

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2022. április

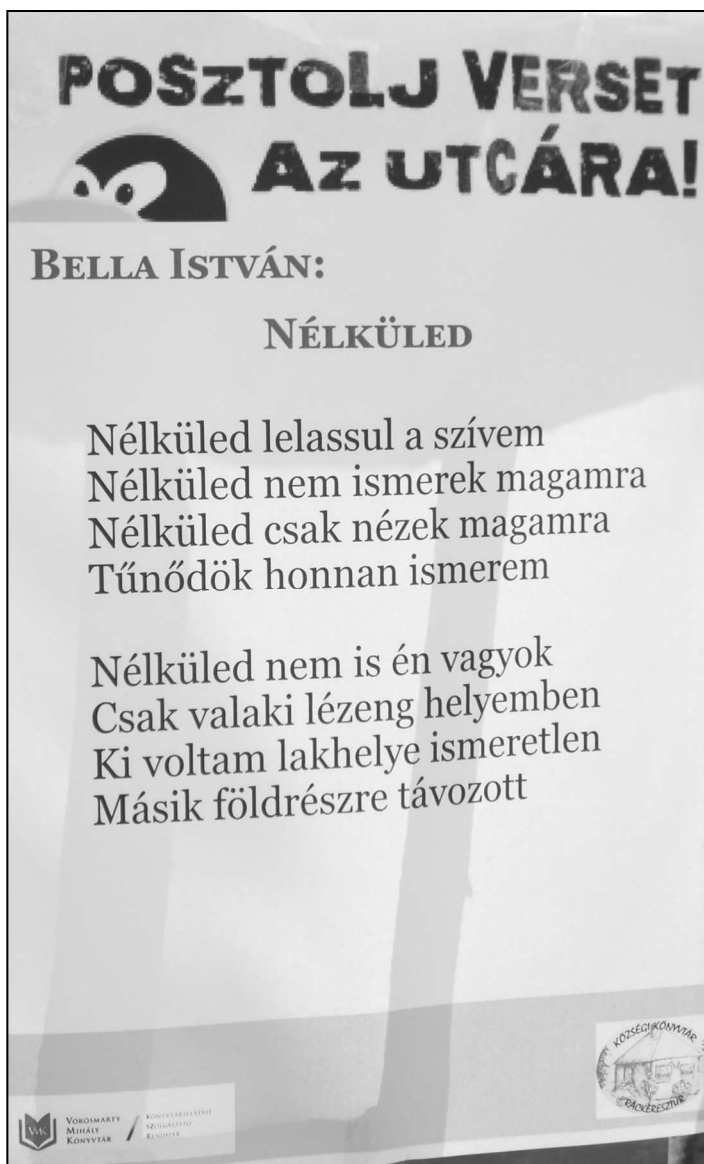
Április 11.: a költészet napja

Hét esztendővel ezelőtt, 2015 áprilisában csatlakozott először a ráckeresztúri könyvtár, információs és közösségi hely a Posztolj verset az utcára! című országos felhíváshoz. A szervezők, a Gittegylet.com csapata – mi-ként a posztoljverset.hu honlapon írják – „világraszóló költészeti akciót” szeretnének minden évben létrehozni József Attila születésnapján, hogy legyen egy nap a magyar versé. Mint írják: „árasszuk el a hirdetőoszlopokat, valódi üzenőfalakat, járdákat, és minden legálisan posztolható felületet versekkel!” Felhívásuk évről évre egyre több és több versbaráthoz jut el, s egyre többen tűzik ki kedvelt költeményüket valamely nyilvános vagy akár otthoni felületre. Több mint húsz országban mozdulnak meg ezen a napon a lírai alkotások rajongói, s valódi versáradat keletkezik a nap végére. Könnyebb, hogy már nem csak egyetlen nap várják a posztokat.

Könyvtárunk elkötelezett az olvasáskultúra terjesztésében, s szeretnénk, ha mind többen olvasnának verseket. Nagy örömünkre idén az általános iskola is csatlakozott a posztolj verset akcióhoz, és sok szép költeménnyel díszítették a sulis melletti kerítést. Bízunk benne, hogy a szülők, netán nagyszülők is olvasták a gyerekek által választott verseket, amíg váraakoztak rájuk délután. Örömteli pillanat lenne, ha egy-két felnőtt visszajelezne, látta, olvasta a kitett költeményeket.

Külön öröm, hogy voltak olyan diákok, akik az általuk választott verset még illusztrálták is, így téve érdekesebbé, figyelemfelkeltőbbé az adott költeményt. Az árnyék, a napsütés pedig csak még izgalmasabbá tette egy-egy vers megjelenését...

Gajdó Ágnes



Sikeres pályázat művelődési házra

Az elmúlt tíz esztendő margójára

A Petőfi sulis hírei

A Kossuth Rádió Ráckeresztúron

Gasztroutazások a világ körül – Az okos tojás

KERESZTÚRI KISOKOS – FONTOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK

Szent Kereszt Gyógyszertár

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

máj. 14., 15.: Ercsi ☎06-25/505-790

máj. 21., 22.: Martonvásár ☎06-22/569-146

máj. 28., 29.: Ráckeresztúr

jún. 4., 5.: Ercsi

Egészségház

(Petőfi Sándor u. 7.; ☎25/455-804)

I. háziorvosi körzet: dr. Mihalicza

Ingridet dr. Kasziba Lilla helyettesíti

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Németh Éva

Hétfő: 9.00–12.00; szerda: 8.00–12.00

Kedd, csütörtök: 13.00–15.00

Péntek: 9.00–13.00

Csecsemő- és várandós tanácsadás:

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: 9.00–12.00

Péntek: 9.00–13.00

Csecsemő- és várandós tanácsadás:

kedd, csütörtök: 8.00–9.00

A járványveszély miatt előzetes időpont-egyeztetés szükséges!

Vérvétel (bejárat az udvar felől)

A vérvétel jelenleg szünetel!

Fogorvos – dr. Jenei-Kálmán

Andrea, dr. Mozsolits Zsófia

☎06-20/389-0278

A rendelési idő megváltozásáról lapunk 3. oldalán olvashatnak részletes tájékoztatást.

Fogorvosi ügyelet: 06-20/250-8583

Védőnői szolgálat

I. körzet: Peszter Zsuzsannát Farkasné Vancsura Ildikó 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: rack.ph@rackeresztur.hu)

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

polgarmester@rackeresztur.hu

Szabadsága idején a polgármester helyettesei: Dienes Gábor alpolgármester

(06-20/514-4816); Liszine 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)

Liszine 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@fejermepsz.hu; **Honlap:** www.fejermepsz.hu

Nyitvatartás: hétfő–csütörtök: 8.00–16.00; péntek: 8.00–14.00

A Fejérvíz Zrt. helyi képviselői • Vízszolgáltatás: Jordán Géza 06-30/598-1269; **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

RENDŐRSÉG: 107



TŰZOLTÓK: 105

SEGÉLYHÍVÁS: 112



Sikeres pályázat művelődési ház megvalósítására

„Hihetetlen, de igaz: lesz művelődési házunk!” – ezzel a felkiáltással adta hírül a település önkormányzata az örömhírt.

– A művelődési ház létrehozására 170 millió forintot nyertünk, és van egy kapcsolódó fejlesztés, a térfigyelőkamera-rendszer bővítése. Tehát összesen 199 milliót nyert most Ráckeresztúr. Óriási eredmény, hogy a két fejlesztés így együtt megvalósulhat. A művelődési ház nemléte óriási hiány volt Keresztúron – mondta dr. Szentes-Mabda Katalin polgármester. – Azt szokták mondani itt az enyéim, hogy a legutolsó faluban is van legalább egy faluház, Keresztúrnak ilyen még sohasem volt. Nagy lehetőség adódott nekünk azzal, hogy új iskola is épül, ugyanis az intézmény eddig két telephelyen működött: a Hősök terén voltak az alsó tagozatosok, a Szent János téren pedig a felsősök. Azzal, hogy az alsó tagozatos épület helyén megépül az új iskola, úgymond funkció nélkül marad a Szent János téri épület, amely kiválóan alkalmas arra, hogy művelődési háznak használjuk – beszélt a tervekről a polgármester.

A helyszín tehát már adott, ugyanis a jelenleg még oktatási intézményként funkcionáló épület – habár régi típusú – tágas belső terei és nagy belmagassága lehetőséget ad arra, hogy egy-egy osztályterem később klubhelyiséggé avanszájon, és teret adjon a kultúra szárnyalásának. A már hagyományosnak számító események és bálók mellett a közösségi és civil rendezvények is méltó helyszínt kaphatnak majd a felújítandó épületben.

– Van két olyan egymás melletti nagy terem, amelyet össze tudunk nyitni, ezáltal színházteremmé alakíthatjuk. Úgy készültek a tervek, hogy legyen benne táncterem, kiállítótér és egy büféhelyiség is, sőt, tudunk majd szabadtéri, udvari rendezvényeket is szervezni a művelődési ház területén. Nagyon átgondoltuk, hogy mit lehet kihozni a meglévő épület adottságaiból. Ahhoz, hogy a pályázatot beadhassuk, szükség volt egy megelőző tanulmányra is, amiben a település lakossága végtelenül aktívan részt vett, több százan töltötték ki a kérdőívet papíralapon és online is. Összességében elmondhatom, hogy óriási társadalmi támogatottsága van ennek a projektnek, nagyon akarta ezt a település – tette hozzá a polgármester.

A szóban forgó épület szigetelése és a nyílászárók cseréje már korábban megtörtént, a tető is jó állapotban van, azonban a később hozzátoldott, rossz állapotban lévő, funkció nélküli épületrészeket elbontják, az egyes falak kivételével, áthelyezésével alakítják ki a funkcionális tereket. Az egyik legfontosabb fejlesztés a vízvezetékrendszer és a gépészet teljes cseréje, emellett új burkolatokkal és vízesblokkal is gazdagodik majd a leendő közösségi és kulturális központ.

Habár a projekt még a kezdő fázisában van, a tervek szerint ez év végére meglehetnek az engedélyes tervek, jövő év elején pedig kezdődhetnek a bontási, majd az építési munkálatok is. Optimális esetben 2023 nyarán – de legkésőbb őszén – már új közösségi és kulturális központot üdvözölhet a település.

Héjj Vivien

(Az írás a Fejér Megyei Hírlap 2022. április 5-i számában jelent meg.)

Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

Minden hónap másért szép. Az április a régiek szerint szeszélyes, erről mi magunk is meggyőződhattünk. Hol már a simogató tavaszi arcát mutatja, más napokon pedig fagyos és jajjal teli. A virágoskertben viszont rendületlenül nyílnak a nárciszok, jácintok, a tulipánok. A sárgabarack vélhetően elfagyott, de semmi ne szegje kedvünket! Élünk, és ez a legnagyobb jótétemény. Mindent meg tudunk tenni, amit csak szeretnénk. Ha épp esős az idő, ragadjunk kézbe egy izgalmas regényt, vagy üssük el az időt elgondolkodtató versekkel. Ne nézzünk se jobbra, se balra, olvasunk, pihenünk, aludjunk, álmodjunk. Olykor az álmok inspirálják cselekedeteinket, már csak ezért sem érdemes elfelejteni őket...

Április számomra mindig is a költészet hónapja volt, ez mit sem változott az eltelt időben. Szeretném, ha sokan megismerkednének a versek lélekemelő, a mentális egészséget gyógyító hatásával. A könyvtárban sok-sok polcnyi verseskötet sorakozik, sajnos eddig kevesen kölcsönözték... De talán majd most. Főként ha felidézik magukban olvasóink József Attila örökérvényű gondolatait: „Nem szükséges, hogy én írjak verset, de úgy látszik, szükséges, hogy vers írásuk, különben meggömbölné a világ gyémánttengele.” Ezt pedig semmiképp ne engedjük. Olvassunk és akár, ha kedvünk tartja, írjunk is verseket.

Gajdó Ágnes

Tisztelt Lakosok!

2022. április 1. napjától a ráckeresztúri fogorvosi rendelőben dr. Jenei-Kálmán Andrea és dr. Mozsolits Zsófia várja az ellátásra szoruló pácienseket. A hétfői és a pénteki napokon dentálhigiénés és prevenciós rendeléssel biztosítjuk az ellátást.

A gördülékeny és folytonos betegellátás érdekében továbbra is az **adott napi rendelési idő első órájában** tudjuk csak fogadni az akut ellátásra (időpont nélkül) érkező pácienseket. Ahhoz, hogy az időpontos pácienseket időben és kevés várakozási idővel tudjuk ellátni, szükséges az időpont nélküli betegek egy meghatározott időintervallumba való beszorítása.

A rendelési idő a kezdeti időszakban az alábbiak szerint alakul:

Hétfő: 14:00–19:00 (dentálhigiénia)
Kedd: 8:00–14:00 (dr. Mozsolits Zs.)
Szerda: 14:00–19:30 (dr. Jenei-Kálmán A.)
Csütörtök: 8:00–14:00 (dr. Mozsolits Zs.)
Péntek: 8:00–14:00 (dentálhigiénia)

Köszönjük minden kedves páciensünknek a türelmet!



Változások az Eötvös téri játszótéren

A régi, tönkrement nádfedél helyett deszka tetőt kaptak a korábban civil összefogással megépült, kedvelt kiülők a játszótéren. Emellett lecsiszolva,



újrafestve várják a pihenni, beszélgetni vágyókat. Köszönjük szépen Gajdó Gábornak!

Kérjük, vigyázzanak rájuk, hogy sokáig örömet lelje bennük a lakosság.

Ráckeresztúr Község Önkormányzata



Hamarosan megújul a Vajda János utca

Főként a Magyar Falu Programban elnyert összegből, önerővel kiegészítve újul meg a Vajda utca burkolata a Hóvirág utcától az Eötvös téri játszótérig.

A kivitelező kiválasztása és a szerződéskötés megtörtént, a felújítási munkálatok kezdete május elejére várható.

Mivel a munkálatok forgalomkorlátozással járnak, erről a lakosságot online felületeinken és szórólapon is tájékoztatni fogjuk.

A TOP Plusz keretben megnyílt a belterületi utak felújítására a pályázat, május 20-ai beadási határidővel. A pályázat előkészítését megkezdjük, reméljük, hogy ez is sikeres lesz!

Ráckeresztúr Község Önkormányzata

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, Fő utca 8.

Ügyfélfogadási idő:

hétfő: 13.00–16.00; szerda: 10.00–18.00;
péntek: 7.00–13.00

Telefon: 06-22/576-070

E-mail: ugyfelszolgalat@vertikalzrt.hu

HÁZHOZ MENŐ LOMTALANÍTÁS IDŐPONT-EGYEZTETÉS

Telefon: 06-25/576-070

E-mail: ugyfelszolgalat@vertikalzrt.hu

Honlap: www.vertikalzrt.hu

HULLADÉKSZÁLLÍTÁS 2022-BEN

	április	május	június	július	augusztus	szeptember	október	november	december
kommunális hulladék	7., 14., 21., 28.	5., 12., 19., 26.	2., 9., 16., 23., 30.	7., 14., 21., 28.	4., 11., 18., 25.	1., 8., 15., 22., 29.	6., 13., 20., 27.	3., 10., 17., 24.	1., 8., 15., 22., 29.
komposztálható	19.	17.	28.	26.	23.	20.	18.	15.	–
újrahasznosítható	12., 26.	10., 24.	7., 21.	5., 19.	2., 16., 30.	13., 27.	11., 25.	8., 22.	6., 20.

Az elmúlt tíz esztendő margójára

Tíz évvel ezelőtt, 2012. március 11-én időközi önkormányzati választást kellett tartani Ráckeresztúron, mivel az előző képviselő-testület feloszlatta magát. A lakosság polgármesternek választotta dr. Szentés-Mabda Katalint, és többségében olyan képviselőknek szavazott bizalmat, akik korábban nem voltak tagjai a testületnek. Az újonnan megalakult önkormányzat óriási becsvággyal, hittel és tenni akarással vetette magát a munkába, de tudta, hogy egyedül, a falu lakossága és a civil szervezetek segítségével nélkül semmire sem fog menni. Ráckeresztúr lakói hittek abban, hogy összefogva településünket szebbé, élhetőbbé lehet tenni. Virágágyások nőttek ki a földből az utcákon, gondozottabbakká váltak a közterületek, és érezhetően bizakodó hangulat alakult ki a faluban.

A képviselő-testületi üléseket jó hangulat jellemezte, bár nem mindig volt mindenben egyetértés, konstruktív döntéseket tudtunk hozni, és a legégetőbb problémákon sikerült úrrá lenni. Elkezdtek érezni a bizalmat az önkor-

öltött testet. Idekívánczik a fiatalok helyben maradását célzó program, amelynek az anyagi segítségen túl komoly közösségformáló ereje van. Egyre több önerős beruházásra is sor került. A teljesség igénye nélkül: a fogorvosi rendelő mellett fogászati röntgenközpont kezdte meg működését; sikerült biztonságosabbá tenni a közlekedést a megfelelő eszközök, jelzések kihelyezésével. A Covid előtt több alkalommal nagyszabású rendezvényt tartottunk „Tavaszi Vigadó” néven. Sajnos a járvány miatt az utóbbi években erre nem kerülhetett sor, helyette civil kezdeményezésre és szervezéssel, az önkormányzat maximális támogatása mellett „Csülökfőző és Pálinkafesztivált”, „Téltemető álarcos mulatságot” rendeztünk.

Örömteli, hogy épül az új iskola, melyben méltó körülmények között tanulhatnak majd a ráckeresztúri gyerekek.

Mindent összevetve, az elmúlt tíz évben pozitív változások indultak meg Ráckeresztúron, a lakosság hathatós közreműködésével sok mindent megvalósítottunk, de még több van előttünk, mint mögöttünk. Szeretnénk az



mányzat működése felett felügyeleti jogot gyakorló Közigazgatási Hivatal részéről, apránként a járásban és a kistérségben is sikerült a korábban megingott bizalmat visszaszerezni, és a szomszédos települések is megbízható partnerként kezdték kezelni Ráckeresztúrt.

Egyre több pályázatot sikerült elnyerni, ami közintézmények és utak felújításában, a temető szebbé tételében

elkövetkezendő években még több utat felújítani, és reméljük, hogy a régi iskola épületét sikerül művelődési házzá alakítani.

Köszönjük az eddigi sok segítséget, és továbbra is számítunk Önökre, mert csak együtt lehetünk sikeresek!

Dienes Gábor alpolgármester

Fotó: Bóna Vince

Friss hírek, információk: www.rackeresztur.hu



**Facebook: Ráckeresztúr Község Önkormányzat
hivatalos oldala**

MOSOLY HÍREK

Márciusi események az óvodában

2022. március 3.: Óvodánk vendége volt Kalap Jakab bábszínház, fergeteges mókával, játékkal és nevetéssel.

Köszönjük Ráckeresztúr Község Önkormányzatának, hogy intézményünk részére biztosította az ózongenerátort. Az ózon magas fertőtlenítő tulajdonsága miatt rendkívül hatékony vírusok, baktériumok, kórokozók, penészspórák és porallergia ellen. Javasolt bármilyen zárt térben!

Az adventi vásáron befolyt támogatások összegéből sikerült beszereznünk egy mini konyhát, amelyet a továbbiakban sokoldalúan ki tudunk majd használni.



Március 15-e alkalmából a Pillangó csoport készült műsorral óvodás társaiknak, és a község ünnepségén is szerepeltek.

2022. március 21–26.: a víz világnapja, Happy Hét az óvodában. A víz világnapja minden év március 22-én megtartott esemény. Célunk, hogy ráirányítsuk a gyerekek figyelmét, a mindenki számára elérhető, tiszta víz fontosságára. Játékos formában: kézműves tevékenységekkel, kísérletekkel, kisfilmekkel, kirándulással és az Ercsi Egészséges Életmód Egyesület interaktív előadásával tettük igazán színessé a hét minden napját.

Gáborné Kutasi Katalin intézményvezető

Húsvéti készülődés

A ráckeresztúri óvoda mindig is nagy hangsúlyt fektetett a hagyományok őrzésére. Idén sem volt ez másképp. Április elején húsvétváró napot tartottak, ahol különféle programokon vehettek részt a szülők és a gyerekek. Az elmúlt két évben a vírusveszély miatt sajnos nem sűrűn találkozhattak a családok egymással, így most különösen jól alakult a rendezvény.



Sokan felkeresték az óvodát a rossz idő ellenére is, és örömmel csatlakoztak a plakáton meghirdetett eseményekhez.

Az óvoda szívesen

tekinti a települési értéktárban is szereplő húsvéti népszokás, a sibálás és sibafonás hagyományának átörökítését. Ezúttal Herkli Istvánné Marika tartott bemutatót, aki fűzfavessző helyett papírból fonta a sibát. A locsolkodás és sibálás szokását Fux István iskolaigazgató és Gáborné Kutasi Katalin óvodavezető mutatta be, hogy a gyerekek és felnőttek a gyakorlatban is lássák, miről van szó. Hajdan a fiúk, férfiak húsvéthétfőn locsolni és persze sibálni indultak, akár egyedül, akár a

barátokkal együtt végigjárták a rokonokat és az általuk ismert lányos házakat. Ahol beengedték őket, a jól ismert locsolóversek és a locsolkodás után, mintegy ráadásként, hozzákezdtek a sibáló vershez és a sibáláshoz is. „Sibi ribi, macska ribi, / tetves ne légy, bolhás ne légy, / jó friss légy, / fazekakba, tányérokba kárt ne tégy!” – szavalták lelkesen, tán a vers értelmét sem tudva. Arra figyeltek, hogy lassan mondják, és minden szótagnál gondosan rásuhanásnak a sibával a lányra vagy asszonyra.

Az óvodában a húsvétváró napon népi fajátékokkal is megismerkedhettek az érdeklődők, lovagolhattak hordón vagy csibén, úszthattak kacsát, ültethettek sárgarépat. A százhalombattai Forrás néptáncgyűttes tagjai mezőföldi táncokat mutattak be, majd táncházat tartottak, a gyerekek nagy örömeire. A résztvevők tojást festhettek, agyagozhattak, mézeskalácsot díszíthettek Pintérné Bánkúti Mónikával, népviseletbe öltözhettek, fényképezkedhettek, akár az arcukat is kifesthették. A rendezvényen befolyt összeget szöszoza megvalósítására fordítják. Az óvodavezető, Gáborné Kutasi Katalin elmondta, hogy nagyon sok szülő és helyi civil szervezet is támogatta az ötletet anyagilag is, pályázaton is nyertek már pénzt, és az önkormányzat mint fenntartó hozzájárulásával nagy valószínűséggel már május végére elkészül a parajdi sóval felszerelt szoba, ami nemcsak az asztmás, hanem a különféle légúti betegségekkel küszködőknek is nagy segítséget jelent. A sóterápiával ráadásul szinterápiás is párosul, remélhetőleg hatékonyan oldva a kicsikben lévő feszültséget.

GÁ

EGYHÁZKÖZSÉGI HÍREK

Május 1. Anyák napja – a szentmisén édesanyák, nagymamák megáldása

Vasárnapokon 11:30-kor szentmise.

Keddenként 18 órakor Bibliakör Herkli Ákos vezetésével.

A Katolikus Karitás helyi szervezetének programjai a szokott rend szerint.

Márciusban az egyházi képviselő-testület gyűlésén jóváhagytuk az előző évi elszámolást és az idei költségvetést. Örömmel szolgált, hogy a ráckeresztúri hívek, adományozók összefogásával 2021-ben le tudtuk cserélni a plébániatető cseréphéjazatát, a Fejér Megyei Értéktárba került a délután 3 órai harangszó, megvalósult a hittantábor és számos közösségi program a plébánián, valamint szinten tudtuk tartani az épületek állagát.

Az új év új feladatok elé állít minket. A templomban felújítjuk terveink szerint a sekrestyeajtót és a padok elhasználódott kárpitburkolatát. A novemberi Hírmondóban már előre jeleztük, hogy az idei évtől az egyházi hozzájárulást személyes, átutalásos lehetőségek mellett csekken is be lehet fizetni. Csekk átvehető a templomban és a patikában (itt személyes fizetés is lehetséges). Ajánlott összeg: nyugdíjasoknak 2500, keresőknek 4000 Ft/fő/év. A hozzájárulásokat továbbra is be lehet fizetni a következő bankszámlaszámon (CIB Bank 11101002-19821625-37000004), a közlemény rovatba kérjük beírni: egyházi hozzájárulás, befizető(k) neve. Hálásan köszönjük előre is minden magát katolikusnak valló anyagi támogatását!

Ne feledjük Reményik Sándor *Templom és iskola* című versének sorait: „Ne hagyjátok a templomot, a templomot s az iskolát!”

Programjainkra mindenkit szeretettel várunk!

Ráckeresztúri Egyházközség

Búcsú dr. Ürmösi Gyöngyi Mártától,
községünk első állandó, helyben élő, közel húsz évig
praktizáló fogorvosától

Tisztelt Doktornő!

Kedves Gyöngyike!

Ki így, ki úgy szólítaná meg, de legtöbben mégis az utóbbi formát használnák, hisz személye, neve három évtizede egybeforrt községünk életével.

A mi személyes ismeretségünk és barátságunk 1993 szeptemberében kezdődött, mikor legkisebb gyermekének, Saroltának hatodikos korában az osztályfőnöke lettem. Már az első szülői értekezleten ott ült a többi anyukával, és egy nagyon közvetlen, érdeklődő, segítőkész, barátságos, csupa szív embert ismertem meg személyében. Hamar megtisztelt bizalmával, bemutatta családját, férjét, gyermekeit. Családja és az én családom haláláig szoros baráti viszonyban állt egymással, sok közös programunk volt a közel három évtized alatt.

Az iskolával való kapcsolata nem szakadt meg Sarolta ballagása után sem, hiszen a gyerekek minden tanévben kétszer jártak hozzá fogászati szűrésre, valamint az intézmény fogászati hónap rendezvényeinek keretében megtartott vetélkedőinek állandó zsűritagja volt. Nagyon szívesen jött minden évben, sosem érkezett üres kézzel.

Mindig mosolygós arca, fürgé, egyenes járása, őszinte érdeklődése nem csak betegei iránt feledhetetlen lesz mindenki számára. Nem tudott úgy elmenni egy-egy ismerőse mellett, hogy ne szólt volna hozzá egy kedves szót, ne érdeklődött volna felőle. Kiváló memóriája volt, név szerint emlékezett mindenkire.

Cicero római filozófus szerint „A halottak az élők emlékezetében élnek tovább.” Az emlékezéshez, a múlt megismeréséhez szolgáljon egy rövidke áttekintés életútjáról.

Dr. Ürmösi Gyöngyi Márta 1949. április 6-án Sepsiszentgyörgyön született unitárius családba. Édesapja Ürmösy Gyula unitárius lelkész, esperes volt. 1966-ban érettségizett a sepsiszentgyörgyi Székely Mikó Kollégiumban, majd 1967-ben felvételt nyert a Marosvásárhelyi Orvosi és Gyógyszerészeti Egyetem Fogorvosi karára, itt szerezte meg 1973-ban fogorvosi diplomáját. Egyetemi évei alatt, 1972-ben kötött házasságot évfolyamtársával, dr. Décse Józseffel. Tanulmányai befejezése után a Máramaros megyei Felsőszöcs nevű településen férjével rendezték be a vadonatúj fogorvosi rendelőt a Cibles hegy aljában. Öt évig éltek itt, itt született meg Zoltán nevű fiuk. 1978-tól 1990-ig Magyarlápason élt és dolgozott, közben háromgyermekes édesanya lett,

Zsuzsanna és Sarolta megszületésével. 1990-től 1993-ig szintén Máramaros megyében Felsőbányán a helyi poliklinika több orvosból álló fogorvosi részlegének vezető fogorvosa volt. Aktív közreműködője a helyi magyar közösségnek, rendszeresen énekelt a Mons Medius Énekkarban.



1993. augusztus 20-án áttelepültek Magyarországra, a Fejér megyei Ráckeresztúrra, itt 1993. szeptember 1-jétől nyugdíjazásáig (2012. március 31-ig) biztosította a fogorvosi alapellátást. A településen élők szeretettel fogadták családjával együtt. Szinte mindenkit személyesen ismert, mindenki iránt őszinte érdeklődéssel volt.

A diplomája honosításáért a fogorvosi szakvizsgát a Budapesti Semmelweis Egyetemen szerezte meg.

A Magyarországi Unitárius Egyház budapesti Bartók Béla Egyházközségében 12 évig presbiter volt.

Két csodálatos unoka boldog nagymamája lett. Nyugdíjba vonulása után sokat utazott Gödöllőre hozzájuk, feltöltötte a lányokkal való együttlét.

Gyöngyike a községi, könyvtári, iskolai megemlékezéseken, rendezvényeken rendszeresen jelen volt, nemcsak aktív évei alatt, hanem nyugdíjba vonulása után is, egészen addig, míg egészsége engedte. Mindenki szerette, tisztelte.

Optimista, nyitott ember volt: a nehézségek ellenére tudott örülni annak, ami jó, szép. Megvigasztalta a természet szépsége, egy virágzó meggyfa, kertjük virágai, egy igaz emberi szó. Szívesen beszélgetett mindenkivel. Szeretett kérdezni, és saját gondolatait is szívesen osztotta meg másokkal. Őszintén érdekelte a falu fejlődése, a gyerekek sorsának alakulása, hisz praktizálása idején az óvodás és iskolás gyermekek rendszeres szűrését is ellátta.

2020 második felében kezdett el betegeskedni, de érdeklődése, szeretete a község, a község lakosai iránt mindvégig megmaradt.

Volt középiskolai osztálytársa nagyon találóan fogalmazta meg gondolatait róla, mikor haláláról értesült: „...erőterek alakítója, az örök emberi megtestesítője, aki a szép nevetéssel, bizalomélesztő mosolyával, emberbaráti nyitottságával, nagy lelki forrásaival mindig itt voltál és értünk is voltál.”

Nyugodj békében, Doktornő! Nyugodj békében, Gyöngyike!

Gergics Mihályné



A Petőfi sulí márciusi hírei

Rengeteg és gazdag programon vagyunk túl: március 15-i események, Petőfi-hét, községi ünnepély, Pénz-hét, intézményi versenyek, a víz világnapja, Happy-hét, Tiszán innen – népdalverseny,

iskolanyitogató foglalkozás, a Lázár Ervin Program színházi előadásai, KIMM Drogprevenciós Program, pályaaorientációs nap, a Kerekasztal Színház előadása, sajtótájékoztató az új iskola épületében.

Kollégáim részletesen bemutatják írásaikban a Petőfi-hét és a Happy-hét programjait.

Hálásan köszönöm a pályaaorientációs napon részt vevő és szakmájukat bemutató szülők munkáját: Farkasné Vancsura Ildikó védőnőnek, Őr Beáta gyógyszerésznek, Bognár Zoltán agronómusnak, Dienes Gábor önkéntes tűzoltónak, Kővári Andrásnak, aki a Paksi Atomerőművet mutatta be.

Köszönöm kollégáim áldozatos munkáját.

Fux István igazgató



Happy-hét a Petőfi suliban

Idén, 2022.március 21-től 25-ig, ismét megtartottuk iskolánkban, az OGYÉI által meghirdetett Happy-hetet. Ahogy minden évben, most is fontosnak tartottuk a vízfogyasztás népszerűsítését. Próbáltuk a vizet a középpontba helyezni, és minél több vízzel kapcsolatos feladatot megoldani:

- Vízizsarukat választottunk, akik jelvényeik felmutatásával, bárkit felszólíthattak a vízvásra.

- Óránkénti vízvásos napot tartottunk, minden órában kolompszóra inni kellett.
- Plakátot, majd abból kisfilmeket készítettek a nyolcadikosok.
- Matekórán kincskeresős feladatokat oldottak meg.
- Környezetismeret órán prezentációt, kisfilmeket néztünk, beszélgettünk a gyerekekkel.
- A másodikosok polipot készítettek technikaórán.
- Testnevelés órákon pedig minél több vizes játékot, feladatot oldottak meg a gyerekek.
- Tanulóink megismerkedtek a szentelt víz jelentőségével.
- Az ötödikesek egy kutató néztek meg, aminek a vizét megkóstolhatták.

Úgy tapasztaltuk, hogy a diákok örömmel és lelkesen vettek részt ezekben a feladatokban. Egyre több gyereknél látnunk vizes üveget és nem a boltban megvett cukros üdítőket. Reméljük, hogy a következő években is részt vehetünk ezen a programon, és tovább népszerűsíthetjük a víz jelentőségét, fontosságát.

Rozgonyi Evelin tanító, koordinátor

PÉNZ 7



2022. március 7–11. között a nyolcadik PÉNZ 7 köznevelési témahét valósult meg az iskolákban. Évek óta foglalkozik a témával Ónodnyé Nebehaj Erzsébet, idén a 7. évfolyamnak tartott órát, aminek témája a korszerű pénzügy, digitális biztonság volt. Beszéltek a bankkártyák biztonságos használatáról, az okostelefonokkal való fizetésről és az internetes vásárlás előnyeiről, veszélyeiről.

A 8. osztályban Zsigmond Zsuzsanna vezetésével a bontott B csoporttal három matematikaórán át a bevétel-kiadás és gazdálkodás témában számoltak, gondolkodtak. A 6. évfolyamon és a 8. osztály A csoportjában Németh Kristóf bevezette több tanítási óra keretében

a gyerekeket a kriptovaluták és a vállalkozások alapfogalmaiba. Ők változatos és remek tablókat is készítettek. A 3. osztályban Pintér Piroska vezetésével folytatták a már két éve tartó Megér(t)em a pénzem! projektet. Az idei tanévben megtanulták a gyerekek, hogy mi is az és mire jó a bank. A tudatos vásárlás alapelveivel is megismerkedtek, amit aztán matematikaórán játékból ki is próbáltak. A projekt az idén két hétig tartott a tavaszi időszakban. Bekapcsolódott egy-egy órával Dienesné Zsebi Regina is. Témák: 3. osztály, hittanóra: Takarékoság – zsebpénz. Céljaim, ami takarékossgal meg tudok valósítani. 6. a, hittanóra: A mértékletesség erénye – családi költségvetés. Mennyi a családkunk rezsije? Csekk-kitöltési útmutató. 7. osztály, németóra: Geld in unserem Leben – Wortigel.

Pintér Piroska

Ünnepi hét az iskolában

Nagy izgalommal készültünk idén a Petőfi-hét programjaira. Két év után végre ismét rendezhettünk szavalóversenyt az alsósoknak. Bár a szűkös hely miatt hallgatóság nélkül, csak magunk örvendezhettünk a jobbnál jobb szavalatokon. A kortárs költők versei mellett elhangzott a legnagyobb magyar költő, Petőfi Sándor két költeménye is. Mindenki nagyon izgult, hiszen az első és második osztályosok most először vehettek részt ilyen megmérettetésen, de nagyon ügyesen és bátran álltak a dobogón, és szavalták csengő hangon a megtanult költeményeket. A zsűrinek nagyon nehéz feladata volt, nehezen tudtak dönteni, de végül a következő helyezések születtek:

1–2. évfolyam: I. Puskás Nátán 2. b, II. Juszti Laura 2. b, III. Kövári Zita 1. o. Különdíj: Kucsera Márton 1. o.
3–4. évfolyam: I. Cserna Zita 3. o., II. Dienes Boldizsár 4. b, III. Kaszap Kármén 4. b, különdíj: Bársony Botond 4. a.

A tanulmányi versenyen matematikából, szövegértésből, helyesírásból és környezetismeretből mérhették össze tudásukat az osztályok legjobbjai. Az elsősöknek még segített a tanító néni a kérdések elolvasásában, de a többi évfolyamon önállóan dolgoztak a kisdíjak. 60 perc állt a rendelkezésükre a feladatok megoldására. A március 9-én megrendezett tanulmányi verseny eredménye a következő: 1. osztály: I. Farkas Máté, II. Oláh Zorka, III. Kucsera Márton; 2. osztály: I. Góman Dávid, II. Kövári Júlia, III. Kovács Lili; 3. osztály: I. Cserna Zita, II. Szőnyi Lilla, III. Molnár Kevin; 4. osztály: I. Bajkó Laura, II. Takács Mariann, III. Bársony Botond.

A szépíró versenyre minden tanító néni írásórán másolatot tavaszi verset, majd a legszebbnek ítélt másolások kerültek a zsűri elé. A gyönyörű munkákat beadó diákok közül a következők érték el helyezést: 1. osztály: I. Gyurcsányi Lara, II. Balog Eszter, III. Bilszki Bianka; 2. osztály: I. Stadler Dóra, II. Huber Jázmin, III. Kovács Panna, különdíj: Tamás Dániel; 3. osztály: I. Szívek Krisztián, II. Puha Klaudia, III. Szőnyi Lilla; 4. osztály: I. Erdődi Réka, II. Bársony Botond, III. Kaszap Kármén.

Rajzversenyünk témája a víz világnapjához kapcsolódott. A diákok egyéni, páros és csoportmunkában is indulhattak. Fantasztikus munkák készültek rajz- és technikaórákon különböző technikákkal. A végeredmény a következő: Egyéni versenyző: 1–2. osztály: I. Gyurcsányi Lara, II. Mónos Csenge, III. Miron Lili; 3–4. osztály: I. Bársony Botond, II. Cserna Zita, III. Leicinger Levente. Páros versenyzők: 1–2. osztály: I. Kovács Panna–Stadler Dóra, II. Szász Bence–Palkó Lili, III. Tamás Dániel–Góman Dávid. 3–4. osztály: I. Buzás Ramóna–Szőnyi Lilla, II. Danó Melissza–Szívek Krisztián, III. Balog Viktor–Völcssei Levente. A csoportmunkák között holtverseny született: I. Bajkó Laura, Erdődi Réka, Kovács Boglárka, Takács Mariann; I. Bíró Kevin, Lósits Antal, Somodi Zétény.

A felsősöknek is izgalmas versenyeket rendeztek a tanárok.

Laci bácsi és Gábor bácsi történelemversenyt rendeztek, melynek Petőfi Sándor élete volt a témája. Erre a versenyre előzetesen egy-egy ppt-vel lehetett pályázni, a beadott munkák értékelése után tizenegy kétfős csapat jutott a döntőbe. A 6. a osztály osztozott az első három helyen, egy-egy pont különbséggel. Eredmény: I. Sörös Mira–Tóth Márk, II. Fuszenecker Zalán–Lukács Krisztián, III. Dienes Regina–Pálkás Bianka.

Erika néni anyanyelvi versenyt rendezett. Játékos nyelvi feladatok és tollbamondás várt a jelentkezőkre. A sok résztvevő közül a következő eredmények születtek: 5–6. évfolyam: I. Sörös Mira 6. a, II. Dienes Regina 6. a, III. Tóth Márk 6. a;

különdíj: Boronyai Elina 5. o. 7–8. évfolyam: I. Zatkó Zénó 8. o., II. Mihály Zoltán 8. o., III. Szabó Jázmin 8. o.

Ónody Erzséni két versenyt is hirdetett: a felelős fogyasztásról a 6. évfolyamosoknak és a tudatos vásárlásról a 8. osztályosoknak.

Az izgalmas versenyek eredményei a következők lettek: Felelős fogyasztás: I. Megyeri Bernadett és Bársony Boglárka, II. Lukács Krisztián és Mihály Roland, III. holtverseny: Ruzsa Edina és Zatkó Anna; Baranya Máté és Balogh Milán. Tudatos vásárlás: I. Durányik Sára és Tóth Fanni, II. Mihelcsik Ramóna és Molnár Bence, III. Mészáros Rebeka és Szotkó Vanda.

Jankovics Tünde néni veli technikaórán kreatívkodtak az ügyes kezűek: csodálatos kokárdákat horgoltak, melyeket büszkén viseltek az ünnep napján.

Karolina néni rajzprojektet készített a 6. osztályosokkal: a Vidróczki-balladát dolgozták fel képekben. Ez a projekt folyamatos, több órán keresztül tartott.

Ádám bácsi Spelling Bee nevezetű angol betűzős versenyt rendezett. A végeredmény a következő: I. helyezett: Öcsinaszok (Tóth Márk, Bendák Mátyás), II. helyezett: PalefaceNiggers (Zatkó Zénó, Mihály Zoltán), III. helyezett: Win után Meki (Dénes Márk, Biri Zsombor).

István bácsi énekórákon az elsősökkel és a 4. b osztállyal kreatívkodott: a zene és a képzelet találkozása hogyan hat a gyermeki fantáziára. A gyerekeknek azt kellett rajzban megörökíteni, amit a zene hallgatásakor éreztek, gondoltak, láttak maguk előtt. Csodálatos rajzok készültek.

Természetesen az ünnepi megemlékező műsor sem maradhatott el. A színjátszókör Drozdik Tündi néni vezetésével idén is emlékeztető műsorral készült. Mivel nincs olyan közösségi tér az iskolában, ahol előben tudták volna a műsort előadni, ezért, reméljük, hogy utoljára, felvétel készítettünk róla, amit az osztályok március 11-én délelőtt tekintettek meg. A műsorban a megszokott verseken és idézeteken kívül kortárs költők versei is elhangzottak, sőt a legkisebbek, az első osztályosok táncot jártak a Tavaszi szél című népdalra. Hatalmas öröm volt, amikor kiderült, hogy előadhatjuk a műsorunkat a községi ünnepségen, hiszen két éve csak a telefon kamerájának szerepelünk. A nagyok izgalma átragadt a kicsikre is, és pénteken délelőtt lelkesen vonultunk ki a hősi parkba. Bár hideg szél fújt, de a gyerekek átérzve az ünnep fontosságát és méltóságát, nem kabátban és sapkában, hanem a szép ünnepi viseletben szerepeltek. A műsor zárásaként a színjátszók a Kormorán együttes: Emeld fel fejedet című számát táncolták, kezükben a nemzeti zászló színeit tartva. Az ünnephez méltó módon emlékeztek a színjátszó kör tagjai: Békes Gergő, Boronyai Elina, Boronyai Kira, Budai Csaba, Kövári András, Lakatos György, Mónos Csilla, Pálkás Bianka, Sándor Zsanett, Tamás Gréta, Tóth-Rostagni Csaba, Varga Zsófia és elsős táncosok: Farkas Máté, Gajdó Kinga, Fleischer Áron, Kövári Zita, Mónos Csenge, Oláh Zorka, Tóth Attila.



MARTONVÁSÁR TÜZÉP

Sóder, homok, murva, zsalukő, 30 N+F téglá, térkő, OSB lap,
Cement, oltott mész, mészpótló, falazó habarcs, csemperagasztó,
Vakoló habarcs, SIKA Flex. Csemperagasztó, Gipszkarton 12,5,
Gipszkarton profil, polisztirol hőszigetelő lemez,
Bitumenes lemez GV 35; 45, Bitumenes alapozó,
Beltéri falfesték JUB, Polisztirol ragasztó, PUR hab,
Vízmenték, mérőszalag, ecset, festőhenger,
REVCO homlokzati vakolat, hálós élvédő, lábazat indító,
Napraforgó brikett 20 kg, Szén német brikett 10 kg,
Gázpalack csere 10,6 kg, szilikon, akril, ragasztó hab,



Martonvásár, Szent László út 25.
Iroda: 06 22/ 461 – 772, Mobil: 0620/ 373 93 40,
Építőanyag és Tüzelőanyag forgalmazása!
martonvasartuzep@gmail.com



ERCSI NAPLEMENTE BT.
TEMETKEZÉSI SZOLGÁLAT

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

Vajdics Ákos
ügyvezető

Nyitva tartás:
hétfőtől-péntekig 8-18 óráig, ebédidő 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.

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

Hétvégén és ünnepnapokon is!

Nincs kiszállási díj!

Telefon: 06-70/303-6003

ÚTRAVALÓ ÜZENET

„Ember, állat jó kedvébe,
Fagyos télnek vége, vége,
De szép megint a világ!
Hol bús avar volt ősz óta,
Fölcsendül a madárnóta,
S nyílik a sok szép virág.”

(Benedek Elek)

Hogyan kezeljük a stresszt?

A stressz fogalmat nagyon nehéz definiálni, ugyanúgy, mint a szerelmet vagy a féltékenységet. Mindenkinél máshol van a határ. Van, akinek már az is stresszt okoz, ha nem sikerült valamit megcsinálnia, amit szeretett volna, másnál viszont sokkal messzebb van az a bizonyos tűrőképességi küszöb. Így vagy úgy, de a stressz a mindennapjaink része, valamennyiünk életében jelen van. Sokszor tanácsolják, családtagjaink, barátaink, orvosok, hogy ne stresszeljünk, kerüljük a stresszt, ne idegeskedjünk, az csak árt. Azonban akármennyire is szeretnénk, valójában nem tudjuk kizárni az életünkéből. Ezért nem is az a főcélunk, hogy kiiktassuk, hanem hogy kezelni tudjuk a mindennapjaink során.

Mit tegyünk? Hogyan kezeljük? Mikor van baj? Ezek a kérdések merülhetnek fel bennünk. Szeretnék néhány dolgot javasolni, hogy ilyen esetekben mivel érdemes próbálkozni.

Lelki és fizikai egészségünk érdekében is szükség van egy bizonyos mennyiségű stresszre. Léteznek olyan embertípusok, akiknek a jobb teljesítőképesség érdekében (pl. munka, sport) igenis szükségük van valamilyen szintű adrenalinra, melyhez a stressz által jutnak hozzá. Ezt nevezik az úgynevezett pozitív stressznek (eustressz), mely növelheti a teljesítményüket, és motiválja is őket. Mindenkinél van egy optimális tartomány, ahol jól érzi magát, ha viszont ezt a szintet krónikusan túllépi, akkor az gyakran valamilyen testi vagy lelki betegség kialakulásához vezethet, amit a szakirodalom distressznek hív.

A hétköznapiak során valamilyen formában mindannyian próbálunk valamiféle stresszkezelési módszert alkalmazni. Ez lehet konstruktív (társas kapcsolatok, kirándulás, jóga vagy testmozgás) vagy nem konstruktív (pl. körömrágás, nassolás, dohányzás). Rövid távon mind-egyik hatásos lehet, viszont hosszú távon biztosan csak a konstruktív technikák vezetnek eredményre.

Stresszkezelésre tuti recept nincs, viszont vannak olyan technikák, amelyek sok ember segítségére voltak, jótékonyan hatottak rájuk.

Testmozgás: Nem szükséges húsz kilométert lefutni, vagy versenyszerű sportba kezdeni. Mozgassuk át magunkat, találjuk meg számunkra a megfelelőbb mozgásformát, amit örömmel végzünk. Kezdeképpen beiktathatunk pár apró változtatást a hétköznapiunkba, pl. lift helyet válasszuk a lépcsőt, autó helyett menjünk biciklivel vagy gyalog dolgozni. Az interneten rengeteg egyszerű 10-15 perces tornát találunk, amit a napi rutinunka szintén be tudunk építeni.

Meditáció, relaxáció: Szintén nem az első ajánlott lépés, hogy egyből beiratkozzunk jógára, vagy esetleg hangtálterápiára bérletet vegyünk. Elegendő lehet, ha először a légzésünket lassítjuk le, külön-

böző légtechnikák alkalmazásával, hiszen ezeknek is nagyfokú stresszoldó hatásuk van. Amikor idegesek vagyunk, gyorsabban, felületesebben vesszük a levegőt, de ezzel csak a feszültséget tartjuk magas szinten. Érdemes ilyenkor hasi légzés technikára váltani, és magunkat tenni a fókuszba. Rengeteg hanganyagot, meditációs zenét lehet találni az interneten ezen módszerek elsajátításához.

Önmegfigyelés: Érdemes lehet stressznaplót vezetni. Ajánlott felírni, mikor, mi váltotta ki nálunk ez a más állapotot, tüneteket, érzéseket, gondolatokat, mi segítette elő a megnyugvást. Nagy segítség lehet saját magunk megismerésében, valamint a helyzet megoldásában.

Alkotás: Nem kell festőművésznél vagy zeneszerzőnél lennünk ahhoz, hogy alkossunk. Kreativitásunkat megélhetjük egy absztrakt alkotás, írás, esetleg süteménysütés, barkácsolás, kézműveskedés alkalmával, mely ugyanolyan jó stresszoldó lehet, mintha törtünk-zúztunk volna.

Örömteli tevékenység: Ez vajon mi is lehet? Lehet egy gyertyafényes habfürdőzés, egy jó könyv olvasása, de akár a házimunka (pl. takarítás) is idetartozhat, ha az kapcsol ki bennünket.

Társas támasz: Merjünk beszélni másokkal, merjünk elmondani problémáinkat valakinek. Nem biztos, hogy tudnak segíteni, de nekünk megkönnyebbül a lelkünk, hogyha kibeszélhetjük magunkból.

Környezetváltozás, természetjárás: Hagyjuk el a stresszforrás helyszínét. Sétáljunk egyet a friss levegőn, akár egy parkban, téren. Ebben a lehetőségben sem feltétlen kell nagy tűrákra gondolni. Minél többet vagyunk a szabadban, lehetőleg zöld környezetben, annál jobban érezzük magunkat a bőrünkben. Remek gondolatelterelő program lehet számunkra.

Mikor kell mindenképpen szakemberhez fordulni?

Akkor érdemes mikor már tartósan befolyásolja a hangulatunkat, mindennapi tevékenységeinket. Egészségünkre is komoly hatással lehet, pl. magas vérnyomást, alvászavart okoz, pánikrohamok jelennek meg, esetleg gyomorbántalmak vagy súlyosabb szövödmények alakulhatnak ki.

Szakember lehet pszichológus, pszichiáter, orvos, coach, jógaoktató, személyi edző. Bármelyikhez fordulunk is, csak a nekünk legmegfelelőbb szakember fog tudni segíteni a problémáinkon. A legfontosabb a bizalom, ha nem érezzük, hogy a választott szakemberrel együtt tudunk dolgozni, nem követjük az útmutatásait, akkor ne féljünk tovább keresgélni, mert mindig minden esetben van megoldás.

Peszter Zsuzsanna védőnő

A Down-szindróma világnapja – Népszerű volt a jótékonyági licit az óriástobozokra

A Down-szindróma világnapja alkalmából két impozáns méretű, a gyűjteményes kert óriástobozú fenyőjéről (Pinus coulteri) szüretelt tobozt ajánlott fel jótékonyági árverésre a badacsonyi Folly Arborétum. A fa érett tobozai elérhetik a 30–40 cm magasságot, nedves súlyuk megközelítheti a három-négy kg-ot. A népszerű jótékonyági aukció március 17–18. között zajlott, és mivel a második árverésre bocsátott tobozra az utolsó pillanatban teljesen egyidőben érkeztek be licitek, végül a Folly felajánlásának köszönhetően az eredeti két darab helyett végül három darab óriástoboz talált gazdára. A három toboz licitjéből befolyt összeg: 235 000 forint. Az összeget idén egy olyan XI. kerületi óvodának adományozzák, amely integráltan neveli a speciális nevelési igényű gyermekeket, a Folly ezzel is szeretné volna felhívni a figyelmet az ilyen típusú intézmények fontosságára.

A Folly Arborétum és Borászat életében évek óta fontos dátum március 21-e, a Down-szindróma világnapja, ugyanis Folly Judit harmadik gyermeke Down-szindrómával született: Miklós már hatéves, fejlesztésében elsősorban a család, az otthoni légkör és a korban közeli testvérei segítenek. Közvetlenül ezután azonban a legtöbbet annak az integráló óvodának köszönhet, ahova jár, és ahol befogadták. „Intézményünkben integrált nevelés folyik, így is segítjük a speciális nevelési igényű gyerekek épek közé való beilleszkedését, fejlesztését. Ennek köszönhetően csökkenthetők a hátrányok, javítható az életminőség, miközben az ép gyerekek is elfogadóbbá válnak, természetessé válik számukra a tolerancia és a segítségnyújtás” – mondta el Dózsa-Szedlacsek Éva, a XI. kerületi Gazdagréti Óvoda intézményvezetője.

„Megtapasztalva Miklós születésekor a teljes kétségbeesést, úgy gondoljuk, történetünket elmesélve reményt tudunk adni a hasonló helyzetben lévő várandós vagy szülés után álló édesanyáknak, édesapáknak, családoknak. Ezért tartjuk fontosnak, hogy időről időre valamilyen jótékonyági akcióval hívjuk fel a figyelmet a témára. Idén azért választottuk ki kifejezetten ezt az óvodát, mert az az integrált nevelés, amely ebben az intézményben folyik, és a nevelők munkája példaértékű” – fejtette ki Folly Réka, negyedik generációs tulajdonos, a Folly Arborétum és Borászat ügyvezetője a jótékonyági kampány kapcsán.

(Forrás: salt.hu)



A Kossuth Rádió Országjáró műsora Ráckeresztúron

Március közepén megkereste községünk önkormányzatát a Kossuth Rádió Országjáró című műsorának szerkesztője, hogy március



26-án, szombaton, élő műsorral jelentkeznének a környező településekről, Ercsiből, Martonvásárról és Ráckeresztúrról, és érdekes tevékenységeket folytatott emberek szerelnének megszólaltatni.

Rögtön kezdett vette a szervezőmunka. Először a rádió technika jött el, és szemrevételezte a polgármesteri hivatal tárgyalóját, ahol berendezhetik a stúdiót, és ahonnan útjára indulhat Ráckeresztúr lakóinak hangja, hogy hírünket vigye Magyarország legeldugottabb szegletébe is. Egy listát és elérhetőséget kértek azokról az emberekről, akik szívesen bemutatnák tevékenységüket. Velük már a műsor fő-szerkesztője, Czifra Szilvia vette fel a kapcsolatot, egyeztetve az adás időpontját.

Elérkezett az adás napja. A rádió háromfős stábbal érkezett: egy technikussal, egy gépkocsivezetővel és Nagy Bálint műsorvezetővel. Rövidesen stúdióvá varázsolták azt a helyiséget, amely főként képviselő-testületi üléseknek, esküvőknek ad otthont, ahol a falu életét meghatározó döntések születnek és párok kelnek egybe, kimondva a boldogító igent.

A három település egymás után, körkapcsolásos rendszerben jelentkezett. Ráckeresztúrról először Gajdó Ágnes, a Ráckeresztúri Hírmondó szerkesztője, a könyvtár és a helyi értéktár vezetőjének hangja csendült fel az éterben; Ráckeresztúr múltjáról és a digitális helytörténeti gyűjteményről mesélt a rendelkezésére álló időben. Őt dr. Szentes-Mabda Katalin polgármester követte, aki a település kulturális értékeiről beszélt. A délelőtti folyamán még Dienes Gábor köszöntötte a „Kedves Hallgatókat”, ő Molnár Antal amatőr meteorológus örökségét ápolja. Bemutatta Anti bácsi egykori tevékenységét, és beszélt a kertjében üzemelő meteorológiai állomásról.

Délután szót kapott Tóthné Bányai Márta, akitől a papírcsipke készítés rejtelseibe kaptak betekintést a hallgatók, majd Herkli Antal a Ráckeresztúrt Martonvásárral összekötő út mellett található Szentháromság-szobor történetéről és az évente megrendezett Keresztúr Nevű Települések Találkozójáról beszélt. Herkli Istvánné Marika megfonta már papírból Ráckeresztúr címerét, elkészítette a templom makettjét, ennek a technikáját ismertette. Herkli Ákos könyvkötő, könyvrestaurátor a manapság már igen ritka foglalkozásáról adott érdekes tájékoztatást, majd Budai Tünde zokninyunya (érdekes állatfigurák zokniból) készítő szavaival búcsúzott el a Kossuth Rádió Ráckeresztúrról.

A műsor az alábbi linkeken hallgatható vissza:

https://mediaklikk.hu/radio-lejatszokossuth/?date=2022-03-26_10-05-00&enddate=2022-03-26_12-08-00&ch=mr1&fbclid=IwAR0cbYBeL_KbKZDKQy6bn5NiB3Opfi3uJpd21LOabHLKJJh9ie_rf3YAVKA

https://mediaklikk.hu/radio-lejatszokossuth/?date=2022-03-26_14-32-00&enddate=2022-03-26_17-40-00&ch=mr1&fbclid=IwAR1nkXKZ7_5wLWETUvABeGeyZOnOtQfgxBS_kDPd_twYxDrKjvmbvFi882E



A rádió szerkesztőségének előzetesen leadott listán többen szerepeltek, akik nem kerültek adásba. Álljon itt az ő nevük is, mert rendkívül érdekes dolgokkal foglalkoznak, gazdagítva ezzel Ráckeresztúrt: Kocsis László és Raffer Kristóf, magyar bajnok és bajnoki ezüstérmes horgászok. Szentes Anita, a világ legkisebb artistanője. Damak Lászlóné, Kati néni golyakamera-tulajdonos. Baki Róbert hegedűkészítő. Kovácsné Nagy Nikolett és Radócz Barna, több helyi rendezvény megálmodója és szervezője. György László régi pénzek és régi autók gyűjtője. Németh Mihály sokszínű helytörténeti gyűjteménye. Wéber Éva kézműves táskavaró. Reméljük, lesz még alkalom arra, hogy ők is be tudják mutatni tevékenységüket.

Szöveg és kép: D. G.



Új könyvek a könyvtárban

Macsák Mesés könyve
Mester Györgyi: Jeles napok meséi
Deliága Éva: Mit kezdünk az agresszióval?

Fábián Janka: Az Anna-bál szerelmesei
Müller Péter: Anyám titkos könyve
Kiss Judit Ágnes: Babaróka karácsonya

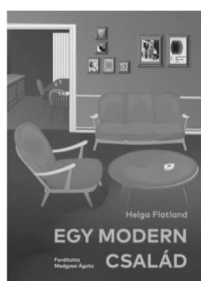
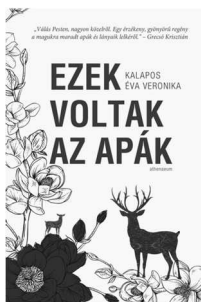
Nádas Péter: Évkönyv
Kalapos Éva Veronika: Ezek voltak az apák

Tallér Edina: Lány a város felett
Janikovszky Éva: Van egy jó hírem!
Ruff Orsolya: Volt egy ház
Náray Tamás: Volt egyszer egy varrodám

Örkény István: Novellák
Orvos-Tóth Noémi: Szabad akarat
Tari Annamária: Pillanatnyi boldogságok

Ferrante, E.: Véletlen találatok
Fry, S.: Trója
Knaussgard, K. O.: Évszakok – Ősz
Hayes, M. C.: Nyugalomútlelél
Teller, J.: Gyere

Rowling, J. K.: A karácsonyi malac
Flatland, H.: Egy modern család



A könyvtár nyitvatartási rendje

hétfő: 15.00–18.00
kedd: zárva
szerda: 10.00–14.00
csütörtök: zárva
péntek: 8.00–12.00
szombat: zárva
vasárnap: zárva



Megérkeztek a gólyák

Timi és Misi újra a fészeken. Mindennapjaikat nyomon követhetjük a golyakamera.livenetwork.hu oldalon.



IRÁNY A KÖNYVTÁR!

Versek minden mennyiségben

József Attila születésnapján nem maradtak versek nélkül a könyvtár olvasói, és idén az iskolások is költeményekkel díszítették a kerítést.



A ráckeresztúri könyvtár az épület melletti kerítésre tett ki jó pár verset, és nagy örömeinkre ebben az évben az iskolások is bekapcsolódtak a programba: ők a sulik kerítését díszítették költeményekkel.



Ezek között szerepeltek olyanok, amiket a gyerekek írtak le, néhányan még külön illusztrációt is készítettek. A színjátszókörös diákok versmondással ünnepeltek tanítójuk, Drozdikné Nagy Ágnes Tünde vezetésével.

A legtöbb költemény ebben az évben talán József Attilától olvasható a szabadtéri kiállításon, de Babits Mihály, Baka István, Bella István, Szabó Lőrinc, Juhász Gyula, Weöres Sándor, Csukás István, Bereményi Géza, Nagy Bandó András egy-egy remeke is helyet kapott. Különösen értékes és töprengésre késztető Fodor Ákos *Axióma* című szösszenete, mely egy padon olvasható: „emberi művet / csak abbahagyni lehet: / befejezni nem”.



Az okos tojás

A tojás az egyik legősibb élelme az emberiségnek, hiszen a gyűjtögető, halászó-vadászó ősemberek könnyen hozzájutottak, ezért alapvető és értékes táplálékká vált: elsőrendű, teljes értékű fehérje- és tökéletes zsírszintetetele mellett bőséges forrása a vitaminoknak és fontos ásványi anyagoknak. Ma már az úgynevezett szuperfoodok közé sorolják, ami olyan élelmiszerek gyűjtőneve, amiken el lehet élni akár hónapokig is, akkor is, ha semmi máshoz nem jutunk hozzá. Egy egész tojás energiatartalma 75 kcal. Mivel igen alacsony a kalóriaértéke, ezért is építenek rá fogyókúrákat sikerrel, hiszen elsőrendű fehérjékben dús, zsírokban szegény, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag.

A tojást méltán nevezik óriás vitamintablettának, ásványi kóktélnak, hiszen a csonttritkulás megelőzésében kulcsfontosságú D-vitamin a tojásban található meg a legnagyobb mennyiségben. Tartalmazza még a bőrvitaminként is emlegetett A-vitamint, az antioxidáns hatású E-vitamint, valamint a létfontosságú B-vitaminokat, folsavat és pantoténsavat. Az ásványi anyagok közül kalciumban, vasban, magnéziumban, cinkben, káliumban és foszforban, valamint nátriumban bővelkedik. Magas a tojás szelén- és az agy számára oly fontos kolin-tartalma. A tojás jótékony hatással van a szív egészségére is. Kevés telített zsírt tartalmaz, viszont sok omega-3 zsírsavat, ami véd a szívbetegségekkel szemben, fontos az agy, a szem és az idegrendszer számára is, segít megelőzni a korral járó szembetegséget és az Alzheimer-kórt. A fogyókúrák, a szénhidrátmentes diéták legjobb táplálék alapja a tojás, hiszen gyakorlatilag nem tartalmaz szénhidrátot. A tojásban lévő zsírsavak összetétele is optimális, jellemzően telítetlen zsírsavakat tartalmaz, tökéletesen működte az ember emésztőrendszerét, ezért jó, ha reggelre gyakran, akár minden második nap fogyasztunk legalább tojásételt. Egy időben elterjedt, hogy a magas koleszterinszintért felelős a túl gyakori, és túl nagy mennyiségű tojásfogyasztás. A mai tudományos álláspont viszont megváltozott. A koleszterin nélkülözhetetlen az emberi szervezet számára, mely azt saját maga is előállítja, és a tojásfogyasztás nem fokozza a koleszterinszintet betegségeket előidézőve vele.

Húsvétkor különösen nagy jelentőséget kap ez a hétköznapi alapanyag, nincs talán olyan húsvéti tál, megrakva sonkával, kaláccsal, újhagymával, retekekkel, amin ne lenne főtt tojás is.

A tojás termékenységszimbólum, nem véletlenül ezt adják ajándékba az eladósorban léve lányok a locsolkodó legényeknek. Gyönyörű hagyomány a tojásfestés, a művészi igényű tojásírás és a patkolás is, ami ma már igazi kuriózum. Természe-

tesen a tojásra festett motívumoknak is megvan a jelentésük. Ezeket sajnos ma már nehezen, vagy egyáltalán nem tudjuk értelmezni, de gyönyörködni bennük igen.

Sokszor gond, hogy mit kezdjünk a másod-harmadnapos főtt tojásokkal húsvét után. Érdemes előre megfőzni őket, és csak fogyasztás előtt feltörni, mert úgy sokkal tovább áll hűvös helyen. Az egyik felhasználási módja lehet, hogy pörköltös alapot készítünk paradicsommal, paprikával, ízesítjük pirospaprikával, sóval, borssal, és erre tesszük a felkarikázott főtt tojásokat, pici vízzel felöntjük, és pár percet összerottyantjuk, aztán tejjel behabarjuk. A tojáspörkölt rengetegféle körettel fogyasztható, főfogásként galuskával vagy rizzsel a legjobb, de lehet főzelékek feltéje is. A másik a klasszikus töltött tojás, amit kicsit átalakíthatunk, én a sárgáját kiszedem, tesztek bele pár teáskanál mustárt, ketchupot, majonézt és ecetes tormát is, ami egyrészt szintén nagyon passzol a sonkához, másrészt jól tesz az emésztésnek is. Vágott petrezselyem vagy turbolya is könnyíti, üdébbe, tavasziassá teszi a tölteket.

Nagyon finom reggeli lesz a főtt tojásokból, ha tojáskrémme alakítjuk. Ehhez egészen apróra érdemes darabolni a főtt tojásokat, só, bors, tejföl, majonéz teszi krémesé, és innentől már a fűszerezés egyéni fantázia kérdése. Én szoktam bele reszelni lilahagymát vagy újhagymát, szintén jó bele a petrezselyem, turbolya, szárzeller levele, esetleg egészen apróra vágott savanyú uborka, retek. Ezek engednek egy kis levet, ezzel érdemes



számolni, hogy ha azt akarjuk, hogy kenyérre kenhetően krémes maradjon. Az általános iskolai menzán rizibizivel tálalták a félbe vágott főtt tojást, amit leöntöttek tejfölös gombaszósszal. Sehol máshol nem ettem ilyen összeállításban, de meglepően finom volt.

Fogyasszunk, amennyiben lehetőségünk van rá, házi, szabad tartású baromfitojást, mert annál nincs finomabb, egészségesebb.

Katona Anita

A kép forrása: mindmegette.hu



„TRABANTON SZÁLLNI ÉLVEZET”

Milyen típusú autó látható a képen?

Beküldési határidő: 2022. május 5.

E-mail-cím: rackereszturi.hirmondo@gmail.com

A 2022. márciusi fejtörő megfejtése: *Volkswagen Bogár*. Tizenkilenc hibátlan megfejtés érkezett, a három szerencsés nyertes: **Joó Dániel, Takács Bence László, Purnhauser Tamás**. A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!



SZAMURAJ 07
ŐRZŐ-VÉDŐ
TÁRSASÁG

TELJES KÖRŰ VAGYONVÉDELEM A NAP 24 ÓRÁJÁBAN:

Biztonsági szolgálat • Recepció, Portaszolgálat
Területvédelem, biztosítás • Rendezvénybiztosítás
Személyvédelem • Távfelügyelet
Magánnyomozás

2440 Százhalombatta, Damjanich u. 29.

Tel./Fax: (00-24 h-ig): 06-23-358-723

Mobil: 06-30-9817-396

www.szamuraj07.hu

E-mail: szamuraj07@freemail.hu, info@szamuraj07.hu

Szancsovill Kft.

Szántó Gábor

Konténeres hulladékszállítás

+36 (20) 428 8867



- Építési, bontási törmelék
- Vegyes- és zöldhulladék
- 4m3 - 6m3 - 8m3 - 10m3
- Martonvásár 40km-es körzetében
- www.szancsovillkft.hu

Gondolatébresztő...

„Aki nem érzi, hogy hálával tartozik annak, akinek legfőbb törvénye a jóság és könyörület minden élő iránt, az igazán boldog nem lehet.”



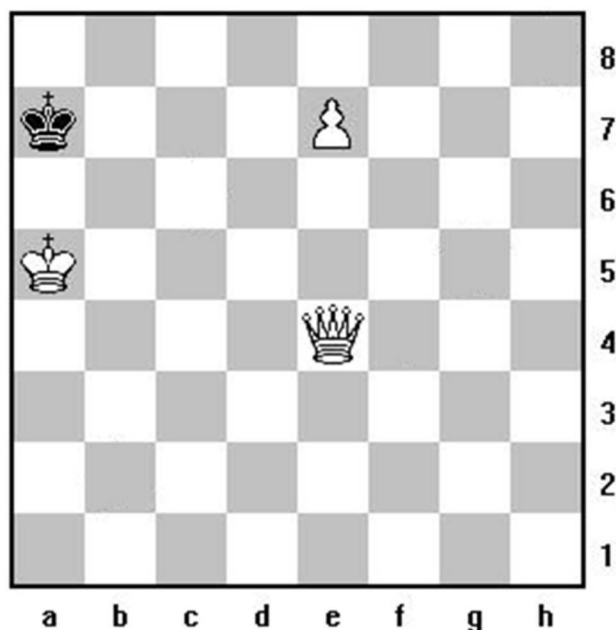
(Charles Dickens)

Rapport Richárd világbajnokjelölt lett

SAKK-SAROK

Március 21. és április 4. között úgynevezett Grand Prix sakkversenyt rendeztek Berlinben a sakkozás élvonalába tartozó játékosok részvételével huszonhat fős mezőnnyel. A tét hatalmas volt. Ugyanis az első két helyezett jogot szerzett az idén nyáron esedékes világbajnokjelölti döntőn való indulásra. Az első két helyet Nakamura Hikaru Japánban született amerikai állampolgárságú nemzetközi nagymester és a végig magabiztosan játszó Rapport Richárd szerezte meg. A nyolc résztvevős döntőt június 17. és július 7. között rendezik meg Madridban. A finálé győztese lesz a regnáló világbajnok, Magnus Carlsen kihívója. A Grand Prix-versenyen elért siker és a döntőbe jutás önmagában is nagy fegyvertény. Viszont lett egy járulékos eredménye is Rapport Richárd kiváló teljesítményének. A verseny játszmaínak megnyerésével tizennégy Élő-pontot szerzett, és már 2776-nál tart összesítésben. Ezzel három helyet javítva feljött a világranglista 7. helyére.

Folytatódik feladványfejtő játéunk. Ebben az állásban világos fölénye egyértelmű. Háromlépéses mattot könnyű találni az állásban. Viszont ha észreveszünk egy extra lehetőséget, akkor lehet gyorsabban is be lehet fejezni. Hogyan adhat mattot világos kettő lépésben?



A megoldás beküldhető a martonvalsakk@freemail.hu e-mail-címre. Aki hat alkalommal is helyesen küld be megoldást a feladványokra, *Magyar Sakk-világ* magazint kap ajándékba, melyet postai úton juttatunk el hozzá. Sakkos képességeink fejlesztéséhez sakkleckék és sakkfeladványok találhatók még az egyesületünk weblapján is, aminek címe: martonvalsakk.hu.

Bakacs János MartonVál SC

„A csillagokhoz vezető út néha sajnos kanyarog...”

A székesfehérvári Lánosz Kornél Gimnázium bemutatása

Örömmel és szeretettel mutatom be iskolámat, ahol társaimmal négy évet töltöttem, és most érettségire készülök. Székesfehérváron, a Lánosz Kornél Gimnázium szinte mindenben más, mint az eddig „megszokott” tanulmányi intézmények, ezért is választottam ezt a gimnáziumot. A régi „porosz” oktatási rendszer helyett itt a sokkal emberibb „angolszász” minta nyert teret, és a tanítás is így folyik.

Az iskola megálmodója Lovranits József Prima-díjas pedagógus – akitől a címben szereplő idézet is származik – 1997-ben néhány társával felmondta biztos munkahelyét, és megalakította – nyolc diákkal – ezt az iskolát. Ma közel kétszázötvenen tanulunk a falak között. A megjelölt célok között elsődleges volt, hogy a diákok – a minőségi oktatás színvonalának biztosítása mellett – stressz nélkül tanulhassanak, és valóban közösségi családként éljék meg a szürke hétköznapiakat és ünnepeket. Alapítónk embersége meghatározta az iskola szellemiségét, és bár őt 2018-ban elvesztettük, az irányvonal ma is ugyanez. Mi sem bizonyítja ezt jobban, minthogy az országban először iskolánk nyerte el a Tehetségesek Szolgálatáért közösségi díjat, és már két alkalommal lett a mienk az Akkreditált Kiváló Tehetségpont elismerő cím.

Az osztálylétszám maximum húsz fő, összesen három tagozat van az iskolában: angol–nemzetközi kapcsolatok (én ide járok), természetismeret–művészet, német–média, és minden évben számos ország diákja is tanul nálunk (Japán, Thaiföld, Hongkong, Dél-Amerika, Olaszország például), de mi is jelentkezhetünk külföldi félév teljesítésére.

Az iskolában nincs csengetés, és minden osztálynak saját terme van, itt tölti a három évet, utolsó évben „mennek” külön a végzősök. Nem kell



„vándorolnunk” teremről teremre, a tanárok jönnek hozzánk. Mivel ez egy magángimnázium, van tandíj is havonta, ugyanakkor fontos elvárás, hogy a diákoknak nem kell különórakra járni, ezt is iskolán belül vállalják a tanárok, hogy nekünk tényleg érthető legyen a tananyag, képességtől függetlenül.

Év elején minden tanártól megkapjuk a „Tantárgyi compendiumot”, ami világosan rögzíti, hogy milyen elvárások, javítási lehetőségek, dolgozatszámok, hiányzások stb. fordulhatnak elő a tanév során, így senkit nem ér meglepetés, amikor teljesíteni kell. Felelés nincs, csak előre bejelentett dolgozat és interjú. Ha valamelyik nem sikerül, két héten belül kijavíthatjuk, és ez már önmagában is mentesít bennünket a felesleges stressztől. Aki akar és elszánt, megoldja. Félévkor az értesítő mellé személyre szabott értékelést is kapunk az osztályfőnöktől, akit mi választunk meg az első év kezdetén, az avatóesten. Saját rádió van, a Táskás Rádió, ahol minden diák bátran kipróbálhatja magát. A tanév végén egyhetes nyári táborban pihenünk és ismerkedünk az iskolába felvételt nyert golyákkal. Karácsony előtt – az ún. „pulykavadászaton” – igazi ünneppé varázsoljuk a termeket és tereket. Szól a zene, és mindannyian együtt vacsorázunk, tanárok és diákok közösen. Ugyancsak karácsony előtt a bécsi adventi vásár is állandó program. Az iskolában minden szaknak külön galériája van, könyvekkel, fotelekkel, internetes lehetőségekkel. Bármikor benn maradhatunk az órák után is, számos külön program van ilyenkor, amin érdemes részt venni. A büfében minden diáknak külön bögréje van, a büfé néni mindenkit névről ismer, szeretettel segít nekünk egy-egy finom szendvicssel, forró teával. Bár az iskolában a tanárok magáznak bennünket, ez mégsem jelent elszigetelődést, tényleg mindenben számíthatunk rájuk.

A családi hangulat mindenhol tetten érhető. Pedagógusaink köztünk vannak egész nap, bátran fordulunk hozzájuk, ha megakadunk valamelyik tantárgynál, vagy egyéb gondunk van.

Mivel egyik bátyám szintén itt érettségizett – csak másik szakon –, számomra nem volt ismeretlen a gimnázium. Hamar eltelt a négy év. Ma, amikor mögöttem van egy sikeres előérettségi és nyelvvizsga, úgy gondolom, erőt és szellemiséget adott ez a közösség, amit tovább viszek egy életen át.

Pallag Dóra

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • X. évfolyam 4. szám

Kiadó: Ráckeresztúr Község Önkormányzat 2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 20. Telefon: 06-25/517-900; e-mail: 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

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

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

Nyomdai munkák: Walton Promotion Kft., www.waltonpromotion.hu; felelős vezető: Walton Péter