

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2024. augusztus

DEVECSERI GÁBOR:

Harmatcsepp

Társait elhívta
már a nap.
Ez az egy harmatcsepp
itt maradt.

Nincsen olyan gyémánt
ragyogás,
mint e szikra fényű,
e csodás.

Ó, milyen sok szépet
láttam már,
egyben sem volt ennyi
napsugár.

Ilyen szelíd fényű,
bölcs derűs,
mely úgy forró, hogy már
majdnem hús,

mely úgy hűvös, hogy míg
elmereng
minden tűz-patakozás
benne zeng.

Ülök, mint ki festő,
s a modell,
amíg képe készül,
szökik el.

Hívja már a napfény,
dolga van;
holnap újra eljön
boldogan.



Az iskola- és óvodakezdési támogatásról

Fő az egészség! – Az éltető anyatej

Belsőmosoly – Próbáld meg lazítani!

Irány a könyvtár! – Sorsod Borsod

Life for youth – Élet a fiataloknak

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

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

aug. 31., szept. 1.: Ercsi ☎06-25/505-790

szept. 7., 8.: Martonvásár ☎06-22/569-146

Szept. 14., 15.: Ráckeresztúr

Szept. 21., 22.: Ercsi

Szept. 28., 29.: Martonvásár

Okt. 5., 6.: Ráckeresztúr

Okt. 12., 13.: Ercsi

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

Az augusztusi rendelési idő lapunk 6. oldalán olvasható!**Vérvétel** (bejárt 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 – dentálhigiéniá (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: racker.ph@rackeresztur.hu)

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

Lisziné Hunyadi Hajnalka alpolgármester (hajcsi75@freemail.hu)

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

Scheszták Kornél (schesztakkornel@rackeresztur.hu)

Szabó Dávid (06-70/336-6026) 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: 06-25/455-806E-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**MVM Next Energiakereskedelmi Zrt. (mvmnext.hu)****Hibabejelentő (áram): 06-80/533-533**E-mail-cím: ugyfelszolgalat@mvm.hu Mobilapplikáció: MVM Next

Telefonos ügyfélszolgálat: +36-20/474-9999; +36-30/474-9999;

+36-70/474-9999; +36-1/474-9999

Levelezési cím: MVM Next Energiakereskedelmi Zrt., 1439 Budapest, Pf. 700

**MENTŐK: 104****RENDŐRSÉG: 107****TŰZOLTÓK: 105****SEGÉLYHÍVÁS: 112**



Szent István király intelmei Imre herceghez (részlet)

„Kell, hogy a királyt kegyesség s irgalmasság díszítse, de a többi erény is hassa át és ékesítse. Mert ha a királyt istentelenség és kegyetlenség szennyezi, hiába tart igényt a király névre, zsarnoknak kell nevezni. Ennek okából hát, szerelmetes fi- am, szívem édessége, sarjam jövő reménysége, kérélek, megparancsolom, hogy mindenütt és mindenekben a szeretetre támaszkodva ne csak atyafiságodhoz és a rokonságodhoz, vagy a főemberekhez, avagy a gazdagokhoz, a szomszédhoz és az itt lakóhoz légy kegyes, hanem még a külföldiekhez is, sőt mindenkihez, aki hozzád járul. Mert a szeretet gyakorlása vezet el a legfőbb boldogsághoz. Légy irgalmas minden erőszakot szenvedőhöz, őrizd szívedben mindig az isteni intést: »Irgalmasságot akarok, nem áldozatot.« Légy türelmes mindenekhez, nemcsak a hatalmasokhoz, hanem azokhoz, akik nem férnek a hatalomhoz. Azután légy erős, nehogy a szerencse túlságosan felvessen, vagy a balsors letaszítson. Légy alázatos is, hogy Isten felmagasztaljon most és a jövőben. Légy majd mértékletes, hogy mértéken túl senkit se büntess vagy kárhóztass. Légy szelíd, hogy sohase harcolj az igazság ellen. Légy becsületes, hogy szándékosan soha senkit gyalázzal ne illess. Légy szemérmes, hogy elkerüld a bujaság minden bűzét, valamint a halál ösztönzőjét.

Mindez, amit fentebb érintettünk, alkotja a királyi koronát, nélkülük sem itt nem tud senki uralkodni, sem az örök uradalomba bejutni. Ámen.”

Friss hírek, információk:
www.rackeresztur.hu



Facebook:
Ráckeresztúr Község
Önkormányzat
hivatalos oldala

ÚTRAVALÓ ÜZENET

„Az álarcoknak céljuk van: nem engedik, hogy az ember sebezhető és kiszolgáltatott legyen – ez jól jön, ha valaki nem biztos magában és abban, mit szabad éreznie. Ennek a színlelésnek azonban ára van: ha bujkálunk, mert senkinek nem akarjuk felfedni a valós önmagunkat, rettentő magányosak leszünk.”

(Steve Biddulph)

Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

A nyári szünet lassan véget ér, sokan már az iskolakezdet tervezgetik. Új tanszereket, füzeteket vásárolnak, tollakkal, ceruzákkal, radírral, hegyezővel, vonalzóval, szögmérővel népesítik be a tolltartót, a kisebbek érdeklődéssel forgathatják a logikai készletet, rakosgathatják a piros-kék korongokat, színes pálcikákat vagy színes rudakat, ha használják még ezeket a segédeszközöket a tanításban. Lehet, hogy egyre több digitális eszköz kap szerepet otthon, a mindennapokban, de azért írni mégiscsak ceruzával tanulnak meg az elsősök.

Emlékszem, harmadikos korunkig minden alkalommal grafittal róttuk a sorokat a füzetbe, ám negyedikben egy fogalmazáshoz oda írta Erzszi tanító néni: „Máskor tollal kérem!” S úgy lett. Azóta le sem tettem. Ma is szívesen írok tollal, főleg töltőtollal, jó barátom a burgundi vörös, azaz Burgundi Vörös, hiszen mondhatni családtag, itt lakik velem, látja, hallja, ha vidám vagy szomorú vagyok, ha sírok, nevetek, bosszankodom, örülök. Vele jegyzem föl, mi történt egy-egy nap, mik az elkövetkező napok, hónapok feladatai. Olykor verseket is körmöl, mert a költészet örök vigasz; rossz napokon, amikor „vonszolnak piros delfinek”, amikor „sötétben élek, a fényről álmodom”, amikor „vallatnak a rég halott csillagok” kifejezetten sokat segít, új erőt ad. A szavak, mondatok mágiája. A tiszta fehér lapon megjelenő sorok teremtő ereje. Legutóbb épp Szabó T. Anna *Szilánk* című költeményét róttam papírra egy barátomnak:

Írj olyat, amit te magad sem értesz.
Mint amikor a körmöd beszakad.
Sziszegj. Harapj. Vagy haragudj. De kérdezz.
Ne hagyd magad.

Írj olyat, amit más ért, de te nem.
Seperj szilánkot, szedd össze a port.
Hidd el, hogy akad ebben értelem.
Sikál. Sikolt.

Nem akarhatod megúszni kevéssel.
Írd le, ahogy a kezed vezet.
Befeleg, de izzik csak, nem ég el.
Engedj neki.

Csak olyat írd le, ami szúr és meglep.
Csak azt, amihez nincs erőd, se kedved.

Valahogy így.

Gajdó Ágnes

FIGYELEM!

**A NYÁRI HÓNAPOKBAN –
JÚNIUS 1. ÉS AUGUSZTUS 31.
KÖZÖTT – AZ AVAR ÉS KERTI
HULLADÉK ÉGETÉSE
TILOS!**





Új fogorvosi kezelőegység a Magyar Falu Program pályázatából

Tisztelt Lakosság!

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

A régi egységet még 2014-ben, az új fogorvosi rendelő kialakításakor vásárolta használtan az önkormányzat, ez került a nagyobb helyiségbe, itt indult meg az ellátás. A Szép és Ép Fog Kft. (Jenei Fogászat) 2016 tavaszán vette át a fogorvosi ellátást Ráckeresztúron, ekkor ők még egy gépet telepítettek a rendelő kisebb helyiségébe. Az elsőként üzembe helyezett fogászati kezelőegység az évek alatt kiszolgálta magát, mára annak karbantartása és javítása már nem volt költséghatékony. Tekintettel arra, hogy a fogorvosi ellátáshoz használatos eszközök ára nem átlagos, így a Magyar Falu Program keretében meghirdetett pályázat kiváló alkalmat nyújtott arra, hogy a használt kezelőegységet lecseréljük egy korszerű, új egységre. Az új eszköz nemcsak az ellátásbiztonságot növeli, hanem a páciensek komfortérzetét is.

A pályázaton elnyert összeg 3 490 000 Ft.

Ráckeresztúr Község Önkormányzata

Kedves Ráckeresztúriak!

**A hagyományos szüreti
felvonulás és bál időpontja:**

2024. október 5., szombat

Részletek a szeptemberi Hírmondóban.

**Minden érdeklődőt
szeretettel várunk!**

Ráckeresztúri Iskolásokért Alapítvány

Július 29-augusztus 09.

9-13 óra közt Rendel: Dr. Mihalicza Ingrid

Augusztus 12-augusztus 30.

9-13 óra közt Rendel: Dr. Kasziba Lilla

Augusztus 19-20-án nem lesz rendelés!!!

Telefonszámok: 20/852-0350 és 25/455-804

E-mail: I.körzet: rendelo2465@gmail.com

II.körzet: rackereszturrendelo@gmail.com

ÉTH 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. (Ebédidő 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; **honlap:** 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

	augusztus	szeptember	október	november	december
kommunális hulladék	7., 14., 21., 28.	4., 11., 18., 25.	2., 9., 16., 23., 30.	6., 13., 20., 27.	4., 11., 18., 25.
komposztálható (zöld)	26.	23.	21.	18.	–
újrahasznosítható (szelektív)	5., 19.	2., 16., 30.	14., 28.	11., 25.	9., 23.

Tájékoztatás iskola- és óvodakezdési támogatásról

Iskolakezdési támogatásra jogosult a gyermek jogán törvényes képviselője, amennyiben a gyermek az adott év augusztus 1. napján Ráckeresztúron érvényes lakóhellyel rendelkezik, és életvitelszerűen a településen él, tanulmányait köznevelési intézményben vagy felsőoktatási intézményben folytatja, és a családjában az egy főre eső jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 1500%-át, egyedülálló esetén az 1550%-át. Az öregségi nyugdíj összege 2024-ben 28 500 Ft.

Az iskolakezdési támogatás iránti kérelmet a szociális ellátásokról szóló 18/2021. (IX. 7.) önkormányzati rendelet 4. melléklete szerint kell benyújtani. A kérelemhez csatolni kell a gyermek matricával ellátott diákigazolványának másolatát. Középkisiskolába felvételt nyert diák esetén és felsőoktatási intézménybe felvételt nyert főiskolai hallgató esetén a felvétel tényét igazoló dokumentumot. **Az iskolakezdési támogatás összege gyermekenként 20.000 Ft.**

Felsőoktatási intézménnyel hallgatói jogviszonyban álló fiatal felnőtt esetén az igénylés saját jogán történik.

Óvodakezdési támogatásra jogosult a gyermek jogán törvényes képviselője, amennyiben a gyermek az óvodai beiratkozás évének augusztus 1. napján Ráckeresztúron érvényes lakóhellyel rendelkezik, életvitelszerűen a településen él és az adott óvodai nevelési évben óvodába beiratkozott gyermek, továbbá a családjában az egy főre eső jövedelem nem haladja meg az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegének 1500%-át, egyedülálló esetén az 1550%-át.

Az óvodakezdési támogatás iránti kérelmet is a szociális ellátásokról szóló 18/2021. (IX. 7.) önkormányzati rendelet 4. mellékletén kell benyújtani. Az óvodai beiratkozás tényét a Hivatal ellenőrzi. **Az óvodakezdési támogatás összege gyermekenként 10 000 Ft.**

A támogatásokra való jogosultság megállapításáról és megszüntetéséről a képviselő-testület dönt.

A kérelem mellé csatolni szükséges az alábbi eredeti okmányok másolatát!

- a lakcímen együtt lakók lakcímét igazoló hatósági bizonyítvány másolatát
- a lakcímen együtt lakók TAJ kártya másolatát
- az igénylő személyigazolvány másolatát
- az igénylő adóigazolványának másolatát
- a családban együtt lakók jövedelmének igazolására szolgáló dokumentumokat (30 napnál nem régebbi **MUNKÁLTATÓI IGAZOLÁS**)
- a vásárlás igazolására kérjük csatolni az igénylő névére és lakcímére kiállított számlát
- kizárólagos felügyeleti jogot gyakorló szülő esetén a gyermek elhelyezéséről szóló bírósági határozat vagy gyámhivatali jegyzőkönyv másolatát



A települési támogatás iránti kérelem kitöltve, mindkét szülő/törvényes képviselő által aláírva, mellékletekkel együtt személyesen adható le a Ráckeresztúri Polgármesteri Hivatal ügyfélszolgálatán ügyfélfogadási időben

2024. augusztus 21-től 2024. szeptember 13-ig!

A határidő elmulasztása jogvesztő!

A támogatási kérelem kizárólag az igénylő névére és lakcímére kiállított számla ellenében, a kérelem hiánytalan kitöltésével és fent kért mellékletek leadásával együtt bírálható el.

A támogatás kifizetése október 15-ig utólagosan történik.

A számlán elszámolható:

óvodásoknál:

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

iskolásoknál:

- iskolatáska, tolltartó, ceruzák, toll, festék, színes papír, rajzlap, füzetek, vonalzó, olló, ragasztó, hátizsák, tornafelszerelés (nadrág, póló, cipő)

A támogatás igénylésével kapcsolatos egyéb tájékoztatást ügyfélfogadási időben az alábbi telefonszámon kérhetnek: +36 25 517 907.

Ráckeresztúr Község Önkormányzata

**Házak kis és nagy
takarítását vállalom,
jogosítvánnyal rendelkezem,
ezért igény esetén
boltba, gyógyszertárba is
el tudok menni.
Elérhetőségem:
06-20/976-0593**



PLACC PARTY

2024. SZEPTEMBER 6.

HELYSÍN: | PETŐCSULI | KEZDÉS:
HŐSÖK | UDVARA | 17:30
TERE 4.
A BELÉPÉS DÍJTALAN

PROGRAMOK:



BELÉPÉS: 17:30-TÓL
KEZDÉS: GYEREKPROGRAM - LUFI HAJTOGATÁS
DISCOVAL KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK
19:00 ANDI BOHÓC SZÍNPADI MŰSORA



20:00 ÓRÁTÓL: SIHELL FERRY MULATÓS
SZÍNPADI MŰSORA



21:00 ÓRÁTÓL RETRO DISCO
ZENÉL: "RETRO SAX & DISCO -
DJ PALACE ÉS MÜLLER ATTILA" FORMÁCIÓ
MŰSORVEZETŐ:
JEDZINÁKNÉ DR. SZÉP FANNI



Ételt, ital:



Szervezők:
Ráckeresztúr Község
Önkormányzata,
Jedzinák Ádám ev.

Erdélyi kürtös kalács
Bölcs Bagoly Étterem
Baracska



KERESZTÚR NEVŰ TELEPÜLÉSEK XXIV. TALÁLKOZÓJA, MURAKERESZTÚR



MOSOLY HÍREK**Méhlegelő, madár-
odú, rovarhotel**

A Ráckeresztúri Mosoly Óvoda idén újabb elismeréssel gazdagodott: megkapták az Állatbarát Óvoda címet. Gáborné Kutasi Katalin igazgató elmondta, nagy örömükre szolgál a cím elnyerése, nagyon büszkék milderre, hiszen ez azt jelenti, hogy eddig jól dolgoztak, és igyekezetük nem volt hiábavaló. Az óvoda nevelési programja nagy hangsúlyt fektet a környezetvédelemre, ezen belül az állatvédelemre. Az óvoda vezetője hangsúlyozta, abban bíznak, hogy a gyerekeken keresztül egy kicsit a szülőket is meg tudják szólítani, felhívni a figyelmüket a felelősségteljes állattartásra, gondozásra, ápolásra és az állatok gyógyítására. Céljuk, hogy a jövőben is mindent megte-



gyenek annak érdekében, hogy a gondjaikra bízott gyerekeket az állatvédelemre és az állatok szeretetére neveljék. Nem mellékesen természetesen szeretnék megtartani és majd elnyerni az Örökös Állatbarát címet is.

S hogy miért állatbarát hely a Mosoly ovi? Az udvaron madáretetőket, itatókat helyeztek el, több madárodú is létesült, a kicsiknek kialakított meztlábás parktól tisztes távolban méhlegelő található színpompás virágokkal. Több helyen rovarhotelben élvezhetik a kényelmet a soklábúak. A gondoskodást Bogárbarát Óvoda címmel honorálták. Talán a madarakkal állnak a legszorosabb barátságban a ráckeresztúri óvodások. Az udvar fáin több faj fészkel, a szárnyas jószágok mindennapjait folyamatosan figyelemmel kísérik a gyerekek, és minden évben részt vesznek a településen fészkelő gólyapár, Timi és Misi fiókáinak gyűrésén. Ebben az évben öt gólyababa született, az egyiknek az ovisok a Sudár nevet adták. Emellett az intézmény dolgozói változatos programokon és tevékenységeken keresztül ismertetik meg a kicsiket a felelős állattartással, az állatvédelemmel. Kirándulá-



sokat szerveznek például vadasparkokba, a faluban lovakkal, a szomszédos kertek háziállataival ismerkednek közelebből. Együttműködnek több civil szervezettel, adományokat gyűjtenek állatmenhelyeknek, rendszeresen szerveznek állatvédelmi témahetet. Az állatok világnapján játékos tevékenységeken keresztül

igyekeznek a gyerekeknek bemutatni a fenntartható fejlődéshez szükséges tudnivalókat.

Kutyás terápia- és foglalkozásokat is tartottak már

nemegyszer az óvodában, és a jövőben szeretnék még tudatosabban, felelősségteljesebben végezni munkájukat, hogy a gyerekek megtanulják tisztelni az állatokat, és ne féljenek tőlük.

GÁ

(Az írás megjelent a Fejér Megyei Hírlap 2024. július 26-i számában.)

**Kedves Szülők!**

Első nevelési napunk 2024. szeptember 2. (hétfő). Ezen a napon szeretettel várjuk minden régi és új óvodásunkat!

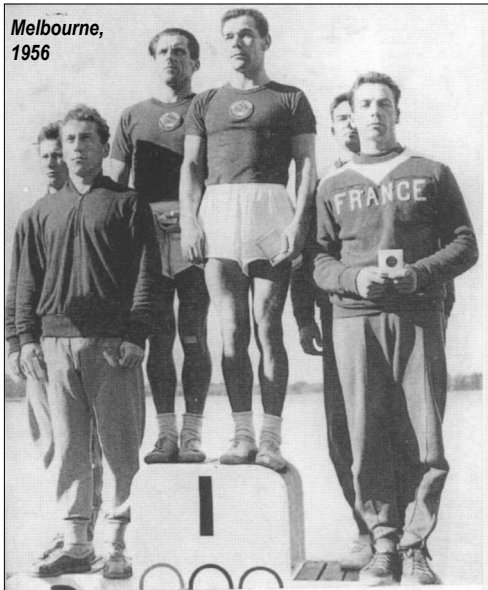
Új óvodásaink szülői értekezletének időpontja: 2024. augusztus 28., szerda, 16 óra. Megjelenésükre feltétlenül számítunk!

Olimpiai bronzérmes kenus

Hunics József emlékezete

Kevesen tudják, hogy a ráckeresztúri születésű Hunics József olimpiai bronzérmes kenus életműve 2017-től a ráckeresztúri települési értéktár része.

Hunics József 1936. március 10-én született Ráckeresztúron. Édesapja az ercsi születésű Hunics Ferenc előbb gazdasági cseléd volt, majd a Csepel Vasművek gépkocsivezetője lett, édesanyja Somogyi Mária. Lászlópusztán éltek, majd a család 1940-ben Érdre, 1949-



ben Budapestre költözött. József az újlipótvárosi Sziget Utcai Általános Iskolában végezte az általános iskolai tanulmányait. Ipartanhallgató (inas) volt a Schuller-féle írószergyárban. 1952 nyarán szerszámkészítőként szabadult, ezután szakoktatóként dolgozott a 21. sz. Iparitanuló-intézetben.

1952-ben a Budapesti Vasutas ökölvívója lett. Egy évvel később a Budapesti Spartacus SC kerékpárosa.



egészségi okok miatt kellett abbahagynia.

1961-ben kajak-kenus edzői képesítést szerzett a Testnevelési Főiskolán. 1964-től az óbudai Szőlő Utcai Iskolában technikustanár. Füzéressy Gyulával 1969-ben társadalmi munkában létrehozták a KSI kajak-kenus szakosztályát. 1971-től a Művelődési Minisztéri-

um Gyermekvédelmi Osztályának utógondozója. 1972-ben a Magyar Honvédelmi Szövetség Központi Lövészklubjában sportlövő, 1973-tól ugyanitt edző. 1978-ban sportlövő szakedzőként is diplomát szerzett. A Gizella úti kalapgyár főrendésze 1979-től. A Matáv Városmajor utcai központjában rendészeti vezető 1987-től; 1996-ban nyugdíjba vonult, s Rómaifürdőn élt.

Sportpályafutása elismeréseként Érdemes Sportoló és Kiváló Sportoló kitüntetést kapott, 1996 decemberében a Magyar Köztársasági Érdemrend Kiskeresztjét vehette át.

2012. július 27-én halt meg, hamvait az általa olyannyira szeretett folyóba, a Dunába szórták.

„A kenura sokan mondják, hogy »inkvizíciós« sport, büntető eszközként lehetne alkalmazni. Hát mi egyáltalán nem büntetésből csináljuk” – nyilatkozta egy *Népsport*-ban megjelent interjúban Hunics József a melbourne-i olimpia előtt. Arról is szolt, miért éppen ezt a sportágat választotta: „Melyik fiatal fiú nem olvasott May Károlytól meg Coopertól indiánokról szóló regényeket? És ki ne szeretne volna az indián kanoeban üldözni az ellenséget?” (*Népsport, 1956. október 1.*)

Hogy Hunics mennyire szeretett evezni, s mennyire szeretete a vizet, arra jó példa egy 1959-es eset. Akkoriban került össze új párjával, Dömötör Gyulával. A ráckeevei edzőtáborba kalandos körülmények között jutottak el: „Leeveztek ők maguk. Még hozzá Pestről Dunaújvárosba, s onnan fel a Kis-Dunán. Új páros volt, össze kellett hogy szokjanak, meg aztán így szilipelni sem kellett. Este tizenegykor értek a táborba. »Magunk sem tudtuk, mire vállalkozunk – emlékszik vissza Hunics. – Iszonyú volt a végén... Úgy szálltunk ki, hogy hajlítani sem tudtam a lábam. És mégis, valami olyan mámorító érzés vett erőt rajtam, hogy megcsináltuk, és ott lehetünk a táborban, azon a vízen, amelyiken annyira szerettünk evezni.«” (*Naményi József: Kajakos alakok. Sport, Budapest, 1983. 113–114. o.*)

um Gyermekvédelmi Osztályának utógondozója. 1972-ben a Magyar Honvédelmi Szövetség Központi Lövészklubjában sportlövő, 1973-tól ugyanitt edző. 1978-ban sportlövő szakedzőként is diplomát szerzett. A Gizella úti kalapgyár főrendésze 1979-től. A Matáv Városmajor utcai központjában rendészeti vezető 1987-től; 1996-ban nyugdíjba vonult, s Rómaifürdőn élt.

ÉRTÉKMÉRŐ



Gajdó Ágnes

(Forrás: Magyar olimpiai lexikon. A képek forrása: tortenelem.kajakkenusport.hu; korabeli Népsport újságok)



ERCSI NAPLEMENTE
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.

SZAMURÁJ 07
ÖRZŐ-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

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

Az éltető anyatej

Biztosan sokan hallottak már arról, hogy augusztus 1-jén van az anyatejes táplálás világnapja. Ebből az apropóból szeretnék megosztani néhány gondolatot a Hírmondó olvasóival.

Védőnőként és már édesanyaként is rendelkezem tapasztalatokkal a szoptatásról, annak szépségéről és nehézségéről egyaránt. Véleményem szerint sokkal egyszerűbb a szoptatás, mint a tápszer adagolása. Természetesen vannak élethelyzetek, amikor valamilyen ok miatt nem adatik meg egy anyukának a szoptatás öröme. Féltreértés ne essék, nincs elítélni való azon, ha valaki tápszerrel eteti gyermekét, de védőnőként fontos feladatnak tartom a szoptatás szorgalmazását és az anyatejes táplálás minél további fenntartásában a segítségnyújtást. Figyeljünk magunkra és kisbabánkra, ne a külvilág határozza meg, mi jó nekünk, illetve gyermekünknek.

Sokan olvashattak, hallhattak róla, hogy a WHO hat hónapos korig ajánlja a kizárólagosan az anyatejes táplálást. Viszont a baba kétéves koráig ajánlott a szoptatás folytatása, igény szerint akár tovább is lehetséges.

Vajon miért előnyös ez számunkra?

- mindig optimális összetétele miatt biztosítja a baba megfelelő fejlődését;
- minden szükséges tápanyag megtalálható benne, amire a gyermeknek szüksége van az adott életkorban;
- mindig kéznél van;
- mindig megfelelő hőmérsékletű;
- nem kell agyalni rajta, hogy vajon elegendő lesz-e hétvégére, vagy ajajj, otthon maradt a doboz egy kirándulás, nyaralás alkalmával, esetleg lesz-e meleg vizem az elkészítéshez.

Hasznos információk az anyatejéről

Szülés után már a szülőszobán megtörténik az első mellre vétel. Az első néhány napban az anyatejet kolosztumnak nevezzük. Ennek az összetétele teljesen más, mint a későbbi anyatejnek, sokkal sűrűbb, sárgább, fehérijében és ásványi anyagban dúsabb, valamint vas-, immunanyag- és zsírtartalma is jóval magasabb. Első védőoltásnak is nevezzük az immunvédő szerepe miatt.

A koraszülött babáknak más összetételű táplálékra van szükségük, de a női szervezet ezt érzékeli, és a korababát szült nők anyatejében jóval magasabb a nátrium, a kalcium és a vas, így számunkra is megfelelő táplálék.

Védőnői tapasztalatok

„Én sem tudtam szoptatni, biztosan te sem tudsz majd.” Sokszor hallom, főként a nagymamáktól, közeli rokonoktól ezt, de megnyugtatók mindenkit, nincs összefüggés, hogy a nagymama tudott-e szoptatni vagy sem.

„Nem jó, túl vizes, gyenge a tejed, azért sír vagy nem alszik a baba.” Ilyen sincs, ugyanis az anyatej egy szoptatáson belül, sőt napszakon belül is más összetételű, és minden életkorban más az összetétele, de pont olyan, amilyenre az adott korú babának szüksége van.

„Adj tápszert a gyerekeknek, mert te is azon nőttél fel, aztán aludtál is rendesen.” A szoptatás elején hígabb, tejcukorban gazdagabb, majd folyamatosan egyre zsírdúsabb tejhez jut a csecsemő, így fél éves koráig más folyadékra vagy táplálékkiégésztésre nincs szüksége. Féléves kor utánra is elmondható, hogy az anyatej összetétele napszaktól függően és egy szoptatáson belül is változik. A szoptatás kezdetén a tej hígabb, zsírtartalma is alacsonyabb, ez inkább szomjoltásra alkalmas, majd egyre zsírosabb, laktatóbb anyatejhez jut a baba, ami az étvágyát csillapítja. Érdekeség, hogy mikor a gyermek mindent a szájába vesz, megemelkedik az anyatejben az immunfehérjék koncentrációja, ezzel is védve, erősítve a betegséggel szembeni

ellenálló képességét, ami egészen a szoptatási idő végéig így marad.

Gyakran hallom, hogy kevés az anyatej mennyisége. Az anyatej termelése a kereslet-kinálat elvén működik, ez azt jelenti, hogyha sokat van mellen a baba, sok tej termelődik, ha nincs mellen, akkor nem termelődik. Igény szerinti szoptatás esetén mindig elegendő mennyiség termelődik, ugyanis a szoptatások alatt termelődik az anyatej nagy része. A mellben minimális mennyiség tud raktározódni.

Az anyatej kiürülési ideje nagyjából 2-2,5 óra, ezért az igény szerinti szoptatásnál ezt érdemes figyelembe venni. Természetesen előfordulhat, hogy néha borul a napi menürend, de nem kell megijedni, visszaáll, hiszen a baba igényeit követi a női szervezet.

Az anyatej vitamintartalma az évszakoknak megfelelően is változhat, ezért érdemes a C-vitamint szezonálisan pótolni, az őszi-téli időben, valamint a K- és a D-vitaminpótlásról is gondoskodni kell. E két vitamin termelését átveszi a baba bélfőrája, viszont ez nem mindig elegendő, ezért kétéves kortól érdemes pótolni őket.

Az anyatej a benne lévő immunanyagoknak köszönhetően kiválóan alkalmas felső légúti betegség esetén orrcseppeknek vagy akár szemcseppeknek is. De a kisebesedett mellbimbóra sebgyógyítás céljából is kitűnő megoldás néhány csepp anyatej.

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

Ahogy olvastam, nehogy kihagyjak valami fontos információt rátaláltam egy érdekességre. Ki gondolta volna, hogy anyatejből még sajt is készíthető? Egy New York-i nő készített saját anyatejéből. Ételkritikusok szerint édeskés ízű, puha panna cottára hasonlító az állaga. Akadt olyan kreatívan gondolkodó is, aki fagyaltot készített belőle egy kis vaníliával és citromhéjjal. Tudósok pedig kimutatták, hogy a csecsemők imádják a vanília-, a fokhagyma- és a fahéjízú anyatej ízeit; amikor ugyanis az édesanya ilyen ízű ételt fogyasztott, nagyobb kedvvel szopiztak a gyermekök után.

Az is kiderült már, kutatásokkal alátámasztva, hogy a hosszasan szoptatott gyermekeknek jobb a verbális kifejezőképességük.

A nők 99%-a tud szoptatni, sőt arra is gyakran van példa, hogy az örökbe fogadott gyermek anyja is képes a szoptatásra. Higgyük el, a női szervezet csodákra képes! Véleményem szerint a szoptatás maga egy csoda, mely anya és baba összhangjának eredménye. Hiszen hiába szeretne egy nő szoptatni, sajnos ez nem elegendő, ha a babája nem akarja. Ezért is különleges kapcsolat ez anya-baba között. Nehéz szavakkal megfogalmazni ezt az érzést. Minden nőnek, leendő anyukának kívánom, hogy tapasztalja meg ezt a fajta érzelmet. Sokszor nem egyszerű, azt sem mondom, hogy fájdalomtalan, de ha minden kezdeti probléma elhárul, sokkal több pozitívumot eredményezhet számunkra. Probléma esetén pedig segítségünkre lehet a védőnő, illetve egy szoptatási szaktanácsadó is. Ne féljünk segítséget kérni a sikeres szoptatás érdekében!

Nagyon sok hasznos irodalom található meg akár nyomtatott akár elektronikus formában. Amennyiben elakadsz a hasznos források között, szeretnél kiigazodni rajtuk, keress bátran, szívesen segítünk!

Peszter Zsuzsanna védőnő



BELSŐMOSOLY Próbálj meg lazítani!

Bár Hofi óta jócskán megszaporodott azoknak az önsegítő könyveknek, tanfolyamoknak, irányzatoknak és módszereknek a száma, amelyek nem győznek tanítani, hogyan csináljuk, mégsem csináljuk igazán. Legalábbis nem elegenden, és nem eleget.



Hiába bizonyítja egyre több kutatás, hiába látjuk, halljuk, olvassuk egyre több helyen, mekkora szerepe van a stresszre adott reakcióinknak a betegségek kialakulásában – avagy a lazítás megtanulásának az egészség megőrzésében –, hajlamosak vagyunk ezt is mindig „majd holnap” elkezdni, mint a fogyókúrát vagy a rendszeres sportolást.

Legyintünk rá, hiszen „ki ér rá arra”, hiszen mennyi nagyobb gondunk van, amit meg kell oldani, hiszen a rohanó életmód, a válság, a gyerek, a munka, és így tovább. Különben sincsenek látható jelei (egyelőre), és „mi van akkor, ha kicsit feszültt vagyok, nagy ügy, hát mindenki az...”

Kálmán is csak „kicsit” volt feszült, de az állandóan. Egy idő után ezt már nem tudta oldani sem az éjszakai alvás, sem hétvége, sem ünnep, sem semmilyen elfoglaltság. Nem tudott kikapcsolni, sem a gondolatait, sem a telefonját, sem a tévét. Mint aki folyamatosan készenléti állapotban működik. Aztán – szerinte minden előzmény nélkül, egyik napról a másikra – elkezdődtek a bajok. Vérnyomása, szíve, emésztése, látása, erőnléti állapota rohamos romlásnak indult, ahogy a nagykönyvben meg van írva. A piruláknak sosem volt nagy híve, de az orvosa másik tanácsával, miszerint lassítson kicsit, még annyira sem tudott mit kezdeni.

Jó lenne persze egy általános előírás, amely mindenkinek kötelezővé teszi, hogy évente töltsön megadott időt nyaralással, havonta megadott órát a szabadban, és így tovább, de egyrészt a körülményeken sokszor valóban nehéz vagy lehetetlen változtatni. Másrészt hiába is menne például Kálmán két hétre a világ másik felére, csillogó tenger partjára, pálmafák és koktélt kínáló lányok közé, a fejét ugyanúgy magával vinné. Vagyis először azt kell megtanulnia kikapcsolni. Amihez viszont minden eszköz a rendelkezésére áll.

A lazítás, az a fajta „áramszünet”, amelyet mindannyiunknak meg kellene tanulni, rendszeres gyakorlással

Gondolatébresztő...

„Mily bolondok vagyunk! »Semmittevéssel múlt el az élete« – mondjuk. Vagy: »Semmit sem csináltam ma.« Semmit? Hiszen éltél! Ez nem csupán alapvető, de legdicsőbb foglalkozásod is.”

(Michel de Montaigne)



elsajátítható. A néhány másodperces nyugalomtól az aktív, napokig tartó kikapcsolódásig mindenféle formájával csak jót tehetünk magunknak már azzal is, ha csak megpróbáljuk. Minél többször.

Próbálkozhatunk először csak kicsi dolgokkal. Néhány másodpercet-percet mindenki tud találni a napjában, amikor nem a megoldandó problémákon, a családon, a munkahelyi gondokon jár az esze, hanem megpróbál csak arra figyelni, ami éppen akkor van. A légzésére, a kavicsra az út szélén, a szél járására, a pókra a falon. Aztán amikor ez sikerül, amikor már nem azon vesszük észre magunkat, hogy gondolatban szinte azonnal egészen máshol járunk, hosszabbítsuk ezeket a pihenőidőket.

Amennyire mások vagyunk mindannyian, annyira különböző lehet az is, kinek mivel sikerül elérnie ezt a fajta „kilépést a világból”. Ami egyikünknek kikapcsolódás, az a másiknak lehet maga a pokol, és fordítva.

Van, aki teljesen passzívan, befelé fordulva – jóga-val, relaxációval, meditációval, az ágyban álmodozva

vagy a kádban elterülve –

tudja elérni ezt a nyugodt,

békés lelkiállapotot.

Mások inkább valamilyen

aktív tevékenység köz-

ben – ezek általában

olyan sportok, hobbik,

amelyekben a mozdulatok

bizonyos fokú automatizmusa és monotonitása segíti a

kikapcsolást: futás, úszás, kertészkedés, korongozás,

festés, faragás, horgászás, zenélés, éneklés, hímzés...

Ha felfedezzük, hogy nekünk melyik válik be a legjobbban, megtapasztaljuk, milyen akár csak néhány

percere is elcsendesedni magunkban, és megszabadulni a külvilágtól, építsük be ezeket a pillanatokot a minden-

napokban. Testünket minden nap megmossuk, megtisztítjuk a felesleges szennyeződésektől – miért ne tennénk meg ugyanezt a belső szennyeződésekkel is?

Legalább néhány percig. Ha – és amikor – pedig megtehetjük, hosszabban is.

Állítólag rendszeres gyakorlással fél év alatt mindenki megtanulhat „semmit csinálni”. Amire bizony nagy szükségünk van. Ráadásul élvezetes is. Ahogy Róbert Gida mondja:

„– De hogy mit szeretetek legjobban csinálni? Semmit.

– Hogy csinálsz semmit? – kérdezte elgondolkozva Micimackó.

– Úgy, hogy mikor rád kiáltanak, éppen mikor indulsz, hogy csináld: »Mit csinálsz most Róbert Gida?« És azt feleled: »O, semmit!« És mász, és csakugyan nem csinálsz semmit.”

Pál Judit



„...betonházak között szürkülnek a törvények”

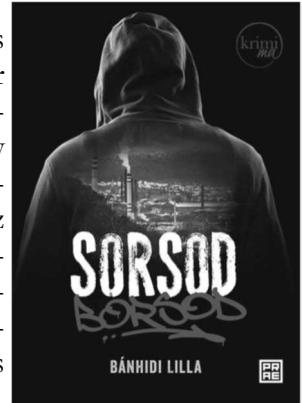
A Prae Kiadónál jelent meg a *Krimi ma* sorozatban egy minden ízében hazai és igencsak mai bűnügyi történet, a *Sorsod Borsod*, amelynek nem csak címe, mottója is beszédes: „itt az utcák mesélnek, mint a dzsungelban az ösvények / betonházak között szürkülnek a törvények” (Slam km. Antsa: *Sorsod Borsod*). A Miskolcon született szerző, Bánhidi Lilla két évtizedig újságíróként dolgozott, ez az első regénye, ami igazán borsodi lett. Egyetérthetünk a legendás nyomozó, dr. Kovács Lajos meghatározásával: „modern hangú, pergő ritmusú, lokálpatrióta bűnügyi történet”. A jól fölépített sztori középpontjában egy sorozatgyilkosság áll, melynek áldozatai fiatal, feltűnően szép miskolci lányok, akiket kíméletlen kegyetlenséggel ölnek meg. A rendőrség igyekszik megtalálni a gyilkost, és nyomozásba kezd Alexa is, aki a fővárosból visszatér szülővárosába, hogy oknyomozó riporterként bizonyítsa rátermettségét.

Nem egyszerű azonban újra szembesülni élete korábbi szakaszának szereplőivel, újraélni az egykori traumát, közelről látni a megállíthatatlan változásokat, megint találkozni egykori szerelmével, akiben csalódott. Bánhidi Lilla jó érzékkel adagolja a borzongató, olykor egészen brutális jeleneteket, miközben látletet ad a várost és lakóit át- meg átszövő reménytelen hangulatról. Néha olyan érzés, mintha mindent köd, pára vagy füst borítana.

A szemléletes leírások jól érzékeltetik a miskolci közeget. Látjuk és érezzük a talpunk alatt, hogy a Belváros felé vezető út mellett hepehupás a járda, ahol Alexa megy, miközben furcsa érzése támad, úgy véli, mindenki őt figyeli, majd rájön, mi zavarja: „Az emberek ránéznek. Egyenesen a szemébe. Nem azért, mert felismerik a riportert a tévéből, és nem megbámulják, csak ránéznek. Nincs a kezükben mobiltelefon, sem újság. Nem bújnak bele semmibe, nem merednek a földre. A másik ember szemébe néznek. Egy idősebb nő rá is mosolyog.” Lepcsánka és húsvéves tőtikével – ez a lány kedvence, és ezt készíti neki a nagymama, amikor hazaér. Kell ennél több az otthonosság, a harmónia, a hazaérkezés melengető érzéséhez?

A regény cselekménye november 15-én, csütörtökön indul, a helyszín a miskolci Népkert. Járunk még az Egyetemvárosban, a Vargahegyen, az Avason, a Belvárosban, Bulgárföldön, a Vologda városrészben, Lillafüreden, Arnóton, Felsőzsolcán, Köröm faluban és a 2515-ös úton, Píngyom mellett. Borsodot teljes töménységében érezhetjük, s még azt is megtudjuk mi „a fal” – a miskolci

IRÁNY A KÖNYVTÁR!



ciak így nevezik az Avas hegyen lévő Középszer utcát, ami egy szinte vége-láthatatlan hosszúságú, egy kilométeren át húzódó pannelsor, ahol a lakások az idő múlásával elértéktelenedtek, és egyre több gyanús alak jelent meg a környéken. A város számos arcát bemutatja a szerző, miközben a gyilkos monológjait is olvashatjuk, és egyre közelebb kerülünk a megoldáshoz.

Fordulatos krimi Bánhidi Lilla első regénye, és bár néha megtörik a lendület, összességében nem unatkozunk. Akinek vékonyabb sodrású kötélből fonták az idegeit, vértessze föl magát előre, helyenként horrosztikus helyzetekkel kell megbirkóznia. Felkészülésnek ajánlom a kötet YouTube-csatornáját és a könyvben idézett zeneszámok – *Miskolc, Elbogyom a várost, Freed from desire remix, Harcra fel, Mindenki táncol, Sorsod Borsod, To the Club, Királylány, Borsod, Éjjel után* – meghallgatását.

GÁ

(Az írás megjelent az *Élet és Irodalom* 2024. július 19-i számában.)

Részlet a regényből

„– Ki kell ábrándítsalak: Miskolc azért nem ennyire izgalmas hely, itt nincs sorozatgyilkos. Nincsenek hullák elásva az erdőben, sem keresztre feszített apácák. Sorozatbetörők! Na, azok vannak. Kifosztják a szerencsétlen nyugdíjasok garázsait meg pincéit, amíg ők a kedvenc sorozatukat nézik. És nagy szerencse, ha a tévétől nem hallják meg, van valaki a házban rajtuk kívül. Ha mégis, akkor nem biztos, hogy élve megússzák. Sorozatrablók! Azok is vannak. Elkaptak egy fiatal srácot a Búza téren, és szarrá verik a szaros, húsz-ezer forintos mobiljáért. Majdnem minden nap van ilyen. Egyet elkapsz, másnap már hárommal többen csinálják. És vannak gyilkosok is. Valóban. Sajnos elég sok gyilkosság történik. Mint mindenhol az országban. A nyomorban sokan elveszítik az emberi mivoltukat. Megölik a saját anyjukat a nyugdíjért. A szomszédot a segélyért. A fiatal lányok meg a jobb megélhetés reményében eladják magukat, vagy ami még rosszabb, behúzzák őket a csöbe, és nem is tudják, hogy kurvának álltak. Nem kell őket összeszedni meg elrabolni, sajnos mennek maguktól. Mennek, mert a testvéreik éheznek, a vályogház rájuk dől, az anyjuk beteg, vagy mert soha nem voltak még három településnél messzebb, életükben nem láttak mozgólépcsőt vagy forgóajtót, és mindent elhisznek egy jöttment senkinek. Főleg, ha szebb jövőt ígér. Érted, Alexa? Nem kell ide sorozatgyilkos. Ez Borsod. Van itt elég baj anélkül is.” (242–243. oldal)



Life for youth – Élet a fiataloknak

Nemzetközi drogprevenációs projektben az MRE KIMM

Nagyszabású drogprevenációs projektben vesz részt a ráckeresztúri drogterápiás otthon. Az erdélyi testvér-szervezetükkel, a Bonus Pastor Alapítvánnyal közös program eredménye egy drogprevenációs tanterv, mellyel a fiatalokkal foglalkozó szociális szakemberek és pedagógusok munkáját igyekeznek megkönnyíteni.

A „Life for youth – Élet a fiataloknak” projekt (pályázati kód: 2022-3-RO01-KA210-YOU-000098044) célja, hogy elősegítse azon 18–30 év közötti fiatalok társadalmi integrációját, akiknél



fennáll a kábítószer-függőség kockázata. A két szervezet – egy online felületen majd bárki számára ingyenesen elérhető – közös tantervet hoz létre, mely hatékony segítséget nyújthat a drogprevenációt végző szervezeteknek, a fiatalokkal foglalkozó drogprevenációs szakembereknek, pedagógusoknak.

A marosvásárhelyi Bonus Pastor Alapítvány és a ráckeresztúri MRE KIMM Drogtérápiás Otthona a fiatalokkal való munka és a drogprevenáció különböző területeire szakosodott. A Bonus Pastor Alapítvány az életvezetés területén szerzett szaktudását hozza, míg a KIMM a Portage modell alkalmazásában elért eredményeit sűríti a projektbe. Az együttműködés keretében a két intézmény munkatársai közös képzéseken vettek részt, adták át egymásnak tudásukat, szakmai tapasztalataikat. A preventív tantervet e képzések alapján dolgozták ki, majd tesztelték fiatalokon.

A közös munka eredményét mindkét partnerszervezet egy-egy háromalkalmas konferencián mutatja be, ahol megosztják tapasztalataikat az érdeklődőkkel. A résztvevők előadások, tanúságtételek, esettanulmányok, élő szekciók (például szerepjáték és videópéldák), illetve egyéni, páros és csoportmunka, műhelyek, gyakorlati munka során sajátíthatnak el ismereteket, visszajelezhetnek és kérdéseket is feltehetnek. A konferencia kiváló alkalmat nyújt a közös tanterv terjesztésére és a fiatalokkal foglalkozók képzésére.

Az MRE KIMM zárókonferenciáját – melyre várja a fiatalokkal foglalkozó szociális szakembereket, pedagógusokat – három különböző helyszínen és időpontban tartja: az elsőt 2024. augusztus 27-én Ráckeresztúron, a Rákóczi F. u. 45.-ben; a másodikat 2024. szeptember 4-én Budapesten, a VIII. kerület Magdolna u. 33.-ban; a harmadikat 2024. szeptember 18-án Ráckeresztúron, a Madách u. 6.-ban.

További információ:

<https://drogterapia.hu> és info@kimm.hu

A projektről részletesen az alábbi weboldal számol be:
<https://sites.google.com/bonuspastor.ro/life-4-youth>



FÜSZERFEJTŐRŐ

Az ókori Keleten fizetőeszköz is volt. Pannóniába a római katonák hozták be. Ez a fűszer adja a görög ital, az ouzo jellegzetes aromáját. Melyik fűszernövényről szól a leírás?

Beküldési határidő: 2024. szeptember 5., csütörtök, éjfélig
E-mail-cím: rackereszturi.hirmondo@gmail.com

A 2024. júliusi fejtörő megfejtése: *citromfű*. Tíz helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Laurán Bertalan, Mikó-Baráthné Rácz Ágnes, Srajnerné Túrjei Anita**. A nyermény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!





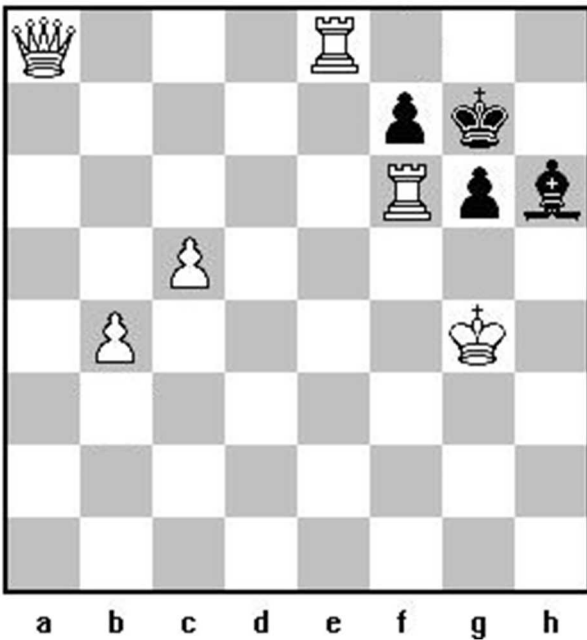
Sakkozók éjszakája SAKK-SAROK

2024. augusztus 9-én, pénteken rendeztük meg a MartonVál Sakk Club sok éves hagyományokra visszatekintő nyári összejövetelét, amit Sakkozók éjszakájának is nevezünk. Annak apropóján, hogy két elnökségi tagunkat, Zelena Zsoltot és Dolinka Zsoltot is köszönthessük a születésnapjuk alkalmából, Martonvásár, Vál és Ráckeresztúr sakkozói összejöttek a martonvásári Emlékezés terén, hogy erősítsék a csap

pat összetartását. Az óriás térsakk-készlettel már délután elkezdődött a játék kicsiknek és nagyoknak egyaránt. A sakkasztalokat a kemencetérnél állítottuk fel, ami mellett a bográcsban Kecskés Milán pörköltje várta a résztvevőket. Az ünnepeltek sakkasztal formájú tortát és csokoládé sakkfigurákat is kaptak ajándékba. Az ízletes vacsora mellett házi sakktáblát is tartottunk hat fordulós és kétszer tizenöt perces játékidővel. A rendezvény résztvevői közül húsz versenysakkozó ült le játszani. A végig remek hangulatú viadalt Körtélyesi Richárd nyerte. Katona Ferenc a második, Szilágyi Sámuel pedig a harmadik helyet szerezte meg. A Ráckeresztúrt képviselő Schaum Miklós a 8., míg Schaum Béla a 18. helyen végzett. Jövőre is szívesen látjuk egyesületi tagságtól függetlenül is a sakkozni szerető ráckeresztúriakat!



Feladványfejtő játékunkban kétlépéses mattot keresünk. Ha az első lépés megvan, akkor már a második adja magát sötét választától függően. Mi legyen világos következő lépése a kétlépéses matt érdekében?



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

Bakacs János MartonVál SC

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

Szancsovill Kft.
Szántó Gábor
Konténeres hulladékszállítás
+36 (20) 428 8867

- építési, bontási törmelék
- vegyes- és zöldhulladék
- 4m3 - 6m3 - 8m3 - 10m3 - 12m3
- Martonvásár 40km-es körzetében
- www.szancsovillkft.hu

	Vegyes hulladék	Tiszta sít hulladék	Kevert sít hulladék
4m3	50 000 Ft - 45 000 Ft	40 000 Ft - 35 000 Ft	60 000 Ft
6m3	65 000 Ft - 60 000 Ft	50 000 Ft - 45 000 Ft	80 000 Ft
8m3	80 000 Ft - 75 000 Ft	60 000 Ft - 55 000 Ft	95 000 Ft
10m3	95 000 Ft - 90 000 Ft	70 000 Ft - 65 000 Ft	110 000 Ft
Új 12m3	105 000 Ft	-	130 000 Ft



MARTONVÁSÁR TÜZÉP

Építőanyag és Tüzelőanyag forgalmazása!

Martonvásár, Szent László út 25.

0620/ 373 – 9340

0622/ 461 – 772

martonvasartuzep@gmail.com

DANUCEM 32,5R Cement: 8300.-Ft./q
Csemperagasztó Fagyálló 25kg: 2100.-Ft./db
REVCO Polisztirol lap ragasztó 25kg: 2800.-Ft./db
weber Estrich beton 25 kg: 1900.-Ft./db
weber Vakoló habarcs 25 kg: 2550.-Ft./db

Respiro 120g páraáteresztő fólia: 17.300.-Ft./db
Tetőléc 28 x 48 mm x 4 m: 1050.-Ft./db
Tetőléc 30 x 50 mm x 4 m: 990.-Ft./db
OSB lap 8 mm: 4600.-Ft./db
OSB lap 12 mm: 6500.-Ft./db
OSB lap 15 mm: 7900.-Ft./db

Tytan Ragasztó hab 750ml: 3800.-Ft./db
Soudal PUR-hab 750ml: 2800.-Ft./db
TERRÁN, TONDACH, BRAMAC tetőcserép: rendelésre!

CERESIT Fagyálló csemperagasztó 25kg: 3120.-Ft./db
CERESIT S1 Flex. Csemperagasztó 25kg: 7500.-Ft./db
SOUDAL Folyékony fólia 4kg: 9500.-Ft./db

REVCO Homlokzati Vakolat 1,5mm: 1200.-Ft./m²
Polisztirol lap 10 cm, EPS 80: 2120.-Ft./m²
Üvegszövet háló 50 m2: 12.500.-Ft./m²

Gázpalack csere 11,5 kg: 7990.-Ft./db
Virágföld 50L általános.: 2100.-Ft./db



RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XII. évfolyam 8. 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