



SReST PROJEKT Hajdúnánáson



3. oldal

XX. Hajdúnánási Nemzetközi Képzőművészeti Alkotótábor



3. oldal

Könyvmolyképző olvasótábor



6. oldal

Karate edzőtábor



7. oldal

78,6 millió forint támogatást nyert a városunk a közszolgáltatások fejlesztésére

A Közigazgatási és Területfejlesztési Minisztérium által meghirdetett **Versenyképes Járások Program** felhívására a Hajdúnánás Városi Önkormányzat a hajdúnánási járáshoz tartozó Polgár és Tiszagyulaháza települések együttműködésével **nyújtott be támogatási igényt** a területi különbségek csökkentése, a vidéki Magyarország élhetőségének, népességmegtartásának támogatása és a járáásokban élők életminőségének javítása céljából.

A fejlesztési igények *kidolgozását a város vezetése* már márciusban elkezdte, ekkor körvonalazódtak a főbb fejlesztési irányok, majd a Járási Fejlesztési Fórum ülésén kerültek véglegesítésre a fejlesztési ütemek és a támogatási igény végleges szakmai tartalma.

Az elkészítési feladatok lezárásaként Hajdúnánás város 78.614.919,- Ft összegű támogatásban részesült a július végén megszületett támogató döntés értelmében, melyet sport és rekreációs célú, közművelődési célú fejlesztések megvalósítására, valamint egészségügyi alap- és járóbeteg ellátás fejlesztésére használhat fel. A fejlesztés három önálló projektet tartalmaz, melyek megvalósítása a lakosság számára új szolgáltatások kialakítását, valamint a meglévő szolgáltatások minőségi javítását eredményezi.

A helyben elérhető, a város lakosságának nyújtott szabadidős, rekreációs lehetőségek bővítése céljából **Rekreációs játszóház** kialakítása történik. A térségben egyedülálló élményközpontú tér létrehozásával szeretnénk a családok számára a szabadidő tartalmas eltöltésére sokoldalú és változatos beltéri játéklehetőséget kínálni a **sport és rekreációs célú** fejlesztés keretében.

A játszóház kialakítását változatos kreatív és mozgásos játékelemek beszerzésével és telepítésével tervezzük megvalósítani 100 m² területen egy meglévő, közösségi térként funkci-

onáló helyiségben. A játszóház tematikájának kiválasztásában figyelembe vesszük a lakosság javaslatait is, hogy Hajdúnánás életébe még jobban illeszkedő közösségi helyet hozhassunk létre. Fontos számunkra, hogy a családok minőségi időt tölthessenek el közösen, és a gyerekek új élményekkel gazdagodva, önfeledten szórakozhassanak városunkban.

A kulturális szolgáltatások színvonalának javítása érdekében a támogatás **közművelődési célra** történő felhasználásával az év hátralévő részében több önálló programot tartalmazó **rendezvény-sorozat** kerül megszervezésre, továbbá lehetőség nyílik a programok vizuális minőségét javító eszközbeszerzésre is.

A lakosság számára nyújtott kulturális szolgáltatások köre tartalmas közösségi vetélkedőkkel, különleges gasztronómiai versenyekkel, valamint színvonalas adventi programokkal bővül.

Augusztusban **Járási Öttusa** közösségi versenyre invitáljuk járási településeink csapatait, ahol a résztvevők megmutathatják településük értékeit, kreativitásukat és csapatmunkájukat, miközben új barátságokat és kapcsolatokat építhetnek. Az öt forduló során könnyűzenei vetélkedő, települést bemutató kisfilm készítése, és történetét leíró novella írása, jövőképfestővászonra vetítése feladatok mellett egy közösségépítő gasztróforduló zárja le a programot.

A **Járási Piknik – Ízek Ligete** rendezvény keretében a Liget szívében egy különleges gasztronómiai élmény



várja a lakosságot októberben, ahol a magyar ízek és hagyományok kapják a főszerepet.

A rendezvény középpontjában a járásunk településeinek bemutatkozása, gasztronómiai szempontból pedig különleges ételeiknek elkészítése, és bemutatása áll.

A program során mindenki belekóstolhat a házi ízekbe, miközben közösen élvezhetjük a sütés és főzés örömeit, a nap végén a rendezvény egy nagyszabású koncert zárja.

Ebben az évben is megrendezzük a **Nánási Advent** rendezvénysorozatot, amely minden adventi vasárnap ünnepi hangulattal tölti meg Hajdúnánás főterét, valamint a tavalyi évhez hasonlóan korcsolyapályais színesíti a karácsonyi forgatagot. Az eseménysorozat célja, hogy közösségi élményt nyújtson a karácsonyi készülődés időszakában.

Az **egészségügyi alap- és járóbeteg ellátás fejlesztése** során a Szalay János Városi Rendelőintézet szakmai szervezésében **Közösségi Egészségnap** kerül megrendezésre, amely a lakosság egészségmegőrzését, a betegségek

megelőzését és az egészséges életmód kialakítását szolgáló tevékenységek népszerűsítését célozza meg.

A programok három fő helyszínen valósulnak meg városunkban, amely során a lakosság információkat kaphat az egészségmegőrzésről, megelőzésről és az egészséges életmódról. Az egészségnap célja, hogy fokozza a közösség egészségtudatosságát, javítsa az egészséghoz való hozzáférést, és támogassa az egészséges életmódot. A prevenció programok során ingyenes egészségügyi szűréseket, a szűrővizsgálatok népszerűsítését, egészségügyi előadásokat, játékos egészségnevelési programokat gyerekekkel fogunk megvalósítani.

A támogatott tevékenységek megvalósításához nagy lelkesedéssel kezdünk hozzá azzal a határozott szándékkal, hogy a tervezett fejlesztések csak az első lépések egy hosszú távú, a lakosság széles köre számára a közszolgáltatások jobb elérését és minőségi javítását szolgáló intézkedések sorában.

ÁLLÁSPÁLYÁZAT

HAJDÚNÁNÁS VÁROSI ÖNKORMÁNYZAT
pályázatot hirdet munkaviszony (Mt.) keretében

a Hajdúnánási Gyógyfürdő Kft. ügyvezető
munkakörének betöltésére.

Tevékenységi kör (ellátandó feladatok): A társaság munkájának irányítása, ellenőrzése; munkáltatói jogkör gyakorlása a társaság munkavállalói felett; a gyógyfürdő szakmai vezetése.

Foglalkoztatás időtartama, formája: Határozatlan idő, teljes munkaidő
A munkavégzés helye: Hajdú-Bihar megye, 4080 Hajdúnánás, Fürdő utca 7.
Bérezés: Megegyezés szerint.

A munkáltatóval kapcsolatos egyéb lényeges információ:

A munkáltatói jogkör gyakorlója 3 hónap próbaidőt köt ki.
A pályázati eljárás eredménytelenné nyilvánításának jogát fenntartjuk.
Igény esetén önkormányzati szolgálati lakást biztosítunk.

Pályázati feltételek:

- Felsőfokú iskolai végzettség
- 5 év, 1-es típusú közhasználatú fürdőben szerzett szakmai vezetési gyakorlat
- Felhasználói szintű MS Office (irodai alkalmazások)
- B kategóriás jogosítvány
- Büntetlen előélet
- Magyar állampolgárság
- Cselekvőképesség

A pályázat részeként benyújtandó igazolások, alátámasztó dokumentumok:

- Fényképes szakmai önéletrajz
- Vezetői program
- Végzettséget/képzettséget igazoló okirat(ok) másolata
- Szakmai gyakorlat igazolása
- Három hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítvány
- Nyilatkozat arról, hogy a pályázati anyagában foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggő kezeléséhez hozzájárul
- Nyilatkozat arról, hogy a pályázó a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény 3:22 §-ban foglalt követelményeknek megfelel és vele szemben a 3:115. § szerinti összeférhetlenségi ok nem áll fenn
- Nyilatkozat arról, hogy a Képviselő-testület a pályázatát nyilvános vagy zárt ülésen tárgyalja

A pályázat benyújtásának határideje: 2025. augusztus 29. 12.00 óra

A pályázatok benyújtásának módja: Postai úton: Hajdúnánás Városi Önkormányzat címére (4080 Hajdúnánás, Köztársaság tér 1.). Kérjük a borítékon feltüntetni az iktatószámot: HAJ/15192-1/2025, valamint a munkakör megnevezését: Hajdúnánási Gyógyfürdő Kft. ügyvezető.

Elektronikus úton: Magi Dániel részére (magi.daniel@hajdunanas.hu)

A pályázat elbírálásának módja: A pályázatokat Hajdúnánás Városi Önkormányzat Képviselő-testülete a pályázatok benyújtási határidejének leteltét követően, soron következő ülésén bírálja el.

A pályázat elbírálásának határideje: 2025. szeptember 30.

Állás tervezett betöltésének időpontja: 2025. november 1.

A pályázati kiírással kapcsolatosan további információt Bódi Judit polgármester nyújt, az 52/381-411-es telefonszámon.

Hajdúnánás, 2025. június 30.

Bódi Judit
polgármester

Akiktől 2025. július hónapban búcsút vettünk:

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ☞ Bakos Mihály | ☞ Magoss György |
| ☞ Dr. Tóth Zoltánné | ☞ Mezei Antal |
| ☞ Hágen Viktor | ☞ Varga Miklós |
| ☞ Kéki Sándorné | |

FELHÍVÁS

Hajdúnánás Városi Önkormányzat pályázat útján értékesíti az alábbi ingatlanokat:

1. Hajdúnánás **1889/10 helyrajzi számú**, 4332 m² alapterületű **kivett beépítetlen terület** megnevezésű ingatlant **bruttó 24.140.000,- Ft kiinduló licitár meghatározásával**.
2. Hajdúnánás **5397/19 helyrajzi számú**, 1 ha 4102 m² alapterületű kivett kemping és 4 ha 9070 m² alapterületű erdő megnevezésű ingatlant **bruttó 238.780.000,- Ft kiinduló licitár meghatározásával**.
3. Hajdúnánás **1716 helyrajzi számú kivett beépítetlen terület megnevezésű 1474 m² alapterületű** ingatlant **3.820.000,- Ft kiinduló licitár meghatározásával**.

A pályázatok részletei megtalálhatóak a www.hajdunanas.hu honlapon.

Hajdúnánás Városi Önkormányzat

Értesítés

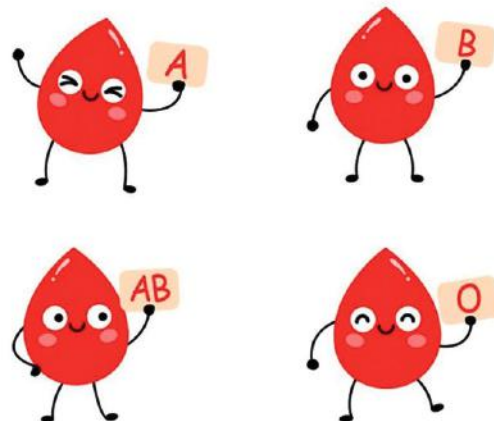
Az Önkormányzat Közfoglalkoztatási Csoportjának munkatársai új helyszínre költöztek, mostantól a Hunyadi utca 107. szám alatt érhetők el.

Ügyfélfogadás:

Hétfő–csütörtök: 8:00–12:00 és 13:00–16:00, Péntek: 8:00–13:30

Keressék őket bizalommal!

Minden vércsoportra egyformán szükségünk van



VÉRADÁS

Helye: Hajdúnánási Közös Önkormányzati Hivatal
HAJDÚNÁNÁS
Köztársaság tér 1.

Idője: 2025. augusztus 15.
péntek
13:00 – 18:00 - óráig

A véradáshoz szükséges a személyi igazolvány, a lakcímkártya és a TAJ-kártya.



SReST PROJEKT Hajdúnánáson

A „Kertből a konyhába” jegyében indult el a hajdú-bihari SReST minitaprojekt képzéssorozata, melynek célja, hogy a helyi munkaerőpiacon nehezebben boldogulók számára új perspektívákat nyisson – ezúttal a gasztronómiai hagyományörzés, a vidéki vendéglátás és a fenntartható mezőgazdaság világában. Ennek keretében a slow food – azaz a lassú, helyi alapanyagokra épülő gasztronómia – értékeit is népszerűsíti.

Az ebesi Szender Kert után két másik helyszínen, *Hortobágy és Hajdúnánás* adott otthont a következő állomásoknak.

Hajdúnánás – kézművesség és konyhai kreativitás

A harmadik rendezvény helyszíne a Kendereskert volt, ahol a résztvevők a háztáji gazdálkodás, az ökológiai szemlélet és a bio minősítés világával ismerkedtek. A kert gazdasági és turisztikai szerepe és a Portéka Ház helyi termékei is bemutatásra, illetve ismeretterjesztésre kerültek, különös hangsúlyt fektetve a kézműves hagyományokra, valamint a biokertészetre.

A képzési nap csúcspontja ezúttal is a közös főzés volt – a helyi pásztorélet gasztronómiai különlegességeit nemcsak megismerhették, hanem el is készíthették a résztvevők.

A birkahúsból készült ételek igazi helyi különlegességeknek számítanak, melyek jól példázják, hogyan válhatnak a tradíciók a vidéki vendéglátás modern alapköveivé.

Új esélyek, új utak

A három képzési nap egy közös célt szolgált: megmutatni, hogy a *helyi tudás, a gasztronómiai hagyományok és a fenntarthatóság* kéz a kézben járhatnak a munkaerőpiaci lehetőségek bővítésével. A SReST program nemcsak oktat, hanem élményt ad, közösséget épít, és új utakat nyit azok számára,

akik eddig kevésbé tudtak bekapcsolódni a térségi gazdaság vérkeringésébe.

A Hajdú-Bihar megyei „slow food” turizmus alapjait ma ezek a kis léptékű, de nagy hatású programok formálják – remélhetőleg egyre szélesebb körben és hosszú távon is.

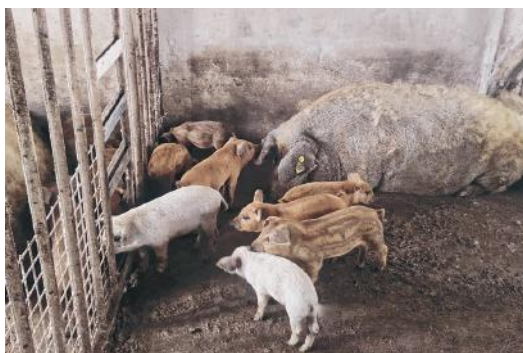
HVÖ

Interreg
Danube Region



Co-funded by
the European Union

SReST



Ifjú művészek Hajdúnánáson

Tizenkettedik alkalommal szervezték meg városunkban az Ifjúsági Képzőművészeti Alkotótábort, mely keretében tehetséges fiatal művészek gyűltek össze, hogy közösen éljék meg az alkotás örömeit.

A tábor ideje alatt több helyszínt felkerestek Hajdúnánáson, ahol inspirációt merítve alkottak – legyen szó festésről, rajzról, vagy akár gyöngyfüzésről, amely külön színfoltként gazdagítja az idei programot.

A fiatal alkotók lenyűgöző munkáiból álló kiállítással zárták le a Hajdúnánási Ifjúsági Képzőművészeti Alkotótábort. Ez a tábor a tehetségek szolgálja kibontakozását és bátran mondhatjuk: nemcsak múltja, de jövője is van. Kuriózum, hogy a 20. jubileumi Nemzetközi Alkotótábor művészei is ellátogattak a megnyitóra. Köszönet illeti a szervezőket és mindenkit, akik évről évre biztosítják, hogy ez a tábor nemcsak színvonalas, hanem emlékezetes élmény is legyen a résztvevők számára.

G-SZ. K.



XX. Hajdúnánási Nemzetközi Képzőművészeti Alkotótábor



Már hagyomány, hogy Hajdúnánáson rendezik meg a Nemzetközi Alkotótábort, ez évben immár 20. alkalommal. A különböző technikával dolgozó alkotóknak nyugodt, de mégis inspiráló körülményeket biztosít városunk, s az elkészült műveket egy kiállítás keretében nézhetik meg a város lakói.

Bódi Judit, településünk polgármestere vacsorával köszöntötte a városunkba látogató művészeket. A közösen eltöltött idő jó hangulatban telt – öröm volt ízelítőt kapni az alkotótábor mindennapjaiból és megismerni e kivételesen tehetséges, országosan és nemzetközileg is elismert művészeket.

„Büszke vagyok arra, hogy városunk vendégei lehetnek és külön öröm volt számomra, hogy még közös ismerősöket és barátokat is találtunk.”- említette a városvezető.

A XX. Hajdúnánási Nemzetközi Képzőművészeti Alkotótábor művészei nemcsak festettek, hanem gyönyörű fotókat is készítettek városunkról.

„Nagy öröm számomra, hogy megnyithattam a XX. Hajdúnánási Nemzetközi Képzőművészeti Alkotótábor zárókiállítását, amely az elmúlt 10 nap során született művekből áll. Büszkeséggel tölt el, hogy városunk ilyen sokszínű és tehetséges művészeket láthatott vendégül. Ahogy egyikük fogalmazott: városunk számukra a nyugalom szigete – egy hely, ahol az inspiráció és az alkotás valódi otthonra talál. Szívből gratulálok minden résztvevőnek, és jó szívvel ajánlom a kiállítást mindenkinek. Az elkészült műveket szeptember 14-ig megtekinthetik a Művelődési Központ galériájában. Köszönöm, hogy itt voltak, köszönöm, hogy alkottak, és remélem, viszontlátjuk egymást jövőre is.”- mondta Bódi Judit polgármester.

G-SZ. K.



Éjszakai Fürdőzés



Újra fénykorát éli az éjszakai fürdőzés. Hajdúnánáson is. Ennek kapcsán kérdeztem Reszegi Edina rendezvény-szervezőt, mondja el, miért sikeres ez a program, meséljen a kezdetekről, terveikről.

- Milyen apropóból jött létre az éjszakai fürdőzés ötlete, mióta vesztek részt ennek megrendezésében?

Körülbelül 7-8 évvel ezelőtt kerestek meg minket azzal kapcsolatban, hogy az akkori csapatunk biztosítsa a zenei szolgáltatást az éjszakai fürdőn. Ezt

követően állandósult a kapcsolat és évente több alkalommal, a fürdő vezetőségével közösen rendezzük meg ezeket a különböző tematikájú eseményeket.

- Milyen hangulatban zajlik, van-e ennek mostanában létjogosultsága?

A nyár egy kicsit felszabadultabb, bulisabb, ennek következtében ezeknek nagyobb sikere van, mint egy beltéri rendezvénynek. Minden évben különböző korosztályok látogatnak ki ezekre a bulikra, egészen piciktől a senior korig. Mivel a szórakozóhelyek és klubok a környékünkön bezártak és a nagy tömegrendezvényeket (pl. fesztiválokat) nem mindenki engedheti meg magának, ezért inkább évről évre egyre többen választják az éjszakai fürdőzést. Azt érezzük, hogy van létjogosultsága, hiszen egyre több fürdő szervez hasonló eseményeket.

- Mennyiben különbözik a nappali fürdőzéstől?

- Az éjszakai fürdő merőben más, mint egy nappali. Míg az emberek nappal hűsölni, feltöltődni járnak ide, addig az éjszakai bulik alkalmával akár egy ital mellett felszabadultan szórakozhatnak. Próbáljuk az éjszakai

fürdőket olyan időpontokra időzíteni, amikor a városban is van valamilyen program, például strandkézilabda, strandröplabda, strandbirkózás vagy fürdős családi nap. Ilyenkor nagyobb tömegeket tudunk megmozgatni. Nem egyszer előfordult, hogy több, mint 500 fő látogatott ki egy-egy éjszakai eseményre.

- Milyen jövőbeli terveitek vannak?

- Láttuk, hogy a környékünkön sem a fiatal, sem az idősebb korosztály számára nincs lehetőség a kulturált szórakozásra. Ezen felbuzdulva a tavalyi évben megalakult a FEDO Production, amit együtt a párommal hoztunk létre, s a háttér munkálatokban egy nagyobb csapatunk vesz részt. A mindenkori fürdővezetéssel karöltve, minél több nappali és éjszakai programot szeretnénk szervezni az ide látogató vendégeknek, valamint a helyi lakosoknak. Ezen felül természetesen lesznek saját rendezvényeink is, amiben az új városvezetés is segítők kezét nyújt számunkra a jövőben. Ilyen események például a gyerek- és családi programok, fiataloknak szóló, mai slágerekkel teletűzdelt bulik, és a mindig örökzöld retró partyk is. Nem mehetek el említés nélkül amellett,

hogy idén negyedik alkalommal kerül megrendezésre a város legnagyobb szilveszteri batusy partyja, ami évről évre egyre nagyobb tömegeket mozgató meg. Tavaly már 300-an voltunk, és egyre nagyobb sikert arat. Reméljük, jövőre ez a szám tovább fog növekedni.

- Köszönöm a válaszokat és további sok sikert kívánunk!

Gulkai Szakál Katalin



A Nánás Pro Cultura Nonprofit Kft. programajánlója

Augusztus 14. (csütörtök) 9.00-12.00: Családi délelőtt

Kiállítások, kézműves foglalkozások, népi játékok.
Helyszín: Móricz Pál Helytörténeti Gyűjtemény
A belépés díjmentes!

Augusztus 20. (szerda)

08.30: ünnepi megemlékezés az államalapításról és az új kenyér megáldása, megszentelése
15.00 – 20.00: népi játékpark és ugrálóvárak
19.00: az Ismerős Arcok zenekar koncertje
21.15: az István, a király c. film levetítése
Helyszín: Köztársaság tér

Szeptember 20. (szombat) 19.00: Kowalsky meg a Vega koncert

Helyszín: Hajdúnánási Gyógyfürdő fesztiváletterülete
Jegyek elővételben a Kék Lajos Városi Művelődési Központ információjában, valamint a tixa.hu oldalon vásárolhatóak.

Jegyár: elővételben 4.000 Ft, a helyszínen 5.000 Ft.

A XII. Hajdúnánási Ifjúsági Képzőművészeti Alkotótábor kiállítása 2025. augusztus 31-ig tekinthető meg a Kék Lajos Városi Művelődési Központ előcsarnokában.

A XX. Hajdúnánási Nemzetközi Képzőművészeti Alkotótábor kiállítása 2025. szeptember 14-ig tekinthető meg a Kék Lajos Városi Művelődési Központ galériájában.

A Maghy Zoltán Emlékház és Pituk József Gyűjteményes Kiállítás augusztus hónapban is várja a látogatókat.

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 08.00-16.00.

Más időpontban a látogatáshoz előzetes bejelentkezés szükséges! Jelentkezni hétköznapokon 8-16 óra között lehet a művelődési központban a 70/372-1494-es telefonszámon. A kiállítás térítésmentesen látogatható!

HAJDÚNÁNÁS

2025. SZEPTEMBER 20.

KOWALSKY MEG A VEGA

HELYSZÍN: HAJDÚNÁNÁSI GYÓGYFÜRDŐ FESZTIVÁLTERÜLETE
KEZDÉS: 19:00

JEGYEK
ELŐVÉTELLEN: 4000 FT HELYSZÍNEEN: 5000 FT

JEGYEK ELŐVÉTELLEN A KÉK LAJOS VÁROSI MŰVELŐDÉSI KÖZPONT INFORMÁCIÓJÁBAN VAGY A WWW.TIXA.HU HONLAPON VÁSÁROLHATÓAK!

Rendőrségi hírek



Hajdúnánáson a büntetőeljárások száma a korábbi évekhez hasonlóan idén is alacsony szinten mozog. Jellemzően a közterületen elkövetett bűncselekmények (garázdaság, testi sértés, rongálás), a közúti jármű ittas vezetése, illetve az online csalások fordulnak elő leggyakrabban.

Ezekon kívül több közlekedési balesetnél is kellett intézkedni a rendőröknek. A balesetek elkerülése érdekében kérjük a Tisztelt Lakosságot, hogy a közúti közlekedésben fokozott figyelemmel vegyenek részt, tartsák be a sebességhatárokat és az elsőbbségi szabályokat! Sajnálatos módon még mindig előfordulnak internetes csalások, amikben egyre kifinomultabb módszerekkel próbálják megtevesztetni az embereket. Az áldozattá válás elkerülése érdekében bemutatjuk a leggyakoribb csalátipusokat és a védekezés lehetőségeit.

Gyakori online csalási módszerek

Adathalászat: A csalók hamis e-maileket vagy üzeneteket küldenek, amelyekben ismert cégek nevében kérnek személyes adatokat, például banki információkat. Gyakran hivatalosnak tűnő, a bank, vagy szolgáltató eredeti felületével teljesen megegyező weboldalakra irányítják az áldozatokat, ahol adatok megadását kérik.

Telefonos csalások: A csalók banki alkalmazottnak adják ki magukat, és telefonon keresztül próbálnak meg adatokat szerezni. Gyakran sürgetik az áldozatot, hogy azonnal cselekedjen, például telepítsen egy alkalmazást, vagy adjon meg bizalmas információkat, bankkártya adatokat.

SMS-es csalások: Hamis SMS-eket, üzeneteket küldenek akár Messengeren, Viberen, vagy egyéb üzenetküldő alkalmazáson keresztül. Ezekben például csomagkézbesítésre hivatkozva kérnek adatokat, vagy ismerősnek, hozzátartozónak adják ki magukat ismeretlen számról. Az üzenetek gyakran tartalmaznak linkeket, amelyekre kattintva az áldozat egy adathalász oldalra jut.

Képernyőmegosztó csalás: A csalók arra kérik az embereket, hogy telepítsenek egy képernyőmegosztó alkalmazást (pl. AnyDesk, TeamViewer), amin keresztül hozzáférnek az áldozatuk eszközéhez és banki adataihoz. Gyakran banki alkalmazottnak adják ki magukat, és technikai segítségnyújtásra hivatkoznak.

Online piactéri csalások: A csalók hamis linkeket küldenek a vevőknek, vagy az eladókna, amelyekkel megszerezhetik a banki adataikat. Gyakran futárszolgálat nevében küldenek üzeneteket, amelyekben arra kérik az eladót, hogy adja meg banki adatait a csomagküldéshez.

Hamis befektetési lehetőségek: Ezeknél olyan területeken kínálnak vonzó lehetőségeket, mint például a részvények, a kötvények, a kriptovaluták, a ritka fémek, a tengerentúli ingatlanok vagy az alternatív energia. A befektetési lehetőségeket gyakran – a tudtuk és beleegyezésük nélkül – közismert emberek, sportolók, modellek képeivel és ajánlásával hirdetik.

Hamis webáruházak: A csalók hamis webáruházakat hoznak létre, amelyek valóságnak tűnnek, de valójában csak azért jöttek létre, hogy megszerezzék a vásárlók pénzét. Ezekben legtöbbször kevés, gyanúsán olcsó termék szerepel, amiket gyakran a Facebook felületén hirdetnek. A vásárlók sok esetben nem kapják meg a megrendelt terméket, vagy hamis terméket küldenek nekik.

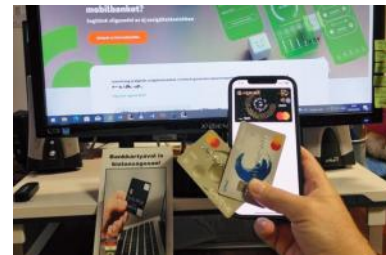
Zsarolóprogramok: A csalók rosszindulatú szoftvereket küldenek, amelyek titkosítják az áldozat fájljait, majd váltságdíjat követelnek a visszaállításért. Gyakran e-mail csatolmányokban vagy hamis letöltéseken keresztül terjesztik ezeket a programokat.

Hamis banki oldalak, linkek (hivatkozások): A csalók létrehozhatnak az ismertebb pénzintézetek honlapjára megtévesztésig hasonló oldalakat, majd ezek címére mutató linket küldenek e-mailben, illetve a keresőoldalak találati listájában előre sorolják a hamis oldalakat. A legutóbbi banki áldozat címét egyismert hazai bank nevéből és „nu” végződésből kreálták, és több száz sértettet sok százmillió forinttal károsítottak meg.

FONTOS: a netbankunk oldalára mindig annak címét kézzel a címsorba begépelve (majd ellenőrizve az esetleges elütéseket) lépünk be, sohasem a kereső által kiadott találatokra kattintva!

Hogyan védekezzünk?

- **Legyünk kritikusak:** Ne higgyünk el mindent, amit online látunk vagy kapunk.
- **Ismerjük fel a gyanús jeleket!**
 - **Sürgetés és pánikkeltés:** A csalók gyakran sürgetnek, hogy azonnal cselekedjünk, például azt állítják, hogy fiókunkat zárolják, ha nem lépünk azonnal.
 - **Hibás nyelvezet:** Gyakoriak a nyelvtani és helyesírási hibák az üzenetekben, mivel a csalók nem anyanyelvi szinten beszélnek a célnyelvet.
 - **Gyanús e-mail címek és linkek:** Ellenőrizzük az e-mail feladóját és a benne található linkeket. Ha a link nem a hivatalos weboldalra vezet, ne kattintsunk rá.
- **Használjunk megbízható vírusirtót és tűzfalat!**
 - Kártevők elleni védelem:** Telepítsünk naprakész vírusirtó szoftvert, amely képes felismerni és eltávolítani a rosszindulatú programokat.
 - Tűzfal használata:** Kapcsoljuk be a tűzfalat eszközeinken, hogy megakadályozzuk az illetéktelen hozzáféréseket.
- **Legyünk óvatosak a nyilvános Wi-Fi hálózatokkal!** Nyilvános Wi-Fi hálózatokon ne végezzünk érzékeny műveleteket, például online bankolást vagy vásárlást.
- **Használjunk VPN-t!** Ha nyilvános hálózatra kell csatlakoznunk, használjunk megbízható VPN szolgáltatást az adataink titkosításához.
- **Használjunk erős jelszavakat!** Alkalmazzunk egyedi, összetett jelszavakat, és rendszeresen változtassuk meg őket.
- **Alkalmazzunk kétlépcsős azonosítást!** Ez további védelmet nyújt az online fiókjainkhoz.
- **Óvatosan az e-mailekkel és SMS-ekkel!** Ne kattintsunk gyanús linkekre, és ne adjunk meg személyes adatokat ismeretlen forrásból érkező üzenetekre válaszul.
- **Frissítsük rendszeresen eszközeinket!** Tartsuk naprakészen az operációs rendszereket és alkalmazásokat, és használjunk megbízható biztonsági szoftvereket.
- **Ellenőrizzük az online vásárlásokat!** Vásárlás előtt ellenőrizzük a webáruház megbízhatóságát, olvassunk vásárlói véleményeket, és győződjünk meg róla, hogy rendelkezik megfelelő elérhetőségekkel és cégadatokkal. Használjunk biztonságos fizetési módokat, például bankkártyát vagy megbízható online fizetési szolgáltatókat.
- **Ne osszunk meg túl sok személyes információt az online térben!** Figyeljünk arra, hogy milyen személyes adatokat osztunk meg a közösségi médiában, mivel ezek információforrásként szolgálhatnak a csalók számára. Állítsuk be megfelelően adatvédelmi beállításainkat, hogy csak megbízható személyek láthassák személyes információinkat.
- **Tanítsuk meg idősebb családtagjainkat a védekezésre!** Beszélgessünk az online csalások veszélyeiről, és osszuk meg velük a védekezési módszereket. Mutassuk meg nekik, hogyan ismerhetik fel a gyanús e-maileket és hívásokat, valamint hogyan ellenőrizhetik a weboldalak hitelességét.
- **Jelentsük a csalásokat!** Ha gyanús tevékenységet észlelünk, azonnal értesítsük a bankunkat és a rendőrséget.



Ne feledjék! Az online csalások elleni védekezés kulcsa a tudatosság és az óvatosság. Legyenek éberek, és ne hagyják, hogy kihasználják a jóhiszeműségüket. Legyen meg Önökben is az egészséges bizalmatlanság!

Az online csalások elleni védekezés érdekében fontos, hogy folyamatosan tájékozódjanak a legújabb módszerekről és védekezési technikákról. További hasznos információkat, aktualitásokat, tanácsokat a Kiber Pajzs és a Nemzeti Kibervédelmi Intézet weboldalain olvashatnak.

Csősz Krisztián
r. alezredes

Könyvmolyképző olvasótábor



A nyár a gyerekeknek leginkább a pihenés, a szórakozás és a táborozások ideje. A régi idők táborai inkább aféle gyermekmegőrzők voltak a dolgozó szülők gyerekeinek, míg ma már inkább a programokon és a szórakoztatáson van a hangsúly. Ennek fényében szervezte meg idén is táborát a Móricz Pál Városi Könyvtár. A rendezvény a Könyvmolyképző olvasótábor nevet kapta, címében is utalva az olvasás szeretetére, és annak fontossá-

gára, így természetesen az olvasás sem maradhatott ki a programok közül.

A hét során A két Lotti című könyvet dolgozták fel a táborozók, melyet előzetesen el is kellett olvasniuk. A táborvezető e köré a regény köré szervezte a hét programjait is, a tábor alatt azonban az olvasás mellett egyéb értékeket is igyekeztek kiemelni a szervezők: a mozgást, a zenét vagy a természet szeretetét. Ennek fényében telt az első ismerkedéses, plakátkészítéses

nap után játékkal, sorversenyekkel a második nap, aminek délutánján a Moziban nézhették meg a gyerekek a Két Lotti című filmet, mégpedig az eredeti, 1950-es kiadást. A filmnézés során nem maradhatott el a pattogtatott kukorica sem, amit egy hűsítő fagyizás követett.

A hét közepén kirándulni is voltak a táborozók. Az utat vonattal és lovaskocsival tették meg a bodaszőlői Vido Lovasparkba, ahol különböző programokkal várták őket a park vezetői, így a lovaglás mellett íjjázkodhattak és csikós bemutatót is nézhettek a gyerekek. Emellett pedig a lovasparkot körbejárva olyan különleges állatokat is megnézhettek, mint a teve, az emu, vagy a köpő láma, de a hétköznapi házi sertés, a kecske és a baromfiudvar lakó is jelen voltak a parkban.

Csütörtök délelőtt Kovácsné Giliga Edina tartott egy jó hangulatú zenés, interaktív foglalkozást a táborozó gyerekeknek. Természetesen ezt is a regényhez kapcsolódóan, mivel annak egyik főszereplője karmester és zeneszerző volt. A délutánt ismét a

moziban töltötték a táborozók, ahol a két Lotti egy újabb feldolgozását nézhették meg, majd összehasonlították a filmeket. Mindezt egy palacsintázással koronázták meg, amit szintén a regénynek köszönhetnek, mivel a főszereplő kislány kedvenc étele a töltött palacsinta volt.

A tábor során a játékoknak és egyéb rendezvényeknek komoly tétje is volt, hiszen végig csapatokban versenyeztek a gyerekek, amit természetesen az utolsó nap apró ajándékokkal értékelték a szervezők.

Nábrádiné Szabó Anett



Baba- és gyermekjógára várja a kicsiket a Csodakuckó



A jóga nem csupán a felnőtteknek szól. Az egészséges életmódra nevelést és a mozgást már kisgyermekkorban érdemes elkezdni, ugyanis számos jótékony hatása van a kicsikre nézve. Segíti a mozgásfejlődést, serkenti az emésztést, enyhíti a hasfájást, javítja a légzőtechnikát és ezek mellett egy kiváló stresszoldó módszer. Nem csak egyszerű mozgás, hanem szuper minőségi együtt töltött idő a gyerekek és kísérőik számára. Egy meghitt együtt-lét, amelyben a mozgás szeretete természetes módon épül be a gyerekek életébe, miközben a szülő-gyermek kapcsolat is erősödik.

A Baby Teki Csodakuckó már 2 hónapos kortól várja az apróságokat, akik kezdetben a szüleikkel tornáznak, de 3 éves koruktól már önállóan végzik a gyakorlatokat. Horváth Noémi, a Csodakuckó megalkotója mindig szem előtt tartja a gyerekek életkori sajátosságait, fizikai és mentális képességeit. Az órákon hangtálapot is alkalmaz, melyeknek az okta-

tó szerint különleges, megnyugtató hangjuk van, ami segít ellazulni és lecsendesülni. Ez egy gyengéd és hatékony módszer, ami manapság egyre közkedveltebb.

A helyszínen egy mini játszótér is a gyerekek rendelkezésére áll, ami szabad teret biztosít, hogy a legkisebbek is a saját ritmusukban fedezzék fel a világot. Mindeközben a szülők is lehetőséget kapnak, hogy beszélgesse- nek és tapasztalatokat cserélhessenek egymással.

A babajóga és a gyermekjóga tehát kiváló eszköz ahhoz, hogy a gyerekek testileg, lelkileg és érzelmileg is egészségesen fejlődjenek. Lélekfrissítő közös program gyermek és szülő számára, segít megállni, jelen lenni és megélni az értékes pillanatokat. Így ezek a tevékenységek tökéletes első lépések lehetnek egy kiegyensúlyozott, tudatos élet felé.

Tóth Jázmin



Halottaink emlékére



Fájdalmas veszteség érte a közelmúltban a **Hajdúnánási Ezüstkör Nyugdíjas Egyesület** tagjait:

2025. tavaszán súlyos betegségben - 75 éves korában - elhunyt **Ország Béláné Incike**.

Aktív tagja volt klubunknak, emellett a Lente Lajos Magyaróta Egyesület tagja, majd vezetője volt. Éneklő csoportunk oszlopos tagjaként, szép alt hangjával színesítette fellépéseinket. Éveken át részt vett nem csak a Nyugdíjas Ki Mit Tud versenyein, hanem a Generációs Magyaróta és Népdal versenyeken, ahol mindig dobogóst helyezést ért el.

Egy mindig kedves, szorgalmas, segítőkész nyugdíjas társunkat veszítettük el, akit soha nem feledünk!

Örökre búcsút vettünk **Papp Mátyás** klubtársunktól, akit 83. évében, 2025. júniusában tragikus hirtelenséggel elragadtott a halál.



Több mint 30 éven át volt tagja klubunknak, szép bariton hangjával sikerekre vitte Éneklő csoportunkat. Emellett a Maklár Lajos Városi Énekkar, a Na-Ná Színpad, a Hajdú Bokréta Hagyományörző Egyesület oszlopos tagja volt évtizedeken keresztül. Nagy szeretettel és odaadással készült a Nyugdíjas Ki Mit Tud és az Országos Nóta- és Népdalversenyekre, ahol kellemes hangjával lenyűgözte a szakértő zsűrit. Többször elhozta az Arany minősítést, illetve a Kiváló címet.

Mindkét klubtagunkat az éneklés öröme, a tanulni vágyás és a dalok átadása kötötte össze.

Hiányuk pótolhatatlan! Emlékük bennünk megmarad örökre!

Nyugodjanak békében!

Veres Sándorné
az egyesület tagja

Hazai pályán kezdünk

Három nyári felkészülési mérkőzés is volt a címvédő Hajdúnánás FK. – nak. Daróczi Péter és Bagoly János gózerővel dolgozik azon - no és persze a csapat -, hogy a lehető legjobb fizikai állapotba kerüljünk a szezonkezdésre.

Az edzőmérkőzések eredményei:

Berettyóújfalu – Hajdúnánás FK. 1 - 8

Hajdúnánás FK. – Tiszavasvári 7 - 2

Hajdúnánás FK - Mátészalkai MTK 1-8

Bár az NB III. – ból kiesett Mátészalka súlyos vereséget mért ránk, de meglepően pozitív véleménnyel voltak rólunk. Időközben elkészült a 2025/2026-os Vármegyei I. osztályú labdarúgó sorsolás is. Téglás ellen kezdünk augusztus 9-én hazai pályán.

Mindenkit szeretettel várunk!

Kócsi Imre

Nagy volt az érdeklődés a karate edzőtábor iránt



Idén is nagy sikere volt a Hódos Imre SE karate szakosztály által szervezett nyári napközis karate edzőtábornak. A június 30-tól július 3-ig megrendezett tábornak Hajdúnánási Gyógyfürdő adott otthont.

Kiss Zoltán, valamint Dobozi Imre edzők reggel 8 órától egészen 18 óráig 6 és 14 éves kor közötti gyerekeket vártak a programokra. Az edzőtáborba a vármegye számos városából, illetve a határon túlról is érkeztek gyerekek. A hét folyamán a táborozók játékos ügyességi és képességfejlesztő gyakorlatokon vehettek részt, ahol a sportolás és azon belül is a karate megszerettetésén volt a hangsúly. Természetesen a sok edzés és bemutató után a gyerekeknek szórakozásban is volt részük, hiszen kihasználhatták a fürdő által biztosított medencéket.

A rutinos, visszajáró táborozók mellett sok új gyerek is érkezett, tehát a tábor nemcsak egy jó közösség építéséhez járult hozzá, hanem több fajtájú edzés-technikai elemmel is bővült a tudásuk a résztvevőknek.

Varga Dávid

A TV születésnap margójára

Először is hadd köszöntsem és hadd fejezzem ki köszönetemet a Hajdúnánási Televízió minden egyes volt és jelenlegi tagjának, hisz nagyon sokszor szerepeltünk, szerepelhettünk benne.

Főleg a humorista párosunkkal a Kócsiki-duóval, ahol társammal, Csiki Lacival – alias Bandival – próbáltuk megnevetetni a hajdúnánási nézőket. A visszajelzésekéből úgy gondolom, hogy „némi” sikerrel, ezért engedtessek meg nekem, hogy egy humoros – ha úgy tetszik – kulisszatitkot megosszak a kedves olvasókkal.

Történt pedig a Hunyadi utcai szép szalmatetős tájházunkban, hogy forgattunk egy jelenetet, miszerint pesti tévések érkeznek Hajdúnánásra, s riportot szeretnének készíteni az idős bácsikával, aki történetesen a tájházban lakik. A bácsika, akit Bandi alakított, viszont a kert végében aludt egy alakalmi szénaboglya tetején egy fonott boroskorsót ölelgetve. Én – mint riporter – hangosan köszöngetve léptem be a kisajtón, mögöttem pedig egy operatőr, akit Bandi fia, Péter alakított. Benn az udvarban pedig forgott a kamera.

Eddig a jelenet, s következett a poén, mely megtörtént esemény alapján íródott.

A jelenet szerint a paraszt bácsi a hangos köszönetésre felébredt, s mérgében hangos kutyaugatást utánczott, s mi úgy megijedtünk, hogy „kutya – kutya” kiáltással kirohantunk a nyitva hagyott kisaj-

tón. (A kamera persze az udvaron forgott)

Az utcán viszont emberek sétáltak, a kövesúton biciklisek közlekedtek. Most képzeljük el, hogy mire gondolhattak, mikor két rémült ember kirohan a tájházunk udvaráról szinte sikoltozva, hogy „kutya”. Rádásul én felugrottam a szemben lévő villanyoszlop talpának beton tetejére, miközben Péter barátom – hátán az álkamerával - a templomunk irányába kezdte szedni a lábát.

Mindenki megijedt természetesen, sőt volt, aki futni kezdett, de nem szólhattunk, hogy forgatás van, mert akkor tönkre megy a felvétel. Mielőtt nagyobb baj lett volna, azért mégis felkiáltottunk nevetve, hogy nincs semmi probléma, csak filmforgatás van. Egy idős fejkendő néni, aki a kövesúton a kerékpárja mögé bújott, viszont valószínűleg nem hallott, csak látott bennünket, mert remegő hangon a következőt kiáltotta oda nekem:

- Legalább csukja már be azt a kisajtót fiatalember, mert kijön az a mérges kutya!

Természetesen, ha mosolyogva is, de elmagyaráztuk a mamának, hogy nincs semmi féle kutya, csak egy vidám filmet forgatunk. Ő nagy bólogatások közben tovább karikázott, de látszott a tekintetén, hogy sajnos az egészről nem ért egy szót sem.

Kócsi Imre

Hajdúnánás FK		08. 09. 17:00		Téglás Városi Sportegyesület
2025. 08. 09. 17:00 Hajdúnánási Sporttelep				
DEAC		08. 16. 17:00		Hajdúnánás FK
2025. 08. 16. 17:00 Debreceni Egyetemi AC Sporttelep				
Hajdúnánás FK		08. 23. 17:00		Kabal Meteorit SE
2025. 08. 23. 17:00 Hajdúnánási Sporttelep				
Bocskai SE		08. 30. 17:00		Hajdúnánás FK
2025. 08. 30. 17:00 Vámospécsi Sportpálya				
Hajdúnánás FK		09. 06. 15:30		HAJDÚSÁMS...
2025. 09. 06. 15:30 Hajdúnánási Sporttelep				
Püspökladányi LE		09. 13. 15:30		Hajdúnánás FK
2025. 09. 13. 15:30 Püspökladányi Sporttelep				
Hajdúnánás FK		09. 20. 15:00		Monostorpályi SE
2025. 09. 20. 15:00 Hajdúnánási Sporttelep				
Hajdúnánás FK		09. 27. 15:00		HAJDÚBÖSZ... TE
2025. 09. 27. 15:00 Hajdúnánási Sporttelep				
NYÍRADONY VVTK		10. 04. 14:00		Hajdúnánás FK
2025. 10. 04. 14:00 Nyíradonyi Városi Sporttelep				
Hajdúnánás FK		10. 11. 14:00		Aqua-General HSE
2025. 10. 11. 14:00 Hajdúnánási Sporttelep				
BUSE		10. 18. 13:30		Hajdúnánás FK
2025. 10. 18. 13:30 Berettyóújfalui Sportpálya				
Hajdúnánás FK		10. 25. 13:30		Létavértes SC'97
2025. 10. 25. 13:30 Hajdúnánási Sporttelep				
Sárréti DSK		11. 01. 13:30		Hajdúnánás FK
2025. 11. 01. 13:30 Sárrétudvari Sporttelep				
Hajdúnánás FK		11. 08. 13:30		Bestrong SC
2025. 11. 08. 13:30 Hajdúnánási Sporttelep				
Balmazújvárosi FC		11. 15. 13:30		Hajdúnánás FK
2025. 11. 15. 13:30 Balmazújvárosi Utánpótlás Sporttelep				

Napokig nyeregben, terepen



Ultrakerékpározás. Széles körben kevésbé ismert sportág. Nem is gondolnánk, milyen közel áll hozzánk, hisz hölgyek esetében a legjobb hazai eredmény birtokosa és legeredményesebb képviselője hazánkban városunk szülötte. A VI. Hungarian Divide teljes távjának első női teljesítőjével, **Szeivolt Edinával** beszélgettem.

- Mondj néhány szót magadról, a sportág lényegéről?

- Jelenleg Budapesten élek, és egy német cégnél dolgozom, mint termelés-tervező. Szabadidőmben leginkább kerékpározom, de szakítok időt arra is, hogy a barátaimmal közös programokat szervezzünk. A sport már gyerekkorom óta elkísér, szinte a sportpályán nőttem fel. Most 43 évesen sem csökkent a lelkesedésem a sport iránt.

Gyerekkori biciklizések: az első komolyabb kerékpárom egy monti volt, ami sok útra elkísért. Nánásról tekerés Óhutára és a Zempléni hegység emelkedőin lejtőin való kerekedés. Tanulmányaim és a munkám nem tette mindig lehetővé, hogy napi rutinná váljon a bringázás.

Az ultrakerékpározást röviden így tudnám jellemezni: több napon belül több száz km megtétele, Hegyen-völgyön, erdön-mezőn, szántáson, úttalan utakon haladsz a célba. Megkapod az adott táv útvonalát és minden külső segítség nélkül taposod a pedált.

- Mióta kerékpározol, miért ezt a sportot választottad? Kik segítettek a felkészüléseite?

- 2015-ben Németországba költöztem és ott szerettem igazán bele a keré-

pározásba. Mivel közel volt a munkahelyem, adott volt, hogy biciklivel járjak be minden nap. Szinte egész évben bringáztam mindenhová, hóban, esőben, szélben, napsütésben. Később kisebb túrákkal próbálkoztam, az első 90km volt, amit két részletben tettem meg. A hollandiai, belgiumi kerekpározás már lazább tekerés volt. Így jött az ötlet, hogy irány a bajor Alpok. A hűgaimhoz terveztem az első nagyobb utamat. 742 km volt a lakhelyeink között a távolság. 6 nap alatt sikerült, sok csomaggal teljesítenem a kitűzött távot. Rengeteg jó és rossz élmény is ért, hisz akkor még papírtérképen jelöltem be az útvonalat, mert GPS akkor még nekem nem volt. De ez mind része volt egy csodás kerékpáros túrának.

Németország után fél évet töltöttem Balin, aztán visszatértem Magyarországra, s újra jött a bringa mánia. Éreztem, hogy fizikálisan egész jó kondícióban vagyok és próbaként 1 nap alatt Nánásról visszatekertem Budapestre 2023 októberében, immár GPS-el 247 km-t. A netet böngészve találtam rá a KLND oldalára és a Hungarian Divide-ra való jelentkezésre. Sokáig hezitáltam, de győzött a belső énem: veszteni semmit sem fogok. Így regisztráltam, hogy szeretnék indulni a teljes távon, ami 1400km, 23000 m-es szintemelkedés és 10nap áll rendelkezésre. A tervezett útvonal átszeli az országot. Ez a lehetőség nagy kaland, egyben óriási kihívás a bringásoknak. Lesz-e elég erő, kitartásod végig tekerni, nevetve, sírva zuhogó esőben, sárban, aszfalton caplatva? Felteszed magadnak a kérdést, de már van rá válasz. Visz a lábad, menni, tekerni kell. Csodálatos helyeken, tájakon suhansz át, és akkor tudod igazán, hogy az, ami ott körbe vesz, minden szenvedést, izzadást megér. Részre vagy a természetnek és ő bőségesen megajándékoz. Elárulom, nekem az Őrség a kedvencem.

Akkor még nem tudtam, hogy addig egyetlen női versenyző volt, aki a teljes távot teljesítette. És itt kezdődött a felkészülés. Amikor nem kint tekertem, akkor dupla spinning, ezt követően még lenyomtam egy TRX edzést. Ezt heti kétszer, és minden szabad hétvégemet a bringán töltöttem.

A legjobb barátom és anyukám segítettek abban, hogy vigyáztak a kutyámra, hogy legyen időm készülni. A bikepacking alapjait pedig az a barátom mutatta meg, akit az első bringás eseményemen, a Bodrogi Töltés Túrán ismertem meg. Az idei évben szintén barátaim segítettek a felkészülésben.

Fantasztikus úgy megismerni az országot, hogy közben két keréken ülsz, hisz teljesen más élmények érnek ilyenkor, mintha egy autóval átsuhanva szelnénk át az országot.

- Van-e példakép?

- Nem igazán van példaképem. Inkább azt mondanám, hogy az országban elsősorban Péntes Erzsébet, a Maketusz elnöke, akire felnézek, sok segítséget kaptam tőle is, másodsorban pedig minden egyes női bringásra büszke vagyok. Ez nem egy egyszerű sport, és sokszor demotiváló tud lenni a sok férfi egó, ezért is van egy C.O.C.C. nevű női csoportunk, ahol egymást támogatva, motiválva oszunk meg mindenfélét, amit mondjuk egy pasitól nem kérdeznénk meg bringázás terén.

- Milyen eredményekkel büszkélkedhetsz?

- Mivel még nincs két éve, hogy belevágtam komolyabban az ultrakerékpározásba, eddig ezek a komolyabb eredményeim:

A 2024-es évben a Hungarian Divide full táv egyetlen női indulója és teljesítője voltam (1441,6 km, 23748 m szint, 203 óra 44 perc), összesítettben 13. helyen végeztem.

A 2024-es Balaton Bike Derby 2. női helyezette voltam (367, 5 km, 3628 m szint, 22 óra 89 perc), az összesítettben 20. helyezett lettem.

2025-ben: seven serpents 4. női helyezette, összesítettben 33. helyezett (839,53 km, 16000 m szint, 3 nap 23 óra 51 perc). Az első magyar női induló voltam és időben jobbat mentem, mint az eddigi magyar férfi teljesítők.

A 2025-ös Hungarian Divide full táv női győztese lettem, és összetettben 11. hely (1397,3 km, 23397 m szintemelkedés, 166 óra 17 perc).

- Milyen terveid vannak ebben a sportágban?

- Az ultrakerékpározás nagyon sokat ad. Várom, hogy célba érjek, de pihenés után már szomorúan konstátalom, hogy ennek is vége. Önmagunk határainak feszegetése fizikálisan és mentálisan is szabadságot ad, kiszakít a mindennapi taposómalomból, de már függőség is. Jön az új kihívások keresése, minden nehézség ellenére hiányérzetted van, s csak mennél tovább és tovább. Remélem, még van bennem pár év és inkább külföldi versenyeken szeretnék indulni. S azt is remélem, tudok majd inspirálni másokat is, hogy merjenek belevágni az ultrabringázásba. Ez is egy kemény sport, ami leginkább mentálisan viseli meg az embert, de nagyon sokat tud magáról az ember tanulni.

- Köszönöm a beszélgetést és sok sikert kívánok!

G-SZ. K.



Kiadó: Hajdúnánási Holding Zrt. 4080 Hajdúnánás, Köztársaság tér 6.

Megjelenik: havonta két alkalommal, 6500 példányban, ingyenesen Hajdúnánás és Tedej háztartásaiban

Felolós kiadó: Diczko József vezérigazgató • Főszerkesztő: Takácsné Sebestyén Judit Anikó

Tördelés: Dekorinfo Plusz Reklámiroda • E-mail: hajdunanasi.ujzag@gmail.com • Tel.: 06-70/445-40-51, 06-52/382-400

Hirdetésszervező: Gulkai-Szakál Katalin • 06-70/445-40-51 • Nyomás: Litográfia Nyomda • ISSN 1215-9689

Tájékoztatjuk olvasóinkat, hogy a cikkeiben megjelenő, a hirdetések és játékok során felvett személyes adatok az információs önrendelkezési és az információs szabadságról szóló 2011. évi CXII. törvénynek megfelelően kerülnek kezelésre. Az adatok kezelése az érintettek hozzájárulásával történik. Az adatokat a hirdetések közzétételére, illetve a játékok lebonyolítása céljából kezeljük, az adatok feldolgozását a Hajdúnánási Holding Zrt. végzi. Az érintettek felvilágosítást kérhetnek az általunk kezelt személyes adatok köréről, felhasználásuk módjáról és céljáról, és bármikor kérhetik azok helyesbítését, felhasználásuk korlátozását, törlését. Kéziratokat és fotókat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.