

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2022. október

Szüreti felvonulás 2022

Október elején remek idő várta a hagyományos szüreti felvonulás résztvevőit és nézőit. A fiatalok tizenegy helyszínen táncoltak.

Az elmúlt évek nem kedveztek a közösségi programoknak. A vírushelyzet miatt Ráckeresztúron is elmaradt számos bál, idén pedig az iskolaépítés miatt nincs megfelelő helyszín a nagyobb programok megrendezésére. A Ráckeresztúri Iskolásokért Alapítvány azonban most is ragaszkodott a hagyományokhoz, ami nem csoda, hiszen a szüreti felvonulás és bál 2018-ban bekerült a települési értéktárba is mint kulturális örökség. E szép hagyomány megőrzése fontos az iskolának és a község lakóinak egyaránt.

Sok helyi támogató és a szülők segítségével sikerült megszervezni, hogy a felsős és alsós táncosok lovas kocsikkal, betyárok felvezetésével érkezzenek egy-egy helyszínre. A bírót és bírónét – Ruzsa Levente Szilamért és hitvesét, Nagy Erzsikét – pedig csodásan díszes hintó szállította, amit pompás éjfekete paripák repítettek. Bendák Lackó hajtott, ráadásul még egy tangóharmonikás is kísérte a menetet, különleges hangulatot varázsolva. A táncosokat Drozdikné Nagy Ágnes Tünde tanító irányította, ő és Jézsoné Vörös Szilvia pedagógus tanította be a hagyományos szüreti táncokat. Ráckeresztúron ugyanis évtizedek óta minden szüretin a Ritka búza, ritka árpa, ritka rozs... és a Keresztúrra két úton kell bemenni... kezdetű dalt éneklük, és ezekre táncolnak a gyerekek. Ezúttal a díszes menetet két betyár kísérte, lovaik fűjtása, féktelen nyerítése olykor ijesztően hatott, főleg azok számára, akik már elszoktak a négy lábúak közellététől. A gyerekek viszont nagyon is élvezték a kalandos napot, örömmel táncoltak, énekeltek, kocsikáztak, és ami igazán szívemelengető volt, hogy a nagyok szívvel-lélekkel kísérték dalukkal a kicsik táncát. A felnőttek pedig néhány percre visszaidézhatték évtizedekkel ezelőtti szüreti emlékeiket, élményeiket.

GÁ

(A szüretivel kapcsolatos írás a 9. oldalon olvasható)



Idősek napja – másképp

Új eszközök az Eötvös téri játszótéren

Élménybeszámoló a Rákóczi-táborról

Búcsú Axt László artistaművésztől

Értékeink a Fejér megyei értékek között

KERESZTÚRI KISOKOS – FONTOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK

Szent Kereszt Gyógyszertár

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

okt. 29., 30.: Ercsi ☎06-25/505-790

okt. 31., nov. 1., 5., 6.: Martonvásár ☎06-22/569-146

nov. 12., 13.: Ráckeresztúr

nov. 19., 20.: Ercsi

nov. 26., 27.: Martonvásár

Égészház

(Petőfi Sándor u. 7.; ☎25/455-804)

I. háziorvosi körzet: dr. Mihalicza Ingrid

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Németh Éva

II. háziorvosi körzet: dr. Kasziba Lilla

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Bakonyi Éva

A rendelési idő lapunk 5. oldalán olvasható!

Vérvétel (bejárat az udvar felől)

Időpont-egyeztetés szükséges!

Fogorvos – dr. Jenei-Kálmán

Andrea, dr. Mozsolits Zsófia

☎06-20/389-0278

hétfő: 14.00–19.00, péntek: 8.00–14.00 –
dentálhigiéniá

kedd, csütörtök: 8.00–14.00 (dr. Mozsolits Zsófia)

szerda: 14.00–19.30 (dr. Jenei-Kálmán A.)

Gyermekfogászat: kedd: 8.30–12.30

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 – változott!

hétközben 16 órától másnap reggel 8 óráig, szombat, vasárnap, ünnepnap 0–24 óra:

Érdi Kistérségi Ügyeleti Centrum

(Érd, Szabadság tér 9.) Felnőtt ügyelet: 06-23/365-274; gyerek ügyelet: 06-23/365-770

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. Szentés-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 ügyélfogadás 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.

Család- és Gyermekjóléti szolgálat: hétfő: 9.30–10.00; szerda: 9.30–10.30 Halápi

Melinda családsegítő szakember – telefon: 06-20/852-0334

Telefonos Készenléti Szolgálat (éjjel-nappal hívható): 06-20/376-2808

Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola (2465 Ráckeresztúr, Szent János tér 31.) Telefon/fax: 06-25/455-806. E-mail: alsosuli@rackeresztur.hu; honlap: http://rackersuli.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@fejemepsz.hu; **Honlap:** www.fejemepsz.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



„Adná az Isten, hogy mindazt az értéket, mit bennük kiérlelték a hosszú évtizedek, azt meg tudják osztani velünk, s bennünk legyen annyi alázat, hogy befogadjuk azt a bölcsességet, ami gazdagabbá teheti világunkat!”

(Csaba testvér)

*Isten éltesse Ráckeresztúr
valamennyi szépkorú lakóját!*

Idősek napja – másképp

Ráckeresztúr Község Önkormányzata korábban minden évben rendezvényt tartott köszöntötte szépkorú lakóit, a COVID-járvány éveit pedig ajándécsomaggal kedveskedtünk nekik.

Az idősek világnapja alkalmából idén még nem tudunk rendezvényt tartani, mert nincsen erre alkalmas helyiségünk.

A jelenlegi anyagi helyzetben viszont, amikor takarékosági tervet kell készítsen az önkormányzat, sajnos le kell mondanunk arról, hogy idősek napjára és karácsonyra is egyaránt csomagot osszunk a település lakosságának. Annál is inkább, mert ezeket a csomagokat (a számuk jócskán 500 fölött van minden évben) önkéntesek segítségével tudtuk házhoz szállítani, a mostani áremelkedések mellett azonban még ha lennének is önkéntes segítők, nem várható el tőlük, hogy saját költségükön, saját autóval szállítsák ki a küldeményeket.

Mindezek mellett ezt az összeget és további maradvány összegeket is a szociális keretbe csoportosítunk át, annak érdekében, hogy amikor ténylegesen segísre lesz szükség, nagyobb összeggel tudjuk támogatni azt, aki bajban van, mint egy doboz bonbon ára. Szeretnénk kidolgozni egy támogatási formát a rezsiköltségekhez (gáz, villany) történő hozzájárulásra is, ehhez a jogszabályi kereteket a felettes hatóságokkal egyeztetnünk kell.

Épp ezért az idén kizárólag egy szép üdvözlőlappal köszöntjük Önöket, amit helyi kézbesítés útján juttatunk el a címzettekhez.

Kérjük, hogy ezt a remélhetőleg egyszeri, rendkívüli helyzetet fogadják megértéssel.

Nagyon bízunk abban, hogy a karácsonyi csomagot meg tudjuk tartani, és el tudjuk majd juttatni szépkorú lakóinkhoz!

Dr. Szentés-Mabda Katalin Dóra
polgármester

ÚTRAVALÓ ÜZENET

„A dolgok alapja az erkölcs, és minden erkölcs lényege az igazság.”

(Mahatma Gandhi)

Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

Ki gondol ma még az októberi hősökre, vértanúkra, áldozatokra? Vajon eszünkbe jut még az aradi tizenhárom vagy az 1956-os forradalom és szabadságharc tevékeny résztvevőinek sorsa ebben a fölfordult helyzetben? Azt remélem, igen. Hiszen az Aradon kivégzett táborkok hitet tettek a szabadság mellett, és emelet fővel vállalták a halált. A pesti srácok és a velük rokonszenvezők áldozatvállalása szintén nem maradt visszhang nélkül. Tisztelettel emlékezünk mindannyiukra, mert jól tudjuk, erőfeszítéseik nélkül nem létezne most mindaz, amiben élünk.

Október tehát az emlékezés hónapja. Ha valaki betér a könyvtárba, akkor a település fennállásának 675. évfordulójára is gondolhat. Értéktárunkat és a község múltját bemutató szerény tárlatunk szeretettel várja az érdeklődőket. Múlt havi írásomban említettem, hogy újabb ráckeresztúri kötődésű értékek kerültek a Fejér megyei értéktárba. Nos, megérkezett a hivatalos értesítés, hogy a megyei értéktár bizottság elfogadta a két benyújtott javaslatot, és a megyei értékek közé felvette a Széchenyi Zsigmond-emlékhelyet, valamint Varga Zoltán zsolé sportpályafutását. Utóbbi az első sportérték a megyében. Ezzel a döntéssel immár öt Ráckeresztúrhoz kapcsolódó érték szerepel a hatvankilenc elemből álló Fejér megyei értéktárban. Minderről részletesebb információkat a lap 12. oldalán olvashatnak.

A munka természetesen a nehézségek ellenére is folytatódik, reméljük, hogy még további terveink is megvalósulnak majd. Addig is várjuk Olvasóink ötleteit, javaslatait, észrevételeit. Ha idejük engedi, tekintsek meg a kiállítást is.

Gajdó Ágnes

(A címlapon olvasható írás szerkesztett formában megjelent a Fejér Megyei Hírlap 2022. október 10-i számában.)



FELHÍVÁS

Értesítjük a Tisztelt Lakosságot, hogy 2022. november 26-án szombaton 10 órai kezdettel a Hősök tere parkjában újra felállítjuk a Betlehemet és egy fenyőfát. Aki teheti, hozzon magával díszeket, hogy közösen tudjuk feldíszíteni a „mindenki karácsonyfáját”. Az eseményre minden kedves érdeklődőt szeretettel várunk.

Pátkai Péter, Zöld Erdő Vadásztársaság
Ráckeresztúr Község Önkormányzata

Felhívás a közösségi együttélés alapvető szabályainak betartására

Az öngondoskodásról és a közösségi feladatok ellátásához való hozzájárulásról, továbbá a közösségi együttélés alapvető szabályairól, valamint ezek elmulasztásának jogkövetkezményeiről szóló 10/2022. (VI. 1.) önkormányzati rendelet néhány szabályára hívjuk fel a figyelmet:

Aki a köztemetőről szóló 1/2018. (I. 31.) önkormányzati rendelet szerint a köztemető előírt rendjét nem tartja be, vagy a temetőben kegyeletsértő módon viselkedik, a közösségi együttélés alapvető szabályait sértő magatartást követ el.

A közösségi együttélés alapvető szabályait sértő magatartást követ el, aki a tulajdonában, használatában lévő ingatlan tisztántartásáról, rágszálóirtásáról, kártevő- és gyommentesítéséről nem gondoskodik, vagy onnan a szennyező anyag, hulladék közterületre kerülését nem akadályozza meg.

A közösségi együttélés alapvető szabályait sértő magatartást követ el, aki az állattartásával összefüggésben keletkezett hulladék, trágya, kosz más ingatlanról vagy a közterületről történő eltávolításáról nem gondoskodik.

Az ingatlantulajdonosnak vagy az ingatlan tényleges használatjának a közterület tisztán tartásával kapcsolatos feladatai:

- Az ingatlan előtti járdaszakaszt tisztán kell tartani; ez vonatkozik a hó- és síkosságmentesítésre is.
- Az ingatlan előtti járdaszakasz mellett növegyomot, gazt ki kell irtani, a járdára kinyúló ágakat és bokrokat meg kell nyenesni, le kell vágni oly módon, hogy azok a közlekedést ne akadályozzák.
- Őnos esőtől, jégtől, hótól síkossá vált járdát szükség szerint kell síkosságmentesítő anyaggal felhintoni. Erre a célra bomló, szerves anyagot nem tartalmazó szóróanyagot (homok, hamu, fűrészpor, kőporliszt stb.) kell használni. Darabos, sérülésveszélyes, környezetre káros vagy mérgező anyagot használni nem szabad. A szóróanyag beszerzéséről a tisztán tartásra kötelezettnek kell gondoskodni.
- A járdát és a közút síkosságmentesítését úgy kell elvégezni, hogy abból ne származzon baleset, kár.
- A járdáról a havat hóesés után azonnal el kell takarítani. A járdáról letakarított jeget, havat úgy kell elhelyezni, hogy a gyalogos vagy gépjármű forgalmat ne akadályozza.

Az ingatlan előtti közterületen lévő árkot, nyitott csatornát, folyókát, átereszt tisztán kell tartani, a csapadékvíz akadálytalan elfolyását biztosítani kell.

A csapadékelvezető árokba szennyezett (olajos, vegyszeres stb.) vizet bevezetni tilos. Eldugulás, rongálódás vagy veszély okozására alkalmas anyagot (szemetet, iszapot, papírt, törmelék, tűz- és robbanásveszélyes anyagot, mérget stb.) a csapadékvíz-elvezető árokba szórni, beleönteni, beleseperni, bevezetni, elhelyezni tilos.

Járműbehajtók átereszeit karban kell tartani, tisztításukról gondoskodni.

Közterületen – az üzemképtelenség másként nem lehetséges elhárítását kivéve – tilos gépjárművön olajcserét vagy más olyan tevékenységet végezni, amely szennyeződést okoz. Magántulajdonú ingatlanon ilyen munkákat úgy kell végezni, hogy a szennyeződés közterületre ne kerüljön.

Közterületen szemetet, hulladékot csak az erre a célra rendszeresített szeméttárolóba lehet elhelyezni.

A település területén lévő tavakba, holtágakba, élő vízfolyásokba, belvízelvezető árokba tisztítatlan szennyvizet, trágyalevet, mérgező anyagot levezetni, tűz- és robbanásveszélyes anyagot engedni, a vizet, vízpártot szemét vagy egyéb hulladék lerakásával beszenyezni tilos.

A fenti szabályok megsértése esetén természetes személy esetén kétszázezer, jogi személy és jogi személyiséggel nem rendelkező szervezet esetén kétfélmillió forintig terjedő közigazgatási bírság szabható ki.

Amennyiben a közösségi együttélés alapvető szabályait sértő magatartás ismétlődő vagy folyamatos magatartás formájában valósul meg, a közigazgatási bírság ugyanazon magatartás miatt több alkalommal is kiszabható.

Az elsődleges célunk nem a bírság kiszabása, hanem a magatartási szabályok mindannyiunk érdekében történő betartatása, ezért elsősorban figyelemfelhívással, figyelmeztetéssel élünk, és csak szükség esetén alkalmazunk bírságot.

Ráckeresztúri Polgármesteri Hivatal

MEGHÍVÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzat képviselő-testülete

közmeghallgatását összehívom

2022. 11. 16. (szerda) 18.00 órára

A közmeghallgatás helye: Ráckeresztúri Polgármesteri Hivatal tárgyalója (Ráckeresztúr, Hősök tere 20.)

Tervezett napirendek:

Beszámoló az elmúlt évben végzett önkormányzati munkáról és a jövőbeli tervekről (szóbeli beszámoló)

A közmeghallgatásra minden érdeklődőt szeretettel várunk!

dr. Szentés-Mabda Katalin Dóra
polgármester

Friss hírek, információk:
www.rackeresztur.hu

Facebook:
Ráckeresztúr Község
Önkormányzat
hivatalos oldala



Bursa Hungarica-pályázat

Ráckeresztúr Község Önkormányzata csatlakozott a Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjrendszer 2023. évi pályázati fordulójához. A korábbi évekhez hasonlóan a felsőoktatási intézményben tanulók (A típusú) és a felsőoktatási tanulmányaikat kezdeni kívánó tanulók (B típusú) adhatnak be pályázatot. Az ehhez szükséges űrlapot a <https://bursa.emet.hu/paly/palybelepl.aspx> oldalon érhetik el. A belépést követően töltsék le, és kitöltve, a szükséges mellékletekkel (iskolai felvételi igazolás, az egy háztartásban élők jövedelemigazolása) együtt **2022. november 3-ig** adják le a Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálatán.

Ráckeresztúr Község Önkormányzat

Új eszközök az Eötvös téri játszótéren

A játszótér átadását 2022. október 3-án tartották. A polgármester és az önkormányzati képviselők mellett részt vett Tessely Zoltán, a térség országgyűlési képviselője is. A következő írás a Fejér Megyei Hírlap október 4-i keddi számában jelent meg.

A gyerekek legnagyobb öröme új eszközökkel bővült a település Eötvös téri játszótéren. A hivatalos átadó után a lurkók azonnal birtokba vették a régi-új eszközöket.

Már az első pillanatokban egyértelművé vált: a forgóhinta lett az új kedvenc a ráckeresztúri játszótéren. Régen várt fejlesztést üdvözölhettek a település lakói, ugyanis az Eötvös téri játszótér – a gyerekek legnagyobb öröme – további játszóeszközökkel bővíthetett.

Az ünnepélyes átadón dr. Szentes-Mabda Katalin polgármester felidézte, a játszótér első fele még 2016-ban épült, a mostani fejlesztéssel és az új eszközökkel egy régi álom vált valóra. A beruházás a Magyar Falu program keretében, mintegy hárommillió forintos keretösszegeből jöhetett létre.

– Ráckeresztúr tizenegy sikeres pályázatot nyújtott be a Magyar falu programba, melynek köszönhetően már mintegy százmillió forint fejlesztési összeget nyert a település. Mindaz, amit már megvalósítottunk, a közeljövőben még jobban felértékelődik – emlékeztetett Tessely Zoltán országgyűlési képviselő, hozzátéve, a kormány az elmúlt években 680 milliárd forintot költött a magyar vidék fejlesztésére.

A nemzeti színű szalag átvágása utáni pillanatokban a gyerekek azonnal birtokba vették az új eszközöket. A játszótér átjárta a boldog gyermekkacaj, s megkezdődött a „minőségellenőrzés”. Az új eszközök sorát gyarapítja egy forgóhinta, mely már az első percekben a legnépszerűbb újdonsággá avanszált, valamint többen kipróbálták az újonnan telepített mérleghintát és baba-mama hintát. A tér továbbá egy ivókúttal is gazdagodott, ami a nyári hőségben biztosan jó szolgálatot tesz. A fejlesztés részeként a játszótér környéke is megújulhatott, így a pihenésre, kikapcsolódásra vágyókra is új környezet vár.

Héjj Vivien

Fotó: Nagy Norbert/FMH



I. körzet:

Dr. Mihalicza Ingrid

Németh Éva

Helyettese: Dr. Kasziba Lilla

Hétfő: 9-12

Kedd: 13-15

Szerda: 8-12

Csütörtök: 13-15

Péntek: 9-13

Prevenációs rendelés –előjegyzés szükséges!

Kedd és csütörtök: 15-17

Csecsemő és várandós tanácsadás:

Szerda: 12-13

Minden kedves betegünk ellátása a saját körzetének rendelési idejében történik. (kivétel: életveszélyes állapotok)

II. körzet:

Dr. Kasziba Lilla

Bakonyi Éva

Helyettese: Dr. Mihalicza Ingrid

Hétfő: 13-15

Kedd: 9-12

Szerda: 13-15

Csütörtök: 9-12

Péntek: 9-13

Prevenációs rendelés –előjegyzés szükséges!

Hétfő és szerda: 15-17

Csecsemő és várandós tanácsadás:

Kedd és csütörtök: 8-9

Minden kedves betegünk ellátása a saját körzetének rendelési idejében történik. (kivétel: életveszélyes állapotok)

MOSOLY HÍREK Szeptemberben történt

A nyári időszakban az óvoda gondnoka, Pötör Géza Zsolt az épületben az ajtókat és ajtókereteket felújította és lefestette.

2022. augusztus 27.: A IV. Csülökfőző és Pálinkafesztiválon képviselte magát óvodánk, és hagyományos sertéscsülök-pörköltet készítettünk zöldfűszeres palacsintába „csomagolva”. A séfek a főzés nehezítésére feladatult adták, hogy az ételben a sárgarépát bármilyen módon felhasználják a versenyzők, ezt mi is jól megoldottuk. Nagyon jól érezte magát kollektívánk az egész napos rendezvényen. Óvodánk különdíjat vehetett át, amit nagyon szépen köszönünk!

2022. augusztus 29.: Szeresd, óvod, védd a környezeted! Dr. Hermann Alice gondolataival, szavaival köszöntött bennünket Zsidákovits Sándorné Katika a 2022/2023-as nevelési év első nevelés nélküli munkanapján: „...az óvodai nevelés egyik leg-szebb feladata, hogy a társadalom és a természet jelenségeinek gazdag változatosságára, színességére felhívja a gyermek figyelmét, hogy megtanítsa a valóság örömeinek érzékelésére.” Saját gondolataival folytatta: amire felhívjuk a gyermek figyelmét, azt megismeri, megszereti, és reméljük, hogy akkor vigyázni fog rá, védeni fogja. Így védeni fogja, vigyázni fog a környezete.



A környezeti nevelés fontosságáról, a környezeti nevelés célrendszeréről is szólt, aés arról is, melyek a környezeti nevelési alapelvek az óvodai gyakorlatban. A gyermek környezethez való viszonyának kialakításában a család, a szülők szerepe az elsődleges, a meghatározó. Ez is igazolja, hogy mennyire fontos a szülők hatása, a szülők környezeti szokásainak, életvitelének, környezeti attitűdjeinek ereje a gyermek fejlődésére. Ezért kell törekednünk a család környezetbarát szokásainak alakítására. Erre nyílik lehetőségünk kezdve a szülői értekezleteken keresztül a személyes beszélgetések során, e-mailen, faliújságon keresztül. Például ösztönzés a szelektív hulladékgyűjtésre, ezen a téren még több helyen sok a tennivaló. Óvodákban papírt, elhasznált elemeket, műanyag kupakokat lehet szelektíven gyűjteni. Föl kell térképezni, hogy mire van lehetőség.

„Az élőlények iránti szeretet indítéka az együttérzés” – mondta Albert Schweitzer. Madárbarát óvoda lévén figyeljük a madarak életét. Konrad Lorenz szavaival fejezte be Katika a környezeti nevelés és környezetvédelemmel kapcsolatos tájékoztatóját: „Át kell adnunk a minket követő nemzedéknek a környezeti felelősség erkölcsét, a kreatív és termékeny problémamegoldó képességeket, a megoldásba vetett bizakodó hitünket és a minden létezőhöz kötődő szeretetünket.”

2022. augusztus 30.: A 2022/2023 nevelési év második nevelés nélküli munkanapján Gedei Anikó előadását a Pokolgép együttes „Hol van a szó” című számmal kezdte. Olyan gondolatokat közvetít számunkra, melyeket ebben az állandóan változó, bizonytalan világban nagyon fontosnak tart. Ezután sok képpel,



gondolattal, gyakorlati tanácsokkal, jól bevált módszerekkel gazdagította óvodánk dolgozóinak ismeretét. Elsősorban az eltérően, lassabban fejlődő gyermekek csoportban elfoglalt helyéről, a velük való bánásmódról adott át ismereteket. Nagyon fontosnak tartja a fejlesztő eszközök alkalmazását is. Egyszerű, de nagyszerű játékokat mi magunk is könnyen készíthetünk, és nagy hasznát vehetjük a mindennapi munkában.

Augusztus végén a második nevelés nélküli munkanapunk előadója Czumpft Krisztina, a Szironta Együttes oktatásért felelős vezetője volt. A korábbi együttműködéseink során beszerzett ritmushangszereink helyes használatáról tartott interaktív foglalkozást. A délelőtti folyamán megismerkedtünk a hangszerek nevével, hangjával, majd ezeket ki is próbálhattuk.

Közös beszélgetés az óvodai zenei nevelésről. A teljes óvodai életünket átszövi a zene. A nap bármely időszakában énekelhetünk, zenét hallgathatunk (az óvodapedagógus hangszerezen játszhat), mozoghatunk, táncolhatunk zenére. Valamennyi tevékenységbe belecsempészhetjük a zenét, alkalmat adva a gyermekek továbbfejlődésére.

2022. augusztus 30-án kiscsoportos szülői értekezletet tartottunk. A többi csoport szülőértekezlete szeptemberben megtörtént.

2022. szeptember 22.: „VII. Játsszunk Mindannyian!” Világnaphoz kapcsolódó Országos Játéknapot szerveztünk. Nagy



örömünkre meghívásunkat elfogadták az iskolások is, akik velünk töltötték a délelőtti időt. A szülőkkel, iskolásokkal és óvodásokkal közösen népi körjátékoztunk, kipróbáltuk a pályázaton nyert sporteszközöket, az ejtőernyőt, célba dobást és a zsákban futást, aki pedig elfáradt, pihenésként az aszfaltot krétával rajzolhatott.

Az aktív részvételért minden óvodásunk újrahaznosított érmet vehetett át, csoportszinten pedig két csomag gyurmát kaptak.

2022. szeptember 29.: bábelőadását látták a gyerekek.

Gáborné Kutasi Katalin intézményvezető

Ráckeresztúr Község Önkormányzat intézkedési terve

az egyes önkormányzati épületekben biztosítandó hőfok meghatározásáról

Az egyes intézmények veszélyhelyzeti működéséről szóló 353/2022. (IX. 19.) Korm. rendeletre figyelemmel Ráckeresztúr Község Önkormányzat Képviselő-testülete mint fenntartó az egyes önkormányzati intézmények helyiségeiben, tereiben fűtés útján biztosítandó léghőmérsékletéről az alábbiak szerint rendelkezik:

1. A Ráckeresztúri Mosoly Óvodában (2465 Ráckeresztúr, Korniss u. 25.) biztosítandó léghőmérséklet a csoportszobákban és folyosókon 20 Celsius-fok, hétvégén és szünnapokon 16 Celsius-fok. A kizárólag raktározásra, tárolásra használt, nyílászáróval elkülönített helyiségekben 16 Celsius-fok.
2. A Tornacsarnokban (2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 3. a 323 hrsz-ú ingatlanon) biztosítandó léghőmérséklet 18 Celsius-fok, kivéve a kizárólag raktározásra, tárolásra használt, nyílászáróval elkülönített helyiségeket, illetve a hétvégét és szünnapokat, amikor 16 Celsius-fok. Indokolt esetben elrendelhető a Tornacsarnok teljes bezárása minimális állagmegóvó fűtés mellett.
3. A Wass Albert Községi Könyvtárban (2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 4.) biztosítandó léghőmérséklet az ügyfélforgalom számára nyitva álló helyiségben 18 Celsius-fok. A kizárólag raktározásra, tárolásra használt, nyílászáróval elkülönített helyiségekben 16 Celsius-fok. Indokolt esetben a könyvekhez való lakossági hozzáférés megszervezése mellett elrendelhető a könyvtár zárva tartása minimális állagmegóvó fűtés mellett.
4. A Falugondnokságnál (2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 325/5 hrsz.) biztosítandó léghőmérséklet 18 Celsius-fok. A kizárólag raktározásra, tárolásra használt, nyílászáróval elkülönített helyiségekben, hétvégén és szünnapokon 16 Celsius-fok. Indokolt esetben elrendelhető a Falugondnokságnál ügyeleti rendszerre történő áttérés csökkentett nyitvatartási idővel.
5. A Ráckeresztúri Polgármesteri Hivatalban (2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 20.) biztosítandó léghőmérséklet 18 Celsius-fok. A kizárólag raktározásra, tárolásra használt, nyílászáróval elkülönített helyiségekben, hétvégén és szünnapokon 16 Celsius-fok. Indokolt esetben elrendelhető a Hivatalnál ügyeleti rendszerre történő áttérés csökkentett nyitvatartási idővel.
6. A Tűzoltószertárban (2465 Ráckeresztúr, Kossuth L. u. 44.), valamint a rendőrségi körzeti megbízott és a Ráckeresztúri Vagyon- és Polgárőrség elhelyezését biztosító 2465 Ráckeresztúr, Kossuth L. u. 19. sz. alatti épületben minimális állagmegóvó fűtés biztosítandó.

A polgármester és az intézményvezető felügyeli az intézkedési tervben foglaltak betartását, és gondoskodik a fűtési és általában az energia és közüzemi költségekkel való takarékos és hatékony gazdálkodásról.

Az intézkedési terv visszavonásáig hatályos.

Elfogadta Ráckeresztúr Község Önkormányzat Képviselő-testülete a 347/2022. (X. 12.) határozattal.

Ráckeresztúr, 2022. október 12.

dr. Szentés-Mabda Katalin Dóra
polgármester



Búcsú Axt László artistaművésztől

A két Axt – Axt László és Axt Lászlóné Eötvös Ibolya – artistaművészete a Ráckeresztúri Települési Értéktár része. Mindig az marad. Mindkettejük emlékét tisztelettel megőrizzük.

A következő emlékeztést a Fővárosi Nagycirkusz engedélyével közöljük.

A Fővárosi Nagycirkusz társulata fájó szívvel búcsúzik Axt László artistaművésztől.

A Magyar Érdemrend Lovagkeresztjével kitüntetett, Jászai Mari-díjas Axt László artista dinasztia tagjaként, lakókocsiban látta meg a napvilágot. Édesapja, a „Nagy Ervinó” volt a példaképe, tőle örökölte a trapéz iránti tehetségét is. Axt László kisgyermekkorától naponta több órán át, nagy alázattal és szorgalommal gyakorolt. Artista pályáját testvérével, Jánossal közös fejenállás egyensúlyozó produkcióval kezdte, majd a Magyar Cirkusz és Varieté Vállalat szakemberei szerződést ajánlottak számukra a Fővárosi Nagycirkuszban. Egy magyarországi turné után, státuszba vett artistaművészekként Európában, a Szovjetunióban, Iránban és Japánban léptek fel. 1970-ben ismerkedett meg későbbi feleségével, Eötvös Ibolyával, akivel Duo Axt néven trapéz számmal világszerte, a legnevesebb cirkuszokban kápráztatták el a közönséget, többek között nyolc éven át az amerikai Ringling Circus-ban. 1989-ben első helyezést értek el a Varsói Nemzetközi Cirkuszfesztiválon. Axt László nevéhez fűződik a veszélyes, egyszemélyes saroktrapéz szám, amit az 1984. március elsején bekövetkezett balesete miatt hagyott abba. Az egész ország drukolt a bámulatos artistaművész felépüléséért, aki gyógyulását követően visszatért a magasba. Egy ideig A Három Axt néven lépett fel feleségével és lányával, a Porond Csillaga-díjas és többszörös cirkuszfesztivál-díjas Axt Elizabeth-tel. Apa és lánya 1994-től 1996-ig Duo Axt néven varázsolták el a közönséget, majd László abbahagyta az aktív munkát, de éveken át otthonában tanította a leendő artistaművészeket.

Axt László, a „kopftrapéz királya” szeptember 25-én, 72 éves korában hunyt el. Kitartása, precizitása, szerénysége, szorgalma, bátorsága és elhivatottsága példaértékű mindannyiunk számára.

Emlékét örökre őrizzük. Őszinte részvétünket, együttérzésünket fejezzük ki a családnak, a barátoknak, a tanítványoknak és a pályatársaknak!

(A szöveg és a kép forrása: <https://jnc.hu/hirek/axt-laszlor-emlekezunk>)



Élménybeszámoló a Rákóczi-táborról

Egy ígérettel kezdődött minden. Szívük a torkukba ugrott, amikor meghallották. Izgatottan várták a napot. A napot, mely oly lassan érkezett el. Gondolatban ezerszer elképzelték, milyen ruhát visznek magukkal, melyik kis táskájukba pakolják be, anyukájuk, apukájuk milyen szendvicset készít nekik az útra. A percek nem tudtak olyan gyorsan telni, hogy ne tudják számolni. Feküdtek szobájukban, hallgatták kedvenc zenéiket, és álmodoztak a napokról, az együtt töltendő időről. Sietve vették kezükbe a programfüzetet. Abban sorakoztak az izgalmasabbnál izgalmasabb, tartalmasabbnál tartalmasabb programok. Messzeföldre tekintettek, vitte őket a képzelet, szárnyaltak gondolataik Kazinczy Ferenc birodalmán keresztül a borsi Rákóczi-kastély több százéves történelmén át a zempléni kalandparkig és a Megyer-hegyi tengerszemig.

Korábban Sárkeresztúron sikerrel szerepeltek a Keresztúr Nevű Települések Szövetsége által szervezett diáktalálkozón. Ezen a találkozón részt vett dr. Szilágyi Péter, a Miniszterelnökség nemzeti politikáért felelős helyettes államtitkára. Az esemény megérintette. A szervezés, a hangulat, a gyerekek, a szövetség céljai, mindezek



Dienes Regina, Sörös Mira, Zsigmond Réka, Bognár Sarolta, Novožanski Biborka

együttesen elvárásolták. Helyettes államtitkár úr részt vesz a Rákóczi Szövetség munkájában, ezen keresztül pedig a legértékesebb ajándékot adta a gyerekeknek. Nem pénzt, nem játékokat, nem tárgyakat, nem dolgokat. Ennél maradandóbbal lepte meg őket. Nagy utazás, élményszerzés, tapasztalás, tanulás, barátkozás, kapcsolódás más gyerekekkel, önállóság, felfedezés, várakozás,

izgalom, reménykedés, hazatérés. Az életet ajándékozta nekik.

Ölelés, puszi, elköszönés a szülőktől. Egyik kezük még szorította a szerető, biztonságot adó, gondoskodó szülői kezet, a másik már az ismeretlen keresve nyúlt a kaland után. Sietve helyet foglaltak az egyik apuka, Dienes Gábor alpolgármester úr által újracímerezett kisbuszban. Tiszta, ragyogó piros szín, új címerek, Ráckeresztúr felirat. Méltó a településhez és az alkalomhoz. Mosoly, csevegés, nevetés, izgalom... Indult a nagy utazás. A csapathoz csatlakozott Gajdó Tímea tanítónő is.

Három órát jelzett a navigáció, két-három megállást bekalkulálva mondjuk négy óra. Sátorlajújhely nem itt van, de nem is baj. A messzebb az hosszabb. Ismeretlen táj, ismeretlen emberek. A távolban felsejlettek a Zempléni-hegység vonulatai. Két pihenő, egy találkozás Sajókeresztúr polgármesterével, majd Balatonkeresztúr polgármesterével, és a konvojja fejlődött kisbusz sor már a várostáblát is maga mögött hagyta.

Rákóczi tábor a hegyen van, de a navigáció megtérfált minket. Hegyet másztunk a kisbuszokkal, míg elértünk egy útépitési területet. Előre semmi. Vissza le a főútra, majd egy következő utcában ismét a hegy felé vettük az irányt. Szűk utcákon vezetett az út, meredekebbnél meredekebb emelkedőkön, hogy végül elénk táruljon a hatalmas fenyők által szegélyezett bejárat. Megérkeztünk.

A buszokból kiszállva megtörténtek az első találkozások, talán jövőbeli szoros barátságok első, kissé szegényes, mégis kíváncsi pillanatai.

Szép, rendezett, hangulatos, kikövezett úton sétáltunk a házunkig, amely szobái már felkészülve várták a gyereksivalyt. Lassan az összes Keresztúr csoportjai megérkeztek, szobát foglaltak a szokásos ki melyik ágyon alszik rutinnal. Amikor eldőlték ezek a fontos kérdések, az idő már a vacsorához szólította a csapatot. Az étkező a területen lévő szállodában volt, amelynek teraszáról csodálatos kilátás nyílt a hegy körül elterülő tájra.

A vacsorát követően rövidebb ismerkedős est vette kezdetét, majd lassan elcsendesedett a tábor. Vártak a másnapok...

A tartalmas reggelit követően elindult a társaság Széchalomra, A Magyar Nyelv Múzeumába. Az általános iskolai évek idején minden osztálynak illene ide ellátogatnia. Az előadóterem elcsendesedett, a videó élénk tárta nagy nyelvújítónk életútját, munkásságát, nehézségeit, sikereit, szellemi vezetésének szimbolikus átadását, végül visszavonulását. Életét, korszakát kiválóan bemutató tárlat dicsőíti, kézzel írt iratait a hely méltón őrzi. A múzeum parkjában békésen sírjában nyugszik. Nyelv nélkül a nemzet, mint anya nélkül a gyermek.

A látottak, hallottak hatása alatt érkeztünk vissza éppen ebédre. A délután szintén egyedi programot ígért. A településvezetők Bodrogkeresztúrra utaztak közgyűlésre. Liszíné Hunyadi Hajnalka alpolgármester asszony társaságában ketten képviseltük Ráckeresztúrt. Milyen Keresztúr? Ráckeresztúr!

A gyerekeket egy másik utazás várta, mind időben, mind térben. Ők elutaztak a bárók, grófok, szolgálok, lovagok, kardok, lakomák világába, a középkori borsi Rákóczi-kastélyba ahol néptánc fesztiválon táncolhattak. Majd megcsodálták a kor viseletét, szokásait, mindennapjait. Megismerték egymást, formálódtak az új barátságok messzi Keresztúrok iskolásai között. ➡

☉ A táborba érve már modernkori lakoma várta őket. Az étkezőben feltűnő ismeretlen csoport barátságos, életük alkonyán tartó tagjai táncos estére invitálták lányainkat, fiainkat. Szólt a zene, ropták a táncot, mulattak, felhőtlenül nevettek. Mi több, a holnap még várta őket, még több kaland, még több utazás...

Napsütötte reggel köszöntött a táborra. Sietve fogyasztották étüket, mielőtt bepattantak volna a játék és kihívás felé robogó járműbe. Libegő, bobbapálya, kilátó, akadálypálya, oh, megannyi formája az élménynek. Erre a programra a Keresztúrok Szövetsége vendégelte meg a táborozókat. Éltek is a lehetőséggel, rögtön bobbapattantak, és már húzta is fel őket a dombra a kötél, hogy a másik oldalon sikoltozva száguldozzanak a mélybe. Repeta repetát követett, az erdő hangjuktól volt hangos. Libegőre ülve párba álltak, emelkedtek a kilátó felé. Hatalmas fém szerkezet várt ott fenn, talpuk alatt a lyukakon átsűrődő mély. Szemük pásztázta a horizontot, idegen ország világát. Félúton lefelé kipattantak, gondolták fújni egyet, de máris védősisakban és védőfelszerelésben találták magukat. Kisebbek-nagyobbak, Rákoskeresztúr és Szilágfőkeresztúr polgármestere, valamint tanárnők is jól teljesítették az akadálypályát. Célba érkezésüket taps kísérte.



A libegő alsó szakaszának megtétele után az átmozgató program véget ért. Gondolták ők...

Az ebéd után már úton is volt a konvoj a Megyer-hegyi tengerszemhez. Ami egy könnyű 900 méteres sétának tűnt, abból 900 méter hegymászás lett. Az ellenkezőjét véve a délelőtti mozgás még bőven hagyott energiát a csapatban, a hegytetőn lévő négyemeletnyi kilátót is megmászták.

Itt még nem volt vége. Még maradt erő a vacsora utáni ismételt tánccparádéra az étkezőben. A lábak végül lassan fáradtak, a zene elhalkult, éjszaka hullott a táborra. A másnap a hazautazást tartogatta.

Friss, szélcsendes reggel fogadta őket. Hezitálva pakolták kis táskájukat, lassan elfogadva a tényt, hogy vége, az új barátoktól búcsúznak. Egy időre...

Az ajtók becsukódtak, felhangzott a motor hangja, elindultak. Visszanéztek, integettek, emlékeztek.

Előkerültek a fényképek, az élménybeszámolók, majd az utastér lassan elcsendesedett. Belenéztem a belső visszapillantótükörbe. Nyugodt, pihenő, békésen alvó gyermekek.

Az ígéret beteljesült.

Kornél

A táborban részt vett lányok beszámolója

Nagyon vártuk a szeptembert, mert tudtuk, hogy megyünk a négynapos Rákóczi Hotel Táborba, Sátoraljaújhelyre. Egy erdő közepén voltunk, ezért csodálatos kilátás tárult elénk. Nagyon finom ételeket ettünk. Rengeteg programot szerveztek nekünk. Elmentünk A Magyar Nyelv Múzeumába, ahol múzeumpedagógiai foglalkozáson vehettünk részt. Átmentünk Szlovákiába a borsói Rákóczi-kastélyt megtekinteni, ahol lovaglási lehetőség és tánc ház is várt ránk. A harmadik napon a Zemplén Kalandparkban bobaztunk, libegőztünk, és a kalandtúra parkban másztunk a fákon. Késő délután a Megyer-hegyi tengerszem természetvédelmi területén kirándultunk. Esténként társasoztunk, énekeltünk, táncoltunk. Az áprilisban kötött barátságaink még szorosabbak lettek: a rákos- és sárkeresztúri diákokkal. Köszönjük szépen a lehetőséget, hogy elmehettünk. Reméljük, még sok ilyenben lesz részünk!

Bognár Sarolta, Dienes Regina, Novozánszki Bíborka, Sörös Mira, Zsigmond Réka

Köszönetnyilvánítás

Ez most már a sokadik év, amikor a Ráckeresztúri Iskolásokért Alapítvány szervezi a szüreti felvonulást, nemes céllal.

Köszönjük az önkormányzat segítségét és támogatását. Köszönjük a szülői munkaközösség segítségét. Immár hagyomány, hogy a táncoló gyerekek a Petőfi Sándor Általános Iskola tanulói. A táncot és az éneket két pedagógus, Drozdikné Nagy Ágnes Tünde és Jézsóné Vörös Szilvia tanította.

Köszönet illeti Fux István igazgató urat, Orbán Erika igazgatóhelyettes és pedagógusainkat, akik a táncoló diákjainkat a felvonuláson végigkísérték. Köszönet ifj. Bendák Lászlónak, aki a hintón a bírót és bírónét, Ruzsa Levente Szilamért és hitvesét, Nagy Erzsikét szállította. Ezúton köszönjük, hogy a betyárok, a lovas kocsisok és a harmonikás részvételét megszervezte.

Köszönjük Izsák Gábornak, Pintér Piroskának, Gajdóné Csillár Enikőnek, Gajdó Tímeának, Szilassy Mártának, Pollák Csillának és az iskola technikai dolgozóinak a nagyon finom ebédet, amit hagyományos üstben főztek. Köszönjük a konténer-konyhában dolgozók, Kedu Józsefné, Földesiné Andrea, Takács Jánosné közreműködését az ebédeltetésben. Köszönjük a Polgárőrségnek – Zsigmondné Zsuzsának, Novozánszki Gergőnek, Feneke Imrének, Sente Imrének –, hogy biztosították az útvonal lezárását, a biztonságos közlekedést.

Köszönjük a támogatást Novozánszki Csabának, Bécsi Zsuzsannának, Gajdó Lászlónénak, az Oázis Italdiszkontnak, a Darázsderék Nyugdíjas Táncegyesületnek, a Rácmenza Kft.-nek, a gyógyszertárnak, a virágboltnak, a cukrászdnak, Bratkovics Mihálynénak. Köszönet a szülőknek, a falu lakosságának, hogy ilyen sokan fogadták táncosainkat, és vendégül látták őket.

Még egyszer köszönünk mindenkinek mindent! Bízunk abban, hogy továbbra is támogatják alapítványunk munkáját.

Gajdó Györgyné, a Ráckeresztúri Iskolásokért Alapítvány elnöke



SPECIAL
DUGULÁSELHÁRÍTÁS
06 70 775 5190

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

KISS RICHÁRD egyéni vállalkozó

Az alábbi szolgáltatásokat felelősségteljesen vállalom:

- WC, MOSOGATÓ, MOSDÓ, PADLÓÖSSZE-FOLYÓ, ZUHANYTÁLCA, KÁD, PISZOÁR, ALAP-VEZETÉK, STRANG VEZETÉK STB. DUGULÁSELHÁRÍTÁSA
- MAGASNYOMÁSÚ CSATORNA TISZTÍTÁSA
 - CSATORNA-KARBANTARTÁS
 - KAMERÁS CSÖVIZSGÁLAT

Telefon: 06-70/775-5190

E-mail: info@spdugulaselharitas.hu

SPDUGULASELHARITAS.HU



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
mvggyongyi@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

GYÓGYULNÁL?

GYÓGYTORNÁ
JEZSÓ-KOLLÁTH ZSÓFIA
WWW.GYOGYTORNAD.HU
+36 20 241 2778

MEGŐRIZNÉD
EGÉSZSÉGED?

MOZOGNÁL?

MEGNYITOTTUNK
MARTONVÁSÁR
BAJCSY-ZSILINSZKY U. 30

RELAXÁLNÁL?

VÁLTOZTATNÁL?

MASSZÁZS
HORTOBÁGYI ÁGNES
WWW.GYOGYITO-MASSZOR.HU
+36 20 453 0826

FELTÖLTÖDNÉL?



Élményekben gazdag őszelő a Petőfi suliban

Izgalmas és élménydús iskolakezdő hónap volt a szeptember. Nemcsak az elsősök számára, hanem minden diáknak is, mert rengeteg programot nyújtottunk nekik.

Az RSZTOP 2.1.1. pályázat keretében alapvető fogyasztási cikkeket tudtunk biztosítani a szegény gyermekes családok számára. Ezen pályázat biztosított iskolánk 31 igazoltan rászoruló gyermeke részére ingyenes tanszercsomagot.

Megkezdődött a legkisebbek számára is az új tanév. Idén 26 kis első osztályos tanulót köszönthettünk intézményünkben. Az iskola csupa izgalom, öröm, játék és persze tanulás. Vár rájuk a számok és a betűk varázslatos birodalma. Kívánom, hogy érezzék jól magukat, jók maradjanak, hogy szüleik büszkéi lehessenek rájuk!

A szülői munkaközösség tagjai a tanévkezdő gyűlésen megismerték és elfogadták a megújult dokumentumainkat (a Szervezeti és Működési Szabályzatot, a Házirendet, a Pedagógiai Programot). Hamarosan elérhetőek lesznek a megújult rakersuli.hu honlapon is.

Az Oktatási Hivatal által szervezett MaTalent országos online tehetségazonosító mérésen négy tehetségígéretes tanulónk van az 5. évfolyamon. A mérés a tanáraink tehetséggondozó munkáját alapozhatja meg.

Az idei tanévben október 1-jétől hétfőnként a 6. órában, illetve szerdánként a 7. órában tartunk gyógytestnevelés órákat. A járásból csak mi és egy másik intézmény biztosítja diákjai számára ezt a lehetőséget.

Országosan szeptember 19–23. között zajlott a Mobilitás hete elnevezésű program, amelybe iskolánk is bekapcsolódott. Lehetőségeinkhez képest tanórai és szabadidős programjainkkal vettünk részt aktívan az autómentes közlekedés népszerűsítésében. Játékos ügyességi versenypályán közlekedhettek a gyerekek rollerrel és görkorcsolyával.

Az „A Szikla” Múzeumi Közhasznú Alapítvány által meghirdetett nyertes pályázat révén a 7. és 8. évfolyamunk megtekinthette a Sziklakórház Atombunker Múzeumot és a Mátyás-templomot, majd a Déli12 étteremben finom ebéddel zárhatta napját Budapesten.

A Honismereti témahét keretében osztályaink megismerkedhettek a Ráckeresztúri Települési Értéktár egyes elemeivel, valamint ellátogattak a könyvtárban található helytörténeti kiállításra is.

Az 5. b és a 6. osztály Martonvásárra látogatott, ahol megnézték az Óvodamúzeumot és az itt található népi hangszerkiállítást. A hangszerekről is tartottak nekik érdekes előadást. A múzeum után a busz indulásáig egy kis játékra is volt idejük.

Végzős tanulóink számára előkészítettük az országos magyar és matematika próbafelvételt, valamint részt vettek az őket



érintő pályaaorientációs vizsgálaton és az országos kompetencia-mérés bemeneti szakaszán.

A Keresztúr Nevű Települések Szövetsége diáktalálkozóján sikerrel szerepelt gyerekek jutalomtáborozáson vettek részt 2022. szeptember 10. és 13. között. A táborozást a Rákóczi Szövetség és dr. Szilágyi Péter, a Miniszterelnökség nemzetpolitikáért felelős helyettes államtitkára ajándékozta a gyerekeknek, felkészítő tanároknak és településvezetőknek. A Sátoralja-újhelyen szervezett sokszínű táborba Ráckeresztúrról öt hetedik osztályos diák kapott meghívást: Bognár Sarolta, Dienes Regina, Novozánszki Biborka, Sörös Mira, Zsigmond Réka. Kísérőik: Gajdó Tímea tanító, Liszíné Hunyadi Hajnalka alpolgármester és Scheszták Kornél önkormányzati képviselő.

Az Erzsébet tábor keretében háromnapos kiránduláson voltak Zánkán a 7. évfolyammal. A nyertes pályázatnak köszönhe-



tően tömegközlekedéssel a Balatonra utaztak. Gazdag programok várták őket: hajóztak, katonai járműveket nézhettek meg, csocsóztak, pingpongoztak, kártyáztak, színházi előadást néztek, esténként táncoltak.

Új szakkörök indultak iskolánkban Péter András vezetésével: népi furulya, citera és gitár szakkör.

A szeptember elején megjelent „Petőfi bicentenárium” pályázati lehetőségnek köszönhetően iskolánk 7. évfolyamos tanulói tanulmányi utat nyertek az Országos Evangélikus Gyűjteménybe Múzeumba. „A mi Sándorunk” címmel múzeumpedagógiai és szabadulósobás foglalkozáson vehetnek részt.

Az 5. évfolyam a Szentendrei Szabadtéri Múzeumba szóló tanulmányi utat nyert a pályázat révén. Lebonyolítása 2023 márciusában várható.

Nagy örömmel vettünk részt az 1. és 2. évfolyamos tanulóinkkal a Mosoly Óvoda által szervezett VII. Játsszunk mindannyian! ügyességi játékos és sportversenyen. Köszönjük az óvónénik szíves invitálását és a sok-sok örömteli játékot.

Ilyen sok-sok esemény zajlott szeptemberben. Újult erővel lendülünk bele októberi programjaink megvalósításába.

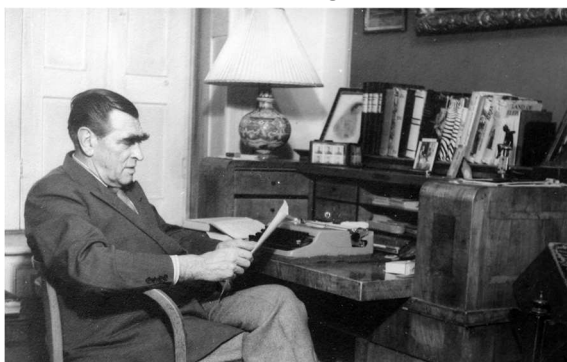
Fux István igazgató

ÉRTÉKMÉRŐ

Két újabb érték a Fejér megyei értékek között

Két új ráckeresztúri kötődésű érték került a megyei értékek közé a Fejér Megyei Értéktár Bizottság döntése alapján. Az egyik a Széchenyi Zsigmond-emlékhely, a másik Varga Zoltán zsoke sportpályafutása. Utóbbi azért is különleges és úttörő dolog – ahogyan Balog Gábor, a Fejér Megyei Értéktár Bizottság elnöke megjegyezte –, mert ez az első megyei érték a sport kategóriában.

Ahogy arról már korábban beszámoltunk, a neves utazó és vadász, Széchenyi Zsigmond Ráckeresztúr határában ejtette el élete utolsó őzbakját. E tény naplójában is megörökítette, amelynek nyomán aztán Kovács János, a Zöld Erdő Vadásztársaság fővadásza hatalmas lelkesedéssel szervezte meg, hogy méltóképpen megemlékez-



zen és tisztelegjen a vadásztársadalom Széchenyi Zsigmond életműve előtt. A grófi családból származó utazó, író a magyar vadászati kultúra kiemelkedő alakja, aki például Almásy Lászlóval is vadászott Szudánban, de járt Alaszkában, Indiában és Kenyában, Tanganyikában, Líbiában, Egyiptomban is. Több mint négyezer kötetes vadászati szakkönyvgyűjteménye

szerencsés módon megmaradt, átvészelte a második világháborús bombázásokat, majd 1969-ben a Természettudományi Mú-

zeumba került. Ő maga is számos könyvet írt, elsősorban vadászélményeit örökítette meg. A legismertebbek közé tartozik a *Csülk...*, az *Elefántország*, a *Hengergő homok*, az *Alaszkában vadásztam*, a *Nabar* és a *Szarvasok nyomában*.

Az emlékhely az ugyancsak megyei értéknek számító Szentháromság-szobor közelében található, szabadon látogatható.

Amilyen megszállott vadásznak ismerjük Széchenyi Zsigmondot, éppoly megszállottan szereti a lovakat a ráckeresztúri általános iskolában végzett Varga Zoltán zsoke. Négy évtizedes sportpályafutása kiemelkedő teljesítmény, ezekben az években több mint ezernégyszáz versenyt nyert – Magyarországon és külföldön. Ma Kállai Pált ő követi a magyar ranglistán. Az 1964-ben született Zoltán egészen fiatalon kezdte sportkarrierjét; első verse-



nyét 1981-ben nyerte. Ezt követően a neves Aperianov Zakariához került, akinek istállójában számos kiváló lóval találkozhatott. Ebben az évben harmincnyolcszor haladt át elsőként a célvonalon. Nemcsak remek négylábúakkal, de kiváló kollégákkal is együtt dolgozhatott, hiszen az istállótulajdonoson kívül Vas Józseftől, az istálló első lovasától is sokat tanult. Első komolyabb sikerét 1985-ben aratta, amikor Try Starral megnyerte a Bárány Wesselényi Miklós Emlékversenyt és a Szent László Díjat. 1988-ban lett először champion itthon – mindezt azért fontos hangsúlyozni, mert Zoli Ausztriában háromszor is elhódította e címet, és volt, hogy a két országban egyaránt bajnok volt. A nagy álom 1989-ben teljesült,

ebben az évben megvédte bajnoki címét, és sikerült a derbygyőzelem is Tabán nyergében. Pályafutásában különleges év 1991. Ekkor ugyanis, egészen pontosan október 7-én hármas holtversenyben győzött a Belmont Parkban. Ilyes „triple dead-heat” százévente történik.

Zoli káprázatos pályafutása során megnyerte a Magyar Derbyt, a Kincsem Díjat kétszer, az Imperiál Díjat ötször, a Batthyány–Hunyady-díjat hatszor, a Káposztásmegyeri Díjat hatszor, a Millenniumi Díjat ötször, a Szent László Díjat ötször, és szintén ötször azt a Budapesti Díjat, amely ma annak a Kállai Pálnak a nevét is viseli, aki Zoli előtt hatvannégy győzelemmel a ranglistát vezető lovasunk (Kállai 1090, Varga 1035). A sikeres sportember mindig is nagyon szerényen beszélt a sikereiről.

Örömteli, hogy e két remek ember életútja immár példaként szerepel a Fejér megyei értékek között. Mindez bizonyítja, hogy Ráckeresztúr neve egyre ismertebb lesz a megyében, és nem érdemtelenül.



Ráckeresztúr 675

Településtörténeti kiállítás a könyvtárban

Az idei év különleges a község történetében. Ünneplünk, ugyanis 675 évvel ezelőtt említették először Keresztúr néven a települést egy határjárási okmányban. Mintegy hét évszázada létezik tehát a falu, s ez idő alatt sok-sok ember sorsa kötődött, kötődik ide. Az elmúlt időszakra emlékezik szerény tárlatával a könyvtár. A három helyiségben elhelyezett tablókon bemutatjuk a települési értéktárban eddig összegyűjtött kincseket, a település 1986-os és 2016-os arcát, valamint a keresztúri képeskönyvben összegyűjtött életképekből is válogattunk: disznóölés az 1970-es években, szüreti felvonulások képei, iskolai csoportképek, esküvői, lakodalmi fotók, régi képeslapok, a község nevezetességeiről készült grafikák.

A tárlat az Országos Könyvtári Napok keretében nyílt meg, melynek egyik ez évi mottója: „A múlt ismerete a jövő esélye”. Ennek jegyében szerveztük a kiállítást, melynek megnyitóján részt vett Tessely Zoltán országgyűlési képviselő is. Köszöntőjében szólt arról, hogy az emberi kvalitások és a közösség szerepe kiemelkedő egy település életében. A tárlatot Balog Gábor, a Fejér Megyei Értéktár bizottság elnöke nyitotta meg, aki az értékek megőrzésének fontosságáról beszélt, és megemlékezett, hogy mennyire fontos a múlt tárgyi emlékeinek összegyűjtése. Kiemelte, hogy ha nem adjuk át egymásnak a történeteinket, azokat, amiket a nagyszüleinktől, szüleinktől hallottunk, akkor bizony azok feledésbe merülnek. Ezt kellene elkerülni. Ugyanez vonatkozik a régi fotográfákra, dokumentumokra, tárgyakra is. Az értékgyűjtés és az értékközlés éppen ezért kiemelt feladat, és aki erre teszi fel az életét, az egészen biztosan nem élt hiába.

A kiállításon látható néhány, az értéktárunkhoz köthető tárgy is, például egy Király Antal által készített citra, egy fotóalbum az 1970-es évekből és Novák József falutörténeti munkája, ami mind ez idáig az egyetlen publikált helytörténeti munka.

Nagy öröm, hogy a honismereti héten az általános iskolából már ellátogatott a könyvtárba pár osztály. Szeretettel várunk minden érdeklődőt.

A kiállítás a könyvtár nyitvatartási idejében tekinthető meg előreláthatóan 2023. február 28-ig, ám ha netán valami miatt időközben be kellene zárni a könyvtárat, akkor természetesen változnak a dátumok.

Gajdó Ágnes

Fotó: Nagy Norbert/FMH; Herkli Antal

IRÁNY A KÖNYVTÁR!



www.vmk.hu
www.fejerszr.hu

A könyvtár nyitvatartási rendje

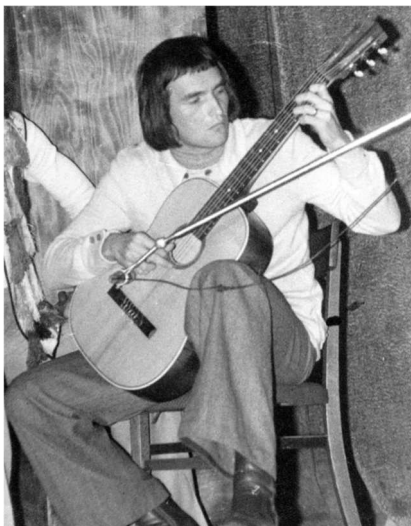


hétfő: 15.00–18.00
kedd: zárva
szerda: 10.00–14.00
csütörtök: zárva
péntek: 8.00–12.00
szombat: zárva
vasárnap: zárva



OLVASÓLÁMPA**Emlékeim II.***Temesvár, Kisstadion*

Egy hete kaptam az értesítést, miszerint meghívtak a bukaresti esztrádműsorba, hogy képviseljem a megyét. Ez úgy működik, hogy Bukarestben összeállítanak egy műsort neves színészekkel, énekesekkel, művészekkel, és elindulnak turnézni az országban. Minden fellépéshez, az adott megyéből kiegészítik a csapatot helyi „hírességekkel”. Ilyenkor nemcsak az adott városból jönnek megnézni a műsort, hanem az egész me-



gyéből, hiszen a nagy nevek vonzzák a rajongókat. Na, erre kaptam meghívót. Közölték az elvárásokat, úgy, mint megjelenés, öltözet, vannak-e igényeim a fellépéshez (mikrofon, vetítő stb.) egyben közölték, hogy hol és mikor találkozunk, mennyi szereplési időm van stb.

A fellépés most a temesvári kisstadionban lesz. Én akkor már a házások kollégiumában laktam. Már délután lázasan készülődtem, mert korábban kellett menni, hogy a hangosítást, világítást stb. beállítsák. A feleségemet kértem, hogy jöjjön velem, de nem akart, mondván, hogy fáradt. Így elindultam egyedül a nagy műsorra. December 10-e volt, még mondtam is, hogy holnap lesz a születnapom. Amikor megérkeztem, csak ámultam-bámultam. A bukaresti stáb nem is tudom, hány teherautóval érkezhettek, de a cuccaik majdnem elfoglalták a stadion küzdőterét. Amikor próbálták a mikrofonokat, a hang mintha az égből szólt volna. Nem lehetett megállapítani, hogy hol vannak a nagy teljesítményű hangszórók, honnan jön a hang. Sok mindent láttam már, de ekkora felszerelést, ilyen hangerőt és ilyen tisztán szóló erősítőket még nem. Szóval csodálkoztam, és egyben megijedtem, hogy én itt fogok fellépni.

A bukaresti művészekhez már szállingóztak az autogramvadászok. Én ott sűrögtem köztük, de mivel mi a magyarországi tévét és rádiót hallgattuk, nem ismertem egy-

két „versenyző” kívül más művészt. Talán jobb is volt így, mert sokkal természetesebben tudtam így viselkedni, aminek hatására gyorsan befogadtak, tegeződünk, röhécselünk, vicces történeteket meséltünk egymásnak, ami a kullisszák mögött megesett, így ütöttük el az időt, várva a kezdést.

Az öltözőkbe benyitott egy rendező vagy asszisztens, és közölte, hogy minden jegy elkelt, vagyis teltház van. Én csak kb.-re tudtam, hogy ez több mint hatezer ember.

Eljött a nyolc óra. Az előadás pontosan kezdődött. A háttérben egy asszisztens állandóan értesített mindenkit, hogy ki van a színpadon, és utána ki következik. Csak vártam, vártam. Az idő közben csak telt. Eljött az éjfél, a háttérben már boldog születésnapot kívántak, amikor kiderült, hogy születnapom van. Közelítettünk a műsor végéhez, mikor már csak én maradtam meg egy közkedvelt humorista, amikor a bemondó felkonferált. Hallottam a nevem száz hangszóróból. A szervezetem most is úgy viselkedett, mint máskor. Ahogy beléptem a küzdőterre minden izgatottságom elszállt, és csak a zene élt... Elkezdtem játszani, majdnem megijedtem a saját gitárom csodálatos hangjától, de erre még a közönség reakciója is rátett egy lapáttal, azzal, hogy olyan csend lett, hogy egy légy zümmögése is zavaróan hatott volna. Jól játszottam, ami lényeg, és nekem mindig ez volt a lényeg, meg voltam elégedve magammal. Bármi lesz is, én mindent megtettem, hogy ne valljak szégyent. A közönség elkezdett tapsolni, közben úgy egyesével felálltak, míg végül az egész stadion állt, és már ütemesen tapsolt. Ekkor ütött belém a frász. Meghajoltam, de a lábaim már remegtek, a torkom egy perc alatt kiszáradt, meghatódtam, és nem tudtam, mit csináljak, hogy viselkedjek. Ez az állapot csak pár másodpercig tartott, de túl kellett élni. Úgy éreztem magam, mint az az autóversenyző, akinek egy pár másodpercre a szemébe süt a nap, és erre a kis időre teljesen elvakítja a fény, de tovább kell menni. Nagyon boldog voltam.

Ilyen élményekkel érkeztem haza, valamikor éjszaka. A párom felébredt. Én kezdtem neki mesélni az élményeimet, aminek még mindig hatása alatt voltam. Már a második mondatnál a szavamba vágott, mondván, hogy ott a vacsorád az asztalon, majd befordult, és aludt tovább. Ekkor éreztem azt, hogy a minket összetartó „kötelek” közül az egyik elszakadt. Tartottak még más kötelek is, de akkor ez volt számomra a legértékesebb... és elszakadt.

Halász Tibor**LOGIKAI FEJTÖRŐ**

Adj oxigént, és élni fogok. Adj vizet, és meghalok. Mi vagyok?

Beküldési határidő: 2022. november 5.

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

A 2022. szeptemberi fejtörő megfejtése: *a sorrend: Zita, Gábor, Detti, Lili, Béla, Sári.* Sajnos a feladványba picit hiba csúszott, de így is számos helyes és szemfüles megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Mikó-Baráthné Rácz Ágnes, Purnhauser család, Szabóné dr. Kántor Szilvia.** 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...

„Mindig szerettem kielemezni a dolgokat: a »miért« és a »hogyan« olyan hasznos kérdések, amelyeket nem tehetünk fel elégszer magunknak.”



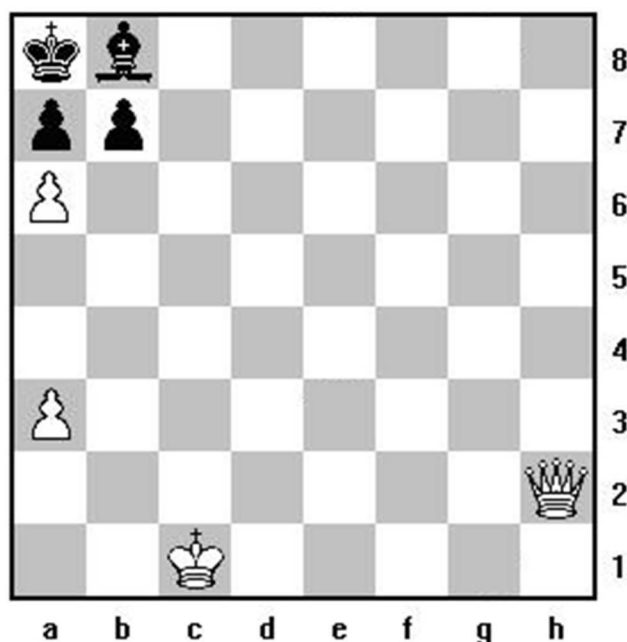
(Bonaparte Napoleon)

Sakk Európa Kupa magyar **SAKK-SAROK** érdekeltségekkel

Az osztrák tiroli Zillertal régió egyik települése, Mayrhofen hetven csapat részvételével rendezi meg az október 1-jén elrajtolt 37. Klubcsapatok Európa-kupáját. A hattáblás, hétfordulós svájci rendszerű viadalon szupernagymesterek egész sora játszik, az ötszörös világbajnok Magnus Carlsen és az exvilágbajnok Viswanathan Anand részvétele fémjelzi a tornát. A rajtlistát a román CSU ASE Superbet együttese vezeti, Anand az éltáblás, Rapport Richárd román színekben debütál. A magyar színeket képviselő Ajka BSK csapata 11. a rangsorban. Az Ajka BSK csapatának összeállítása: Jergus Pecharc (szlovák, 2633 Élő-pont), Bánusz Tamás (2622 Élő-pont), Petar Michalik (cseh, 2558 Élő-pont), Prohászka Péter (2570 Élő-pont), Czebe Attila (2366 Élő-pont), Korpa Bence (2496 Élő-pont), Kaczúr Flórián (2483 Élő-pont).

A verseny a harmadik fordulónál tart, amelyben Rapport Richárd klubja az azerbajdzsáni Vugar Gasimov csapatát 4–2-re győzte le. Az exvilágbajnok Viswanathan Anand remizett Rauf Mamedovval, míg Rapport Richárd világossal kikapott az ukrán Kirill Sevcsenkótól. Az Ajka BSK nagy csatában a harmadik helyre rangsorolt francia Asnieres Le Grand Echiquier csapatával szemben döntetlent ért el, még nagyobb lehetett volna a meglepetés, ha az éltáblán a szlovák Jergus Pechar nem rontja remire. Ezzel az ajkaiak feljöttek a 10. helyre. További sok sikert kívánunk az Ajka BSK-nak és Rapport Richárdnak is az új klubcsapatával!

Folytatódik feladványfejtő játékunk. Ez a feladvány három lépésben könnyen megoldható. Viszont ha ügyesen csináljuk kettő lépésben is sikerülhet. Hogyan fejezheti be a játszmát 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



Mozgás a várandósság idején

A testmozgás ugyanolyan fontos a várandósság idején is, mint életünk bár-

mely más szakaszában. Előfordulnak olyan mozgásformák vagy estek mikor egy-egy gyakorlat nem javasolt, de érdemes mindig a nőgyógyással egyeztetni a tervezett mozgástevékenységről. A versenysport viszont nem javasolt ezen időszakban.

Miben is segíthet a rendszeres testmozgás, miért jó, ha mozgunk a várandósság idején?

Rengeteg pozitív hatása van, így ebben az írásban csak a legfontosabbakat gyűjtöttem össze: a terhességi komplikációk ritkábban fordulnak elő; csökken a terhességi diabetes és a toxemia kialakulásának esélye; az intimtorna csökkenti az inkontinencia kialakulását; a súlygyarapodás kisebb mértékű; jobb a magzat oxigén-ellátottsága és stressztűrő-képessége; rövidebb a vajúadás, fittebb a kismama a szülés alatt, nem fárad el olyan hamar; szülés után éberekbb kiegyensúlyozottabb a csecsemő; fizikális és mentális fejlődése is kiegyensúlyozottabb.

Felmerülhet bennünk a kérdés, hogy mennyi az a napi szükséges testmozgás, ami mindenképpen a kismama egészségét szolgálja. Szakemberek szerint hetente 150 perc mérsékelt intenzitású testmozgás – három napra elosztva a javasolt. Legjobb, ha a szívverés és a pulzus kissé szaporábbá válik, de még tudjon a kismama beszélni, ne kapkodja a levegőt; például gyaloglás, kocogás, biciklizés, úszás. Az utóbbi kettő mozgástípus esetén mindenképpen kérjük ki az orvos véleményét!

Befolyásoló tényezők, melyek hatással lehetnek a testmozgásra: ismétlődő vetélés; terhességi magas vérnyomás; koraszüléssel végződött előző várandósság; enyhe betegségek; vérszegénység.

Előfordulnak olyan helyzetek/állapotok, amikor TILOS az intenzív testmozgás: vérzés; burokrepedés vagy magzatvíz-szivárgás; előlfekvő méhlepény esetén a 28. hét után; megrövidült méhnyak (25 mm); nem megfelelő magzati növekedés; hármas ikerterhesség; kezeletlen magas vérnyomás vagy cukorbetegség, pajzsmirigybetegség; szív- és érrendszeri, valamint légzőszervi vagy egyéb krónikus betegség esetén.

Ha a mozgás során a következő tünetek jelentkeznek, azonnal abba kell hagyni a mozgást: vérzés; izomfájdalom; magzatvíz-szivárgás; hasfeszülés, keményedés; légszomj; erős fejfájás; szúró mellkasi fájdalom.

Javasolt állóképességet növelő és erősítő feladatok kombinációját végezni, mert ez készít fel leginkább a szülés fáradalmaira. Mindenképpen olyan mozgásformát válasszunk, amit szívesen végzünk.

Kerüljük azokat a sportokat, amik közben sérülést, ütést szerezhetünk. Például lovaglás, sísülés, kosárlabda, foci, kézilabda, rögbi. Ha bármilyen új sportba fog a kismama, kérdezze meg mindenképpen a nőgyógyászt.

Fontos, hogy figyeljük testünk jelzéseit, és amint kellemetlenséget érzünk, fejezzük be.

Sokan futottak, kocogtak várandósságuk előtt, és e szokásukat a terhesség alatt sem szeretnék feladni, viszont csak addig tegyék, amíg jólesik, hiszen a magzat növekedésével kicsit megváltozik a várandós járásképe, ami természetes dolog. A csípő szélesebb lesz, ezzel a lépések is szélesebbek lesznek, a lábfejük kifelé rotál, viszont ez is természetes jelenség, viszont előfordulhat, hogy a futás nem lesz már olyan kényelmes. A szalagok is egyre lazábbak lesznek, ami szintén okozhat kellemetlenséget futás közben. Gyógytornászok, edzők között egyre többen szerveznek kismamatornákat, amivel erősíteni tudjuk a derekunkat, hátunkat, hogy a megmagnövekedett súlyt jobban bírja. A kismamatorna segíti a szülés utáni gyorsabb regenerációt.

Ha nem szédül a kismama, akkor háton fekvé is végezhetők a gyakorlatok. Amennyiben szédülni kezd, a bal oldalra kell fordulnia, és fel kell ülnie, illetve a hasizomgyakorlatokat kerülnie kell.

A testmozgás mellett a helyes légzéstechnika elsajátítása is nagyon fontos, ami a megfelelő oxigénellátást biztosítja mind a várandósság, mind pedig a vajúadás és szülés alatt.

A várandósság első két trimeszterében a gátizmokat is erősíteni kell, a harmadik trimeszterben pedig lazítani, hogy a szülés minél komplikációmentesebb legyen. Ezeket a gyakorlatokat legjobb, ha szakembertől tanuljuk meg. Léteznek különböző médiafelületeken oktatóvideók, viszont a személyre szabott gyakorlatok hasznosabbak.

A megnövekedett belső hasi nyomás miatt előfordulhat, hogy a hasfal kettéválik, vagy esetleg köldöksér is kialakulhat, ezért érdemes erre is figyelni.

Szülés után se egyből térjünk vissza a nehezebb gyakorlatokhoz, intenzívebb mozgáshoz. Szoptatás alatt sem tilos mozogni, nincs negatív hatása a mozgásnak a szoptatásra, azonban az extrém vagy a túl intenzív sportot érdemes még kerülni. A szervezetnek szüksége van a regenerálódásra. Figyeljünk a fokozatosságra! Figyeljük testünk jelzéseire!

Peszter Zsuzsanna védőnő

A kép forrása: nlc.hu