

# RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2024. április

## Április 11.: a költészet napja Posztolj verset az utcára!

Kilenc évvel ezelőtt, 2015 áprilisában csatlakozott először a ráckeresztúri könyvtári, információs és közösségi hely a Posztolj verset az utcára! című országos felhíváshoz. A szervezők, a Gittegylet.com csapata – miként a posztoljverset.hu honlapon írták – „világraszóló költészeti akciót” szeretnének minden évben létrehozni József Attila születésnapján, hogy legyen egy nap a magyar verse. Célkitűzésüket ekképp fogalmazták meg: „árasszuk el a hirdetőoszlopokat, valódi üzenőfalakat, járdákat, és minden legálisan posztolható felületet versekkel!”

Felhívásuk évről évre egyre több és több versbaráthoz jut el, s egyre többen tűzik ki kedvelt költeményüket valamely nyilvános vagy akár otthoni felületre. Több mint húsz országban mozdulnak meg ezen a napon a lírai alkotások rajongói, és valódi versáradat keletkezik a nap végére.

Ebben az évben a könyvtár kerítésére, telefonfülkékre, padokra kerültek versek, és nagy örömünkre a gyerekek is csatlakoztak. A 3. és 6. osztályosok szép verseket másoltak le, melyek a könyvtárban és az intézmény facebook oldalán jelentek meg, hogy a kézzel írt alkotásokat ne cibálja szanaszét az áprilisi boldos szél. A kiválasztott szemelvények között nemcsak József Attila-versek szerepeltek, hanem Weöres Sándor, Ady Endre, Radnóti Miklós, Fodor Ákos, Kányádi Sándor, Szabó Lőrinc, Vajda János, Beney Zsuzsa, Nagy László, Arany János, Babits Mihály, Berzsenyi Dániel, Nemes Nagy Ágnes, Bella István, Orbán Ottó, Lukácsi Péter gondolatai is. ■

József Attila : Nem emel föl

Nem emel föl mat senki sem,  
belenehezültem a sádba.  
Fogadj fiadnak, Istenem,  
hogy ne legyek kegyetlen atva.

Fogj össze, formáló alak,  
s amire kemyszerítnek engem,  
hogy valjalak, tagadjalak,  
segíts meg mindkét szívcséjemben.

Tudod, szívem mily kisgyerek –  
ne váronod a tagada'som:  
ne vakítsd meg a lelkeket,  
m'ha engedd, hogy mennyebe lá'ron.

Kinek mindegy volt mat a kín,  
hisz gondjaid magamra vettem,  
az atnye'ku'la'g atkain  
most mat te örökölj e'nfeltem.

Intsd meg mind, kiket szeretek,  
hogy legyenek jobb szívvel hozzá'm.  
Vizsgáld meg az én ügyemet,  
mielőtt magam feláldozna'm.

(1937)

**Sikeres pályázat eszközbeszerzésre**

**Egyházközségi hírek**

**Gyerekek fogápolása**

**Belsőmosoly – Nagyon fáj**

**Új dallal a ki mit tud?-on**

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

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

**Gyógyszertári ügyelet**

ápr. 20., 21.: Ráckeresztúr

ápr. 27., 28.: Ercsi ☎06-25/505-790

máj. 1., 4., 5.: Martonvásár ☎06-22/569-146

máj. 11., 12.: Ráckeresztúr

máj. 18., 19.: Ercsi

máj. 20., 25., 26.: Martonvásár

jún. 1., 2.: Ráckeresztúr

Az ügyelet 8.00–22.00 óra között érhető el minden ügyeletes gyógyszertárban.

**Égészház**

(Petőfi Sándor u. 7.; ☎25/455-804)

**I. háziiorvosi körzet: dr. Mihalicza Ingrid**

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Németh Éva

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

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Tasi Tamásné Csilla

**A rendelési idő lapunk 4. oldalán olvasható!****Vérvétel** (bejárat az udvar felől)**Időpont-egyeztetés szükséges!****Fogorvos – dr. Jenei-Kálmán Andrea, dr. Burkus András**

☎06-20/389-0278

hétfő, kedd, csütörtök: 14.00–20.00 (dr. Burkus András)

szerda: 8.00–14.00 (dr. Jenei-Kálmán Andrea)

péntek: 8.00–14.00 – dentálhigiéna (Kiss Györgyi)

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: nogyogyaszat.rackeresztur@gmail.com

**Orvosi ügyelet**

Az orvosi ügyeleti ellátást 2024. február 1-jétől az Országos Mentőszolgálat látja el.

Egységes ügyeleti telefonszám:  
**1830****RÁCKERESZTÚR KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA**

(2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 20., telefon: 06-25/517-900, 06-25/517-902; e-mail: racke.ph@rackeresztur.hu)

**Polgármester:** dr. Szentés-Mabda Katalin Dóra (06-20/239-7255)  
polgarmester@rackeresztur.hu**Szabadsága idején a polgármester helyettesei:** Dienes Gábor alpolgármester (06-20/514-4816); Lisziné Hunyadi Hajnalka alpolgármester (06-20/250-5746)**Jegyző:** dr. Nagy Gábor (06-25/517-902) jegyzo@rackeresztur.hu**Képviselők:** Dienes Gábor alpolgármester (gdienes76@gmail.com)

Lisziné Hunyadi Hajnalka alpolgármester (hajcsi75@freemail.hu)

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

Scheszták Kornél (schesztakkornel@rackeresztur.hu)

Szabó Dávid (06-70/336-6026) szabadavid@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 – Kossuth Lajos utca 19.**

Ügyintéző: Bokorné Illyés Ibolya

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

A ráckeresztúri temető reggel 7 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 Gyermejköltségi 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, Hősök tere 4.) 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 9 óráig: 06-20/852-0332****Fejér Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat Martonvásári Tagintézménye**

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

**Telefon:** +36 (22) 796 175; +36 (30) 302 3453**E-mail:** martonvasar@fejermepsz.hu; **Honlap:** www.fejermepsz.hu**Nyitvatartás:** hétfő–csütörtök: 8.00–16.00; péntek: 8.00–14.00**A Fejérvíz Zrt. helyi képviselői • Vízszolgáltatás:** Jordán Géza 06-30/598-1269; **Csatornaszolgáltatás:** Smigol László 06-30/819-5607, Gondi Géza 06-30/868-2293**E.ON Észak-dunántúli Áramhálózati Zrt. (www.eon.hu)****Hibabejelentő: 06-80/533-533****Ercsi rendőr járőr:** 06-20/3800-039; **Körzeti megbízott: Szilukács Krisztián, Vásári Dénes:** 06-20/210-5166**Polgárőrség:** 06-70/211-6424**MENTŐK: 104****RENDŐRSÉG: 107****TŰZOLTÓK: 105****SEGÉLYHÍVÁS: 112**



### Szemétszedés az erdőben

Április elején ismét próbáltuk szeméttelmentesíteni vadásztársaságunk területét, hihetetlen mennyiségű szemetet tudtunk összeszedni egy nap alatt. Köszönet illeti vadásztársainkat, akik sok munkával sok szemetet szedtek össze. Köszönjük Ráckeresztúr Önkormányzatának, a Ráckeresztúri Földtulajdonosi Közösségnek, a Prorag Agrárcentrum Kft.-nek és a Fejér Vármegyei Vadászkamarának, hogy támogatják törekvésünket.

### Zöld Erdő Vadásztársaság



### Új kis fa az orvosi rendelő udvarán

Takács Krisztina és családja ajánlotta fel és ültette el a tavaly kiszáradt fenyő pótlására az orvosi rendelő udvarán a csemetét. A kis fa egy tűzvörös tatárjuhar, ami jól bírja a fenyő után visszamaradt savanyú talajt.

Köszönjük szépen figyelmességüket!

**Ráckeresztúr Község Önkormányzata**

## Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

*Szerkesztői levél*

Április bolondos és szeszélyes hónap, tapasztalhattuk a nyári meleget fölváltó zimankót, s amikor e sorokat írom, bizony inkább tűnik zordnak, mint barátságosnak az időjárás. S ha odakint rideg szél füttyül, idebent miért ne tehetnénk kellemesebbé a napot mondjuk néhány igazán kedvünkre való kakaós, fahéjas, túrós, lekváros, netán nutellás palacsintával... Hm?

De honnan származik a sokak által kedvelt mogyorókrém, amiből most már vegán változat is elérhető a boltokban, ami azt jelenti, hogy azoknak sem kell lemondaniuk az édes varázslatról, akik csak és kizárólag növényi összetételű ételeket fogyasztanak.

A mogyorókrém története egészen Napóleonig vezethető vissza, ugyanis a francia császár 1806-ban kereskedelmi embargó alá vonta Angliát. Akadozott a brit gyarmatokról érkező csokoládé- és kakaószállítás, így a leleményes olasz cukrászok kitalálták, hogy darált mogyoróval dúsítják a csokoládét. Megalkották a gianduja fantáziánévre keresztelt mogyorós csokikrémet, amit a második világháború idején, ugyancsak a csokoládéhiány miatt újított meg Pietro Ferrero.

A Supercrema nevű krémes állagú édesség világhódító útra indult. Ferrero fia, Michele 1963-ban módosította a termék összetételét, és a Nutella nevet találta ki. Az első üveg Nutella éppen hatvan esztendővel ezelőtt, 1964. április 20-án hagyta el a gyárat, és azóta töretlen népszerűségnek örvend – nem csak az óvodások és a mókuskák körében (ha emlékeznek még a hajdani reklámra).

A nutella tehát szuperkrém a javából, nem véletlen, hogy világnapot is kapott (február 5.), és az olasz posta bélyeget adott ki az ötvenéves évfordulón. Hogy a hatvanadik születésnapot hogyan ünnepli a cég, nem tudjuk, de az biztos, hogy aki megteheti, engedjen a csábításnak, és élvezze kicsit az édes életet. Ránk fér a kényeztetés néha, ezt javasolják a szakemberek is, akik odafigyelnek a mentális egészségre. A kalóriákkal azért vigyázzunk!

*Gajdó Ágnes*

## 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 Polgárórség

**Adószám: 18491603-1-07**

### Szív Csücske Alapítvány

**Adószám: 18731349-1-07**

**I. körzet:**  
**Dr. Mihalicza Ingrid**  
**Németh Éva**  
 Helyettese: Dr. Kasziba Lilla

**Hétfő:** 9-13  
**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. (kivéve: életveszélyes állapotok)

**II. körzet:**  
**Dr. Kasziba Lilla**  
**Tasi Tamásné Csilla**  
 Helyettese: Dr. Mihalicza Ingrid

**Hétfő:** 9-13  
**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. (kivéve: 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.**



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

A 100%-ban állami tulajdonú Annamajori Kft. munkavállalókat keres az alábbi munkakörökbe baracskai munkavégzéssel:

Fogvatartott munkáltatási területekre:

- csoportvezető fejóházba
- csoportvezető növénytermesztésbe
- csoportvezető tökfeldolgozó üzembe

Egyéb munkaterületekre:

- raktáros sütőüzembe
- adminisztrátor sütőüzembe
- traktoros növénytermesztésbe

További információk és jelentkezés: 0630/221-8043  
 toborzas@annamajor.hu



**SZAMURÁJ 07**  
**ŐRZŐ-VÉDŐ**  
**TÁRSASÁG**

**TELJES KÖRŰ**  
**VAGYONVÉDELEM A**  
**NAP 24 ÓRÁJÁBAN**

- Biztonsági szolgálat - Portaszolgálat
- Területvédelem - Rendezvénybiztosítás
- Személyvédelem - Távfelügyelet
- Járőrszolgálat - Recepció

Elérhetőségek:

2440 Százhalombatta, Damjanich utca 29.  
 06 23 358 723, 06 30 9817 396  
 www.szamuraj07.hu, szamuraj07@gmail.com



### Szép siker a diáktalálkozón

A Keresztúr Nevű Települések Szövetségének XIII. Nemzetközi Diáktalálkozóján, Székelykeresztúron iskolánk 8. osztályos tanulói – Dienes Regina, Máдай Kíra és Sörös Mira – a tizenöt csapatból az I. helyen végeztek a *Ki mit tud Európáról?* című versenyen. Szeretettel gratulálunk!

Minderről részletesebben a májusi Hírmondóban számolunk be. ■



### ÚTRAVALÓ ÜZENET

„Nagyon kevés kell a boldog élethez; mindez benned van, abban, ahogy gondolkodsz.”

(*Marcus Aurelius*)



### Tojásfából májusfa

A Tóth Krisztina ötlete nyomán elkészült tojásfáról lekerültek a díszek, de a fa maradt a téren. Herkline Marika javaslatára, aki a nyusziakat is készítette a fa alá, egészen május elsejéig itt áll majd, amikor is májusfa lesz belőle. Na, de hogy addig se árválkodjon kopaszon, újra feldíszítjük: várjuk a tartós anyagból (filc, műanyag, dekorgumi, csipesz stb.) készült virágokat, leveleket, pillangókat, madárkákat, hogy igazán pompás tavaszi kis dekor legyen a volt tojásfából, mire majálisra felkerülnek rá a szalagok.

**Ráckeresztúr Község Önkormányzata**

### Sikeres pályázat eszközbeszerzésre

**Ráckeresztúr Község Önkormányzata a Magyar Falu Program keretében meghirdetett felhívásra pályázatot nyújtott be új fogorvosi kezelőegység beszerzésére.**

A projekt célja a településen lévő egészségügyi ellátórendszer fejlesztése, az egészségügyi alapellátási rendszer eredményességének és hatékonyságának javítása, az intézmény szolgáltatásainak és infrastrukturális feltételeinek korszerűsítése. A fogorvosi ellátást a Szép és Ép Fog Kft. 2016 tavaszán kezdte meg. A rendelőben a már használtan vásárolt korábbi fogászati kezelőegység az évek alatt kiszolgáltta magát, annak karbantartása és javítása már nem költséghatékony. Tekintettel arra, hogy a fogorvosi ellátáshoz használatos eszközök ára nem átlagos, így ez a pályázat kiváló alkalmat nyújtott arra, hogy a használt kezelőegységet lecseréljük egy korszerű egységre. Az új eszköz nemcsak az ellátásbiztonságot növelheti, hanem a páciensek komfortérzetét is.

A pályázaton elnyert összeg 3 490 000 Ft.

**Ráckeresztúr Község Önkormányzata**

**Gyógytorna**  
**Masszázs**

Martonvásár, Budak út 20.  
06204920101  
www.gyogytornad.hu

**Csoportos tornák**

**Naprafitt Nap**  
Március 23

Életmód

**Naprafitt Gyerektábor**  
Július 1-5.

**Legyél te is egészségügyis!**  
**Gyerektábor**  
Július 8-12.

Kikapcsolódás

**Naprafitt Tábor**  
 **felnőtteknek**  
Augusztus 17-19.

Táplálkozás

Sport





**MOSOLY HÍREK****Márciusi történések**

2024. március 12. Nemzeti ünnepünk, az 1848. március 15-i forradalom évfordulójához közeledve a Hetedhét zenekar gyermekseréget megmozgató műsorával, a forradalom és szabadságharc népdalai és dallamai is felelevenedtek. Bemutatták a népi hangszereiket, vonós hangszereiket (hegedűt, brácsát, nagybőgőt) és a dobot. Köszönjük az interaktív táncházat, ahol kicsik és nagyok nagyon jól érezték magukat!



Március 15-e Magyarország nemzeti ünnepe. A jeles napok megünneplése kiemelt fontosságú óvodánk életében. Nincs ez másként az 1848-as forradalomra való emlékezés esetében sem. Ilyenkor alkalmunk nyílik a gyerekekkel a történelmi alakok, hősök és sorsfordító események soráról beszélgetni. A tények elsorolása helyett azonban érdemes a nemzeti érzést erősíteni az óvodákban.



dásokban. A gyerekek ismerjék meg, idézzék fel nemzeti ünnepünk jelképeit, az ünnephez kapcsolódó neveket, eseményeket. Idén a Makk Marci csoport készült fel az ünnepségre versekből, énekekből összeállított műsorral, amit az óvodában társaiknak adtak elő. Majd a községi ünnepen a Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskolában is bemutatták azt, nagy közönség előtt. Nagyon ügyesek voltak, és szépen szerepeltek. Köszönjük a gyerekek és a felkészítő óvodapedagógusok áldozatos munkáját!



2024. március 18–22. HAPPY hét. Óvodánk már több éve részt vesz ezen a kezdeményezésen, mert fontosnak tartjuk megtanítani óvodásainkat arra, hogy mekkora nagy kincs a víz, hogy az élet forrása, az emberek, állatok és növények számára nélkülözhetetlen, a legegészségesebb innivaló. Óvodánkban a gyerekek folyadék pótlására kulacsot használnak, csak vizet fogyasztanak, ezzel a családokat is picit arra neveljük, hogy kerüljék az édes, egészségtelen egyéb innivalókat. Az óvoda kiskertjeiben vetőmagok, növények ültetése, gondozása, ebben minden csoport részt vesz. Felajánlott virágok és növények ültetése virágoskertünkbe.

**Gáborné Kutasi Katalin** óvodavezető

**ETH ÉRD ÉS TÉRSÉGE HULLADÉKKEZELÉSI NONPROFIT KFT.**

ÜGYFÉLSZOLGÁLATI IRODA: 2030 Érd, Alispán utca 2.

hétfő: 8–20, szerda: 8–16, péntek: 8–12

Kedden és csütörtökön kizárólag telefonos és online ügyintézés történik.

(ebéddió mindennap: 12.00–12.30)

Telefon: +36-23/522-600, +36-23/522-601, +36-23/522-602, +36-23/522-603

E-mail: [ugyfelszolgalat@eth-erd.hu](mailto:ugyfelszolgalat@eth-erd.hu); honlap: [www.eth-erd.hu](http://www.eth-erd.hu); postacím: 2031 Érd, Pf.: 300

HULLADÉKUDVAR: 2030 Érd, Sas utca 2.

hétfő: 8–20, kedd–péntek: 8–16, szombat: 8–12

Részletes információ: <https://www.eth-erd.hu/hulladekudvar>

**HULLADÉKSZÁLLÍTÁS 2024-BEN**

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





## Egyházközségi hírek

Március 31-én, vasárnap volt a legnagyobb keresztény ünnep, a húsvét, Jézus Krisztus halálának és föltámadásának az ünnepe. Ez nemcsak húsvétvasárnapra korlátozódik, hanem megelőzi a három nap, amely nagycsütörtöktől húsvétvasárnapig tart. E napokon a keresztény ember igyekszik elmélyedni hitvilágában, egyháza közösségében. A Gondviselésnek közreműködése által itt a helyi egyházközségben is méltóságteljesen tudtuk megünnepelni húsvét szent ünnepét.



Már a húsvétra való előkészület egy héttel korábban, virágvasárnap megünneplésével kezdődött. Virágvasárnap ünnepén Urunk jeruzsálemi bevonulásának emlékére barkaszentelés volt a templomkertben Szűz Mária szobra előtt.

szobra előtt.

Virágvasárnapi képünkön láthatjuk a szentmise bemutatása közben Nguyen Hai Ly Jakab vietnámból származó szalézi szerzetes atyát, aki magyarul énekelve és prédikálva segített ráhangolódni az előttünk álló nagyhétre.

A húsvét előtti szent három napon külön kegyelemnek éltük meg, hogy a szentmiséket és a nagypénteki szertartást is felszentelt pap mutatta be.

Nagycsütörtökön Kovács Zoltán plébános atya mutatta be a szentmise áldozatot, amit a már évtizedek óta megszokott virasztás követett.

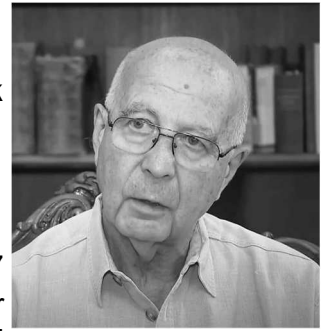
Nagypénteken eljártuk közösen a keresztutat, és közvetlenül utána a „csonkamisé” a magyarországi jezsuiták új tartományfőnöke, András Attila atya mutatta be. A nagyszombati ünnepi szentmisét is a jezsuita atya mutatta be.

Így utólag elmondhatjuk, hálát adva a Jó Istennek, hogy ilyen szépen meg tudtuk ülni ezt az ünnepet, gazdagodva lelki élményekkel, és új erőre kapva, hogy tovább munkálkodjunk a helyi maroknyi kis szeretett egyházközségünkben.

**Ráckeresztúri Egyházközség**

## Schröder Gyula atyát

életének 95., papságának 73. évében  
2024. április 5-én  
hazahívta Teremtője



Gyula atya 1976–1987 között volt Ráckeresztúr plébánosa, majd 1987-től mint martonvásári plébános ellátta 1992-től Ráckeresztúr híveit is.

Köszönjük a Jóistennek, hogy olyan lelkipásztort vezérelt hozzánk, aki Krisztustól kapott felkent küldetését komolyan véve, minden körülmények között alázattal szolgált. Tanított a hitre, Isten és emberszeretetre, gyereket, felnőttet egyaránt. Bizton merjük mondani, hogy hitünkben erősebbek lettünk, és közelebb vitt bennünket az Úr Jézushoz.

Külön köszönjük, hogy ebben az embertelen, Istentől elforduló világban, drága magyar Hazák iránti szeretetével és ragaszkodásával, számunkra mindig egy etalon, egy magas, egy biztos pont volt.

Köszönjük Gyula atyának azokat az éveket, melyeket életének nálunk szolgált esztendejéből egyházközségünkre áldozott. Egy hittanos visszaemlékezése: „...Sokszor gondolok arra és adom tovább az utánam jövő apróbbaknak, amit Gyula atya magyarázott teljesen egyértelműen arra a kérdésre választ adva, miszerint miért nem látható Isten. Ezen a ponton a villamosvezeték helyére mutatott, és megkérdezte, hogy ki az, aki látja, csend volt, mert tudta mindenki, hogy a világ legtermészetesebb dolgával állunk szemben.”



Isten éltessen, kedves Gyula atya, az Úristen szent Országában.

Imádságos lélekkel köszön el Tőled Ráckeresztúr hívő közössége.

**Herkli Antal**

## Nemzetközi Pedagógiai Szakmai Konferencia Ráckeresztúron

A Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskolában 2024. február 21-én hagyományteremtő szándékkal indítottuk útjára a Nemzetközi Pedagógiai Szakmai Konferenciát. Testvériskolánk, a Maroskeresztúri Általános Iskola és Napközi Otthon (Óvoda) intézményi és szakmai vezetése mellett Fejér és Veszprém vármegyéből érkeztek iskolai és óvodai intézményvezetők, pedagógusok, szülők és érdeklődők.

A konferenciánkat Kalamán Ferencné, a Dunaújvárosi Tankerületi Központ igazgató asszonya nyitotta meg. Gondolataiban a pedagógiai megújulásra, az összefogásra és új, innovatív értékek megosztására és az értékeremtő pedagógiára helyezte a hangsúlyt. Nagy örömmre szolgált, hogy Horváthné Paulik Réka szakmai vezető asszony is megtisztelte programunkat.

Kiemelt köszönet illeti a Dunaújvárosi Tankerületi Központ vezetését, hogy szakmailag és anyagiilag is támogatta nemzetközi rendezvényünket.

Tessely Zoltán országgyűlési képviselő úr megnyitói gondolatai Eötvös Józseftől vett idézetből, iskolánk mottójából indultak ki: „Félig sem olyan fontos az, amit tanítunk gyermekeinknek, mint az, hogy hogyan tanítjuk. Amit az iskolában tanultunk, annak legnagyobb részét elfelejtjük, de a hatás, melyet egy jó oktatási rendszer szellemi tehetségeinkre gyakorol, megmarad.” Kiemelte és pontosította: a jó oktatási rendszer maga a pedagógus teljes személyisége, aki nyitott, el- és befogadó a gyermekekkel szemben.

Az első szakmai előadáson Albert Zoltánt, a Maroskeresztúri Általános Iskola igazgatóját hallhattuk. Témája: Az iskola a jólét alapja. Bemutatta a saját intézményén, a környezeti-, gazdasági- és történelmi múltján, jelenén keresztül a romániai oktatási rendszer modernizálási törekvéseit. Rávilágított arra, hogy az oktatási rendszer átalakítása, átalakulása, illetve megreformálása nem önmagáért történik, hanem bizonyos társadalmi és politikai kihívásoknak, követelményeknek elegendő téve valósul meg.

A következő szakmai téma: A Pusztinai Magyar Oktatási Program születésétől napjainkig történő bemutatása volt Bilibók Jenő, tanfelügyelő és Mátyás Mónika tanító által. A kezdeti lehetetlenségű elindulástól a jelenkorig, az óvodától nyolcadik osztályig történő felépítése majd egy évtizedbe és sok-sok munkába telt. Legnagyobb eredményük, amire nagyon büszkék: diákjaik bejutnak pl. a Csikszerepai Csángó Kollégiumba, onnan magyar nyelven tanító főiskolára és/vagy egyetemre.

A moldvai magyarságért végzett kulturális rendezvények egyik rendszeres támogatója, Deák Lajosné Zsuzsa, a Székesfehérvár-Öreghegyi lakóterület önkormányzati képviselő asszonya is jelen volt rendezvényünkön. Tisztelettel és szeretettel köszöntötte a konferencia vendégeit. Gondolataiban kiemelte, hogy a Kárpát-medencében, különösen Erdélyben és a Moldvában élő magyarság kulturális életének, programjainak támogatása és segítése nemcsak személyes szívügye, hanem nemzetpolitikai szempontból kiemelt feladat is. Hiszen mindegy, hogy határon belül vagy kívül élünk egyaránt a magyar nemzettesthez tartozunk.

A Maroskeresztúrról érkezett vendégeinket meglepte egy személyesen összeállított ajándékoszaggal.

A konferenciánkat szakmai műhelymunkákkal folytattuk. Első körben Halmágyi Kinga, a Maroskeresztúri Általános Iskola intézményéhez kapcsolódó óvoda vezetője mutatta be intézményei jó gyako-

rolatait. Témájában kifejtette mindazokat a bevált és oktatás-nevelés szempontjából megtapasztalt szakmai fogásokat, amelyek alapján az intézmény működik. Kiemelten szólt a koragyermekkorai nevelés curriculumának bemutatásáról és alkalmazásáról a romániai magyar óvodai oktatásban. Kiemelt intézményei értékeik: a didaktikai tervezetek, a projektervezés, a heti- illetve napi tervezés, amely mindennapos gyakorlattá vált az óvodai nevelés fejlesztésében.

Máthé-Tóth Magdolna konduktor a Székesfehérvári Hétvezér Általános Iskolából érkezve bemutatta intézményi jó gyakorlatait mellett az integrált oktatásban tanuló tanulási, aktivitás-, figyelemzavarral küzdő, autizmussal élő, vagy részképesség területen elmaradást mutató gyermekek komplex fejlesztését a gyakorlatban. Egy-egy épülő foglalkozási formákat, kiemelten fókuszálva a szenzomotoros mozgásfejlesztésre. Kiemelt figyelmet fordít a székesfehérvári Hétvezér Általános Iskola a habilitációs, fejlesztő munkára. Remekül összefoglalta a kolléganő az iskolai ellátás keretén belül meg-

valósítható szenzomotoros-komplex mozgásfejlesztő foglalkozások éves tervének, főbb elemeit.

Németh Andrásné Farkas Gabriella, a Nyirádi Erzsébet Királyné Általános Iskola intézményvezető-helyettese az elmúlt évtizedek intézményi tanórai és szabadidős programjait összekötötte a digitális kultúra-, a hon- és népismeret elméleti és gyakorlati integrációjával. A jó

gyakorlatok kialakítása, a gamifikáció, az értékővetés, értékátadás 21. századi alfa generációnak történő átadása kihívásokkal teli. Témája a települési értékek megismertetése Nyirádon az alfa generáció nyelvén – Értékközvetés, iskolai hagyományok, digitális pedagógia, játékosítás, akadályjáték volt.

A következő szakmai műhely a testnevelés, a testmozgásfejlesztés, a gyógytestnevelés körében volt Endrődi Noémi, a Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola tanára vezetésével. Intézményi jó gyakorlatként a koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése eszközzel és eszköz nélkül témában történt. A 4. évfolyamos tanulók segítségével 5-6 pályás köredzés szervezését láthatták vendégeink a gyakorlatban. Köszönjük az itt résztvevő majd 60 fő (több szülő, nagyszülő) érdeklődését.

Rendkívüli népszerűségnek örvendett Mészáros Adrienn, a Sárkeresztúri Általános Iskola igazgató asszonyának előadása a „Nevelés és intézményvezetés a mindennapokban egy periférián levő integráló intézményben” címmel. Bemutatta intézménye hátrányos helyzetét, különösen kidomborítva mindazokat a gyermekeket támogató intézményvezetési tapasztalatokat, amelyek alapján iskolája bekerülhetett abba a nivó „top 100-ba”, amely elismeri az intézmény kimagasló hozzáadott értékét. Bemutatta a roma diákjaik szer-teágazó kapcsolati hálójával való erősítését. Emellett mindazt a küzdelmet a kettős társadalmi normákkal és elvárásokkal, valamint a belső irányítúnak való megfeleléssel, amelyek őt is, kollégáit és a diákjait is érik. Személyesen megtapasztalt példákön keresztül megrendítő gyermekorsókat állított mindanyunk elé, amellyel kimagasló példát mutat minden pedagógus számára oktatásból, nevelésből, pedagógiából és különösen emberségből.

Az esemény záróaktusa intézményünk négy mesterpedagógusa által készített mesterprogramok tudásmegosztása volt: A kultúra iránti igény felkeltése..., Megér(t)em a pénzem!, A fenntarthatóság... és Improvizatív gyakorlatok címmel.

A tudás- és a tapasztalatok megosztása szakmai műhelymunka keretében történt. ➡





## Hazafias március

Gajdóné Csillár Enikő tanító vezetésével a 4. osztályunk részt vett a martonvásári Pápay Agoston Készségfejlesztő Iskola integrációt elősegítő foglalkozásán.

Nemzetközi Pedagógiai Szakmai Konferenciáról, a maroskeresztúri küldöttség tagjairól szakmai összefoglaló cikk jelent meg a Fejér Megyei Hírlap és az Oktatási Hivatal POK Panoráma című kiadványában.

Forrófalváról érkeztek Ráckeresztúrra a Tavasz Szél Csángó Kulturális Egyesület tagjai. Iskolánknak bemutatták előadásukban a csángók mindennapi életét, ünnepeit. Köszönjük a Pannónia Szíve Alapítványnak és Ráckeresztúr polgármester asszonyának a szervezést és a lebonnyolítást. Az előadás végén rögtönzött „táncházzal” zártuk programunkat.

Adonyban szerepelt 64 diákunk a körzeti Diákolimpia mezei futóversenyén. Első korcsoport lány csapata 4. hely. Első korcsoport fiú csapata 6. hely. Harmadik korcsoport leány csapata 5. hely. Negyedik korcsoport leány A csapat 2. hely. Negyedik korcsoport leány B csapat 6. hely. Negyedik korcsoport fiú 5. csapat hely. Negyedik korcsoport egyéni leány 5. hely – Dienes Regina. A megyei mezei futóversenyre továbbjutottak: Bársony Boglárka 8. b, Boronyai Elina 7. a, Dienes Regina 8. a, Koltai Nikolett 8. b, Lukács Bianka 8. a.

A március 15-i események 176. évfordulójáról emlékeztünk meg Ráckeresztúr Önkormányzatával, a Mosoly Óvodával, civil szervezeteinkkel és községünk lakóival együtt. A Ráckeresztúri Mosoly Óvoda Makk Marci csoportja készült ünnepi műsorral, majd dr. Szentés-Majbda Katalin Dóra polgármester asszony osztotta meg velünk gondolatait. Ünneplésünk második részében iskolánk diákjai emlékeztek meg a márciusi eseményekről, érzésekről. Az ünneplésünk végén a megemlékezés koszorúit helyezték el községünk intézményei és civil szervezetei a Hősök kertjében.

Kosárpalántás tanítványaink Zsolnay Gyöngyinek és a Tehetség 11 Alapítványának köszönhetően egy jutalom kiránduláson vehettek részt. Helyszín az Újbuda Centerben található Eleven Park és Cyber jump volt. Zsolnay Gyöngyi az elmúlt 3 év munkáját köszönte meg diákjainknak. Köszönjük ezt az önzetlen és megtisztelő ajándékot.

A Petőfi-hét rendezvényein többféle versenyben próbálhatták ki tudásukat, ügyességüket és szerencséjüket a diákok: szépkiejtési, szépíró és szavalóverseny mellett kreatív versenyen minden alsós osztály részt vett, a munkáik a március 14-i megemlékező műsor ünnepi paravánjára kerültek ki. Az osztályok egy-egy doboz aszfaltkérőt kaptak ajándékba.

Alsósoknak sportverseny volt tanórai keretek között. A részvételért mindenki egy finom és egészséges müzliszeletben részesült.



A „Nem engedünk a 48-ból!” logikai versenyen arany, ezüst és bronz minősítést vehettek át diákjaink a 3. a, 5. a, 6. a és 6. b osztályokban. Az eredmények a honlapunkon elérhetők.

A Petőfi-hét zárásaként a teljes iskola nemzeti színű 1848-as feliratot készített az udvaron, amely jelenleg is facebook oldalunk nyitóképe.

Az 1–2. évfolyamosok szavalóversenyén a szülők is részt vehettek. A szépkiejtési verseny új eleme a Petőfi-hét rendezvényeinek, amelyet szeretnénk hagyományként megőrizni. A szépíró verseny tanórai keretek között bonyolított le. Az ajándékokat a Dunaújvárosi Tankerületi Központ és iskolánk Diákönkormányzata biztosította. Köszönjük támogatásukat.

Részt vettünk a XII. Szépíró versenyen Székesfehérváron. Három kategóriában hat tanuló képviselte iskolánkat. Derekasán helyt álltak a 124 fős mezőnyben. Büszkék lehetünk rájuk!

A Petőfi-hét programjaihoz kapcsolódva a Kárpát-medence Petőfi Sándor nevét viselő határon túli általános iskola felső tagozatos diákjai számára történelmi ppt-versenyt hirdettünk „1848 híres csatái” címmel. A 2023–2024-es tanévben még szebb, még inkább minőségi és nem egy esetben különleges alkotások születtek az 1848-as év híres csatáiról. Az eredmények a honlapunkon elérhetők.

Ezúton gratulálunk a diákoknak és különösen mindazoknak a felkészítő kollégáknak, akik idejüket, energiájukat nem kímélve támogatták diákjaik kutató, elemző és összefoglaló munkáját.



**Fux István** igazgató

➔ Orbán Erika tudásmegosztása „A kultúra iránti igény felkeltése, hasznos szabadidős tevékenységek lehetőségeinek megmutatása” címmel. Bemutatta, hogy hogyan történik a tanulóknak az életük szerves részévé váló kulturális igény kialakítása.

A mesterprogram témáját egyrészt a kultúra iránti igény felkeltése, hasznos szabadidős tevékenységek lehetőségeinek megmutatása, másrészt az iskola, illetve az egész település kulturális életének felpezsdítése képezi. A program két alappillére épül: a színház világának megismertetésére, megszeretetésére, illetve az olvasás adta élmények felismerésére. A terv megvalósítása során évenként több alkalommal válogattunk különböző színházak repertoárjából, illetve egy könyvbarátokból álló olvasókört hívunk életre, melynek célja, hogy a gyerekek megszeressék az olvasást, igényes, kultúra iránt fogékony fiatalokká, felnőttekké váljanak.

Pintér Piroska mesterpedagógus tanító „Megér(t)em a pénzem!” címmel mutatta be mesterportfólióját, és osztotta meg tapasztalatait, tudását. A projekt célja: A gyerekek tudatos pénzgazdálkodási képessége kialakuljon, a mindennapokban is hasznosítható tudást szerezzenek, ismerjék meg és épüljön be a mindennapjaikba a pénzügyi tudatosság, takarékoság, az újrahasznosítás és a tudatos vásárlás.

Már a mesterprogram elindítása előtt évekkorában is eléldött a kollégában a gondolat, hogy olyan tanévközi projektet kellene választani, ami több tanévben átívelve, koncentrikusan bővíti a tanuló tudását. Kapcsolódott ahhoz az elvhez is, hogy elsősorban kézzel fogható, a mindennapokban hasznosítható tudást kellene adnunk gyermekeinknek. Így esett a választása a pénz témakörére.



Az elmúlt négy év tapasztalata alapján minden évben újra- és újra foglalkozni kell a témával, elsősorban a takarékoskodás, tudatos gazdálkodásra helyezve a hangsúlyt. A témának helye van az iskolai oktatásban. Minél hamarabb kezdjük el a gyerekekkel megismertetni a tudatos pénzgazdálkodás alapjait, annál biztosabban beépül felnőttkori önálló életükbe is.

Önodyné Nebehaj Erzsébet tanár „A fenntarthatóságra nevelés új dimenziói intézményekben” címmel tartott előadást a mesterpedagógusi innovatív tevékenységéről. Az előadás első részében a mesterpedagógusi munka lényeges elemeit mutatta be, majd a kiállított dokumentációkat, projektmunkákat, mag- és termésgyűjteményeket tekinthették meg a résztvevők. Az előadás utolsó részében a témához kapcsolódó rövid tanulói kísérleteket mutattak be a kémia- és biológiaszakkörös diákjaink.

Fux István az ének-zene, a művészetek területéről mutatta be innovációra épülő mesterprogramját, annak tudás- és tapasztalatmegosztását: „Improvizatív technikák kifejlesztése az általános iskolai ének-zene oktatásban” címmel. Egy kevésbé ismert, dr. Benedek Mónikától származó idézettel foglalja össze a munkáját: „Kodály maga sem volt az improvizáció ellenére, hiszen ismerjük és előszeretettel (már már elcsépelten) idézzük tőle: ...rögtönözne minden épkezláb gyermek, ha hagynák...azonban kevés kivétellel, sokszor sajnos elmarad a gondolatmenet folytatása, miszerint ...de nem lehet magára hagyni zenei világképe kialakításában.” A témájában kifejtette az improvizációs koncepciókat, a lehetőséget interdiszciplináris területen, a gyakorlatban és a zenepedagógiában.

**Fux István**



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, ebéddő 12-14 óráig  
Mindörökké hívható éjjel-nappali ügyelet:  
mobil +36 30 982 3053, ügyelet +36 30 378 8958

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



**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 CSŐVIZSGÁLAT

Telefon: 06-70/775-5190

E-mail: info@spdugulaselharitas.hu

**SPDUGULASELHARITAS.HU**

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

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

**VÍZ-, GÁZ, FŰTÉS-  
SZERELÉS**  
**KONVEKTOROK,  
KAZÁNOK, BOJLEREK  
JAVÍTÁSA, CSERÉJE**  
**SOMODI ZOLTÁN**  
**06-30/211-8190**



Tájékoztatás  
az avar és kerti  
hulladék égetésé-  
nek rendjéről  
A növényi hulladék  
égetése  
**március 1-jétől**  
**május 31-ig minden**  
**szerdán**  
**6-22 óra között**  
végezhető.

**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:  
06-70/384-8268

**Nyitva: hétfőtől vasárnapig: 8-16**

## Gyerekek fogápolása

Nemcsak felnőttként fontos fogaink egészségére vigyázni, hanem gyermekeink tejfogaira is különös figyelmet kell fordítanunk! Nem elegendő csak a megfelelő fogápolási szerekkel ápolnunk fogainkat, fontos odafigyelnünk a táplálkozásunkra is. Az általunk elfogyasztott élelmiszerek között vannak olyan ételek, amiket kerülni érdemes, illetve vannak olyanok, amik jót tesznek fogaink egészségének.

Amit elsősorban érdemes kerülni, az a cukor, ez okozza a fogszuvasodások nagy részét. Már az első kicsi fogak áttörésétől kezdve veszélyben vannak gyermekeink fogai, mert a fogszuvasodásért felelős baktériumok megtámadják a fogcscákát. A cukrok és a szénhidrátok nagyon veszélyesek a fogaknak, viszont a fehérjék és a zsírok nem támadják meg a fogzománcot.

Tisztában kell legyünk azzal, hogy nemcsak a cukor tartalmaz cukrot, hanem számos más élelmiszer is. Érdemes kerülni a cukrozott üdítőitalok fogyasztását, előtérben részesíteni a víz fogyasztását. Fontos, hogy fogyasszunk kalcium- és foszfortartalmú életeleket, amelyek képesek a fogakba beépülni, ezzel segítve a fogak regenerációját megfelelő fogápolás mellett. Sok magas kalciumtartalmú élelmiszer közül választhatunk, ezek közé tartoznak a sötétzöld zöldségek, mint például a fodros kel, a brokkoli, az algák, valamint a diófélék és egyéb magvak (pl. mák, szezámmag, amaránt), a magas kalciumtartalmú ásványvizetek és a tejtermékek. A foszfor szintén többféle alapanyagban megtalálható, legnagyobb mennyiségben a tejtermékekben, olajos magvakban, tojásban.

Az, hogy tudatosan étkezünk, nem helyettesíti az alapos fogmosást a főétkezések után!

A táplálkozás mellett fontos szót ejteni a megfelelő fogkrém és fogkefe használatáról is.

Már egészen kicsi korban az első tejfogak megjelenéskor érde-

mes elkezdni a mindennapi fogápolást.

Az első tejfogak hat hónapos kor körül bújnak ki, ilyenkor még fogkrémre nincs szükség, viszont többféle „fogkefe” közül is választhatunk. Jó megoldás lehet egy textilpelenka sarka az ujjunkra tekerve, vagy egy vattapamacs, de újra húzható szilikon fogkefe, újra húzható „textilbáb”, de szóba jöhet már egy kislejű puha sörtéjű fogkefe is. Ezen fogkefe azért praktikus, mert a markolata vastagabb, ezáltal a baba is meg tudja fogni, hiszen az idő előrehaladtával a baba kezébe önállóan is adhatjuk majd a fogkeféjét. Természetesen ezzel ő nem helyettesíti az alapos fogmosást, így nekünk kell tisztán tartani a fogait, de az ismerkedés a szokás kialakítása céljából jó döntés lehet, ha a baba kezébe adjuk a fogkeféjét.

Amikor a tej rágófogak megjelennek, érdemes elkezdni a fogkrém bevetését. Természetesen a fluoridmentes fogkrémekkel kell kezdeni, ha mégis tartalmaz fluoridot, akkor 500 ppm-nél többet ne tartalmazzon, illetve fokozottan figyeljünk arra, hogy a baba kiköpje azt!

A kicsit nagyobb, 2–6 éves korosztálynak már mindenképpen szükséges a fogkrém használata. Minden alkalommal borsónyi nagyságú krémert érdemes a fogkefére tenni. Ebben az életkorban már 500 ppm fluoridot tartalmazó fogkrémet érdemes beszerezni. Minden alkalommal engedjük, hogy a gyermekünk ma-

gától megmossa fogát, aztán mi magunk is mossuk meg neki az alapos tisztaság érdekében. Ennél a korosztálynál mindenképpen ki kell köpíteni a fogkrémet, erre meg kell tanítanunk, valamint ellenőriznünk is kell, jól kiköpte-e.

A fogváltás hatéves kor körül kezdődik, ekkor jelennek meg az első maradandó fogak, ezért hatéves kor felett már 1450 ppm fluoridot tartalmazó fogkrémet ajánlott vásárolni. Ezek szinte teljesen azonosak már a felnőtt fogkrémekkel, csak az ízük lehet más, illetve gyerekbarát köntösbe vannak csomagolva.

Nagyon fontos, hogy a gyermek ebben a korban már mindenképpen kétszer mosson fogat, valamint az esti fogmosás után már csak vizet fogyasszon.

Milyen legyen a fogkefe? Kétféle fogkefe létezik, az egyik a hagyományos, a másik az elektromos. Igazából bármelyik jó lehet, ha megfelelően használják, mert azonos hatékonyságot produkál mind a kétféle fogkefe. Ha valami miatt nem vagyunk sikeresek a hagyományos fogkefével, érdemes egy próbát tenni az elektromossal, mert az kevesebb kezűgyességet igényel.

A táplálkozáson, a fogkefén és fogkrémen kívül még egy fontos dologra szeretném felhívni a figyelmet, ez pedig a fogmosás technikája. Normál esetben zárt fogsor esetén egy fogmosás két percig kell hogy tartson.

Tejfogak esetén – A fog rágófelszíneit a fogkefe előre-hátra történő mozgásával tisztítsuk. A fogak belső felszínét sepregető, le-, illetve felfelé irányuló mozdulatokkal, mindig az íny felől indulva, ezáltal nem söpörjük be az íny alá a lepedéket. A fogak külső felszínét ugyanezekkel a söpörgető mozdulatokkal vagy –

ha már a gyermek össze tudja zárni a fogsorát – körkörös mozdulatokkal tisztítsuk.

Maradandó fogak mosása – A fogkefét félig az ínyre, félig a fogra helyezve tartjuk, a felszínnel 45 fokos

szöveget bezárva. A fogkefét előre-hátra mozgatva vezetjük végig a fogsoron, figyelve, hogy minden felszínt szisztematikusan tisztítsuk meg. Külön figyelmet érdemel a nehezen elérhető hátsó régió és a fogak belső felszíne.

Érdemes evés után félórát várni, mert evéskor a fogzománc felső rétege fellazul, szerencsére a nyálban lévő alkotóelemek gyorsan visszaépítik, ezáltal vissza is keményedik ez a felpuhult réteg. Ha rendszeresen túl hamar mosunk fogat, akkor a zománcreteg szép fokozatosan elkopik, és a fogaink érzékennyé válnak.

Ha nem szeret fogat mosni a gyermek, mit tudunk tenni: legyünk türelmesek; mossunk együtt fogat; fogmosó dalok, mondókák alkalmazása; hagyjuk játszani a fogkefével; rengeteg applikáció is segítségünkre lehet a fogmosás megszerettetése érdekében, le tudunk tölteni pl.: Disney Magic Timer, Aquafresh Fogsikálók, MAM Brushy maci fogat mos; fogmosásról szóló mesefilmek (Fogyúvő Manócska mesekönyv; Tomi fogat mos); kedvenc mesehősök fogkefe, fogkrém, fogkefetartó, homokóra.

A cikk végén megemlíteném, hogy a rendszeres fogászati kontroll már egészen kicsi gyermekkortól kezdve nagyon fontos.

**Peszter Zsuzsanna** védőnő

A kép forrása: fogorvos-valaszol.hu



**BELSŐMOSOLY****Nagyon fáj**

**Hadilábon állunk a fájdalommal. A sajátunkkal is, a máséval is. A kettő persze összefügg, mi pedig mintha mindkettőtől nagyon fél-nénk. Így aztán gyakran vigasztalni sem tudunk igazán. Szembenézni a fájdalmas dolgokkal ijesztő, és cseppet sem kellemes élmény. Enélkül azonban a valódi gyógyulás is elérhetetlenné válik.**



Sok oka lehet, miért érezzük szükségyszerűnek, hogy fájdalminkat el kell rejtenuk – ha lehet, még magunk elől is. Kultúránk, társadalmunk, családi mintáink már kora gyerekkortól arra szoktatnak minket, hogy a fájdalomnak, szomorúságnak, elkeseredettségnek nincs létjogosultsága; mindez csak a gyengeség, erőtlenség jele.

Elég, ha megfigyeljük, miket mondunk már a kicsi gyerekeknek is, ha sírnak, beütik a lábukat, elesnek. „Ugyan már, katona dolog!” „Egy nagyfiú/nagylány nem sír ilyen apróságokon!” „Nézd meg a Pistikét / Mancikát, ő bezzeg nem nyafog!” Vagy egyenesen kinevetjük, kigúnyoljuk őket. Pedig az ő világukban az az apróság, nyafogás akkor és ott bizony komoly esemény is lehet.

Nem ismerjük el a fájdalmukat, és nem adunk nekik időt, lehetőséget rá, hogy átéljék, megtanulják elviselni; hogy kialakítsák a különböző mélységű fájdalmakkal való megküzdési módjaikat. Néha elég lenne egy-egy mondat, amivel tudtukra adjuk: „értelek, tudom, hogy fáj, de ez természetes, hozzátartozik az élethez, elmúlik, és hamarosan újra jól érezheted magad”.

A fizikai panaszokat talán még jobban toleráljuk, mint a lelkieket. Fájdalmak pedig folyamatosan kíséreni fogják az életünket, ez biztos. Nem kellene ahhoz nagy tragédiák, hogy az embernek fájjon valami – de hogy hogyan tud ezekkel megküzdenei, hol és miben lel majd vigaszt, és hogyan tud túljutni rajtuk, azt már korai éveiben elkezdte megtanulni.

Akinek elismerik a fájdalmát, azt tanulhatja, hogy érzése jogos, „normális”, természetes, és idővel kialakítja a rá jellemző feldolgozási módot is. Aminek része lehet az is, hogy elmondja, beszél róla, mert tudja, megértik, és sokkal könnyebbé válik a teher, ha megoszthatja valakivel. Aki viszont azt tanulta, hogy mindenféle fájdalom nevetéses, igazából semmiség, szólni is kár róla, csak gúny tárgyává válik, gyengeségét leplezi le ezzel – az is kialakítja a rá jellemző megküzdési módot.

Legfeljebb ez nem lesz olyan hatékony. Leginkább az elfojtásra épül, struccpolitikára, ami előbb-utóbb valamilyen formában visszatér majd.

Felnőtt korukra aztán sokan újabb érvgyűjteményt szereznek be a hozott minták megerősítésére. Rosszul értelmezett pozitív életszemlélet, a barátok, családtagok tehermentesítése, a rendíthetetlen erő látszatának fenntartása arra ösztönzi őket, hogy elhitessék magukkal és a környezetükkel, nekik semmi nem fáj.

Aki pedig nem tud, nem mer szembenézni saját fájdalmával, az továbblépni sem fog tudni – és másokat vigasztalni sem. Mert a saját fájdalmunkat még ideig-óráig csak el tudjuk fojtani, bele tudjuk ölni valami örökös tesztes-veszesbe, figyelemelterelésbe, pótcselekvésbe, de a másét nem. Ilyenkor jönnek az üres frázisok, cserbenhagyások, gyors, instant megoldások. Amik persze saját lelkiismeretük megnyugtatására talán megfelelőek lehetnek, de vigasztalásnak semmiképp.

Tegyük fel például, hogy a legjobb barátom felesége szó nélkül lelépett a gyerekekkel. Fáj nekem, hogy szenvedni látom, de hát a saját fájdalmamat sem viselem el, úgyhogy gyorsan le kell tudnom a témát. „Nem is érdemli meg az a ribanc, hogy foglalkozz vele, gyere, elmegyünk sörözni, az kell neked.” Vagy a barátnőmnek meghalt az anyukája. „Hát igen, sajnálom, de ne sírj, ő már jó helyen van.” Vagy a testvéremet kirúgták az állásából. „Ó, bárkivel előfordulhat, de most legalább mindenre van idő!” Mint amikor a gyerekeknek azt mondjuk, „Katona dolog”.

Pedig legtöbbször csak arra volna szükségük, hogy végighallgassák őket, és valakivel osztozhasanak a fájdalmukban. Hogy megértsék őket. De ha a magam fájdalmát sem bírom el, hogyan tudnám pár percre is magamra venni valaki másét? Maradnak hát az üres frázisok, vagy hogy elkerülöm, amíg majdcsak megoldja a problémáját...

Lelki fejlődésünk egyik építőköve, hogy megtanulunk bánni a fájdalommal. Megélni és megtapasztalni, hogy „badd fájjon, hagyom”. Egy ideig. Aztán továbblépek. És egy idő után már fájdalom nélkül tudok emlékezni arra az eseményre. Ebből is tudom, hogy valóban továbbléptem.

**Pál Judit**

**Gondolatébresztő...**

„Kik közös terhet hordanak vállaikon, azokat maga a teher még erősebben köti egymáshoz. Két szívet nem forraszt semmi inkább egygé, mint egy közös fájdalom.”

**(Eötvös József)**





**Játék a jezsuitákkal**  
*Eredményhirdetés*

Kedves Olvasóink!  
Sorsoltunk. A szerencse a következő játékosoknak kedvezett.  
Gergics Mihályné egy éves előfizetést nyert A Szív magazinra.  
Szabóné dr. Kántor Szilvia féléves előfizetést nyert A Szív magazinra.  
Kanozsai Linda nyerte *A mi húsvétunk* című kötetet. A kiadó jóvoltából még egy könyvet kisorsolhattunk. Bíró Istvánné nyerte Kollarits A. Christie *Az elveszett lány* című krimijét. A nyeremények átvehetők a könyvtárban nyitvatartási időben.

(A helyes megfejtés: A, C, B, B, A, A, C, C, A, A)  
Minden megfejtőnek köszönjük a játékot! Hamarosan újabb fejtörővel jelentkezünk. ■

**IRÁNY A KÖNYVTÁR!**



**POSZTOLJ VERSET AZ UTCÁRA!**  
**2024. április 11.**

**119 éve született**  
**JÓZSEF ATTILA**  
ÁPRILIS 11.

**LUKÁCSI Péter:**  
*Emelj fel*

Kezdetben volt a féltés –  
lehaltani a fájdalomról  
az aggodás hátróját.

Kórházi ágyad rácsai:  
szögek éjszakába mártva.

Se testről, se lélekről  
nem tudok beszélni azóta.

Minden szó eltörik,  
mikor kihullik a számból.

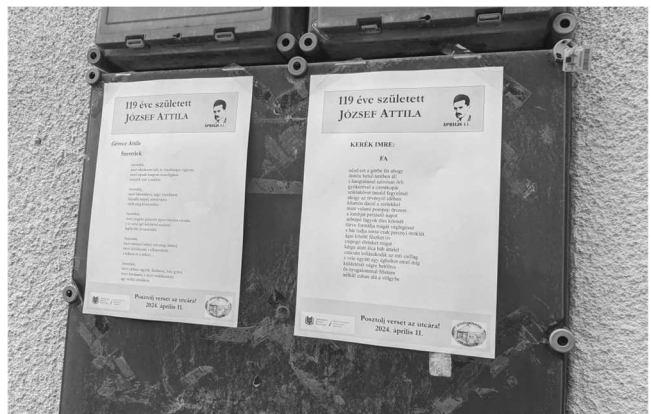
Minden íge a te szádban  
maradt annál az utolsó,  
megszakadt lélegzetnél.

Hallgatni! Hallgatni is csak  
a lényegről érdemes.

Csillagszóró voltál, fényedben  
láttattuk meg igazni önmagunk.

Emelj fel, húzz fel magadhoz  
arany köldökzsinóron!

Posztolj verset az utcára!  
2024. április 11.



[www.vmk.hu](http://www.vmk.hu)  
[www.fejerkszr.hu](http://www.fejerkszr.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****Virágok és bogarak***(részlet)*

Mikor az első cserebogár végigkeringél a fűek és virágok fölött, mindig azt gondolom: íme a vőfély. Mert cserebogár a természet nagy menyegzőjének a vőfélye. A zöld szín uralkodik már síkon és halmon mindenütt. Egyes fák tetőtől talpig hófehér csipkében. Azok a menyasszonyok. Más fák halavány piros selyemben. Azok a vőlegények. A lábuknál finom puha fűszőnyeg. És éjjelenként susognak, izengetnek egymásnak, egymás felé terjesztgetik a karjaikat; egymásnak virágot küldenek; a levegőt telelehelik édes sóhajtásokkal. Óh, ha két ilyen virágos fa megindulhatna és azzal az ezer fodrosbodros virágos karjával átölelhetné egymást.

Epedő szerelem sóhajtózása hallatszik erdőn és réteken, patakparton és domboldalon. A virágok egymás felé hajladoznak. A fűszálak egymáshoz simulnak. A pipacsok remegve hajlanak át egymás vállán. A folyókák átfonják a búzavirág derekát százszorosan és a szivalakú kis zöld levelek bizonyára azt rebegik:

– Én szép, kedves kék búzavirágom, én szerelmesem!

És a gyöngyvirágok, a szemérmes, üde gyöngyvirágok, az erdő virágnépének fehér kis szűzleányai, félénken és alázatosan hajolnak meg a széles, zöld levélpalást alatt: némán várják a vőlegényt, akit mi nem ismerünk.

Valahányszor a gyöngyvirág illatát érzem, mindig valami csodálatos álomféle mámor fog el. Az erdei tündérek meséit ilyen mámorban álmodta meg az emberi fantázia. Tündérek nincsenek, mint ahogy mindenről azt mondjuk, hogy nincsenek, amiket nem látunk, de hát elhinné-e valaki, hogy van ez a csodás finomságú, szűzies, édes illat, ha soha nem érezte? Ha olyanok az angyalok, mint aminőknek a keresztény képzelet festi őket, a lelkük nem lehet más, csak a gyöngyvirág illata. Behunyom a szememet, és boldogan szívom ezt a tiszta, édes, mennyvilági illatot. Elméből eltűnik a föld képe és minden földi gondolat; új lélek költözik belém, testem sincs többé, a gyöngyvirág lelke más világba lengeti egy pillanatra az én lelkemet, másik világba, amely csupa titok, csupa finomság, csupa boldogság.

Micsoda okos és boldog teremtés a pillangó, hogy a virágok között tölti az életét. Ő maga is virág, csak hogy repülő virág. Amint itt lebeg elöttem, hol a napsugárban, hol az árnyékban, hol a virágok vállain, úgy érzem, mintha őt jobban megilletné az emberi név, mint bennünket, nehéz testű, redős homlokú, morzsahordó óriáshangyákat, akik csak eltaposni és letépni tudjuk a virágot, s a tiszta ég helyett a földön jár a tekintetünk. Ő a boldog, a tökéletes, ő meg a szitakötő, aki a vizeknek a tündére!

Mert ha a pillangó repülő virág, a szitakötő meg repülő drágakő. Repülő zafírok, topázok, gránátok, meg türkizek! A Teremtő a pillangót meg a szitakötőt bizonyára nem komponálva teremtette, hanem álmában, mikor a világ teremtésében megfáradtan alvásra dőlt a végtelenség csillagvilágos mélyében.

S vajon melyik ér többet neki is: az ember-e, vagy a pillangó, vagy a szitakötő, vagy a gyöngyvirág?

**Gárdonyi Géza**

**KI Ő? – ÁPRILISI FEJTÖRŐ**

Római kori katona és keresztény vértanú, egyike a leghíresebb katonaszenteknek. Leginkább a sárkányt legyőző lovag képében ismert, emellett több ország (pl. Görögország, Portugália) és város (pl. Barcelona, London, Genova) védőszentjeként is tisztelik. Gyakran szenteltek tiszteletére harangokat, azzal a céllal, hogy éberebben riassza el a nyári viharokban dülő sárkányokat.

*Kiről szól a leírás?*

**Beküldési határidő: 2024. május 5., vasárnap, éjfélig**

**E-mail-cím:**

**[rackereszturi.hirmondo@gmail.com](mailto:rackereszturi.hirmondo@gmail.com)**

A 2024. márciusi fejtörő megfejtése: **Petőfi Sándor: Dicsőséges nagyurak.** Tizenegy helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Izsó Jánosné, Mocsonoki Katalin, Orsik Enikő.** A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!



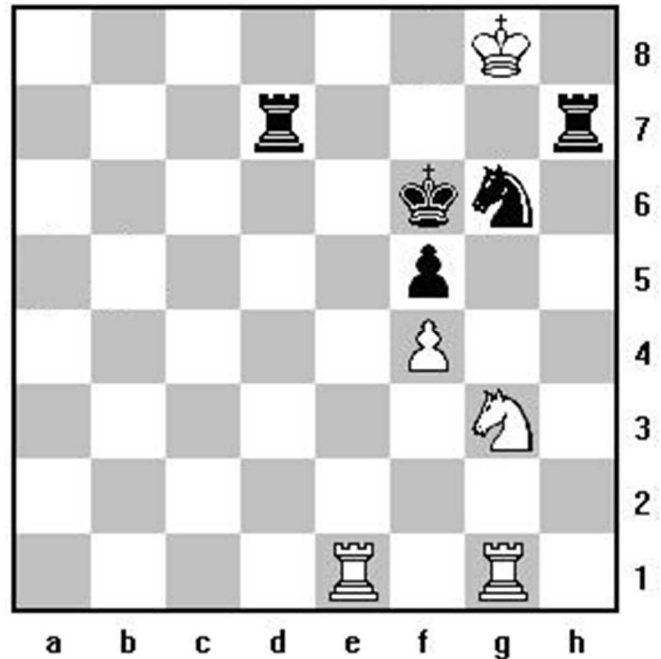
## Döntetlen Székesfehérváron a sakk csapatbajnokságban

**SAKK-SAROK**

2024. március 23-án járásunk csapata, a MartonVál Sakk Club a nyolc táblás Fejér vármegyei sakk csapatbajnokság 4. fordulójában Székesfehérvárra látogatott. A Fehérvár SE a vármegye legerősebb játékoskeretével rendelkezik. Ezért minden megszerzett pont bravúrnak számít ellenük. Az első játszma elvesztése után sikerült 3:2-re fordítanunk. Majd 4:3-as vezetést követően végül 4:4-es döntetlen lett a végeredmény. Csapatunkból nyert Sziklai István, Körtélyesi Richárd és Kaszab Lázár Bonifác. Matota Kornél és Vavró Lajos döntetlenje fél-fél ponttal járult hozzá a csapat összeredményéhez. Ezzel a megszerzett 4 ponttal Martonvásár, Vál és Ráckeresztúr közös csapata továbbra is őrzi a 2. helyét a csapatbajnokságban Mór gárdája mögött.

Folytatódik feladványfejtő játékunk. Ebben az állásban sötét egy lépéses mattal fenyeget. Viszont világos következik, és egy ügyes háromlépéses kombinációval megnyerheti a játszmát. Mi lenne világos következő lépése a gyors matt érdekében?

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



**Bakacs János** MartonVál SC



### Új dallal a ki mit tud?-on

Halász Tibor saját szerzeményeit sokan ismerik, többször előadta már különféle rendezvényeken az elmúlt években.

Tibor rendszeresen szerepel a ki mit tud?-okon is, szép sikereket ért már el. Ebben az évben is nevezett, méghozzá új dallal, melynek a szövegét és a zenéjét is ő írta. Az új szerzemény szintén életkép, a címe *Egy esős szombaton*.

A XIV. Országos Nyugdíjas Ki mit tud? regionális elődöntőjét Székesfehérváron, a VOKE Vörösmarty Mihály Művelődési Házban rendezték meg 2024. április 6-án. A zsűri dicsérte Tibor előadását, a szöveg és dallam harmonikus egységét, és egyhangú döntéssel továbbjuttatta. A döntőt május 24–26. között rendezik Siófokon.

Sok sikert kívánunk! ■

### Egy esős szombaton

Szombat van és esik az eső  
Egy régi emlék jön újra elő  
Az első utam volt ez veled  
Akkor is szombat volt és az eső esett

Még pakoltál, a kocsiba behajoltál  
Egy plédet löktem a hátadra, hogy ne ázzál  
S te megkérdezted tőlem: A fenekemet félted?  
Én csak álltam az esőben, s néztelek téged

Elindultunk, az úton lassan mentem  
Így több volt az idő, mit veled tölthettem  
Az úton beszélgettünk, hogy miről –  
nem emlékszem  
Csak azt tudom, hogy jó volt veled  
beszélgetnem

Szombat van és esik az eső  
Egyedül megyek nincs mellettem Ő  
Ugyanaz az út, de most tán rövidebb  
Elgondolkodom, hogy hová is megyek



# RUHAGYŰJTÉSI NAP AZ ISKOLÁBAN!



## EZEKET TUDJUK ELFOGADNI BEGYŰJTÉSKOR

- Női, férfi és gyerek ruhadarabok
- Összepárosított cipők (ezeket kérjük cipőfűzőjüknel vagy más módon összekötöni)
- Kézitáskák
- Sapkák, kalapok, sálak
- Fehérnemű, zokni
- Lepedő, függöny, törölköző

A gyűjtés időpontja:  
2024. május 13-án 8 órától  
május 15-én 16 óráig  
a Hősök téri iskolában

A gyűjtésre szánt zsákokat az iskolában az osztályfőnököktől, illetve Drozdikné Tünditől és Endródi Noémitől lehet kérni, de 50-60 literes szemeteszákban bekötve is be lehet hozni.

Az iskola a leadott súlynak megfelelő összeget kapja jutalomként



## EZEKET NEM TUDJUK ELFOGADNI BEGYŰJTÉSKOR

- Paplan, takaró, párna
- Szőnyeg, fürdőszobai szőnyegek
- Szakadt, lyukas, koszos, nedves darabok
- Munkaruházat
- Textil darabok, anyagdarabok
- Nem kész ruhák

## MARTONVÁSÁR TŰZÉP

ÉPÍTŐANYAG ÉS TÜZELŐANYAG FORGALMAZÁSA!

Martonvásár, Szent László út 25.

Telefon: 0620 / 373-9340, 0622/ 461-772

martonvasartuzep@gmail.com

- Virágföld 50L: 2050.-Ft./db
- PALÁNTAFÖLD 50L: 2100.-Ft./db
- FEKETEFÖLD 50L: 2050.-Ft./db
- MUSKÁTLIFÖLD 50L: 1890.-Ft./db
- NÁDSZÖVET 1m, 1,8m, 2m: 5500.-Ft./db-tól
- TALICSKA /cseh tömör kerekese/: 28.500.-Ft./db
- Gázpalack Csere 11,5kg: 8500.-Ft./db
- Agro fólia 8,5 m széles fekete: 1450.-Ft./m
- Agro fólia 8,5 m Széles fehér: 2200.-Ft./m
- Akna fedlap 60-as: 17.990.-Ft./db

### AKCIÓ

- Danucem Cement 32,5 R: 7990.-Ft./q
- Oltott Mész 25 kg: 2950.-Ft./db
- Impregnált Tetőléc 4m: 990.-Ft./db
- Egalizált Tetőléc 4m: 1050.-Ft./db
- Fűrészelt deszka 14 cm x 4m: 1670.-Ft./db
- OSB lap 12 mm: 5990.-Ft./db
- OSB lap 18 mm: 8450.-Ft./db
- Járdaszegély szürke 1m: 990.-Ft./db
- Ledvicei Dió Szén: 10.800.-Ft./q **AKCIÓ**



### RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XII. 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