

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2023. április

Április 22.: a Föld napja

Nincs is édesb lelki élvezet,
Mint megfigyelni a természetet,
Tanulni tőle filozófiát:
Mienk, míg elfeledjük, a világ!
(Vajda János)

A természet örök könyvét forgatni ne
szünjél:
Benne az istennek képe leírva vagyon.
(Vörösmarty Mibály)

Akármerre járjak, nézzek,
Mindenütt szép a természet,
Szóval ki nem mondható:
Szemnek, szívnek vidítója,
Oh áldott az alkotója,
Isten, a Mindenható.
(Benedek Elek)

Tavasszal mindig arra gondolok,
hogy a fűszálak milyen boldogok:
újjaszületnek, és a bogarak,
azok is mindig újra zsonganak,
a madárdal is mindig ugyanaz,
újjáteremti őket a tavasz.
(Várnai Zseni)

Földtől eloldja az eget
a hajnal s tiszta, lágy szavára
a bogarak, a gyerekek
kipörögnek a napvilágra;
a levegőben semmi pára,
a csilló könnyűség lebeg!
Az éjjel rászálltak a fákra,
mint kis lepkék, a levelek.
(József Attila)



Napelemes kandeláberek Ráckeresztúron

Elkészült a Rózsa utca javítása

Mozgalmas március – óvodai, iskolai hírek

Közösségek Hete 2023

Írány a könyvtár! – A főszerepben: Marcus

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. 6., 7.: Ercsi ☎06-25/505-790

máj. 13., 14.: Martonvásár ☎06-22/569-146

máj. 20., 21.: Ráckeresztúr

máj. 27., 28.: Ercsi

jún. 3., 4.: Martonvásár

jún. 10., 11.: Ráckeresztúr

jún. 17., 18.: Ercsi

jún. 24., 25.: Martonvásár

Egészség ház

(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 4. oldalán olvasható!

Vérvétel (bejárat az udvar felől)

Időpont-egyeztetés szükséges!

Fogorvos – dr. Jenei-Kálmán

Andrea, dr. Mozsolits Zsófia

☎06-20/389-0278

A 2023 januárjától érvényes új rendelési időpontokat lapunk 11. oldalán olvashatják.

Fogorvosi ügyelet: 06-20/250-8583

Védőnői szolgálat

I. körzet: Peszter Zsuzsanna

☎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: nogyoggyaszat.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. Szentcsabai 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

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 Gyermekegészségügyi 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





Napelemes kandeláberek Ráckeresztúron

Régóta terveztük a hiányzó közvilágítási szakaszok pótlását ott, ahol sem oszlop, sem hálózat nem állt rendelkezésre. A mostani energiaárak visszaigazolják, hogy jó döntés volt napelemes kandeláberek telepítésében gondolkodni. Nagy szerencsénk, hogy a folyamatot még tavaly tavasszal elindítottuk. Bár a közműegyeztetés hosszan tartott, ma már világít a hat lámpa Keresztúron: három napelemes kandeláberrel egészült ki a József Attila utca közvilágítása, két kandeláber került a Batthyány Lajos utcába és egy a Kocsy-Mayer utca végére.

A kivitelező tájékoztatása szerint nagyon szélsőséges időjárás estén (pl. több nap sűrű köd) előfordulhat üzemkiesés, de egyébként szórt fényben is üzembiztosan működnek már ezek a lámpák. A közvilágítási hálózat ledesítése és sűrítése után ez egy újabb fontos lépés, amivel a lakosság komfortérzete teljesebbé tehető. Várjuk majd a hosszú távú észrevételeket, hogyan váltak be az új lámpák!

Köszönjük szépen a Solartech – Tamási Naperőmű Kft.-nek!

Ráckeresztúr Község Önkormányzata

Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

Minden hónapnak megvan a maga szépsége. Az áprilisé épp a szeszélyessége, a kiszámíthatatlansága. Talán. Persze sokan nem kedvelik, hogy hol jégesővel, hol fagyokkal, máskor meg a hirtelen jött meleg idővel kell szembesülni, de az tagadhatatlan, hogy az ilyenkor rügyező növények, virágzó fák, egyre élénkebb madarak mind a megújulásra képes természet és az élet szépségét hirdetik.

József Attila egyik korai, 1924-ben írt versének néhány zsenye sora juthat eszünkbe: „Tavasz van, gyönyörű! Jókat rikkant az ég! / Mit beszélsz? Korai? Nem volt itt sose tél! / Pattantsd ki a szíved, elő a rügyekkel – / A mi tudónkból száll ki a tavaszi szél!”

Áprilisban a költészet napja mellett több fontos ünnepre figyelmeztet a naptár: műemlékvédelmi világnap, a könyvtárosok világnapja, a Föld napja, Sárkányölő Szent György napja, a malária elleni küzdelem világnapja, a szellemi tulajdon világnapja, a méhek napja (ez utóbbi csak nálunk tartozik a jeles napok közé).

Százhuszonkét évvel ezelőtt, 1901-ben április 30-án mutatták be a Zsitkovszky Béla rendezésében készült *A táncz* című ismeretterjesztő filmet. A magyar film napját 2018 óta e napon ünnepeljük. Aki teheti, merüljön el a magyar filmtörténetben, s nézze meg valamely remekművet. A választék bőséges, minden korosztály találhat kedvére valót. S ha már a kínálatot böngésszük, jusson eszünkbe egy pillanatra az első magyar hangosfilm, *A kék bálvány*, amit 1931. szeptember 25-én mutattak be az Apolló moziban Jávor Pállal és Gózon Gyulával a főszerepben. A film megbukott. A második hangosfilm, a *Hyppolit, a lakáj* Kabos Gyulával, Csontos Gyulával viszont a mai napig elevenen él az emlékezetben.

Idén a magyar film napja alkalmából a közönség is dönthetett a filmio.hu ingyenes kínálatáról. A Nemzeti Filmintézet honlapján (nfi.hu) szavazás indult, melynek eredményeként a legtöbb voksot kapott három klasszikus és két új magyar film ingyenesen lesz megtekinthető április 27–30. között.

Gajdó Ágnes



Tájékoztatás az avar és kerti hulladék égetésének rendjéről

A növényi hulladék égetése március 1-jétől május 31-ig, valamint szeptember 1-jétől november 30-ig minden szerdán 6–22 óra között végezhető.

Eredményhirdetés

Internet Fiesta 2023 – A játékon több mint félszázan vettek részt. A három szerencsés: Sára Erika, Srajnérné Törjei Anita, Vigh Attila.

Az erdők világnapja – Olvasóink közül tizenegyen küldték be a megfejtést. A sorsolás nyertesei: Novozáncki Lászlóné, Szabóné dr. Kántor Szilvia, Végh-Sztrucska Katalin.

Mindenkinek köszönjük a játékot, a nyerteseknek szeretettel gratulálunk. A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben.

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)

Kedves Olvasóink! A rendelési idő esetenként eltérhet a fentiektől. Erről vagy az önkormányzat hivatalos facebook-oldalán, vagy a Rendelő Ráckeresztúr facebook-oldalon található tájékoztatás. Az I. körzet e-mail-címe: rendelo2465@gmail.com; a II. körzet e-mail-címe: rackereszturrendelo@gmail.com. Receptet e-mailben is kérhetnek, ez ügyben nem feltétlen szükséges telefonálni.



Friss hírek, információk: www.rackeresztur.hu
Facebook: Ráckeresztúr Község Önkormányzat hivatalos oldala

POSTA (2465 Ráckeresztúr, Ady Endre u. 22.)
Telefon: 25/455-819

Általános nyitvatartás:

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

Pénzforgalmi nyitvatartás:

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

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

VERTIKÁL ZRT.
(HULLADÉKSZÁLLÍTÁS)

Ügyfélszolgálat címe:

2451 Ercsi, Damjanich utca 1.

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 2023-BAN

	január	február	március	április	május	június	július	augusztus	szeptember	október	november	december
kommunális hulladék	5., 12., 19., 26.	2., 9., 16., 23.	2., 9., 16., 23., 30.	6., 13., 20., 27.	4., 11., 18., 25.	1., 8., 15., 22., 29.	6., 13., 20., 27.	3., 10., 17., 24., 31.	7., 14., 21., 28.	5., 12., 19., 26.	2., 9., 16., 23., 30.	7., 14., 21., 28.
komposztálható	10., 24.	–	–	18.	16.	27.	25.	22.	19.	17.	28.	–
újrahasznosítható	10., 24.	7., 21.	7., 21.	4., 18.	2., 16., 30.	13., 27.	11., 25.	8., 22.	5., 19.	3., 17., 31.	14., 28.	12., 26.



Elkészült a Rózsa utca javítása

Az utcában egy oldali szikkasztó árok kialakítására, padkanyesésre és zúzottkő burkolat terítésére került sor, illetve ehhez kapcsolódóan az útszakasz végéhez csatlakozó sárrázó kialakítása is megtörtént, bozótirtással együtt.

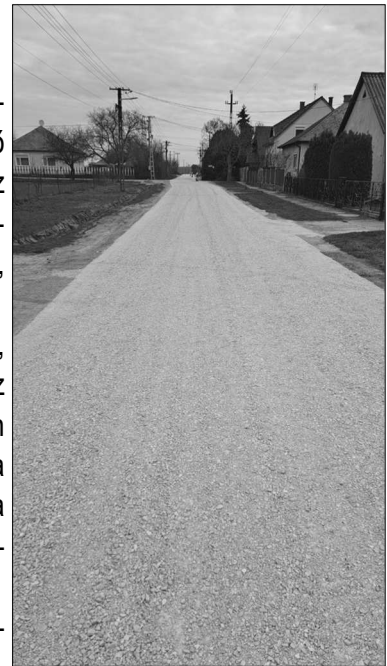
A sárrázó sokat fog segíteni abban, hogy a traktorok ne hordják fel a földet az útfelületre. A zúzottkő burkolat könnyen javítható, ha kátyúsodni kezdene, illetve a szikkasztó árkok kiépítése sokat jelent a pangó pocsolyák kialakulásának megelőzésében.

A megtömörödő zúzottkő alap egy későbbi aszfaltozásnál megfelelő

alapot tud majd adni, addig pedig jól járhatóvá teszi az utcát. Az utcában megtörtént a közműaknák (víz, csatorna) szintre emelése is.

A beruházás összértéke bruttó 6,5 millió forint, melyet az önkormányzat saját forrásból valósított meg.

Dr. Szentes-Mabda Katalin Dóra
polgármester



Gólyakamera – Hogyan tovább?

Március közepén zajlott Damak Lászlóné Kati néni hagyatéki ügyének második tárgyalási napja. Sajnos úgy tűnik, az a végrendelet, amiben a gólyakameráját az önkormányzatra hagyta, nem érvényes.

Már az első tárgyalás után úgy gondoltuk, hogy ha a jogi procedúra túlságosan elhúzódik, inkább más megoldást keresünk, minthogy arra várjunk, megkaphatja-e az önkormányzat az eredeti kamerát (akár hónapok múlva, és ha igen, kitől...).

Gyors és jó megoldást kerestünk, ami hosszú távon garantálja, hogy a fészekben zajló élet nézhető legyen. A megoldás: az önkormányzat saját kamerát telepít a fészkekkel majdnem szemben, a Kosuth utca 19. szám alatt álló önkormányzati tulajdonú épületre. Így az áramszolgáltató engedélyét sem kell pl. megvárni, ami legalább harminc nap lenne, ha villanyoszlopra kerülne a kamera, és csak utána indulhatna a kivitelezés.

A műszaki előkészítés után Ráckeresztúr Község Önkormányzata, valamint ráckeresztúri jó szándékú lakosok együttműködésével 2023. március 29-én elindult a kísérleti közvetítés. A nagy távolság miatt még néhány eszközt cserélni kell, de addig is elindítottuk az élő közvetítést a gólyabarátok közösségének kedvéért, mivel idén nagyon hamar, március 22-én hazaért Misi, 25-én pedig Timi is. Isten hozta őket!

Ráckeresztúr Község Önkormányzata

ÚTRAVALÓ ÜZENET

„Senkinek sem szabad soha olyasmit parancsolni másnak, amit ő maga ne akarna megcsinálni.”

(Wilbur Smith)



A Keresztúri Képeskönyv már több mint ezer fotót tartalmaz.

Megtekinthető a Facebookon:
Községi könyvtár,
Ráckeresztúr

Továbbra is várjuk a régi fotókat,
dokumentumokat.
Gyűjtsük össze emlékeinket!



MOSOLY HÍREK**A húsvéti készülődés jegyében**

2023. március 9. Elültettük a facsemetéket, köszönjük Paizs István szülőnek a tölgyfacsemetéket.

Köszönjük Kántor Szilvia szülőnek a „Legyen szép napotok!” táblát.

2023. március 16. Március 15. – nemzeti ünnep. Ezen a napon az 1848/49-es magyar szabadságharc kezdetét ünnepeljük. Március 15. jelképpé vált, nemzetünk szabadságszeretétét, szabadság utáni vágyát fejezi ki.



Március 15-én minden megemlékező kokárdát tűz a ruhájára. Mi is ezt tettük az óvodánkban, Napsugár csoport szép műsort adott társaiknak. A versek által közvetített érzések, hangulatok hatnak a gyerekekre, és segítenek az ünnepre hangolódásban. Majd a községi megemlékezésen is részt vettek a Napsugár csoport gyermekei a műsorral. Köszönjük a csoportnak a színvonalas, szép műsort!

2023. március 17-én harmadik alkalommal rendeztük meg a húsvéti készülődés jegyében családi napunkat. Programunkat a százhalombattai Pesovár Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola néptáncosai nyitották meg, majd tánczással fokozták a hangulatot. Színes programok közül lehetett választani: például siba készítése Herkliné Marika néniel. Fontos számunkra a hagyományörzés, a települési értéktárban is szereplő húsvéti népszokás, a sibalás és a sibaforrás.

Volt még népviselet-kiállítás, tojásfestés, kézműveskedés Úti Erzsikével és Magdival; óvónókkal kézműveskedés, arcfestés, csillámtetoválás; állatsimogató; húsvéti népi fajták; tűzoltóautó megtekintése, kipróbálása; tombola, zsákbamacska; süteményverseny.

Köszönjük, hogy eljöttek! Köszönet támogatóinknak: Ráckeresztúr Község Önkormányzatának, a Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskolának, a község Védőnői Szolgálatának, a Martonvásári Önkéntes Tűzoltó Egyesületnek, a Rácmenza Kft.-nek, Gajdó Ágnesnek, a NépiJátszónak, Uti Erzsikének és segítőjének, Herkli Istvánné Marika néniel, a COOP Csabi Boltnak, az Édenkert Zöldségesnek, az Oázis Italdiszkontnak, Dienesné Zsebi Reginának, Kovács Szilviának és Kovácsné Nagy Nikolettának. A szülőknél külön köszönjük a sok támogatást. Köszönjük mindenkinek, aki valamilyen formában segítette rendezvényünk sikeres lebonyolítását. Az önök segítségével 200 000 Ft gyűlt össze, amit mezítlábas park kialakítására használunk fel.

Családi napunkon a süteményverseny eredménye: 1. helyezett: Faragóné Bakos Katalin, Lőrincz Éva; 2. helyezett: Kállai-Tóth Emese, Szabóné dr. Kántor Szilvia; 3. helyezett: Wéber Éva Alexandra, Szoboszlainé Gyenes Bianka. A nyerteseknek is köszönjük a finom süteményeket!

2023. március 29. Köszönjük az Iskolakertekért Alapítványnak, hogy óvodánk húsz paradicsomkaróval gyarapodott, vetőmagokat ismét kaptunk, amire nagy szükségünk lesz a kertészkedésnél. Nagyon szépen köszönjük Nagy Zoltán szülőnek,

hogy részünkre átvette az Alapítvány székhelyén, és elhozta intézményünkbe.

Az Iskolakertekért Alapítványtól kapott 10 000 forint összegű OÁZIS ajándékutalványon sikerült három gyümölcsfacsemetét vásárolni. A negyedik gyümölcsfát Patatics Krisztián szülő ajánlotta fel és szállította el óvodánkba.

Nagyon szépen köszönjük az Alapítványnak, a Szülőnek, hogy támogatták, segítették intézményünket. Reméljük, hogy szép, egészséges, gyümölcsfákká válnak, és bőséges termést hoznak.

Makk Marci csoportunk fürdőjében a három mosdókagylót és csaptelepeinek cseréjét ajánlotta fel Bodzai László szülő. Hála-sal köszönjük a munkáját, a gyerekek örömeire még szebb lett környezetük.

2023. március 20–24. között HAPPY hét: óvodánk már sokadik alkalommal csatlakozott ehhez a kezdeményezéshez. Ezen a héten a vízvást népszerűsítettük, melynek célja, hogy a gyerekek és szüleik folyadékpótlás céljából elsősorban vizet fogyasszanak. A víz az élet forrása az emberek és a növények számára, hiszen víz nélkül egyikük sem élne túl.

Hétköznapiakon a gyerekek kulacsot használhatnak, népszerűsítve a víz ivását ezzel.

Ezen a héten minden napra különböző programokat szerveztünk: hétfő – vizes filmnézés, kedd – Egészséges Életmód Egyesület – egészséges ételek, víz fontossága; szerda – vizes kísérletek; csütörtök – kézműves foglalkozások; péntek: ügyességi akadálypálya.

A filmnézés összevont csoportokkal valósult meg, nagyon kedves kisfilmeket néztünk meg a youtube-on: Albert mondja, A természet jobban tudja, A víz körforgása.



Kedden az Egészséges Életmód Egyesület vendégeskedett nálunk, néhány egészséges ételt és természetesen a vizet, több vízfajtát kóstoltattak és népszerűsítettek. Interaktív foglalkozás volt, a gyerekeknek nagyon tetszett. Kreatív kollégáim sokféle vizes kísérletet végeztek bent a csoportszobában és az udvaron is (vulkánkitörés, olajos, virág színezése ételfestékkel stb.). A kézműves foglalkozásokon sokféle technikát alkalmaztunk, kreatív alkotások születtek. Az udvaron a kisebbeknek és a nagyobbaknak is akadálypályát állítottunk össze, vizet szállítottak, cápák elől menekültek, és virágot locsoltak.

Óvodánkban is beindult a kert gondozása, amely a gyerekekkel együtt történik, a csoportokban magokat ültetünk és gondozunk, majd később kiültetjük palántaként a veteményes kertjeinkbe. A növények és a gyümölcsfáink gondozása folyamatos, a locsolásban a gyerekek is aktívan részt vesznek. Köszönjük a lehetőséget, jövőre ismét szeretnénk részt venni a kezdeményezésben.

2023. március 31. Nagyon köszönjük Szalai Mária helyi lakosnak a virágokat, virághagymákat, amit óvodánkba felajánlott.

Gáborné Kutasi Katalin intézményvezető

Mozgalmas március

2023. február 22-én részt vettünk Tordason a Pesovár Ferenc Megyei Népdaléneklési Verseny elődöntőjén. A 7. évfolyamon moldvai dalokat énekelt Sörös Mira, Novozánszki Bíborka, Zsigmond Réka. A felsős csoportban szintén moldvait énekeltek az 5. osztályosok: Fogas Vivien, Kaszap Kármén, Kovács Boglárka, Erdős Réka és a 3. b-ből Kovács Lili. A 2. évfolyamból Kővári Zita, Mónos Csenge és Kovács Lili (3. b) felföldi énekeket énekeltek. Gratulálók a gyerekeknek. Köszönöm a kedves szülőknek a szállításban nyújtott segítséget.

A Keresztúri Csicsergők – Fogas Vivien és Kaszap Kármén 5. b osztályos tanulók a „Tiszán innen, Dunán túl” megyei fordulóban ezüst minősítést értek el. A Keresztúri Madárkák – Erdős Réka, Fogas Vivien, Kovács Lili Hanna (3. b), Kaszap Kármén és Kovács Bogi 5. b osztályos tanulók arany minősítést nyertek. A Keresztúri Gerlicék – Sörös Mira, Zsigmond Réka (Novozánszki Bíborka felkészült, de megbetegedett) 7. a osztályos tanulók a „Tiszán innen, Dunán túl” megyei fordulóban arany minősítést értek el. Gratulálunk.

Hagyományörző programunk keretében gyermekeink vidám farsangi népszokásokkal, játékokkal ünnepelték e jeles időszakot.

Köszönjük, hogy aktívan részt vettek a ruhagyűjtési akciónkban. Összesen 1927 kg ruha jött össze.

A Petőfi200 emlékév keretében, iskolánk fennállásának 275. évfordulóján a Hősök kertjében emlékeztünk meg az 1848–49-es szabadságharc 175. évfordulójáról, és koszorúztuk meg az emlékművet.

A Petőfi-hét versenyeredményei

SZAVALÓVERSENY

1–2. évfolyam – 1. helyezett Petkes Károly és Mónos Csenge; 2. helyezett Balog Eszter; 3. helyezett Kővári Zita. Különdíjat nyertek: Kiss Hanga, Kucsera Márton, Bognár Bíborka

3–4. évfolyam – 1. helyezett Kővári Júlia és Kovács Lili; 2. helyezett Cserna Zita; 3. helyezett Sajtos Liliána. Különdíjat nyertek: Szivek Krisztián, Balog Mária, Tamássy Petra

SZÉPIRÓ VERSENY

1. évfolyam – 1. helyezett Jaloveczky Nola; 2. helyezett Erdődi Réka; 3. helyezett Bognár Bíborka

2. évfolyam – 1. helyezett Mónos Csenge; 2. helyezett Donát Szófia; 3. helyezett Bilszki Bianka

3. évfolyam – 1. helyezett Gajdó Jázmin; 2. helyezett Jusztin Laura; 3. helyezett Marosvölgyi Klaudia

4. évfolyam – 1. helyezett Nikolics Ramira; 2. helyezett Szivek Krisztián; 3. helyezett Szőnyi Lilla

TANULMÁNYI VERSENY

1. évfolyam – 1. Radócz Hanna; 2. Furián Magor; 3. Erdődi Gréta

2. évfolyam – 1. Farkas Máté; 2. Mónos Csenge; 3. Kővári Zita

3. évfolyam – 1. Kovács Lili; 2. Góman Dávid; 3. Kővári Júlia

4. évfolyam – 1. Cserna Zita; 2. Szőnyi Lilla; 3. Buzás Ramóna

MŰVELTSÉGI TÁRSASJÁTÉK VERSENY

1. Kovács Ádám, Kalocsai Dániel, Nánási Ákos, Nikolics Márkó 8. évfolyamos tanulók; 2. Novozánszki Bíborka, Zsigmond Réka, Glócz Zsuzsanna, Tóth Márk a 7. a osztályból; 3. Buzás Viktória, Máday Kira, Bársony Boglárka, Koltai Nikolett a 7. b osztályból

SPELLING BEE angol nyelvű verseny eredményei: 1. Tóth Márk és Bendák Mátyás 7. a; 2. Susányi Tamás és Béni-Tóth Péter 8. a; 3. Süveges Boglárka és Baranya Máté 7. a

A Petőfi200 emlékév megyei rajzpályázatán a következő eredmények születtek:

A 3. évfolyamon 1. helyezést ért el: Ács Lotti – Sárbogárdról, 2. helyezést Nagy Margit Várlól, 3. Somosi Leona Sárbogárdról és Góman Dávid Ráckeresztúrról.

A 4. évfolyamon 1. helyezést ért Pozdnyakova Yelijzabeta – Rácalmásról, 2. helyezést Kovács Gábor Levente Adonyból és Fugert Izabella Várlól, 3. helyezést – Horváth Gréti Rácalmásról és Mike Tímea Ráckeresztúrról.

Az 5–6. évfolyamon 1. helyezett Bánkúti Lara – Adonyból, 2. helyezett Völcssei Milán és Kovács Boglárka Ráckeresztúrról, 3. Durányik Petra Ráckeresztúr. Különdíjat kapott Sörös Mira 7. évfolyamos tanuló (Ráckeresztúr).

Iskolánk több év kihagyás után ismét részt vett a **Diákolimpia körzeti mezei futóversenyén** Adonyban. Idén csak egyéni versenyszámokban indultunk összesen hét fővel. Békes Gergő III. korcsoport fiú egyéni 4. hely, Dienes Regina IV. korcsoport lány egyéni 2. hely, Bársony Boglárka IV. korcsoport lány egyéni 6. hely. Ők hárman továbbjutottak a megyei döntőre, ahol ismét képviselhették iskolánkat.

A többiek a középmezőnyben teljesítettek nagyon szép eredménnyel.

Büszkék vagyunk tanulóinkra: Boronyai Kira, Boronyai Elina és Takács Mariann III. korcsoportos lányokra és Somodi Zétény III. korcsoportos diákunkra is. Regdony Roland IV. kcs. tanulóink betegség utáni lábadozása miatt szurkolóként volt jelen.

Iskolánk évek óta szerepel az Intézményi Bozsik Programban. Az MLSZ mérkőzésére pályázati lehetőséget biztosított minden programban részt vevőnek. Így a Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola negyven tanulója – akik korábban sportversenyeken már képviselték településünket – **élőben szurkolhatott a magyar válogatottnak**. Köszönjük szépen Ráckeresztúr Község Önkormányzatának, hogy támogatták utazásunkat.

A **Kosárpálánta Programban** való intézményi részvételért gyermekeink új mezt kaphattak.

Ebben a tanévben már négy alkalommal vettünk részt a Martonvásári Pápay Ágoston Általános Iskola Készségfejlesztő Speciális Szakiskola és Kollégium által szervezett **ÓKO-kuckó foglalkozáson**. Az utolsó, negyedik foglalkozás már a húsvéti ünnepkör jegyében zajlott. Papírzacsokból nyuszt, tojástartóból pedig csibét, kakaskát készítettek a gyerekek. Az interaktív feladatban tojásgyűjtés volt a cél. Köszönjük szépen a meghívást, nagyon jól éreztük magunkat minden alkalommal.

Radócz Barna **honvédelmi ismeretekről** tartott előadást diákjainknak a 4., 6. és 7. a osztályokban. Köszönjük közreműködését.

Március utolsó hete a **digitális témahét** keretében zajlott. A digitális zenéről tartott bemutatót ének-zene tanórán Varsányi Ádám, aki digitális zene és infokommunikációs eszközök bevonásával bemutatta és ráirányította a digitális zenében rejlő lehetőségek kihasználására a figyelmet.

Fux István igazgató



A szociális kommunikáció korai életkorban jelentkező eltéréseinek felismerése és terápiás megsegítése

A kommunikáció fejlődése születésünk pillanatában kezdődik. Gondoljunk csak a sírásra, korai differenciált hangadásokra, a kisbaba első mosolyára, arcunkra irányuló tekintetére! A beszéd kialakulását jóval megelőzik az ún. preverbális gesztusok, melyek közül a tipikusan fejlődő gyermek 9 és 16 hónapos kora között havonta legalább kettőt elsajátít. Elsőként tárgyat elvenni tanul meg, majd repertoárja bővül a tárgy átadásán, az ujjal való mutatáson át egészen a pusztidobásig. A gesztusok használatának és megértésének elmaradása jelző értékű ebben az életkorban, ahogy az is, ha gyermek figyelmét nehezen tudja felkelteni, magára irányítani a szülő. Mindez előre jelzi a beszéd kialakulása terén később jelentkező nehézségeket. Szintén figyelemfelhívó jel, ha nem jelenik meg az ún. másodlagos interszubjektivitás, amikor is a csecsemő és a gondozó „beszélget” a közös figyelmi fókuszban álló tárgyról (tekintet, gesztusok, hangadások formájában). Ha elmaradást észlelünk, érdemes a korai kommunikáció fejlődésével foglalkozó szakemberhez: gyógypedagógushoz, logopédushoz fordulni.

A Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Martonvásári Tagintézményében a szociális kommunikáció területén eltérő fejlődést mutató gyermekek számára gyógypedagógiai fejlesztést nyújtunk, hogy az érintett gyermekek óvodás koruk elérésére a lehető legnagyobb hatékonysággal legyenek képesek környezetükkel kommunikálni, kortársaik közé beilleszkedni. A tanításhoz hatékony módszertani keretet biztosít az Early Start Denver Model (ESDM), melynek programjában a közöstevékenység-rutinok alkotják a tanítási kereteket. Az ESDM terápia elérhető az óvoda előtti korosztály számára intézményünkben, ercsi és martonvásári helyszíneken. Minél korábbi életkorban kezdünk foglalkozni a problémával, annál jelentősebb eredményeket érhetünk el, hiszen annál kevesebb szociális tanulási lehetőséget „veszít el” a nehézségekkel küzdő gyermek.

Pinczés Gréta gyógypedagógus, ESDM terapeuta



Közösségek Hete

Közösségek Hete, 2023. május 8–14.

A Közösségek Hete országos programsorozat idén már hetedik alkalommal hívja fel a figyelmet a helyi, közösségi értékekre és a közösségek megtartó erejére. Egy-egy településen valóban nagyon fontos, hogy legyenek olyan csoportok, amelyek közös értékrendet vallanak, és ezek révén tesznek is a lakóhelyükért.

A könyvtár a kezdetektől csatlakozik az országos rendezvénysorozathoz. Többször tekinthettek meg az érdeklődők a község értékeit, nevezetességeit bemutató kerítéskiállítást, de izgalmas kvízzjátékokon is részt vehettek.

Az idei év mottója: „Egy a szív, az akarat”. 2023-ban a Közösségek Hete a Petőfi 200 emlékévéhez kapcsolódik. Első pillantásra két teljesen eltérő témát kapcsolunk össze, azonban szoros összefüggés van a Petőfi-emlékévé alapkoncepciója és a Közösségek Hete szellemisége között. A közösségek összetartó ereje ugyanis abban a nemzeti, nemzeti, helyi, illetve közösségi identitásban rejlik, amely Petőfire és korszakára olyannyira jellemző. Fontosnak tartjuk azonban, hogy ez ne jelentsen sem kirekesztést, sem pedig az egyes közösségek elszigetelődését. Ezért szem előtt tartjuk az Egyesült Nemzetek Nevelésügyi, Tudományos és Kulturális Szervezete (UNESCO) azon megállapítását is, miszerint: „Egyre változatosabb társadalmunkban elengedhetetlen a sokszínű, változatos és dinamikus kulturális identitással rendelkező emberek és csoportok közötti harmonikus kölcsönhatás biztosítása, ahogy együttélésre való hajlandóságuké is.” Másrészt a „lobogó zseni” jelleme, mind pedig a „dinamikus változó történelmi korszak” a Közösségek Hete ötletes és kreatív, valamint korszerű, a változásokra reagáló és folyamatosan megújuló törekvéseivel cseng össze, mindezek pedig a haladás szóban összegződnek.

A Közösségek Hete célja 2023-ban az, hogy egyedi, helyi, kulturális közösségi programokkal felhívja a figyelmet a közösségekben rejlő értékekre, azonban mindezt a Petőfi 200 emlékévé programjához kapcsolódva valósítsa meg.

(Forrás: *kozossegek hete.hu*)

A Pávákör Adonyban

Tavaszköszöntő délutánon lépett föl a Ráckeresztúri Pávákör és Halász Tibor Adonyban, a Szociális Központ meghívásának eleget téve.

Az Adonyi Szociális Központ gyakran örvendezteti meg az időseket különféle érdekes rendezvényekkel. Egyik nap tavaszi díszeket készítettek, máskor filmet néztek, társasjátékokkal mulatták az időt. A szervezők nemrég a közeli településről hívtak vendéglőadókat: a Ráckeresztúri Pávákör és Halász Tibor gitárművész lépett a közönség elé.



Az intézmény vezetője, Supliczné Szabó Zita köszöntötte a megjelenteket, majd bemutatta a fellépőket. A jelenlévők megtudhatták, hogy a Ráckeresztúri Pávákör több mint negyvenéves múltra tekint vissza, elsődleges céljuk a helyi és Fejér megyei népdalkincs megőrzése és továbbadása, de természetesen más tájegységekről származó magyar népdalokat is szívesen énekelnek. Három évtizedig Halász Tibor volt a Pávákör művészeti vezetője, néhány éve azonban már Szokoli Lászlóné fogja össze a sajnos már csak maroknyi, ám igen lelkes csoportot.

Tibor ezen a délutánon saját szerzeményeket adott elő. Kiderült, hogy minden fellépését ugyanazzal a dallal kezdi. Horváth István költő Ha a fenyő maga volna című versét még nagyváradi diákként zenésítette meg. A költeményt – melynek záró versszaka a közösség erejét hangsúlyozza: „Ha a fenyő maga volna, / kettétörne, nem hajolna. / Zúg az erdő, nincs a fenyő / egyedül – akkoriban betiltották, ám Tibor mégis mindig eljátszotta. Egyik tanára szavait ma is jóleső érzésekkel idézi, hiszen akkor úgy érezte, mintha lovaggá ütötték volna: „Tibi, te nagy csirkefogó vagy, vigyázz magadra!” A gitárral, olykor harmonikával is kísért dalok között számos életképet is hallhattak az érdeklődők, például a vasgyári munkásról, a patkolókovácsról vagy épp önmagáról, Magyarországra való áttelepülésükről. Zárásként Kosztolányi Dezső Akarsz-e játszani című költeménye hangzott el.

A Pávákör tavaszköszöntő énekekkel készült, melyek közül az ismertebbekhez a közönség is csatlakozott. Petőfi Sándor születésének kétszázadik évfordulója tiszteletére a szabadság-szerelmétől is választottak, majd a másfél órás, igen tartalmas műsor végén az adonyi borok által ihletett dalsokorral búcsúztak: „mindörökre megmarad a bor, a dal, a tánc”.

GÁ

(Lapzártakor érkezett az örömteli hír, hogy a XIII. Országos Nyugdíjas Ki Mit Tud és Népek Tánca-Népek Zenéje Fesztivál székesfehérvári regionális elődöntőjén Halász Tibor sikerrel szerepelt – egy megzenésített Kosztolányi-verset adott elő –, és továbbjutott az országos döntőbe, melyet a tervek szerint 2023 májusában Hajdúszoboszlón rendeznek. – a szerk.)



HORVÁTH ISTVÁN:

Ha a fenyő maga volna

De magas a fenyő orma,
s nincs fenyő, hogy ne hajolna,
ha szél vág az erdőn át
hidegen.

Nincs erdő, hogy szél ne érje,
s nincs ember, hogy szíve mélye
erdejébe bú ne vágna
ridegen.

De az erdő erdő marad.
Szív a bútól meg nem szakad.
Elszáll a szél, elhal a bú,
kiderül.

Ha a fenyő maga volna,
kettétörne, nem hajolna.
Zúg az erdő, nincs a fenyő
egyedül.

(1952)

Az Ön adójának 1%-a fontos nekünk!

Akkor is, ha Ön szerint az csak néhány orint, mellyel a Martonvásári Önkéntes Tűzoltó Egyesületnél egy tűzoltóautó beszerzéséhez járulhat hozzá!

Kérjük, rendelkezzen a Martonvásári Önkéntes Tűzoltó Egyesület javára adója 1%-ának felajánlásával. Ezt legkésőbb 2023. május 22-ig az szja-bevallási formától függetlenül is megteheti.

**Kérjük, hogy az alábbi adatokat megadva
segítse munkánkat
adója 1%-ának felajánlásával.**

**MARTONVÁSÁRI ÖNKÉNTES
TŰZOLTÓ EGYESÜLET
ADÓSZÁMA: 18943344-1-07**

Tisztelt Ráckeresztúriak!

Adójuk 1%-ával segíthetnek a településen működő civil szervezeteknek. Kérjük, a bevallás elkészítésekor ne feledkezzenek el a helyi egyesületekről. (A szervezet adószámát kell a rendelkező nyilatkozaton feltüntetni.)



**Ráckeresztúri Iskolásokért Alapítvány
Adószám: 18489509-1-07**

**Ráckeresztúri Vagyon- és Polgárőrség
Adószám: 18491603-1-07**

**Szív Csücske Alapítvány
Adószám: 18731349-1-07**

**Ajánlja fel adója egyik 1%-át valamely egyháznak!
A Magyar Katolikus Egyház technikai száma: 0011.
A Magyarországi Református Egyházé: 0066.
Bővebb információ: nav.gov.hu**



SPECIAL
DUGULÁSELHÁRÍTÁS
06 70 775 5190

DUGULÁSELHÁRÍTÁS

KISS RICHÁRD egyéni vállalkozó

Az alábbi szolgáltatásokat felelősségteljesen vállalom:

- WC, MOSOGATÓ, MOSDÓ, PADLÓÖSSZEFOLYÓ, ZUHANYTÁLCA, KÁD, PISZOÁR, ALAPVEZETÉK, 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, vése 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

KISMAMATORNA • NYUGDÍJAS TORNA • GERINCTORNA • FASCIA KEZELÉS

GYÓGYTORNA GYÓGY- ÉS SPORTMASSZÁZS CSOPORTOS TORNÁK

NAPRAFORGÓ MOZGÁSTERÁPIA KÖZPONT

Martonvásár, Budai út 20.

www.gyogytornad.hu

06-20/492-0101

MCKENZIE MÓDSZER • NEURO-MOZGÁSKORREKCIÓ • SCHROTH MÓDSZER

Gondolatébresztő...

„Őrizd azt, ki vagy, kettős
 őrizettel,
 Hogy ki beléd pillant, csak annyit



lásson,

Pompás és szerény kertje vagy magadnak,
 Mely mögött mélyből fogant gyökerekkel
 Hajlanak a virágok apró száron
 A lágy fűre, mely szinte láthatatlan... ”

(Fernando Pessoa)

Meddőség – férfi oldalról

Munkám során egyre több pár keres meg azzal, hogy nem jön össze a baba, adjak tanácsot, amivel sikeres lehet a babaprojekt. A gyermekre váró párok 15%-ánál fordul elő meddőség valamelyik fél részéről, nem is gondolnánk, hogy sok esetben a férfiaknál van a probléma.

Meddőségről akkor beszélünk, ha fogamzásgátlás nélkül, egy év rendszeres nemi élet mellett sem jön létre várandósság. Általában a nőknél kezdik el keresni a bajt, viszont manapság már ugyanabban az arányban bizonyosodik be, hogy a férfiaknál is lehet probléma. Napjainkra népbetegséggé vált a meddőség, hátterében a genetikai okok mellett környezeti és életmódbeli tényezők is lehetnek.

Az életmódbeli tényezőknél fontos odafigyelnünk a mindennapi mozgásra, a megfelelő táplálkozásra és a kiegyensúlyozott életvitelre. Az elhízás és a túlsúly ugyanis negatívan hat a családalapítás sikerességére.

Figyelnünk kell a túlzott zsír- és energiafogyasztásra, a finomított cukorfogyasztásra, mert ezek a zsírszövetek megnövekedését eredményezik. Fontos a rost- és a zöldségfogyasztás! A zsírszövetekben olyan enzimek találhatók, amiket a férfi nemi hormonok ösztrogénné alakítanak, ezért a tesztoszteronszint csökkenni fog, míg az ösztrogén szintje emelkedésnek indul, ez pedig a hímivarsejtek termelési zavaraihoz vezethet. Az elhízás nem csak esztétikailag lehet zavaró, a belső szerveinken megjelenő elzsírosodás is komoly veszélyt jelent. Ha babát szeretnénk, és túlsúlyosak vagyunk, érdemes életmódváltásba kezdeni.

Az alkoholfogyasztás és dohányzás szintén befolyásolhatja a fogamzóképeséget, ezért ezekre is érdemes odafigyelnünk a hatékonyság növelése érdekében.

A vitaminok és ásványi anyagok pótlása szintén elengedhetetlen eleme testünk felkészítésének a babatervezésnél. D-, C-, E-vitamin-, cink-, kalcium-, magnézium-, szelén-, Q10- és a folát-bevitelre érdemes nagy figyelmet fordítani.

Néhány tipp, hogyan tudjuk felturbózni szervezetünket a fent említett vitaminokkal

- E-vitamin a növényi olajokban, diófélékben, magvakban, gyümölcsökben és zöldségekben található.
- A D-vitamin pótlása nagyobb mennyiségben gyógyszer-tári készítménnyel történhet.
- A C-vitamin pótlása kiegyensúlyozott vegyes táplálkozás mellett elegendő, de plusz készítménnyel is segíthetünk.
- A folát zöldleves-zöldségekben, brokkoliban, kelbimbóban és zöldborsóban található meg legnagyobb mértékben, melyek segítik a hímivarsejtek minőségi javulását.
- A magnézium és a kalcium, cink pótlásához érdemes több tejterméket, olajos magvakat, hüvelyeseket, tojást, teljes kiőrlésű gabonákat, céklát, spenótot, sóskát, zellert, halakat, étcsokoládét fogyasztani, mert ezek az élelmiszerek a hímivarsejtek mozgékonyágát, valamint a petesejt-be való bejutását segítik.

• Antioxidánsok miatt érdemes minél többféle színű zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani, mert ezekben rengeteg bétakarotin és likopin található.

• Inkább telítetlen zsírsavakban gazdag ételeket fogyasszunk.

• Az olajos magvak nagyon egészségesek, de bányunk csínján velük. Heti két-háromszor egy zárt maroknyi mennyiségnél nem érdemes többet fogyasztani.

• Salátákra öntetnek lehet hidegen sajtolat olajokat csorgatni.

• A telített zsírokban gazdag ételeket érdemes kerülni, mert ezek a koleszterinszintet is emelik, ami pedig a tesztoszterontermelés csökkenéséhez vezet.

• Fontos a fehérjebevitel, ugyanis sok esetben lehet a meddőség oka az alacsony fehérjebevitel. Szegény zsírtartalmú tejtermékeket, tojást, hüvelyeseket lehet enni, viszont extra fehérjeporokat nem szükséges fogyasztani.

Mások mondták, ezért

Sokan nem isznak csapvizet, mert úgy gondolják, hogy a benne lévő antibiotikum-származékok és nemi hormonok kedvezőtlenül hathatnak a termékenységre, azonban ennek nincs bizonyított alapja.

A szűk alsónadrág is csak rövid távon okozhat problémát a fogamzóképeségben.

Lelki egészség

A mindennapi stressz nagyban rontja a termékenységi hajlandóságot, ugyanis csökkenti a spermiumszámot és azok mozgékonyágát, ezért fontos a relaxálás, a pihenés, kikapcsolódás és a rendszeres sport. Amennyiben odafigyelünk az életmódunkra, étkezésünkre, akár három hónap múlva pozitív hatást érhetünk el.

Peszter Zsuzsanna védőnő

A fogorvosi rendelő tájékoztatása

Tisztelt Betegeink!

Tájékoztatjuk önöket, hogy 2023. januártól a **száj-sebészeti/dentálhigiéniai** rendelés időpontja megváltozott.

2023. január 9-től kéthetente hétfőn van rendelés, a köztes heteken pedig pénteken.

Fogászati rendelés

Kedd–szerda–csütörtökön: 8-tól 14 óráig (időpontfoglalás 13 óráig)

A szerda délutáni rendelés megszűnt, mert aki foglalt is oda időpontot, nagyon sokszor nem ment el.

Akinek szerda délutáni napokra volt időpontja, keresni fogjuk időpont-egyeztetésre! Akit nem tudunk elérni (telefonszám-változás stb.) kérjük, telefonáljon új időpontért.

Megértésüket köszönjük!

OLVASÓLÁMPA**Emlékeim VIII.***Nagyvárada – Katonaság*

Az egyetemi felvételi vizsgák után, a bejutottak számára következett a katonaság. Igaz, csak amolyan csökkentett időre, de ez nem zárta ki, hogy mindent, amit a többiek két év alatt csináltak, nekünk is meg kellett csinálni fele idő alatt, ráadásul dupla cseszegetéssel, mert a kiképzőtisztekben benne volt, hogy majd ők megmutatják, hogy okosabbak, mint mi, és ezt éreztették is velünk.

Én a tankosokhoz kerültem, egy T34-es tankot kaptam. Mint jövődő parancsnok végig kellett mindent csinálnunk: a löveg betöltését az ágyúba, a vezetést, a rádiózást, még a lángszóró kezelését is. Meg kellett tanuljuk, hogyan kell menekülni égő tankból menet közben, víz alatt átkelni a folyón, meg még sok nyalánságot.

Szóval meg kellett ismerni a tankot kívül-belül. Ezért képedtem el, amikor nemrégiben az 56-os évforduló alkalmával egy kb. 30 körüli 56-os „szakértő” nagy komolyan ecsetelte, hogy amikor az orosz tankok bejöttek, a lakosság az emeletes házakról hogyan dobálta a tankokra a Molotov-koktélok, és ezáltal tették ártalmatlanná őket. Hát ez az ember szerintem életében nem látott sem tankot, sem Molotov-koktélt. Ha már van bátorsága ilyen műsorban szakérteni, legalább egyszer elmehetett volna egy múzeumba, és megnézhetett volna egy tankot. Talán akkor belátja, hogy ha egy Molotov-koktélt rádobsz

egy tankra, még a festéket sem égeti le róla, nemhogy harcképtelenné válna. Molotov-koktéllal csak egy módon lehet harcképtelenné tenni egy ilyen tankot, éspedig úgy, ha a kipufogójába dugjuk a Molotov-koktélt. Ez veszélyes, mert meg kell annyira közelíteni a tankot, és ha sikerül a manőver, akkor nagyon gyorsan futás onnan.

Na, de nagyon elkanyarodtam az eredeti témától. Szóval egyik éjjel, mikor nyugodtan aludtunk, egyszer csak megszólalt a csengő. Riadó. Volt három percünk, hogy teljes harci felszerelésben sorakozzunk az udvaron. Innen futólépés a tankokhoz, és kezdődhet az éjszakai vezetés.

Képzeliük el, egy ember, akit legmélyebb álmából felébresztenek, és pillanatok alatt fel kell öltöznie, magára aggatni mindent, ami éjjel fél kettőkor teljesen felesleges, gondolok itt a géppisztolyra, a pisztolyra, a kis ásóra, a csajkára, a gázálarcra meg a fene tudja, még mire, ami mind arra van, hogy minél nehezebb legyen a beszállás a tankba.



Na, szóval nagy nehezen összejött a csapat, beültünk a „fémkoporsóba”, és indulj. Még a rádióval volt egy kis baj, mert a mi rádiónk állandóan a „szabadeurópát” fogta, így egyelőre nem tudtunk egymással beszélni, de még a bázissal sem, hogy merre menjünk, vagy mit is csináljunk. Lehet, meglepő, amit mondtam, de ha beindítjuk a tankot, a motornak olyan hangja van, hogy látod, hogy a melletted ülő beszél hozzád, de nemcsak hogy nem érted, hanem még a hangját sem hallod. Ezért van a tanksapka, amibe be van építve a hangszóró, valamint a gégemikrofon, így tudunk egymással beszélni, és persze a bázissal is így tartjuk a kapcsolatot. Ezen a vezetésen meg volt tiltva mindenféle fény használata, a dohányosoknak még a cigarettát és a gyufát is ki kellett tenniük a zsebükből. Ilyenkor csak az infravörös „fényekre” tudtunk hagyatkozni, ami eléggé korlátozott volt a vezetéshez.

Így haladtunk, de egyszer csak sima aszfalton találtuk magunkat, még élveztük is, hogy nem zötykölődik úgy a gép. Nem sokáig tudtuk ezt a jólétet élvezni, mert kis idő múlva felkapcsolták a lámpákat, de e mellé még erős reflektorokat, meg amit csak el lehet képzelni, szírenát, lövéseket, szóval mindent, ami elképzelhető. Ugyanis a mi kaszárnyánk és a repülőtér között csak egy drótkerítés húzódott, amit éjjel nem vettünk észre, úgy mentünk keresztül rajta. Na, most van baj, mondtam a fiúknak, ugyanis a nagyváradi repülőtéren találtuk magunkat. Nagy felhajtást csináltak belőle, ez egy másik alakulat volt, ahol sokkal komolyabb védelmi szabályok voltak, mint nálunk. Szóval félrehúztunk, majd kiszálltunk. Innen már egyenes út volt a zárka felé. Lakat kattant az ajtónkon, mi meg folytattuk az alvást, úgy sem tehattunk mást.

Reggel a két istenség, a mi ezredparancsnokunk és a repülőtér-főisten találkozót beszéltek meg, így felmáshztak az Olimposz tetejére, és megvitatták a történeteket. Mi csak a végeredményről értesültünk. Ennek értelmében a vasárnapi pihenőnk átment „önkéntes” munkába, míg a kerítést helyre nem állítjuk. Ezek után visszamentünk a hazai pályára. Itt már mindenki értesült a „hőstetteinkről”, és örültek, hogy megjöttünk. Vasárnap reggel kiballagtunk a szükséges hangszerekkel kerítést csinálni. Meglepődtünk, amikor úgy tíz perccel utánunk kezdtek szállingózni a csoport többi tagjai. Fél óra múlva az egész csoport, huszonöt ember már a kerítésen dolgozott, ami így el is készült estig.

Halász Tibor

(Tibor írásai nem időrendben követik egymást. – a szerk.)



A vers örök

Üveggyűjtő konténer, vilanyoszlop, kerítés, jelzőtábla, kiszáradt fatörzs, pihenőpad, szemeteskuka. Hasznos, ám tökéletesen észrevétlen tárgyak, ám ha egy-egy költemény megjelenik a felületükön, némiképp átalakulnak. Szokatlan párosítás, de épp a figyelemfelkeltés a lényeg. A ráckeresztúri könyvtár már nyolc

éve vesz részt a Posztolj verset az utcára! című akcióban, melynek ötletgazdája a Gittetylet.com csapata.

A „világraszóló költészeti akciót” ebben az évben is számos településen megrendezték, ám most a térképes honlap helyett az egyik népszerű közösségi oldalon követhették az eseményeket az érdeklődők. Április 11. és 16. között bárki föltölthetett verseket ábrázoló fényképeket, és ismét kiderült, milyen sokan lelkesednek a költeményekért szerte a világban. Ráckeresztúron mintegy felszáz vers került az utcára és a könyvtár közösségi oldalára, remélhetőleg mind több járókelő és internetet böngésző figyelmét fölkeltve. Egy falubeli megjegyezte, „azért szebb, kulturáltabb helyeket érdemelnének a versek és annak írói”, ám épp a meghökkentés, a „hát ez meg mi a csoda itt a kuka tetején” kérdés föltevése a cél, pontosabban az, hogy olyanok is szembesüljenek egy-egy lírai alkotással, akik amúgy még álmukban sem vesznek verseskötetet a kezükbe. Ha viszont tesznek egy kört a településen, megismerhetik klasszikus költőink mellett Bella István, Erdős Virág, Fecske Csaba, Fodor Ákos, Gergely Ágnes vagy épp Baka István, Serfőző Simon néhány gondolatát.

Az általános iskola színjátszókörének tagjai is évről évre ragaszkodnak a költészet napja megünnepléséhez. Az ünnepi műsort ezúttal is Drozdikné Nagy Ágnes Tünde tanító rendezte, s valamennyi osztály megtekintette. Az



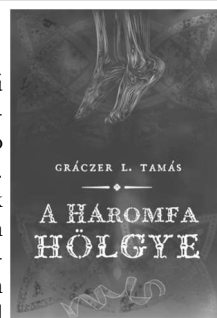
igényes irodalmi összeállításban a második, harmadik, negyedik és hatodik osztályos diákok költészetről és költeményekről szóló gondolatokat tolmácsoltak, melyekből kiderült, hogy a költészet a lélek ünnepe, a szabadság végtelenje, csoda és titok, és hogy a jó vers élőlény, akár az alma – csak él és élte. A tanulók előadásában elhangzott Mentovics Éva Levél József Attilához című verse is, miközben a háttérben a költő életét bemutató képsorok váltakoztak.

gá

IRÁNY A KÖNYVTÁR!

A főszerepben: Marcus

Grácz L. Tamás *A háromfa hölgye* című regénye a Prae Kiadó 2021-es krimipályázatán első helyet ért el, és a kiadó *Krimi ma* című sorozatában jelent meg. A Mátyás korabeli Budára utazhatunk vissza képzeletben, egészen pontosan 1464-be. A főhős Marcus, akinek foglalkozása hóhér. Emiatt nem sokan állnak vele szóba, munkatársain kívül kevés barátja van, és csak a véletlennek vagy a szerencsének, netán a sorsnak köszönheti, hogy barátja, Regina igen sok mindenben segít neki.



A budai hóhér sorozat első részében megismerhetjük Marcust és természetesen lakóhelyét is. A szerző aprólékos gondnal mutatja be a korabeli Budát, köztük a hóhér házát, munkáját, segédei feladatait. Szokatlan, hogy épp egy hóhér kerül főszerepbe, de a szerző remekül viszi végig elképzelését. A bűncselekmény sem mindennapi. Egy szépséges nő holtteste függ a bitófán, holott nőket nem szoktak fölakasztani. A hóhér – miután eltemette a nőt – nyomozni kezd, ugyanis kötelességének érzi, hogy kiderítse, mi történt valójában. Igazságot szeretne szolgáltatni a háromfa hölgyének, és ezért mindenre képes. A nyomozás közben egyre több halottat és furcsa történetet talál, és egészen magas pozícióban lévő politikusok, egyházi személyek is a látókörébe kerülnek, ám őt semmi sem tántoríthatja el. Buda és a palota népe Mátyás koronázására készül, így sokaknak az az érdekük, hogy a jelentős politikai botrányokat elkerüljék. Marcust épp ezért sokan akadályozzák a kutatásban, ám ő megszállott módon szeretné kideríteni, ki és miért lógatta föl a nem mindennapi külsejű nő holttestét a bitófára.

Anélkül, hogy a mindössze egy hónapot fölelő történet lényegét leleplezném, érdemes tudni, hogy a leendő uralkodó, Mátyás is megjelenik majd, személyesen beszél a hóhérrel, és Vitéz János, valamint Janus Pannonius alakja is felbukkan. A hóhér munkatársai, a néma Caspar, Menyhért és Balthasar, amíg tudják, mindenben segítik főnöküket. Regina, a szerelmes nő sok okos és érzékeny gondolattal lendíti előre a nyomozást, és meg kell említeni Hentest, a hóhér hűséges kutyáját is, merthogy nemcsak odaadásáról híres, hanem kitűnő szaglásáról is. Marcus mindennek végén arra a következtetésre jut, hogy ha hóhérá kellett lennie, ám legyen, megéri a végtelen sok kínt, szenvedést és fájdalmat. A vörös palástjáról könnyedén fölismerhető bakó élete cseppet sem egyszerű, majd meglátják. Tevékenységét azonban igyekszik a lehető legemberibb módon végezni, ami persze kissé furcsán hangzik, de igaz. Kíméletesen bánik az elítéltekkel, sokszor meggyorsítva a halálukat. Érzékeny lelkének rezdüléseit, igazságosító törekvéseit figyelemmel követni nem mindennapi élmény.

GÁ

(A teljes írás megjelent az ÉS 2023. január 13-i számában.)

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



Tex-Mex, az egyik legismertebb fúziós konyha

Mexikói konyha. Legtöbbünknek elsőre a kukoricalepény, a chilis bab és a tequila ugrik be. Egzotikus ízeit ma már az amerikai és azon keresztül az európai ízléshez, elérhető alapanya-

gokhoz igazítva árulják a magukat autentikusnak mondó éttermek. Innen, az óceán másik partjáról nagyon nehéz különbséget tennünk az egyes dél-amerikai országok gasztronómiai sajátosságai között. Valószínűleg kevesen tudnánk egy-egy perui, chilei vagy kolumbiai fogásnál többet felsorolni. Nem úgy a mexikói konyha kapcsán, ami az elmúlt száz év popkulturális hatásainak köszönhetően világszerte nagy népszerűsége telt szert. Ami azonban biztos, hogy bizonyos növények, amik ma már a világ ételmezésének alapvető fontosságú alapanyagait adják, Mexikóból származnak. Ilyen a kukorica, a paradicsom, a paprika, a burgonya, de a kakaó, később a csokoládé is. Mindezek Amerika felfedezése után kerültek az óhazába, és lettek a világ gasztronómiájának részei.

Valójában a mexikói konyha ennél sokkal árnyaltabb, és mint minden nagy alapterületű ország nemzeti konyháját, úgy ezt is izgalmasan ezerfelé teszik a különböző régiók sajátosságai. Annak okát tehát, hogy mexikói fogásokra gondolva mégis nagyjából azonos kép él mindannyiunkban, máshol kell keresni. Egészen konkrétan kicsit északabbra.

Nehéz elmenni amellett a tény mellett, hogy napjaink étkezési szokásait nagyban befolyásolta az amerikai tömegkultúra. Hiszen egyrészt a megfizethető tömegcikkgyártás, valamint a nagy mennyiségben előállítható tartósélelmiszer-készítés úttörőiről van szó. Hasonlóan fontos tényező, hogy az USA nagyvárosaiban a világ minden kultúrája megtalálható különböző nagyságrendben. Az amerikai olasz negyedekben született meg a legáltalánosabb értelemben vett olasz konyha, míg Chinatown amerikai ízléshez igazodott kifőzdéi megalkoták azt, amit az egész nyugati világ kínainak hív. Az olaszok pizzája közel sem lenne annyira népszerű és elterjedt az amerikai közvetítés nélkül. Hogy ezeknek mennyi közük van (vagy nincs) az anyaországok gasztronómiájához, az már más kérdés, de semmiképp nem szabad lekicsinyelni jelentőségét.

Mert nem csak a bolognai spagettit és a vastagtésztájú pizzát szabadította az USA a világra.

Mexikó és az Egyesült Államok határa több mint 3000 kilométer hosszúságú Kalifornia, Arizona, Új-Mexikó és Texas mentén. Ez pedig bőséges táptalaj a fúziós konyha kialakulásához – amit ma Tex-Mexként ismerünk. Ha darált marhahús kerül az ételbe, akkor gyaníthatjuk, hogy gringo keze van a dologban. Mexikóban darált marhahúst általában csak chilipaprikába töltve látni (apropó, a chilit chile-nek hívják). A búzalisztes tortilla, amit a valódi mexikói háziasszonyok különleges eljárással készült kukoricalisztből sütnek vagy a sárga sajtok is jellemzően Tex-Mex specialitáson kapnak helyet, akárcsak a tejszín vagy tejföl, ami a csípősség enyhítését is szolgálja.

Mindannyiunk kedvence, a nagybetűs Tex-Mex, a chilis bab. Én már láttam, sőt magam is készítettem húsmentes változatot, a hagymás-paradicsomos raguba került konzerv bab és kukorica is, sőt pár kocka étcsokoládé, római kömény és természetesen chili. A nachos mindenféle földi jóval rétegezett tortillachipses egytálétel. Az étteremben a zárás utáni maradékokból összedobott snack az egyik legnépszerűbb Tex-Mex fogás – darált marhahússal és jó sok cheddarral természetesen.



A burrito egy mexikói alapanyagokból álló, búzatorillába palacsintaszzerűen feltekert, tipikus utcai étel. A Mexikói forradalom során egy számaron közlekedő juarezi taco-árus férfi kezdte el így feltekerve értékesíteni tacóit – a burrito ugyanis kis szamarat jelent. A taco tölteléke lehet babpüré, hús, sajt, hagyma, salsa (apróra vágott avokádó, chili, hagyma, paradicsom, korianderzöld, zöld citrommal meglocsolva). Egy másik kukoricaalapú gyorskaja a quesadilla. Ez főleg sajtot tartalmazó (innen a neve: queso – sajt) töltelékkel megrakott étel. A tölteléket két tortillalap közé teszik, majd az egészet megsütik. A tortillát ezerféle módon szokták a mexikóiak variálni, de a lényeg, hogy mindenhez azt eszik. Rengeteg chilit és citromot használnak.

Ez persze a mexikói konyhakultúrának csak egy nagyon kivonatatos bemutatása, valójában ennél sokkal több és izgalmasabb. Ahhoz hasonlatos ez, mintha a magyar konyhát a gulyáslevessel, pacalpörkölttel és lángossal íránk le.

Katona Anita

A kép forrása: femina.hu

$$1234 = 37$$

$$1672 = 79$$

$$1525 = 67$$

$$3424 = 76$$

$$8172 = ?$$

LOGIKAI FEJTÖRŐ – SZÁMOLJUNK UTÁNA!

Milyen kapcsolat fedezhető fel a számok között?

Melyik számot rejti a kérdőjel?

Beküldési határidő: 2023. május 7.

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

A 2023. márciusi fejtörő megfejtése: az *elefánt árnyéka*. Tizenhét helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Bicskei Edit, Kovács Klára, Srajner Péter**. A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!



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



Garay Ügyvédi Iroda
Dr. Garay Eszter Katalin
ügyvéd, közbeszerzési szakjogász
H-1051 Budapest, Mérleg utca 12. IV.
Aliroda: H-1054 Budapest, Hold utca 21. I.
Tel.: +36 30 826 5988
garayugyved@gmail.com

ÜGYVÉDI IRODA NYÍLT RÁCKERESZTÚRON

A Garay & Novák Ügyvédi Iroda 2022. júniustól várja régi és leendő ügyfeleit új helyszínen. Előzetes időpont-egyeztetésre az alábbi elérhetőségeken van lehetőség:

Fiókiroda címe: 2465 Ráckeresztúr,
Kossuth Lajos utca 48. (régi gépudvar)

Dr. Garay Eszter, +36-30/826-5988,
garayugyved@gmail.com

- Polgári jog, Agrárjog, Házassági bontóperek, vagyoni jogi megállapodások, Peres eljárásban történő képviselet, Közbeszerzési jog

Dr. Novák Zoltán, +36-30/519-7967,
rackeresztur.ugyved@gmail.com

- Agrárjog (termőföld adásvétel-ajándékozás-csere szerződések, haszonbérleti szerződések)
- Hagyatéki eljárásban történő képviselet
- Cégljárás, cégalapítás és változásbejelentés

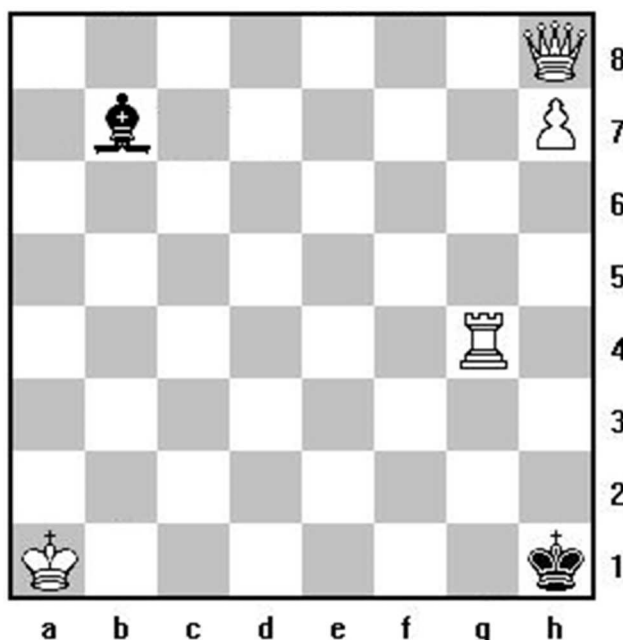
Új elnök a Magyar Sakkszövetség élén

SAKK-SAROK

2023. március 11-én a Magyar Sakkszövetség tagszervezetei a leköszönő Szabó László helyére új elnököt választottak. A tisztújító gyűlésre meghívták az ország összes sakkegyesületének vezető tisztségviselőjét. Járásunk sakkegyesületét, a MartonVál Sakk Clubot az egyesület elnöke, Zelena Zsolt képviselte.

Varga Gábor visszalépésével a szavazás előtt két jelölt maradt versenyben a szövetségi elnöki posztért. Az egyik jelölt Polyánszky Zoltán 47 éves filozófus, közgazdasági doktor volt. Ellenfele pedig Sterbenz Tamás, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem rektora. A jelöltek prezentációi után a tisztújító gyűlés résztvevői kérdéseket intézhettek hozzájuk, majd következhetett a szavazás. Végül Sterbenz Tamás 33, míg Polyánszky Zoltán 54 szavazatot kapott. Ezzel az a Polyánszky Zoltán lett a Magyar Sakkszövetség új elnöke, aki a 2024-es budapesti sakkolimpiát szervező bizottság döntéshozó testületének vezetője is. Így nem is csoda, hogy az új elnök a legfontosabb feladatai között említette, hogy a sakkszövetség haladéktalanul kezdje meg a tárgyalásokat a Nemzeti Rendezvény-szervező Ügynökséggel a budapesti sakkolimpia megrendezésével kapcsolatban, és induljon párbeszéd a válogatott játékosokkal is. Mi, sakkozók már nagyon várjuk a jövő évi hazai sakkolimpiát, amikor a világ sakkozóinak elitje gyűlik majd össze Budapesten.

Feladványfejtő játékunkban ismét egy gyors megoldást keresünk. Az jól látszik, hogy érik a matt, de nekünk kettő lépésben kell lezárunk a játszmát. Hogyan adhat mattot világos kettő lépésben?



A megoldás beküldhető a martonvalsakk@freemail.hu 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 – martonvalsakk.hu – is.

Bakacs János MartonVál SC

ÉLETED KALANDJA MOST KEZDŐDIK! TE HIÁNYZOL KÖZÜLÜNK!

**A Pest Vármegyei Katasztrófavédelmi
Igazgatóság
Érd Katasztrófavédelmi Kirendeltség**

Felvételt hirdet

**Beosztott tűzoltói és
Gépjárművezetői munkakörbe,
Érd és Törökbálint munkavégzési helyen.**



A hivatásos állományba vétel feltételei:

- 18. életév betöltése
- büntetlen és kifogástalan életvitel
- cselekvőképesség
- Magyar állampolgárság
- legalább középfokú állami iskolai végzettség
- érettségi, vagy szakiskolai végzettség
- alkalmassági vizsgálatokon való megfelelés



A képzés elvégzése után:

Évente Cafeteria,

Továbbá ruhapénz,

Teljesítmény arányos éves juttatások

Előmeneteli és képzési lehetőség

24/48 órás munkarend

**És sok szabadidő vár, amit egy összetartó
csapat tagjaként tölthetsz el segítve a
bajbajutott embereken.**



**Amennyiben felkeltettük
érdeklődésed a
Tűzoltó szakma iránt
várjuk jelentkezésed!**

Ha benned is ég a tűz! /Benned is ég az a tűz?

(+36-23) 524-570

erd.human@katved.gov.hu

2030 Érd, Fehérvári út 79/A.

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XI. 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