfő: 13.00-16.30

Szerda 8.00-12.00 és 13.00-15.30

Péntek: 8.00-11.30

Fogadóórák:

Mezőfi Zoltán János polgármester:
minden hónap második hétfője 13.00-16.30

Alpolgármester: (megválasztása után)
minden hónap utolsó szerdája 15.00-17.00

Tunyoginé Dr. Gálik Ágnes jegyző:
minden hétfőn 14.00-16.30

Közületi apróhirdetések

**Kisméretű bálás
lucerna ELADÓ!**
1.800 Ft/db. Rétság,
Zrínyi út 24-26. szám
alatt, DR BOKSZ Kft.
(Volt Camping területén)
Tel.: 70/638-33-42.

**Termelői méz és
tökmagolaj eladó!**
Kotroczó Balázs
Rétság, Mező út 4.
Telefonszám: 35/350282,
20/4282-480

Művészetterápia kóstoló



Egy est, ahol megállhatsz egy pillanatra, lelassulhatsz, és az alkotás segítségével közelebb kerülhetsz önmagadhoz. Nem kell tudni rajzolni vagy „szépet” készíteni – itt az alkotás nem a teljesítményről, hanem a figyelemről szól. A műhely során játékos, biztonságos keretek között készítünk egy egyéni kollázst, amely segít megfogalmazni és láthatóvá tenni valamit abból, ami benned él most. A folyamatot rövid ráhangolódás és közös megosztás kíséri.

AZ ALKALMAT TARTJA



Székely Szilvia
Művészetterapeuta
jelölt

**2025.
November 15.
17:00-20:00**

Helyszín:
Városi Művelődési Központ és
Könyvtár Rétság

Részvételi díj:

5000 Ft
(minden eszközt biztosítunk)

Létszám:

min. 5 fő, max. 15 fő

Fő lenne, ha itt lennél. ♥

„Nem az a fontos, mit alkotsz, hanem amit közben
észreveszel magadban.”

Jelentkezés

enlet.alkotomuhely@gmail.com

Rendelési idők

1. számú háziorvosi körzet:

Rétság, Laktanya út 5.
Rendel: dr. Kramlik Annamária
Telefon: 35/350-686
Hétfő: 8.00-12.00 (Rétság)
Kedd: 8.00-10.00 (Rétság)
10.00-12.00 (Tolmács)
Szerda: 12.00-16.00 (Rétság)
Csütörtök: 8.00-10.00 (Tolmács)
10.00-12.00 (Rétság)
Péntek: 8.00-12.00 (Rétság)

2. számú háziorvosi körzet:

Rétság, Laktanya út 5.
Rendel: dr. Rádi László
Telefon: 35/350-687
Hétfő: 8.00-12.00 (Rétság)
Kedd: 12.00-16.00 (Rétság)
Szerda: 9.00-13.00 (Rétság)
Csütörtök: 8.00-9.00 (Bánk)
9.00-12.00 (Rétság)
Péntek: 8.00-12.00 (Rétság)

Gyermekorvos:

Rétság, Laktanya út 5.
Rendel: dr. Csortán Magdolna
Telefon: 35/350-188
Hétfő: 8.00-12.00 (Rétság, betegrendelés)
Kedd: 8.00-11.00 (Rétság, prevenciósi rendelés)
11.00-13.00 (Rétság, betegrendelés)
Szerda: 8.00-8.30 (Bánk, prevenciósi rendelés)
8.30-9.30 (Bánk, betegrendelés)
10.00-10.30 (Tolmács, prevenciósi rendelés)
10.30-11.30 (Tolmács, betegrendelés)
13.00-15.00 (Rétság, betegrendelés)
Csütörtök: 8.00-10.00 (Rétság, iskolaorvosi rendelés)
10.00-12.00 (Rétság, betegrendelés)
Péntek: 8.00-12.00 (Rétság, betegrendelés)

Fogorvos:

2651 Rétság, Korányi u. 4.
Rendel: dr. Kismarci-Antalfy Áron Attila
Telefon: 30/740-2262; 35/350-019
Hétfő: 11.30-18.00
Kedd: 11.30-18.00
Szerda: 8.00-17.00
Csütörtök: 8.00-14.00
Péntek: 8.00-10.00
Akkut eseteket leszámítva (fogfájás, bal-

eset) telefonos előjegyzés szükséges. Időpontokat minden hónap utolsó hetében lehet foglalni.

Állatorvosi rendelő:

2651 Rétság, József A. u. 13.
Telefon: 30/623-2893
Hétfő: 12.00-18.00
Kedd: 8.00-14.00
Szerda: 8.00-14.00
Csütörtök: 12.00-18.00
Péntek: 8.00-14.00

Tájékoztató Fogorvosi ügyelet ellátásáról

Az Önkormányzat megállapodást kötött a Semmelweis Egyetemmel fogászati ügyelet ellátására. Sürgős esetben az alábbi helyen és időpontokban vehető igénybe az ügyelet: Fogászati és Szájsebészeti Oktató Intézet, 1088 Budapest, Szentkirályi utca 40. (Corvin-negyed metróállomástól kb. 450 méter.)

Ügyeleti idő:

Hétfő-péntek: 20.00-07.00

**Szombat: 08.00-13.00, 17.00-19.00,
20.00-24.00**

Vasárnap: 00.00-07.00, 08-13.00

Hétfő: 00.00-07.00

**Ünnepnapon a vasárnapi készenléttel
megegyező.**

Hangadó – Rétság város lapja. • Megjelenik havonta, 1250 példányban. • A lap díjtalan. • Kiadja a Városi Művelődési Központ és Könyvtár, 2651 Rétság, Rákóczi út 26. Telefon 35/350-785. • Felelős kiadó: Jakus Szilvia intézményvezető. Felelős szerkesztő: Jakus Szilvia intézményvezető • Programajánlóban a műsorváltozás jogát fenntartjuk! • A lap levélcíme: 2651 Rétság, Rákóczi út 26. • Nyomdai kivitelezés: Gyarmati Sajtó és Reklám Kft. • ISSN 1216-2914.