

# RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2021. augusztus

## „Lelked szélfútta madártoll”

A madártoll ősidők óta különleges szerepet tölt be az emberek életében. Eleink nagy becsben tartották a különféle tollakat, számos hiedelem fűződik hozzájuk. Egy régi szokás vagy inkább talán babona szerint ha az ember lába elé esik egy madár tolla, azt érdemes felvennie, megtartania, mert képes távol tartani mindenféle gonosz erőt. Hasonlóképpen a rossz ellen használtak bagolytollakat rituális ruhájukon egyes észak-amerikai törzsek, mert úgy vélték, azok hatásosak a boszorkányok ellen.

A daru tolla a tudást, a fecskéé a szerencsét, a sirályé az utazást, a hollóé a túlvilágot szimbolizálta. A régiek úgy vélték, hogy a vörösbecgy tolla nagyon jó amulett, a pulykatoll pedig megvédelmezi a szerencsétlenségektől. A madártoll tehát mindig foglalkoztatta az emberek fantáziáját, s ha csak lehetett, valamiféle fontos szerepet tulajdonítottak nekik.

Ráadásul ősidők óta fel is használják a különféle tollakat, takarókat, köpenyeket készítve belőlük. Sok helyütt madártollakkal díszítették magukat, ruhájukat vagy házukat, de eleink például párna- vagy paplankészítésre tették félre a kopasztott libák tollazatát. Nincs is jobb alvás, mint az igazi libatollpaplan alatt...

A madártoll bekerült a költészetbe is. A hatodik dalai láma például számos szép négysorosral örvendeztette meg a világot. Cangjang Gjaco versei a Corvina Kiadónál jelentek meg először 1999-ben Sári László fordításában.

„A tested hússzirmú virág,  
temető kertjében nyíló.

Lelked szétfútta madártoll,  
a halál szűk ösvényén száll.”

A négysoros költemények valójában inkább töprengések, filozófiai eszmefuttatások, többségük nem is elsősorban a szerelemről szól, hanem arról, hogy minden szép, minden jó – így a szerelem és az élet is – valójában mulandó. Addig kell megélni minden pillanatát, amíg lehet. Minden mélységét, minden örömét megragadva.



**Az iskola- és óvodakezdési támogatásról**

**Közterületi informatikai fejlesztések**

**Összefogás Ráckeresztúron**

**A cselekvő szeretet jegyében**

**Félmaraton és ami mögötte van**

**KERESZTÚRI KISOKOS – FONTOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK****Szent Kereszt Gyógyszertár**

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

**Gyógyszertári ügyelet**

aug. 28., 29.: Ráckeresztúr

szept. 4., 5.: Ercsi ☎06-25/505-790

szept. 11., 12.: Martonvásár ☎06-22/569-146

szept. 18., 19.: Ráckeresztúr

**Egészségház**

(Petőfi Sándor u. 7.; ☎25/455-804)

**I. háziorvosi körzet: dr. Mihalicza Ingrid****dr. Kemenczei Zsuzsanna helyettesíti** ☎06-20/852-0350

Asszisztens: Németh Éva

Hétfő, szerda, péntek: 8.00–12.00

Kedd, csütörtök: 13.00–15.00

Csecsemő- és gyermektanácsadás: szerda: 12.00–13.00

Csecsemő- és gyermektanácsadás: szerda: 12.00–13.00

Csecsemő- és gyermektanácsadás: szerda: 12.00–13.00

**II. háziorvosi körzet: dr. Kasziba Lilla**

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Lőke Krisztina

Hétfő, szerda: 13.00–15.00

Kedd, csütörtök: 9.00–11.00

Péntek: 8.00–12.00

Csecsemő- és gyermektanácsadás: kedd: 11.00–12.00

Péntekenként felváltva rendel a két orvos.

**A járványveszély miatt előzetes időpont-egyeztetés szükséges!****Vérvétel** (bejárat az udvar felől)**A vérvétel jelenleg szünetel!****Fogorvos – dr. Szabó Gergely**

☎06-20/389-0278

Hétfő, szerda: 14.00–19.30

Kedd, csütörtök, péntek: 8.00–13.00

**Gyermekfogászat:** kedd: 8.30–12.30**Fogorvosi ügyelet:** 06-20/250-8583**Védőnői szolgálat****I. körzet: Peszter Zsuzsannát Szabó Hajnalka helyettesíti**

☎06-20/852-0351;

e-mail: rackeresztur.vedono@gmail.com

**II. körzet: Farkasné Vancsura Ildikó**

☎06-20/225-1820; e-mail:

vedono.rackeresztur@gmail.com

**Nőgyógyászat – dr. Zsolnai Csaba**

☎06-20/225-1820 Rendel kéthetente csütörtökön:

13.00–15.00. Időpont-egyeztetés szükséges!

E-mail: nogyogyaszat.rackeresztur@gmail.com

**Orvosi ügyelet****Készenléti sürgősségi ügyelet**

Hétköznaponként 8-tól 16 óráig az aktuálisan rendelő háziorvos.

**Sürgősségi betegellátás**

Hétköznap 16 órától másnap reggel 8 óráig; hétvégén szombat reggel 8-tól hétfő reggel 8-ig, valamint ünnepnapokon: Ercsi

**Egészségügyi Központ** (Esze T. u. 14.,

06-25/492-021)

**Állatorvos – dr. Zamody János**

☎06-30/974-0374

**RÁCKERESZTÚR KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA**

(2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 20., telefon: 06-25/517-900, 06-25/517-902;

e-mail: racker.ph@rackeresztur.hu)

**Polgármester:** dr. Szentés-Mabda Katalin Dóra (06-20/239-7255)

polgarmester@rackeresztur.hu

**Szabadsága idején a polgármester helyettesei:** Dienes Gábor alpolgármester

(06-20/514-4816); Lisziné Hunyadi Hajnalka alpolgármester (06-20/250-5746)

**Jegyző:** dr. Nagy Gábor (06-25/517-902) jegyzo@rackeresztur.hu**Képviselők:** Dienes Gábor alpolgármester (gdienes76@gmail.com)

Lisziné Hunyadi Hajnalka alpolgármester (hajcsi75@freemail.hu)

Peták Norbert (06-30/428-9092) petaknorbert2019@gmail.com

Scheszták Kornél (schesztakkornel@rackeresztur.hu)

Szabó Dávid (06-70/336-6026) szabodavid@rackeresztur.hu

Szabó József (06-70/324-6467) szbjozsef@freemail.hu

**Ügyfélfogadás:** hétfő, péntek: 8.00–12.00; szerda: 8.00–12.00; 13.00–17.00**Kedden és csütörtökön ügyfélfogadás nincs.****Pénztár:** hétfő, péntek: 8.00–12.00; szerda: 8.00–12.00, 13.00–17.00**A www.rackeresztur.hu honlapról letölthetők az ügyintézéshez, adóbevalláshoz szükséges nyomtatványok.****Sírhelymegváltás – Hősök tere (volt takarékszövetkezet épülete)**

Ügyintéző: Bokorné Illyés Ibolya

Telefon: 06-20/405-8150; e-mail: temetkezes@rackeresztur.hu

**Temetőgondnok – Baki Mátyásné: 06-20/852-0361**

A ráckeresztúri temető reggel 6 órától este 21 óráig van nyitva.

**Szent László Völgye Segítő Szolgálat** (2462 Martonvásár Szent László út 24.;

telefon: 06-22/460-023) Ügyfélfogadás Ráckeresztúron, a Polgármesteri Hivatalban.

**Gyerekjóléti ellátás:** hétfő: 9.30–10.30 (Schmitsek József)**Családsegítés:** hétfő: 9.30–10.30, szerda: 9.00–10.00 (Schmitsek József)**Telefonos Készenléti Szolgálat** (éjjel-nappal hívható): 06-20/376-2808**Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola** (2465 Ráckeresztúr, Szent János

tér 31.) Telefon: 06-25/455-806 (Szent János téri épület), 06-25/455-823 (Hősök téri

épület). E-mail: alsosuli@rackeresztur.hu

**RÁCKERESZTÚRI MOSOLY ÓVODA** (2465 Ráckeresztúr, Korniss u. 25.)

Telefon: 06-25/455-824; 06-20/852-0342; e-mail: mosolyovoda@rackeresztur.hu

**Étkezés lemondása és rendelése reggel 8 órától 10 óráig: 06-20/852-0332****Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Martonvásári Tagintézménye**

2462 Martonvásár, Szent László utca 24. I. emelet (a családsegítő szolgálat épülete)

**Telefon:** +36 (22) 796 175; +36 (30) 302 3453**E-mail:** martonvasar@fejeremepsz.hu; **Honlap:** www.fejeremepsz.hu**Nyitva tartás:** hétfő–csütörtök: 8.00–16.00; péntek: 8.00–14.00**A Fejérvíz Zrt. helyi képviselői • Vízszolgáltatás:** Jordán Géza06-30/598-1269; **Csatornaszolgáltatás:** Smigol László

06-30/819-5607, Gondi Géza 06-30/868-2293

**E.ON Észak-dunántúli Áramhálózati Zrt. (www.eon.hu)****Hibabejelentő: 06-80/533-533****Ercsi rendőr járőr:** 06-20/3800-039; **Körzeti megbízott: Szilukács****Krisztián, Vásári Dénes: 06-20/210-5166****Polgárőrség: 06-70/211-6424****MENTŐK: 104****RENĐŐRSÉG: 107****TŰZOLTÓK: 105****SEGÉLYHÍVÁS: 112**



## Tájékoztató iskola- és óvodakezdési támogatásról

A kérelem idén is beadható!

### Támogatás kérhető:

**óvodakezdésre és beiskoláztatásra**, névre szóló számla ellenében, utólagos térítéssel.

A számlán elszámolható óvodásoknál:

- éves tisztasági csomaghoz szükséges termékek (papír zsebkendő, vécépapír, szappan)
- váltócipő, váltóruha

Iskolásoknál emellett:

- tolltartó, ceruzák, toll, festék, színes papír, rajzlap, füzetek, vonalzó, olló, ragasztó, hátizsák, tornafelszerelés

Óvodások esetében **5000 Ft/gyermek**, iskolások esetében **10 000 Ft/gyermek** összegű támogatás adható.

### A kitöltött kérelmeket jövedelemigazolás csatolásával

**2021. augusztus 16-ától szeptember 15-éig** lehet beadni a Polgármesteri Hivatal *ügyfélszolgálatán, ügyélfogadási időben* (hétfő 8–12, szerda 8–12, 13–17, péntek 8–12). Bővebb információ ugyanitt kérhető.

**Ráckeresztúri Polgármesteri Hivatal**

## Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

*Szerkesztői levél*

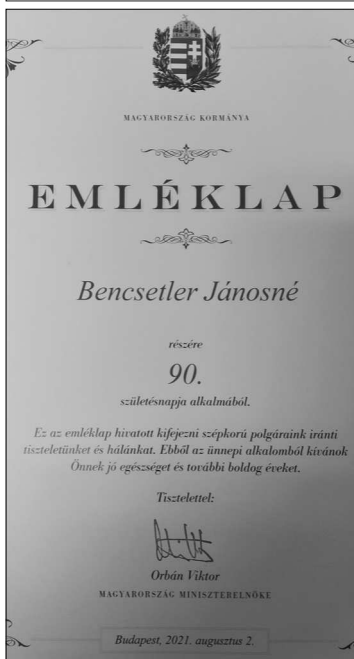
Augusztus elején véget ért a Tokióban, nem mindennapi körülmények között rendezett olimpia. A magyar sportolók szépen helyt álltak, többen sportszerűségből is példát mutattak. Előfordult, hogy egy-egy szereplés talán csalódást okozott, de ne feledjük, minden más-ként történt volna, ha az eredeti időpontban, 2020-ban rendezik meg a játékokat. A történelemben viszont nincsen „ha”...

Az olimpiai hangulat felidézése érdekében lapunk 16. oldalán totót találnak olvasóink, melyet Petrik Gabriella készített, előkeresve néhány fontos vagy különleges olimpiatörténeti eseményt. Szeptember 5-éig várjuk a megfejtéseket.

Augusztusban nemcsak a sportkedvelők érezhették jól magukat, hanem azok is, akik megtapasztalták az önzetlen segítségnyújtás nem mindennapi formáit. Az ösztöndíjas fiatalok például az óvodában, az iskolában segédkeztek, de sok olyan ráckeresztúri is megmozdult, aki semmiféle szállal nem kötődik már egyik intézményhez sem, mégis örömmel ment a hívó szóra.

Végül hadd osszam meg Olvasóinkkal egyik friss személyes élményemet. Szobafestéshez, villanszereléshez, szünyogháló elhelyezéséhez kértem segítséget egy fiatal házaspártól, akik örömmel jöttek, s mindent nagyon precízen, szépen meg is oldottak. Úgy dolgoztak, akárha maguknak készítették volna, s mindvégig érezhető volt közöttük a harmónia, a szeretet és az összhang. Számomra hatalmas öröm mindez. Nemcsak azért, mert a kérésem meghallgatásra talált, szívesen jöttek, hanem azért is, mert ilyenkor mindig úgy érzem, érdemes élni, érdemes hinni a másokban, érdemes bízni, mert élnek még közöttünk JÓ emberek. Hálásan köszönöm, Niki és Robi! Isten áldjon Benneteket!

*Gajdó Ágnes*



## Köszöntés

A kilencvenesztendő Bencsetler Jánosné Bicskei Irént az önkormányzat nevében Lisziné Hunyadi Hajnalka alpolgármester és Bilikné Bakonyi Edit igazgatásügyi előadó virágcsokorral köszöntötte, s adta át a miniszterelnök által aláírt emléklapot. Isten éltesse Irénke nénit egészségben! ■

## A házi orvos augusztusi rendelése

Az I. és II. körzet betegeinek **egységesen**  
**augusztus 2-től augusztus 19-ig rendel:**

**Dr. Kemenczei Zsuzsanna**

Hétfő: 8.00–12.00

Kedd: 12.00–15.00

Szerda: 8.00–12.00

Csütörtök: 12.00–15.00

Péntek: 8.00–12.00

**augusztus 23-tól augusztus 27-ig rendel:**

**Dr. Ködöböcz Attila**

Hétfő, kedd, péntek: 12.00–16.00

Szerda, csütörtök: 8.00–12.00



### Közterületi informatikai fejlesztések a településen

Bővült a térfelügyelő kamerarendszer és a szabadtéri ingyenes WiFi-hálózat

Az immáron hét éve beüzemelt kamerarendszer már több apró bővítésen esett át az évek során. Az elmúlt hónapokban egy nagyobb fejlesztést hajtottunk végre a rendszeren, így további két helyszínen lehetett kialakítani kamerapontokat. Az egyiket a Kölcsey parkban telepítettük, ahol a szabadtéri fitnessparkot és a járdát figyeli egy-egy kamera. A másik helyszín pedig a Korniss István utca,

szárítói felőli oldala lett. Itt egy kamera a Rózsa utca irányába, egy pedig a Kossuth Lajos utca irányába néz.

A két helyszínen összesen négy kamerát üzemeltünk be, jelentősen növelve a környéken élők biztonságát és nyugalalmát. A fejlesztés az önkormányzatnak egyetlen fillérjébe sem került, azt teljes mértékben adományként kapta a település az Arany Antenna Bt.-től. – beleértve a tervezést, az eszközöket és a kivitelezési munkákat is.

Ugyanezen fejlesztési ütemben júliustól egy újabb Free WiFi pont érhető el a felhasználók számára.

Eddig kettő üzemelt a faluban: a Hősök terén és az Eötvös parkban lévő játszótéren és pihenőparkban, most már harmadik helyszínen, a Kölcsey parkban is működik az ingyenes WiFi, a már megszokott feltételekkel.

A Free WiFi hotspot naponta kétórányi időtartamra – akár több feljelentkezéssel vehető ingyenesen igénybe.

Ráckeresztúron, keresztúriaktól, keresztúriaknak!

**Szabó Dávid** ügyvezető (Arany Antenna Bt.)

## FOTÓPÁLYÁZAT – EREDMÉNYHIRDETÉS SZEPTEMBERBEN

**Beküldési határidő: 2021. augusztus 31.**

**e-mail-cím: rackereszturi.hirmondo@gmail.com**

Részletek a honlapon: <https://rackeresztur.hu/konyvtari-informacios-es-kozossegi-hely>

**Friss hírek, információk: [www.rackeresztur.hu](http://www.rackeresztur.hu)**  
**Facebook: Ráckeresztúr Község Önkormányzat hivatalos oldala**

### POSTA (2465 Ráckeresztúr, Ady Endre u. 22.)

Telefon: 25/455-819

#### Általános nyitvatartás:

Hétfő: 8:00 – 12:00; 12:30 – 16:00  
 Kedd: 8:00 – 12:00; 12:30 – 16:00  
 Szerda: 8:00 – 12:00; 12:30 – 17:00  
 Csütörtök: 8:00 – 12:00; 12:30 – 16:00  
 Péntek: 8:00 – 12:00; 12:30 – 15:00  
 Szombat, vasárnap: zárva

#### Pénzforgalmi nyitvatartás:

Hétfő: 8:00 – 12:00; 12:30 – 15:30  
 Kedd: 8:00 – 12:00; 12:30 – 15:30  
 Szerda: 8:00 – 12:00; 12:30 – 16:30  
 Csütörtök: 8:00 – 12:00; 12:30 – 15:30  
 Péntek: 8:00 – 12:00; 12:30 – 14:30  
 Szombat, vasárnap: zárva

**Elsőbbségi küldemények végső feladási időpontja:**  
**hétfő–csütörtök: 16.00; péntek: 15.00.**

## VERTIKÁL ZRT.

(HULLADÉKSZÁLLÍTÁS)

Ügyfélszolgálat címe:

2451 Ercsi, Rákóczi út 80.

**AZ ÜGYFÉLFOGADÁSI IDŐ VÁLTOZOTT!**

hétfő: 13.00–16.00; szerda: 10.00–18.00;

péntek: 7.00–13.00

Telefon: 06-30/990-5327

E-mail: [ercsi@vertikalrt.hu](mailto:ercsi@vertikalrt.hu)

**HÁZHOZ MENŐ LOMTALANÍTÁS**

**IDŐPONT-EGYEZTETÉS**

Telefon: 06-25/436-535

E-mail: [dunanett@dunanett.hu](mailto:dunanett@dunanett.hu)

Honlap: [www.dunanett.hu](http://www.dunanett.hu)

## HULLADÉKSZÁLLÍTÁS 2021-BEN

|                            | június               | július                      | augusztus            | szeptember               | október              | november             | december                 |
|----------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|
| <b>kommunális hulladék</b> | 3., 10.,<br>17., 24. | 1., 8.,<br>15.,<br>22., 29. | 5., 12.,<br>19., 26. | 2., 9., 16.,<br>23., 30. | 7., 14.,<br>21., 28. | 4., 11.,<br>18., 25. | 2., 9., 16.,<br>23., 30. |
| <b>komposztálható</b>      | 22.                  | 20.                         | 17.                  | 28.                      | 26.                  | 23.                  | –                        |
| <b>újrahasznosítható</b>   | 9., 23.              | 7., 21.                     | 4., 18.              | 1., 15., 29.             | 13., 27.             | 10., 24.             | 8., 22.                  |



## Összefogás Ráckeresztúron

A ráckeresztúri emberek ezt az üres frázisként emlegetett szót újra megtöltötték, értelmet adtak neki. Ennek előzménye sajnos útjaink további romlása, néhol kátyú kátyú melletti állapota. Önkormányzatunk nem rendelkezik olyan forrásokkal, hogy aszfaltozni tudjunk (egy utcára van nyert pályázatunk), maradt a kátyúzás. Ez lassan ment is, míg volt férfierő. Mára maradtak a kátyúk, több tonna útjavító anyag és két-három női dolgozó. A képviselő-testület – polgármester asszonnyal az élen – megszólította, meg-



kérte a faluban élőket, segítséget kérve ehhez a munkához, összefogva utcánkért, önkéntesen. Jó döntés volt.

Öröm volt hallani a telefonban: többen vagyunk, tenni akarunk, ebbe és ebbe az utcába kérjük az anyagot. Az emberek jó kedvvel lapátoltak, gereblyéztek, tudták, nekik lesz könnyebb a közlekedés. Tudjuk, tudják, ez pár hónapos megoldás, de megérte. Voltak negatív hangok (akik csak írni szeretnek, de tenni nem), de a többség megértette magunknak csináljuk. Ha kell, pár hónap múlva újra összefogunk, lapátolunk. Így alakul, épül egy közösség, amelyik tenne és tesz is a településéért. Legyünk büszkék az alábbi utcákban lakó emberekre, és legyünk büszkék azokra is, akik ezután fogják meg a lapátnyelet egy közös cél érdekében. Tisztelettel:

**Szabó József** önkormányzati képviselő

**Kölcsey utca:** Dienes Gábor, Dienes Boldizsár, Császtai Attila, Tóth Attila

**Jókai utca:** Radócz Barna és felesége, Szilvia

**Széchenyi utca:** Skoperda Péter, Magyar Gábor, Bán Adrienn, Csobánki Csaba, Izsó Rebeka, ifj. Novozánczki János + 1 fő segítő, Vass Sándor és fia, Rácz János, Bálint András, ifj. Baki Bálint, Szalay László, frissítőt kínáló: Herkli Istvánné Marika és Kocsis Zsuzsa

**Bem utca:** Bodzai László, Szili Péter, Tóth Tímea, Tordai László Levente és felesége, Furján Edit, Furján Fanni, Stadler Gábor

**Liszt F. utca:** Biri Zoltánné Györik Andrea és segítői, Peták Norbert

**Bartók B. utca:** Száraz Péter és felesége, Terike, Lakatos Bernadett, Horváth Géza, Vasteleki Sándor

**Hattyú és Eötvös utca:** Horváth Tamás és segítői, Lukács Gyula, Pálincás Istvánné

**Korniss I. utca:** Kovácsné Rehus Tímea, Borsai Zoltán, Simon Zsuzsa, Peszer István

**Hóvirág utca:** Vasadi Balázs és lánya, Baki Gábor

**Bajcsy-Zs. utca:** Bendák Imre és családja, Buzás-Kibédi család, Csizmarik Sándor és családja, Glócz Tamás és családja, Ölvendi József és veje, Osztafi László, Takács János

**Lászlópuszta:** Holhos Zsolt és segítői

Köszönet mindenkinek! Köszönet Egressy Gábor fuvarosnak és Leicinger Tamás rakodógépesnek.



## Kedves Keresztúriak!

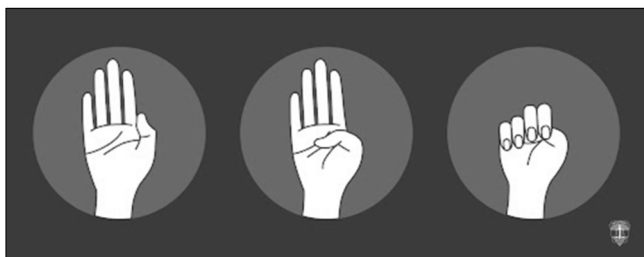
Hamarosan érkezni fog újabb adag mart aszfalt a kátyúzáshoz. Ebből javítjuk a bejelentett utcákat, ezekhez még két-három utca jelentkezését várjuk. Fogjanak össze többen egy utcából, mert csak úgy lesz eredményes. Tudjuk, nehezebb lapáttal teríteni, de a géppel végzett terítés nem gazdaságos, és nem olyan tartós, mint a közvetlenül a kátyúba helyezett.

A következő útjavító anyag leszállítása legkorábban szeptember végén vagy utána történik.

Köszönjük.

Tájékoztatás, igénybejelentés, egyeztetés az alábbi telefonszámon:

**Szabó József** 06/70-324-6467



## Néma segélykiáltás

A rendőrség felhívása

A magyar köztudatba a rendőrség egy olyan, nemzetközi porondon feltűnt segítségkérő jelzést vezet be, amellyel a kiszolgáltatott helyzetben lévő emberek akár némán is jelezni tudják, hogy veszélyben vannak.

A segélykérő kézmozdulatot bárki használhatja arra, hogy figyelmeztessen másokat (beleértve az esetleg közelben tartózkodó rendőrt), azonnali segísége van szüksége, azonban körülményei – például fenyegetettség – miatt telefonon vagy egyéb módon nincs lehetősége rendőri segítséget kérni.

Mivel az áldozatok a bántalmazó előtt sokszor nem tudják/akarják vállalni a segítségkérés tényét, a rendőrség előtt azonban a látencia miatt jelzés nélkül többnyire ismeretlenek maradnak az ilyen jellegű bűncselekmények, a bántalmazottaknak lehetőségük van egy új eszköz használatára, a néma segélykiáltásra, amivel a kiszolgáltatott helyzetükben is segítő jebbot remélhetnek a társadalomtól, a rendőrségtől.

(Forrás: <http://www.police.hu/.../bun.../aktualis/nema-segelykialtas>) ■

## FELHÍVÁS

### Új szakkör indul az iskolában

Hangkör névvel szeptembertől új szakkör indítását tervezzük a ráckeresztúri általános iskolában. A művészi nevelés az egészséges személyiség kialakításának nélkülözhetetlen része. A szakkör keretében célunk – a hangok varázslatos világának megismerésén túl – a magyar népi hagyományok életben tartása és szereplés az iskolai vagy a községi rendezvényeken. Megismerkedünk egyszerű hangszerek (sípok, csörgők stb.) készítésével, de a népi furulya és a citera használatával is. További célunk a közösségépítés. A kamarazenélés nem egyszerűen kellemes, kreatív időtöltés – persze az is –, annál sokkal több: fontos jellemvonás kialakulását segíti. A csapatszellemet formálja az egymásra figyelésen keresztül. Fegyelemre, kitartásra és koncentrációra szoktat. Emellett a hagyományokkal, népszokásokkal és ezek kialakulásának magyarázatával is megismerkedünk. Olyan tanulni, művelődni vágyó fiatalok jelentkezésére számítunk tehát, akik fontosnak és hasznosnak érzik a leírtakat. A zenetanulás sok kitartást, gyakorlást idő- és energiaráfordítást igényel. Cserébe viszont rengeteg élményhez jutunk, és életre szóló ismereteket szerezhetünk.

*Péter András*



## SZENTJÁNOSKENYÉR

### PÉKSÉG, TEJBOLT ÉS KÉZMŰVES KUCKÓ

Ráckeresztúr, Szent János tér  
(az általános iskola mellett)

#### Kínálatunk:

vadkovászos és kovással készült helyben sült friss pékáru, minőségi tejtermékek, sajtok, szendvicsek, friss kávé, tea, cukormentes, továbbá kókusztej alapú, illetve 100%-os bio gyümölcs üdítő italok, kézműves sörök, füstölt áru és kézműves chiliszószok

**Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 5.30–12.00, illetve 15.00–18.00 között, szombaton 7-től 11-ig**

Barátságos, felújított környezetben, udvarias kiszolgálással várjuk kedves hozzánk látogató vásárlóinkat.

**Rendelés leadása 9 óra után a 06-20/261-7624-es telefonszámon.**

**E-mail: [szentjanoskenyerpekseg@gmail.com](mailto:szentjanoskenyerpekseg@gmail.com)**

Facebook-elérhetőség:

**Szentjánoskenyér Pékség, Tejbolt és Kézműves Kuckó**

## Hinni vagy szeretni?

– Anyu, mi az a szerelem?  
 – Az, kislányom, reménytelen.  
 Bár sokszor boldogságot,  
 De sokszor csalódást hoz.  
 – És van értelme egyáltalán?  
 – Persze, hogy van, de talán  
 nem ez a legjobb dolog.  
 Mi az embernek vidámságot okoz.  
 Azt hiheted, hogy végre  
 rábukkantál életed szerelmére,  
 mindent megtennél érte,  
 s benned már ott a világbéke.  
 Csak egy halk szó csupán,  
 vagy egy óriási robaj talán.  
 De neked már teljesen mindegy,  
 hisz kitapostak belőled mindent.  
 Hiába volt hát a szerelem,  
 s a hit, mely feddhetetlen.  
 Elpazaroltál egy egész életet,  
 mely boldogabb lett volna, ha tovább keresed.  
 De neked ő kellett, pont ő,  
 mert kedveseket mondott, s szerető  
 gyengédséggel ölelt át, mikor úgy gondolta  
 a boldogságnak nincs is jobb dolga.  
 Sokat kirándultatok hegyeken át,  
 melyeket megmászni nehéz volt, bár  
 ti összetartottatok, megtettetek mindent,  
 pedig az ördög végig kísértett.  
 – És, anya, mindig hittél neki?  
 – Hát persze, Kicsim, és meg is mondtam neki,  
 hogy mindennél fontosabb, s ő az életem.  
 De amikor a szakadékhöz értünk,  
 elengedte a kezem.  
 – És féltél ott lenni a sötétben?  
 – Igen, mert tudtam, hogy ő nincs velem,  
 és bármennyire fáj is, megtettem,  
 mert a lelki fájdalom teljesen tönkretett.  
 Egyre sötétebb lett minden, s megláttam a fényt,  
 közelebb menve szívem már nem félt.  
 Hisz tudtam, hogy Isten soha nem hagy el,  
 minden bányára egyként figyel.  
 Lelkemre kötötte nyomban, mit én most a Tiédre:  
 „Hinni csak az tud, aki őszintén szeret.”

**Mocsai Kati**

**ÚTRAVALÓ ÜZENET** • „Az idő a legjobb, az igazi adományunk, s annak mércéje a homokóra: oly igen finom a szűk nyaka, melyen át a veres homok perreg, oly hajszálvékony a pergése, hogy jó ideig szemre egyáltalában nem fogy a homok a felső üregéből, csak a legvégén, akkor igen, akkor úgy rémlik, igen gyorsan múlik, s úgy rémlik, gyorsan múlt el az egész.”

**(Thomas Mann)**

## Axt Lászlóné Eötvös Ibolya emlékére (1950–2021)



A mindig mosolygós, jó humorú Eötvös Ibolya a neves cirkuszdinasztiában született, mint egykor mesélte, egy cirkuszi lakókocsiban. Édesapja Eötvös György, édesanyja a másik neves dinasztia tagja, Richter Ibolya, akik vízilóidomárként léptek fel. Ibolya úgyszólván artistának született, hiszen a cirkuszos családokban a gyerekek a manézsbán játszanak, egészen kicsi korukban tudnak már kézen és fejen állni, észrevétlenül megtanulnak zsonglőrözni, s a légtornászok alapgyakorlatait akár az oroszánállványon is bemutatják. A kis Ibi tehetségét hamar fölfedezték, s mondhatni egyenes út vezetett az Állami Artistaképző Intézetbe, amelynek elvégzése után a Hargitay ugródeszka csoporthoz került, 1969-ben velük lépett fel.

Később megismerte Axt Lászlót, akivel egy teheráni turnén jegyezték el egymást. Ahogy egymásra találtak, szinte azonnal közös trapézsámot dolgoztak ki. Az esküvőt Budapesten tartották 1971. január 26-án, s a házaspár márciustól október végéig szerződéssel az akkori Jugoszláviába utazott. Ott értesültek arról, hogy két évre leszerződötték őket a világhírű amerikai Ringling cirkusz. László az egyedülálló saroktrapéz mutatvánnyal írta be magát a cirkusztörténelembe. Ibolya és László nyolc évig járta Amerikát, ahol olyan neves művészekkel, sportolókkal léptek fel együtt a Ringlingben, mint Muhammad Ali, Jonny Cash, John Wayne, Roger Moore, Cher és a Beatles együttes.

Az Axt család történetének fájdalmas epizódja az 1984. márciusi baleset. A Fővárosi Nagycirkuszban a Gála '84 című műsorban szerepeltek, s a viszonylag egyszerűbb abfalt nevű elem közben László lezuhant a trapézról. A balesetet hosszú gyógyulási folyamat követte, Ibolya végig a férje mellett állt, aki aztán visszatért a trapézra.

1999-ben mondtak búcsút végleg a porondnak, s akkor költöztek Ráckeresztúrra, egy csendes utcába. Ibolya nem tudott teljesen elszakadni a cirkusztól, élete végéig szoros kapcsolatban állt a hazai és nemzetközi társulatokkal mint közvetítő. Egy ideig artistaképző iskolát is szervezett a szomszédos Ercsiben. Az Ercsi Artista Stúdió 2000-ben alakult, s öt éven keresztül az ország több pontján felléptek. Szerepeltek a televízióban, több gyerek eljutott az artistaképző intézetbe, hiszen Ibolya jó szemmel fedezte fel az igazi tehetségeket. Kertjükben is trapézok, különféle állványok álltak, ahol az ifjú artistajelöltek gyakorolhattak. Egyik ráckeresztúri tanítványa, az apró termetű Szentes Anita Ibolya segítségével elérte, hogy a világhírű Cirque du Soleil társulat állandó tagja legyen. Lányuk, Elisabeth szintén sikeres és elismert artistaművész lett, ő is a trapézt választotta.

Jól ismertük Ibolyát, vagy ahogy emlegetik: Ibit, Ibi nénit. Több rendezvényen ő konferált, cirkuszlátogatásokat szervezett, s mindig mosolygott, mindenkire volt kedves szava. 2019-ben a két Axt artistaművészete bekerült a ráckeresztúri települési értéktárba, hiszen évtizedeken át egyedülálló produkcióval kápráztatták el a világot. Nemcsak artistaművészetük, hanem életük is példaértékű, jóban-rosszban kitartottak egymás mellett.

Axt Lászlóné Eötvös Ibolya emlékét tisztelettel és szeretettel megőrizzük.

**Gajdó Ágnes**

## RÁCKERESZTÚRIAK AZ I. VILÁGHÁBORÚBAN



Zsigmond János és Prekop Anna

**ZSIGMOND JÁNOS**  
(1880. december 20.–  
1947)

Egyike annak a 376 ráckeresztúri honvédeknek, aki már teljesítette az előírt szolgálatot az 1914-es háború előtt, mégis be kellett rukkolnia, támasz nélkül hagyva családját. Az első hónapokban sok magyar baka neve került a hivatalos „vesztességlistákra”, őket kellett az otthon maradt idősebb vagy

éppen fiatalabb, harc képes korosztályokból pótolni.

Minden sors, megannyi regény egy-egy fejezete lehetne. Zsigmond János is, aki szerencsésnek mondhatta magát, amikor egészségesen hazatérhetett az évekig tartó fogságból feleségéhez és gyermekeihez. Szülei, Zsigmond István 69-es sorozó köztisztviselő és Petróczi Éva tizenegy gyermeket nemzettek Ráckeresztúr 60. sz. alatt.

Sándor öccséről, ő szintén házas volt (1911, felesége Drevenka Rozália) nem kaptak hírt. 2015-ben a Bécsi Hadilevéltár megkeresésemre ezt találta róla: Zsigmond Sándor 1886. Császári és királyi 69. Hindenburg gyalogezred 16. századában ismeretlen időpontban megsebesült, halálának ideje és helye nem ismert. Sok év elteltével, a százhalombattai DKV építésekor szovjet munkások egy ráckeresztúri rokonnak megemlégték, hogy lakhelyükön él egy magyar Zsigmond Sándor, aki miután kiszabadult az orosz fogságból, nem akart hazamenni. Letelepedett, feleségül vett egy orosz nőt, és cipészként dolgozott.

A fénykép alapján, ami a háború előtt készülhetett, a székesfehérvári magyar királyi 17. honvéd gyalogezredben szolgált, de később sorozhatták a 17. népfelkelőkhöz is. És nem az ő hősiességének hiánya okozhatta, hogy az orosz fronton – mondhatjuk szerencsésnek is – hadifogságba esett, melynek körülményeiről nincs adat, csupán korabeli iratok adhatnak információt. A katonaidő letöltése után – a nyolc évvel fiatalabb – Prekop Annát vezette az oltár elé. Hét gyermekük született: Gyula, Lajos, Imre, Antal, János, Károly és Anna, aki egyévesen meghalt.

A '14 nyarán kitört háború, a 34 éves Jánost sok évre elválasztotta a szeretteitől. Gyermekeik még kicsik voltak ahhoz, hogy felesége a rá nehezedő hatalmas terhet megoszthassa velük. Segítségét csak az Istenbe vetett hit, a szülők, testvérek és a rokonság adhattott.

A 17-es ezred kiképzés után, vasúton Galíciába szállítják, ahol Rohatynnál 29-én esnek át a tűzkeresztségen; a hét napig tartó ütközetben 62 hősi halottjuk, 290 sebesültjük van, 89 emberük pedig eltűnt. A 17-es ezred állományát Przemysl 1915. márciusi eleste után 1200 fővel kiegészítették részben a hősi halottak, sebesültek és a fogságba esettek pótlására, de javították a legénység körülményeit új felszerelésekkel, gőzfürdővel, fertőtlenítő állomással is. Az ezred legénysége a győzedelmes májusi gorlicei áttöréskor is a főcsapattal harcolt.

Az eltelt több mint száz év sajnos elhomályosította – a sokszor mesének hitt rémségekről vagy éppen hőstettekről szóló emlékeztetéseket –, amiket a nagyapáinktól, később a szüleinktől hallhattunk tikkasztó nyarakon, a hűvös verandán vagy téli esteiken a meleg szobában. Herkli Antalné Zsigmond Magdolna az

unoka, a fénykép őrzője nem emlékszik a papa fogságáról szóló történetre, de arra igen, hogy őt gyerekkorában Zucskának csúfolták. Ha tudta-tudhatta volna akkor, honnan is ered ez a szó, és hogy milyen, mára megfejthetetlen titkokat rejt, nagyon büszke lett volna rá! De akkoriban nem olyan világot éltünk. Neki az édesanyja csak 1992-ben, a halála előtt mondta el, hogy a nagypapája – aztán a családjuk – ragadványneve a hadifogsága miatt lett Zucska.

A háború alatt a Bécsi Hadügyminisztérium folyamatosan közölt veszteséglistákat, melyek arról csak ritkán adtak információt, hogy mikor, hol esett fogságba, hová internálták a foglyot, és a sokasodó névsor miatt előfordult, hogy ezeket, hónapokkal később adták ki. Zsigmond Jánosról a Bécsi Levéltár nem talált adatot, ami jelenthet jót is: egészségesen került fogságba. Támpon lehet még a 17-esek Ezredkönyve is, eszerint legkésőbb 1915. május 11-ig kerülhetett orosz kézre, mert ezt követően néhány nap pihenő után 17-én Szvetozár Boroevics hadseregpáncsnok az olasz frontra vezényelte az ezredet.

Z vagy Zs betűvel kezdődő települést, táborát *Hadifogoly magyarok története* című 1930-ban kiadott könyvben nem találtam. A cári Oroszország a hadifoglyokat először európai területekre szállította, csak később vitte őket távolabbi, ázsiai részekbe. Hangzásban Szuzsák vagy Szudzsa is lehet a helyszín vagy a Kaszpi-tenger, Aral-tó, Asztrahán, Buzuluk, Závod, Türkmenisztán, Turáni alföld, a Szirdarja folyó környéke. Szóba jöhet még Guldza, az afgán határ mellett, de bizonyosság egyik helyszínről sincs.

Hazatérésének időpontját nem ismerjük, csak remélhetjük, hogy az elsők között elengedték. Csendes, békés emberként emlékeznek rá azok, akik találkozhattak vele, özvegyéről Anna néniről – ő tizenkilenc évvel élte túl – úgyszintén. Siremlékük a falu temetőjében ma is áll.

Köszönöm Magdikának a fényképet és minden információt, amivel segítette, inspirálta nagyapja hadiútjának kutatását. Joggal lehet büszke ő és minden leszármazottja egy ilyen ősré. Megtisztelő volt újra egy hős keresztúri emlékét és sorsát felidézni!

**Prága Ildikó**

**Utóirat:** A tervezett cikk elolvasása után Magdika egyik rokona, Zsigmond János dédunokája a *Vasárnapi Újság* fotói között talált egy Zucska helyszínt Bukovinában, ahol 1915-ben csapataink harcoltak (ma Ukrajna, Szucsáva). Ezzel több mint száz év múltán fény derült arra, hogy nem hadifogolytáborról, hanem egy hadszíntérről maradt az „előnév” Magdika nagyapján és így a családjukon.

Köszönöm az új információt nekik.

P. I.



Zsigmond János és Prekop Anna síremléke



Zucska – Bálint János felvétele (Forrás: dka.oszk.hu)



## A lourdes-i grotta Ercsiben

A keresztény világban mindenütt vannak kápolnák a templomokon kívül is, melyek fogadalomból, nagy veszélyek elmúltával, temetkezési helyül, szentek tiszteletére vagy kisebb hívő közösség számára épültek. Az 1746-os Canonica Visitatio említi az ercsi temetőben az egykori segítő Szent Rozália-kápolnát, amelynek helyét a megtalált sírkövek után a Mártírok és Vízvári utca közötti részre gondoljuk, de lehetett már az Öregtemetőben – a Csokonai utca két oldalán – is. Mint tudjuk, a Kápolnai dombon és az alatta lévő Mária-forrás helyén alakult ki Ercsiben a kegyhely a gyógyító forrás erejének hatására. Mészáros Lukács ercsi földműves egy ilyen gyógyulás után Mária-képet vásárolt fogadalomból, valószínű lengyel földről érkező szerzetesektől, kereskedőktől. Ez a kép egy ottani fára került. A helyi legenda szerint ha a Duna túlsó oldalára vitték favágó munkájuk révén, a kép másnapra ismét vissza-került. Féltették tehát, óvták, mert egyre többen akarták látni, ezért kérték a Szapáry családot egy egyszerű fakápolna megépítésére a forrás felett a Felsőszőlőknél, a Bosztonban. Ez megtörtént az 1780-as években, és ezután még nagyobb lett a látogatottság a Duna-járók, a zarándokok, a gyógyulni vágyók részéről.

Zsivkovics Lőrinc budai bosnyák ferencrendi szerzetes, aki 1752-től 62-ig pasztorált Ercsiben, több mint negyven súlyos beteg név szerinti gyógyulását írta le. Ezt a felsorolást idéztük a *Rácok Ercsiben* című könyv 98. oldalán. Az 1820-as évekre ez a kápolna már erősen megrongálódott, így amikor br. Lilién József elhunyt, felesége gr. Szapáry Julianna – a templomépítő III. Szapáry Péter lánya – teljesen lebontatta (nem szakadt le a partfallal!), és újat építtetett a család temetkezési helyül, továbbra is fontosnak tartva kegyhely szerepét. A Mária-kegykép az új templom építésével 1781 után a templomba került. A család készíttetett egy másolatot Falkoner Józseffel, és ez a Mária-kép volt a háborút követő évekig a kápolnában. Ez az Illír-Rác Madonna-kép, melynek külön története van, mert nem másolat lett, hanem egy teljesen önálló ábrázolás, bizánci díszítéssel tipikus helyi arcvonásokkal. Most mindkettő a templomban van. Jelenleg a kápolnában tényleg egy másolat található, melyet az első képről helyi festő készített. 1831-ben Szapáry Julianna is férje mellé került, 1871-ben pedig unokájuk, br. Eötvös József is. Az addig Mária-kápolnát ettől kezdve kezdték Szapáry-Eötvös-kápolnának nevezni, akik nevükkel fémjelvezve megsokszorozták a zarándokok számát is. 1879-ben megépült közadakozásból az impozáns obeliszk és a kegyhely teljes kialakítása érdekében a lourdes-i kiskápolna, barlang, grotta, mert Ercsibe is eljutott a Mária-tisztelet révén Szent Bernadettnek a Mária megjelenéseinek híre.

A franciaországi Lourdes-ban 1858. február 11. és július 16. között tizenhét alkalommal jelent meg Soubirous Bernadettnek a Szeplőtelen Szűz. A hit szerint ezek a jelenések irányították rá az emberiség figyelmét a betegek, szenvedők, az Eucharisztia jelentőségére. Ez a nap lett – február 11. – a betegek világnapja. Az IML női szerzetesrend Ercsibe való megjelenésével és a mindenkor plébánosok szervezésével csodálatos búcsúk voltak augusztus 15-én, Mária mennybemenetelének napján, zarándokok százaival. A legemlékezetesebb az 1938-as volt, a budapesti Eucharisztikus Világkongresszus évében, amikor fátylós felvonulással mentek a kápolnához, és népes küldöttség vett részt a pesti rendezvényen is.

## MÚLTIDÉZŐ

A háború hatalmas károkat okozott, de a búcsújárás nem szünetelt, sőt az 1950-es években reneszánszát élte. A csodálatos templomi misztériumjátékok – pénteken a helyieknek, szombaton a búcsúsoknak – gyakori témája volt a lourdes-i jelenés. Vashegyi Irénke (Babi) Mária szerepében, Pillinger Elvira pedig mint Bernadett. Szentképek emlékeznek az 1958. augusztus 15-i jubileumi előadásról. Az 1960-as évekig még berendezve, ráccsal ellátva állt az obeliszk alatt ez a kis kápolna. Erre a rácsra a zarándokok sok virágot, gyertyát tettek, régebben pedig mankókat, hajfonatokat, votív tárgyakat hálából, gyógyulásuk bizonyítékaként.

Az ezt követő évtizedek elkeserítő rombolását és pusztítását már mindannyian láthattuk. A szobrok a templomba kerültek, üres lett a kis barlang. Ercsi vezetőinek kezdeményezésére 1983-ban egy nagy körzeti összefogás eredményeként megújult



a kápolna és környéke. Gyarak, üzemek, tézesek, a honvédség és a megye segítségével újjávarázsolták a kápolnát és az obeliszkot, de a grottát nem. Debreczeni László plébános atya pap testvérével, Miklós atyával gyönyörű misét celebrált, több autóbusz vitte ki az ercsieket. Sajnos még több mise kellett volna, legalább Mária-ünnepeken, mert elvesztette funkcióját, ismét pusztulásnak indult. Nem volt megoldott a védelme sem.

2016-ban több évtizedes álmunk valósult meg, amikor a Fejér Megyei Hírlap kezdeményezésére, a magyar állam adta lehetőséggel élve a Forster Központ kivitelezésében valósult meg a műemlékegyüttes helyreállítása, amely számunkra „nemzeti kegyhely”. Legnagyobb örömünkre a lourdes-i kis grotta is elkészült, sajnos azóta sincs berendezve, ami pedig helyi feladat. Bár a püspöki egyetértés megvolt, az elmúlt években nem történt előrelépés. Március 15-e óta új plébánosunk, Szelezky Csaba atya örömmel üdvözölte a grotta berendezésének szándékát, mert csak a védőrács elkészítése szükséges, az viszont sokba kerül. A horvát nemzetiségi önkormányzat, a Zorica egyesület – ők tartják rendben a Kápolnai úti (1804) kőkeresztet is – és helyi alapítvány segítségével ez megvalósítható lesz. Kérünk viszont ezúton minden helyi értéket tisztelő családot, hogy elődeink emlékére, a kegyhely szebbé tételére lehetőségük szerint adományozzanak, hogy ezzel a kültéri imahellyel bővülve – mely más kegyhelyen természetes – szebb és vonzóbb legyen a kápolna és környéke. Rengetegen megfordulnak itt kirándulók, zarándokok, horgászok, vadászok, túrázók. A kápolna zárva van.

Legyen imádkozási lehetőség végre Isten szabad ege alatt mindannyiunk örömére.

Szili Istvánné



ERCSI NAPLEMENTE BT.  
TEMETKEZÉSI SZOLGÁLAT

2451 Ercsi, Mártírok útja 21.  
email: ercsinaplemente@gmail.com  
irodatel.: +36 30 604 2827

Vajdics Ákos  
ügyvezető

Nyitva tartás:  
hétfőtől-péntekig 8-18 óráig, ebéddő 12-14 óráig  
Mindörökké hívható éjjel-nappali ügyelet:  
mobil +36 30 982 3053, ügyelet +36 30 378 8958

Teljes körű kegyeleti ügyintézés és segítségnyújtás a gyászban,  
emellett sírkövek készítése, felújítása, vésése és gravírozása.

## SZAMURÁJ 07 KFT. AKCIÓK

TÁVFELÜGYELETI  
SZOLGÁLTATÁS  
2000 forinttól!

AKCIÓS  
ESZKÖZCSOMAGOK  
SZERELÉSSEL  
MÁR 80 000 Ft-tól!

A RÉSZLETEKÉRT  
ÉRDEKLŐDJÖN:

**06-30-9-298-597**

**06-30-9-817-396**

**06-23-358-723**

**www.szamuraj07.hu**

**HIRDETÉSI LEHETŐSÉG** • Keretes hirdetések díja: 1/1 oldal: 14 400 Ft; 1/2 oldal: 7200 Ft;  
1/4 oldal: 4800 Ft; 1/8 oldal: 2400 Ft; 1/16 oldal: 1200 Ft *(Az árak az áfát nem tartalmazzák!)*

Hirdetésfeladás a 06-20/405-8315-ös telefonszámon vagy  
a rackereszturi.hirmondo@gmail.com e-mail-címen.

## máté emetkezés

E-mail: zoltan.mate.mv@gmail.com  
mvgyongyi@gmail.com

Máté Zoltán  
tulajdonos

2462 Martonvásár  
Bajcsy-Zs. u. 12-14.

Állandó ügyelet:  
**06-70/567-6997**

Iroda/Fax:  
**06-22/461-485**  
**06-70/384-8268**

Nyitva: hétfőtől vasárnapig: 8-16



**Megbízható**

### DUGULÁSELHÁRÍTÁS

*Hétfévén és ünnepnapokon is!*

*Nincs kiszállási díj!*

**Telefon: 06-70/303-6003**



## Érdekességek a szoptatásról és az anyatejről

Augusztus 1-je az anyatejes táplálás világnapja, ebből az apróból szeretnék megosztani néhány gondolatot a Híromdó olvasóival. Védőnőként és most már édesanyaként is van tapasztalatom a csecsemők táplálásáról. Nem ítélni szeretnék a tápszerrel táplált babák felett, csak az anyatej csodás hatásáról néhány szót ejteni. A mai modern tápszerek is jók tudnak lenni, de véleményem szerint a gyermekek legegyszerűbb táplálási módja az anyatej.

Néhány hasznos tudnivaló az anyatejről.

Szülés után az anyatejet kolosztrumnak nevezzük. Ennek az összetétele teljesen más, mint a későbbi anyatejnek, sokkal sűrűbb, sárgább, fehérje- és ásványi anyagban dúsabb. Vas-, immunanyag- és zsírtartalma is jóval magasabb. Első védőoltásnak is nevezik.

A koraszülött babáknak más összetételű táplálékra van szükségük, viszont a női szervezet ezt pontosan érzékeli és korábban szült nők anyatejében jóval magasabb a nátrium, kalcium és a vas, így nekik ez sokkal megfelelőbb táplálékká válik.

### Előnyök, amivel jár

Mindig optimális összetétele biztosítja a baba megfelelő fejlődését. Minden szükséges tápanyag megtalálható benne, amire a kicsiknek szükségük van. Mindig kéznél van. Mindig megfelelő hőmérsékletű. Nem kell agyalni rajta, hogy vajon elegendő lesz-e hétvégére, vagy jaj, otthon maradt a doboz.

Kéretlen megjegyzések (főként a nagymamáktól):

„Én sem tudtam szoptatni, biztosan te sem tudsz majd.”  
Nincs összefüggés, hogy a nagymama tudott-e szoptatni vagy sem!

„Nem jó, túl vizes, gyenge a tejed, azért sír, vagy éppen nem alszik a baba.” Az anyatej mindig a baba korának megfelelő összetételű!

A szoptatás elején hígabb, tejcukorban gazdagabb, második felében zsírdúsabb tejhez jut a csecsemő, így fél éves koráig más folyadékokra vagy táplálékkiegészítésre nincs szüksége.

Ne tessék ezekre a megjegyzésekre, tanácsokra hallgatni, figyeljük a testünket, az majd megmondja, mi jó nekünk és gyermekünknek!

### Néhány érdekesség

Mikor a gyerkőc mindent a szájába vesz, megemelkedik az anyatejben az immunfehérjék koncentrációja, ezzel is védve, erősítve a betegséggel szembeni ellenálló-képességét. Jó hír, hogy ez a képesség egészen a szoptatási idő végéig megmarad.

Kevés az anyatej mennyisége.

Az anyatej termelése kereslet-kínálat elvén működik, ez azt jelenti, hogy ha sokat van mellen a baba, sok tej termelődik, ha nincs mellen, akkor nem termelődik. Igény szerinti szoptatás esetén mindig elegendő mennyiség termelődik, ugyanis a szoptatások alatt termelődik a nagyobb része. A mellen minimális mennyiség tud raktározódni.

Az anyatej kiürülési ideje nagyjából 2-2,5 óra.

Igény szerinti szoptatásnál azért ezt érdemes figyelembe venni, persze előfordulhat, hogy néha borul a napi menetrend, de nem kell megijedni, hamar visszaáll a megszokott rend.

Az anyatej vitamintartalma változik.

Érdemes a C-vitamint szezonálisan pótolni, az őszi-téli időben. K- és a D-vitamin-pótlásról is gondoskodni kell, hiszen e két vitamin termelését átveszi a baba bélfájára, de ez nem mindig elegendő neki. Kéthetes kortól érdemes pótolni ezeket.

Az anyatej összetétele napszaktól függően és egy szoptatáson belül is változik.

A szoptatás kezdetén a tej hígabb és zsírtartalma is alacsonyabb ez inkább szomjoltásra alkalmas, majd egyre zsírosabb laktatóbb anyatejhez jut a baba, ami az étvágyát csilapítja.

Az anyatejben lévő immunanyagoknak köszönhetően kiválóan alkalmas felső légúti betegség esetén orrcseppnek vagy akár szemcseppnek is. Kisebesedett mellbimbóra is kitűnően alkalmas, sebgyógyítás céljából.

A szoptatás nemcsak a babának, hanem az anyának is jó. A korai mellre helyezéssel fokozódik a méhösszehúzódás, így hamarabb áll vissza a méh az eredeti méretére. Feltehetően védelmet biztosít a petefészkek és az emlődaganat ellen. Megfelelő étrend mellett a várandósság alatt felszedett plusz kilóktól is meg tud szabadulni az édesanya, mert a szoptatás plusz kalóriát igényel.

Az anyatej alternatív felhasználása:



Egy New York-i nő készített sajtot saját anyatejéből. Ételkritikusok szerint édeskés ízű és puha panna cottára hasonlít az állaga.

Olvastam olyanról, aki fagyajtót készített belőle egy kis vaníliával és citromhéjjal.

Tudományos megközelítés.

Kiderült, hogy a hosszasan szoptatott gyerekeknek jobb a verbális kifejezőképességük.

Tudósok kimutatták, hogy a csecsemők imádják a vanília, a fokhagyma és a fahéj ízű anyatej ízét, mikor édesanya ilyen ízű ételt evett, nagyobb kedvvel szopiztak.

A nők 99 százaléka tud szoptatni. Gyakran előfordult már az is, hogy örökbe fogadott gyermek anyja is képes volt szoptatni.

A női szervezet csodákra képes. Szerintem a szoptatás maga egy csoda, mely anya és baba összhangjának eredménye. Hiába szeretne egy nő szoptatni (sokszor az kevés), ha a babája nem akarja. Különleges kapcsolat anya-baba között. Nehéz szavakkal megfogalmazni ezt az érzést. Minden nőnek, leendő anyának kívánom, hogy tapasztalja meg! Azt sohasem állítottam, hogy egyszerű, fájdalomtalan, de ha minden kezdeti probléma elhárul, különleges dolog. Probléma esetén segítségünkre lehet a védőnő vagy egy szoptatási szaktanácsadó is. Ne féljünk segítséget kérni a sikeres szoptatás érdekében!

Nagyon sok hasznos irodalom létezik akár nyomtatott, akár elektronikus formában, bátran olvassuk ezeket. Azoknak pedig, akik nem szeretik a szakirodalmakat, szakkönyveket böngészni, szívesen állok rendelkezésére, és adok bővebb tájékoztatást a témában.

**Peszter Zsuzsanna** védőnő

A kép forrása: egészségkalauz.hu

## A cselekvő szeretet jegyében – Hittantábor 2021

Ebben az évben nyolcadik alkalommal rendeztük meg a napközis hittantábort július 26–30. között harminchat gyermek részvételével. A központi téma: a szeretet megélése a mindennapi tevékenységekben.

Hétfőn a templomban Max Lucado *Értékes vagy!* című kisfilmje volt a témára hangolódásunk (<https://www.youtube.com/watch?v=IMDXetBC6KM>). Mindenkinek ajánlom megnézni! Majd a szokásos csoportalakítások után táborpólót, kicsi és nagy zászlót festettünk a hit, remény, szeretet szimbólumaival. A táborzászlót fel is vontuk egész hétre a templomkertben. Délután Herkli Ákos tartott érdekes előadást a papír és a könyv történetéről, pergament, százéves papírt és vízjeleket tartalmazó lapokat nézegethettünk, tarthattunk a kezünkben. Ákos és felesége, Márti segítségével merített papírt készítettünk, melyre az utolsó napon levelet írtunk, a kisebbek rajzoltak szüleiknek hálájuk, szeretetük kifejezésekként. Kedden buszos kiránduláson vettünk részt a Veresegyházi Medveotthonban. Interaktív vezető



tés keretében ismerkedtünk meg a cirkuszokból, más állatkertekből mentett medvékkel, oroszlánokkal, farkasokkal. Szerdán szintén útra keltünk, és Bodajkra, a Segítő Szűz Mária-kegytemplomba látogattunk el. Fejér megye egyik legjelentősebb kegyhelyét Attila atya mutatta be nekünk. A templom akusztikáját tábori énekünkkel próbáltuk ki. Fagyizás után izgalmas lépcsősoron másztuk meg a csókakői várat. Rekkendő hőségben értünk a legfelső bástyába, de a gyönyörű kilátás kárpótolt minket. Csütörtök délelőtt

sziklakertet virágosítottunk a templomkertben, illetve a gyerekek maguknak is készítettek hazavihető változatot kisebb tálakban. Délután tartottuk a hagyományos vízpisztolycsatát. Este a szülőkkel táborüzet gyűjtöttünk, és közösen énekelgettünk, nyelvtörő versenyt tartottunk. Bundáskenyér és tea mellett jót beszélgettünk. A jó hangulatot őszi bográcslással tervezzük folytatni... Pénteken gyerekmisést tartottunk, majd ízek, illatok olimpiája után akadályversenyt rendeztünk a templomkertben. Délután megírtuk, -rajzoltuk a szülőknek az általunk készített merített papírokra a hálánkat, köszönetünket tartalmazó leveleinket... Én is kaptam táborvezetőként, ami nagyon meghatott! Végül a személyre szóló emléklapokon minden gyerkőc megtudhatta, miben volt kincs, érték a táborban. Gyorsan elröppentek a napok. Fantasztikus volt látni, hogy szabadidőben is milyen jól feltalálták magukat a gyerekek: sose volt üres a csocsó- és pingpongasztal, a templomkert fái között pedig egy indián törzs nem mindennapi élete zajlott...

...és akik nélkül a tábor nem jöhetett volna létre: hálásan köszönjük a Székesfehérvári Egyházmegyének és az önkormányzatnak az anyagi támogatást és a négy fiatal, akik aktívan kivették a részüket a munkából: Zsuzsi, Szabina, Dominik, Kristóf. A Fiatalok helybentartása program keretében: Áron, Kristóf, Levente és Benedek. A hittantábor egyéb támogatói: Leicinger Tamás és Egresi Gábor vállalkozók, Csabi Élelmiszerbolt, Kerekes Pékség, Glócz család, Gajdó Gábor, BOR-ÁSZOK Dalárda Egyesület és Darázsderék Nyugdíjas Táncegyesület. A csoportvezetőknek köszönöm a programok lebonyolításában való segítségét: Etus, Réka, Szilvi, Adrienn, Réka, Tamás, Betti, Eszter! Valamint Herkli Istvánné és csapatának és az egyházközség tagjainak, akik finomabbnál finomabb ételekkel láttak el minket! Ebben a táborban nagyon sokat daloltunk jó hangulatban. Illetve ha bármi nehézség jött, mindenre volt megoldás, segítőkész hozzáállás.

Öröm volt ezt átélni! Megvalósult a „Cselekvő szeretet” mottó! Jövőre Veletek ugyanitt! Deo gratias!

**Dienesné Zsebi Regina**



## LEVÉLMUSTRA

Melyik növény levele látható a képen?

**Beküldési határidő: 2021. szeptember 5.**

**E-mail-cím: [rackereszturi.hirmondo@gmail.com](mailto:rackereszturi.hirmondo@gmail.com)**

A 2021. júliusi fejtörő megfejtése: *tölgyfalevél*. Tizenegy hibátlan megfejtés érkezett, a három szerencsés nyertes: **dr. Gulyás Antal, Kengyel Daniella, Zsigmond Réka**. A nyeremény a könyvtárban vehető át, majd ha újra nyitva lesz. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!

# ÁLLÁSHIRDETÉS

Gyakorlati tudással rendelkező  
**teleszkópos rakodógép  
kezelő,**  
valamint  
**szárító- és raktárkezelő  
munkatársat**  
keresünk ráckeresztúri  
gabonaszárító és -tároló  
telephelyünkre.

Rendezett munkahelyi  
körülmények, új géppark,  
átlagon felüli bérezés.

**Érdeklődni:  
06-30/373-1354**

## MARTONVÁSÁR TŰZÉP

Építőanyag és Tüzelőanyag forgalmazása.

Iroda: 22 / 461- 772 Mobil: 0620 / 373 9340

Bramac tetőléc, deszka, palló, OSB lap, gipszkarton, cement,  
Sóder, homok, murva, téglá, oltott mész,  
Beton kéményajtó, kémény fedlap,  
Homlokzati vakolat, Homlokzati hőszigetelés,  
Gipszkarton profilok, élvédő, Beltéri homlokzati festék,  
Murexin csemperagasztó, aljzatkiegyenlítő, bitumenes lemez,  
Ásványgyapot táblás 5,10,15 cm, ásványgyapot tekercses 5/10,  
Német brikett, keményfa brikett, szén,  
Ytong téglá, Ytong ragasztó, áthidalók.



**MUREXIN**

**Laler**

**YTONG**

**MAPEI**



Nyitvatartás

Hétfő – Péntek: 7:00 – 16:00

Szombat: 7:30 – 11:30

Vasárnap: Zárva

Martonvásár, Szent László út 25.

[martonvasartuzep@gmail.com](mailto:martonvasartuzep@gmail.com)

**Kedves Olvasóink!**

A könyvtár augusztusban  
technikai okok miatt zárva tart.

**Köszönjük megértésüket!**

## IRÁNY A KÖNYVTÁR!

### Abszolút töri

A Pagony Kiadó új sorozatának második darabja a XIX. század közepén játszódik, bár a kiindulópont, a történet egyik szereplőjének helyzete nagyon is XXI. századi probléma. Vagy ki tudja? Az, ha valaki bizonytalan önmagában, ha úgy érzi, senki nem szereti, s osztálytársai kirekesztik, nem csak jelenünkben okoz galibát. Sok fiatal szenved a meg nem értettségtől, a kiközösítéstől, nemegyszer a verbális agressziótól. A regénybeli Viktóriát jéghercegőnek csúfolják, csak mert mindig olvas, és senkinek a társaságában nem tud igazán feloldódni. Bezzeg Kristó! Ő sodródik az árral, ahogy maga is vallja, ez a legjobb taktika. Nem ellentmondani senkinek, mindig mosolyogni, s nem döntenit, mert úgyis lesz valahogy. Olcsó recept, de persze az időutazás majd ráébreszti hősünket, vajon érdemes-e így élni.

No igen. Időutazás. Igazán kedvelt megoldás az (ifjúsági) irodalomban. Jó eljárásni a gondolat, hogy akár egy szerényen keresztül egy másik világba kerülhetnek a gyerekek (lásd Narnia), vagy akár egy láncsal lezárt hídon át tűnik el a főhős a ködben, s találja szemben magát nyílpuskás vademberekkel, miként Miló és barátja Huszti Gergely *Mesterahókajajna* című fantasyjében. Esetleg egy vén platánfán keresztül jut vissza az időben.

Weber Anikó a XIX. századba röpteti, azaz kanyargós alagútrendszeren keresztül gyalogoltatja a saját korából elvágyódó Viktóriát. Azt a lányt, aki a legszívesebben észrevétlen maradna minden helyzetben, akit nem értenek meg osztálytársai, s bár őt zavarja mindez, mégis inkább álmaiba, vágyaiba menekül. Amikor megfigyeli a sulis büfés nénijét, Bori nénit, nem akármilyen titokra jön rá. Az idős hölgy úgy járkal a múltbéli világokban, mint más a konyhából a kamrába, a nappaliból a hálószobába. Viktória persze követi az asszonyt, és egy alkalmas pillanatban egyedül is útnak indul. Legalábbis azt hiszi, hogy egyedül. Az alagútban a korhoz illő ruhát ölt, s nem sokkal később 1867-ben találja magát. Csakhogy Kristóval együtt...

Viktória minden vágya, hogy lássa Ferenc József és Sisi királyné koronázását. Hogy mindez valóra váljon, elég lenne elvegyülniük a tömegben, ám nem lenne regény a regény, ha hőseinket nem várnák izgalmas kalandok, váratlan fordulatok: emberrablás, összeesküvés, döntés életről, halálról, a történelem menetének esetleges megváltoztatása. Az író jól ábrázolja a választott korszakot, érdekesek a városról alkotott leírásai, a korabeli építészetéről, divatról, étkezési szokásokról is sok mindent megtudunk, s a gyerekek még a haza bölcsével is találkozhatnak. Rendhagyó történelemóra és fiatalos fejlődésregény ez a javából!

**GÁ**

(A teljes írás megjelent az ÉS 2021. július 9-i számában.)

### Gondolatébresztő...

„A múlt nem halt meg, hanem hat reánk; él testünkben, lelkünkben; egész valónk az egész múlt eredője; minden jelen pillanat magában foglalja az egész múltat, és valamit ad hozzá.”

**(Babits Mihály)**





## Görög a görögdinnye

Közeleg szeptember 5-e, Lőrinc napja. A hagyomány szerint ettől a naptól kezdve válik lőrincessé a dinnye, hiszen a szent ekkor „pisil bele” a túlérétt kobakos növény termésébe, amitől az kásás, élvezhetetlen állagú lesz. De addig, amikor csak

tehetjük, együnk sok friss gyümölcsöt, lehetőleg hazai termelőtől származót. A cecei dinnyében még sosem csalódtunk.

Ha a perzselő napsütésben megszomjazunk, kanyarítsunk egy hús görögdinnyeszeletet – nemcsak szomjunkat oltja, de egészséges is! Bár tömegének 92 százaléka szöveti víz, a fennmaradó nyolc százalék összetétele az egyik leg-egészségesebb gyümölcsé teszi a görögdinnyét. Sok benne az A-, B1-, B6- és C-vitamin. Antioxidáns vegyületei a béta-karotin és a likopin. A béta-karotin védi a sejteket a káros mutációktól, a rák kialakulásától. A likopin csökkenti a prosztaták kialakulásának esélyét, enyhíti az ízületi gyulladást, reumatikus tüneteket. Fogyasztása hatékonyan előz meg egyes szívbetegségeket, az asztma tüneteit. A görögdinnyében jelentős mennyiségben fordulnak elő ásványi anyagok: kálium, magnézium, vas, fluor, szelén.

A tökfélék családjába tartozó gyümölcsöt júliustól szeptember elejéig fogyasztjuk. A görögdinnye őse ma is megte-rem vadon az afrikai Kalahári-sivatagban. Magas pektintartal- ma miatt eltehetjük télire lekvárként is. Legfontosabb erénye azonban a rendkívül magas víztartalom: Afrika egyes vízhiá-nyos részein kifejezetten vízforrásként termesztik. Az egyip- tomi sírkamrákban talált görögdinnyemag-leletek arra enged- nek következtetni, hogy a növényt már a fáraók korában is termesztették. Hamar népszerű lett Kis-Ázsiában, Oroszor- szágból és a Közel-Kelet melegebb országaiban is. Európá- ba a mórok közvetítésével került a XIII. században.

Ma már nem divat a dinnye lékelése, ezért érdemes né- hány trükköt megtanulni, mikor dinnyét választunk. A frissen szedett dinnye héja kissé fényes, a kocsány még nem szá- radt el. A görögdinnye alján látható világos, sárgás folt azt jelenti: a dinnye a termőföldön, az indán érett be. Kopogta-

tással kongó hangot ad, ami szintén a megfelelő érettséget jelzi. És hát nálunk családi hagyomány, hogy tíz kiló alatt nem veszünk dinnyét, mert az „tökízű”. Ha viszont sikerül egy finom, édes példányhoz jutnunk, próbáljuk ki minél többféle módon és párosításban fogyasztani. Sokaktól hallom, hogy zsíros vagy vajjas kenyérral szeretik legjobban a dinnyét, nyári estéken így eszik vacsorára.

Nálunk nagyon bevált saláta készül lilahagymával, feta sajttal, pici balsameccel, sóval, borssal összekeverve az édes gyümölcshúst. Grillezett húskor mellé kiváló köret, vagy egy szelet pirítóssal önálló vacsora. Szintén klasszikus páro- sítás az édes sárgadinnye, hajszálvékony szelet pármái son- ka. Az édes-sós ízpar tehát nem újkeletű, érdemes kísérletet tenni vele. A

görögdinnye éretlen, apró termés igazi delikát savanyúság, az uborkával azonos módon te- hetjük üve- gekbe, és tartósíthatjuk ecetes-sós vízben. A csúcsgasztró- nómiában trendi lett grillrácsra tenni egy szép szelet dinnyét, a héjával együtt, úgy könnyebben és szebben lehet találni, természetesen a héját nem kell megenni.

Ha a klasszikusabb ételek hívei vagyunk, akkor maradha- tunk a gyümölcskosárnál, ami a szépen kivájt dinnyehéjban található, ezzel mégis kissé izgalmasabbá téve az étkezést. Nagyon jól passzol a dinnye az őszibarackkal, málnával. Pici méz, limelé, esetleg apróra vágott mentalevél. Hűsítő, édes, kényeztető desszert válik így az idénygyümölcsökből. Ha társaságot várunk, érdemes pár szelet dinnyét turmixolva lének előkészíteni, átszűrni, hogy magdarabok ne zavarjanak minket. Ezt a gyümölcslevet kiváló koktéllalapot használhat- juk, száraz habzóborral vagy pezsgővel társítva igazi beszél- getős, könnyed esti ital válik belőle. Egészségükre!

Fotó: nlc.hu



**Katona Anita**



## Drága Margaréta!

Itt szeretném megköszönni a ráckeresztúri törzsvendégek és a magam nevében, hogy tizenhat évig üzemeltetted a Park presz- szót becsülettel, lelkiismeretesen.

Tudomásomra jutott, hogy Bulath Tamásné (Margaréta) 2021. július 31-én bezárta az általa vezetett vendéglátóipari egységet.

Sok embernek hiányozni fog. Az átutazó focistáknak, a helyiek- nek egyaránt. Számos osztálytalálkozó, kisebb lakodalom, baráti összejövetel lebonyolítást profi módon intézte. Hangulatos hely- szín volt a presszó, sokunk öröme.

Margaréta további munkájához jó egészséget kívánok! Köszönet mindenért!

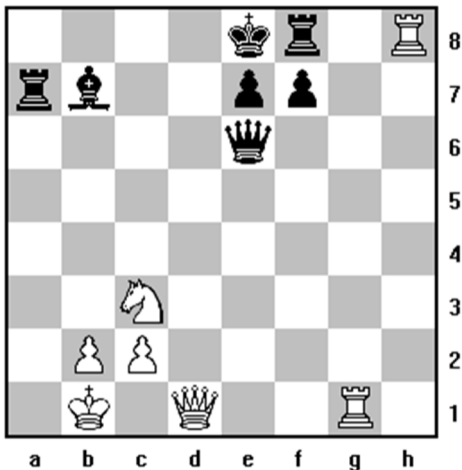
**Bíró Istvánné**

**SAKK-SAROK****Százéves a Magyar Sakkszövetség**

Ez évben ünnepli a Magyar Sakkszövetség megalakulásának századik évfordulóját. Magyarországon a sakkozás nagy múltra tekint vissza. A szervezett kezek kialakítása azonban csak 1839-ben kezdődött. Ekkor hozták létre a Pesti sakk-kört. Az országos sakkszövetség először 1911-ben jött létre Huber Dániel és Maróczy Géza vezetésével. Ezt azonban 1913-ban feloszlatták, és a világháború miatt 1921-ig nem is szerveződhetett újjá. Hivatalosan 1921. november 6-án alakult újjá Exner Kornél elnökletével. A jelenlegi elnök Szabó László 2019-óta tölti be a posztját.

Az MSSZ nagyon fontos szerepet tölt be a magyar sakkozásban. A szövetség írja ki az országos és a megyei csapatbajnokságokat. Szakemberei szervezik az edző- és oktatóképzést. Kinevezi a szövetségi kapitányt, aki pedig a magyar válogatott összeállításáért és irányításáért felel a nemzetközi versenyeken. Számos díjjal ösztönzi a tevékenységükkel a sakkozásért sokat tevő játékosokat, edzőket és sportvezetőket. Ilyen díjak Az év magyar sakkozója díj, a Caissa lovagja díj, a Magyar Sakkozásért díj és a Maróczy Géza-díj. Köszönjük az MSSZ százéves sakkozásért folyó munkáját, és gratulálunk a jeles évfordulóhoz!

Folytatódik feladványfejtő játékunk. A következő állásban sötét védelme első ránézésre stabilnak látszik. Mégis van egy gyenge pontja. Világos két lépésben mattot adhat, ha megtalálja ezt a gyenge pontot. Mi lenne a megfelelő lépéssorrend világos számára?



A megoldás beküldhető a [martonvalsakk@freemail.hu](mailto:martonvalsakk@freemail.hu) e-mail-címre. Aki hat alkalommal is helyesen küld be megoldást a feladványokra, *Magyar Sakkvilág* magazint kap ajándékba, melyet postai úton juttatunk el hozzá. Sakkos képességeink fejlesztéséhez sakkleckék és -feladványok találhatóak még az egyesületünk weblapján is, aminek címe: [martonvalsakk.hu](http://martonvalsakk.hu).

**Bakacs János** MartonVál SC

**Félmaraton és ami mögötte van**

**Semmibe sem érdemes belekezdeni, ha nincs meg a kellő motiváció! Ez igaz egy hosszú távú futásra történő felkészülésre vagy a mindennapok tevékenységeire, küzdelmeire. Előre bocsátom, vannak Ráckeresztúron olyanok, akik nálam komolyabb sportteljesítményre képesek, komolyabb eredményekkel büszkélkedhetnek, 21 km lefutása szintén nem okozna számukra problémát! Azt vallom, a belefektetett munka nem vész el, amennyit az ember beletesz, annyit tud kivenni!**



Az elmúlt évben indultam először félmaratonon versenyen. Tisztában voltam vele, hogy nem negyvenöt évesen fogom megváltani a világot, de az volt a célom, hogy célba érjek szintidőn belül.

A közösségi oldalamon írtam akkor, hogy egy fiatal, súlyosan megsérült ráckeresztúri focista felépüléséért fogok futni, akinél az sem volt biztos, hogy járnai tud valaha. Édesanyjával beküldtem neki a kórházba a versenyen kapott érmemet és a rajtszámot, amellyel futottam, hátha ezzel tudok neki egy kis biztatást adni a rehabilitációjához, az előtte álló hosszú úthoz.



Nem tudom, hogy ebből tudott-e valamelyest erőt meríteni, de úgy éreztem, hogy a 21 km minden egyes centiméterén ott volt velem.

Eltelt egy év! Rengeteg munka, áldozatvállalás, fáradozás után Miki ismét tudott járnai! Számomra pedig közeledett az újabb verseny. Előfordult, hogy nem volt kedvem nekiindulni a felkészülés során a határútnak, hogy lefussak tizenválahány, esetenként 20 kilométert, de amikor megnéztem a videót, ami összefoglalta Miki egyéves küzdelmét, hogy honnan hova jutott, nem volt kérdés számomra, hogy mennem kell, muszáj újra megcsinálnom, muszáj hoznom neki ismét egy érmet, mintegy jutalmul, azért, amit véghez vitt.

A versenyen nagyon jó volt a csillagok együtt állása. Szinte nem volt holtpon. Örültem, hogy részt vett a versenyen unokatestvérem férje és nyolcéves kislánya, akik életükben először futották végig ezt a távot. Másfél kilométer volt a célig, amikor arra gondoltam, hogy hamarosan találkozom a családommal. Ez újult erőt adott, a végén még tudtam gyorsítani.



Néhány nap múlva elvittem Mikinek az érmet és a rajtszámot. Kisétált elé a kapuba. Azt mondta: köszönöm, de ez nem csak az én érdemem. A családom biztosította háttér és sok ember buzdítása nélkül nem tartanék itt.

**Nincs lehetetlen! A legkilátástalanabb helyzetből is van kiút! Ezt bebizonyította egy fiatal srác, aki sok embernek visszaadta a reményt, és gyerekek példaképévé vált! Zárásként álljon itt, amit a rajtszámomra írtam, és velem volt a verseny során: „SZÉP VOLT, MIKI! ÍGY TOVÁBB!”**

**Dienes Gábor**

## OLIMPIAI NYEREMÉNYJÁTÉK – ÖSSZEÁLLÍTOTTA: PETRIK GABRIELLA

1. Ki volt az első magyar olimpikonunk és mikor?  
A) Hajós Alfréd 1896-ban      B) Bauer Rudolf 1900-ban      C) Bozsik József 1952-ben
2. Ki volt minden idők egyik legfiatalabb olimpiai bajnoka, aki tizennégy évesen 200 méteren nyert aranyérmeket hátúszásban?  
A) Darnyi Tamás      B) Hosszú Katinka      C) Egerszegi Krisztina
3. A hagyomány szerint a nyitó ünnepségen a felvonuló csapatok között ki az első?  
A) a házigazdák      B) az az ország, aki az előző olimpiát rendezhette      C) a görög csapat
4. Ki az a maratoni futó, aki 1960-ban Rómában mezítláb futotta végig a több mint 40 km-es távot?  
A) Toru Terasawa      B) Abebe Bikila      C) Morio Shigematsu
5. Melyik olimpián vitte egy bűvár rövid ideig víz alatt az olimpiai lángot?  
A) 1896-ban Athénban      B) 2000-ben Sydney-ben      C) 1984-ben Los Angelesben
6. Meddig tartott az 1900-as párizsi olimpia?  
A) 2 hónapig      B) 4 hónapig      C) 5 hónapig
7. Az 1986-os olimpia első aranyérmesét kizárták az egyetemről, mert nem kért szabadságot a verseny idejére. Ki ő?  
A) James Conolly      B) Szpiridon Luisz      C) Carl Schuhmann
8. A magyar származású amerikai Johnny Weismüller mielőtt a filmvászonon tizenkétszer is eljátszotta volna Tarzan szerepét, öt olimpiai aranyérmeket is szerzett. Milyen sportágban?  
A) úszásban      B) vízilabdában      C) ijátszat
9. Ki az a magyar vízilabdázó, aki gyermekkorában közlekedési balesetben elvesztette a bal lábát lábszárközepétől, mégis 1928 és 1936 között két aranyérmeket is szerzett a magyar válogatott tagjaként?  
A) Bárány István      B) Halassy Olivér      C) Mező Ferenc
10. Az egyenlítői-guineai úszó Eric Moussambani kevéssel a 2000-es sidney-i olimpia előtt tanult meg úszni. Mennyivel korábban?  
A) 1 évvel korábban      B) 2 évvel korábban      C) 6 hónappal korábban
11. Az 1924-es párizsi olimpián egy pontozási vita miatt két vívó csapat között úgy elmérgesedett a helyzet, hogy valódi párbajt vívtak a rendezésére. Mely két ország csapatai voltak?  
A) magyar–olasz      B) orosz–német      C) brit–holland
12. Az amerikai úszót, Michael Phelpst minden idők egyik legeredményesebb versenyzőjeként tartják számon. Hány érmet szerzett?  
A) 26      B) 24      C) 22
13. Hány éves volt a legidősebb versenyző az olimpiák történetében, aki érmet szerzett az ötkarikás játékokon? (Oscar Swahn – svéd sportlövő)  
A) 37      B) 72      C) 49
- 13+1. Melyik a magyar sportolók legeredményesebb olimpiája, ahonnan 16 arany, 10 ezüst és 16 bronzéremmel térhettek haza?  
A) Helsinki – 1952      B) London – 2012      C) Peking – 2008

A helyes megfejtést beküldők között meglepetés ajándékokat sorsolunk ki.

E-mail-cím: [rackeresztur@vmk.hu](mailto:rackeresztur@vmk.hu)

Határidő: 2021. szeptember 5., vasárnap, éjfélig

**RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ** • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • IX. évfolyam 8. szám

Kiadó: Ráckeresztúr Község Önkormányzat 2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 20. Telefon: 06-25/517-900; e-mail: [racker.ph@rackeresztur.hu](mailto:racker.ph@rackeresztur.hu)

A kiadásért felel: Dr. Nagy Gábor Telefon: 06-25/517-902

Szerkesztő: Gajdó Ágnes Telefon: 06-20/405-8315; e-mail: [gajdoagnes@gmail.com](mailto:gajdoagnes@gmail.com)

Szerkesztőség: 2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 4. (könyvtár); telefon: 06-25/454-655; e-mail: [rackereszturi.hirmondo@gmail.com](mailto:rackereszturi.hirmondo@gmail.com)

Megjelenik 1350 példányban. Nyilvántartásba vételi szám: CE/55570-3/2013

Nyomdai munkák: Walton Promotion Kft., [www.waltonpromotion.hu](http://www.waltonpromotion.hu); felelős vezető: Walton Péter