

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2024. február

Mátyás ugrása

A 2024-es év szökőév, ugyanis minden olyan évszám, amely néggyel osztható, de nem osztható százzal, szökőévnek minősül. Azok az évek is szökőévek lesznek, amelyek oszthatók százzal és négyszázzal is. A szökőnapra azért van szükség, hogy a naptárt szinkronba hozza a csillagászati (tropikus évvel) vagy évszakok szerinti idővel.

Sokan úgy tudják, hogy szökőévben február 29-e a szökőnap, holott nem. Február 24-e az, ami máskor Mátyás-nap. Négyévente azonban a Mátyás névnap február 25-ére ugrik, innen ered a Mátyás ugrása kifejezés. E név viselői így négyévente február 25-én ünnepelnek, legalábbis hivatalosan, és a többi februári névnap is csúszik egy napot.

A Mátyás név héber-latin eredetű, jelentése Isten ajándéka. Más vélekedések szerint a manu ('jó') és a thesis ('elhelyezés') szavakból származik. Magyarországon a XVII–XVIII. században a kedveltebb nevek közé tartozott, majd a Rákosi-korszakban és utána szinte egyáltalán nem adták ezt a nevet a szülők. Néhány évvel ezelőtt az összesített férfinévstatisztikában a Mátyás az 57. helyen állt.

A név viselői közül a legnevezetesebb minden bizonnyal Hunyadi Mátyás király, de meg kell említeni Rát Mátyást is, aki az első magyar nyelvű hírlap, az 1780. január 1-jén indult Magyar Hírmondó szerkesztője volt. Az irodalomból a Döbrögít megleckéztető Ludas Matyi és Jules Verne regényhőse, Sándor Mátyás lehet ismerős.

24 SZOMBAT
Szökőnap

6.36 – 17.18

Változás az ügyeleti ellátásban

Tájékoztatás rágcsálóirtásról

Fő az egészség! – Téli depresszió

Belsőmosoly – Írj forgatókönyvet!

Olvasólámpa – A pumi nem puli

KERESZTÚRI KISOKOS – FONTOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK

Szent Kereszt Gyógyszertár

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

febr. 24., 25.: Ercsi ☎06-25/505-790

márc. 2., 3.: Martonvásár ☎06-22/569-146

márc. 9., 10.: Ráckeresztúr

márc. 15., 16., 17.: Ercsi

márc. 23., 24.: Martonvásár

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

Égészház

(Petőfi Sándor u. 7.; ☎25/455-804)

I. háziorvosi körzet: dr. Mihalicza Ingrid

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Németh Éva

II. háziorvosi körzet: dr. Kasziba Lilla

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Szabó Klára

A rendelési idő lapunk 5. 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 – dentálhigiénia (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 – Változás!

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

Egységes ügyeleti telefonszám:
1830

Részletes tájékoztatás a háziorvosi és sürgősségi ügyeleti ellátásról lapunk 4. oldalán olvasható.

RÁCKERESZTÚR KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA

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

Polgármester: dr. Szentes-Mabda Katalin Dóra (06-20/239-7255)
polgarmester@rackeresztur.hu

Szabadsága idején a polgármester helyettesei: Dienes Gábor alpolgármester (06-20/514-4816); Liszine Hunyadi Hajnalka alpolgármester (06-20/250-5746)

Jegyző: dr. Nagy Gábor (06-25/517-902) jegyzo@rackeresztur.hu

Képviselők: Dienes Gábor alpolgármester (gdienes76@gmail.com)

Liszine Hunyadi Hajnalka alpolgármester (hajcsi75@freemail.hu)

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

Scheszták Kornél (schesztakkornel@rackeresztur.hu)

Szabó Dávid (06-70/336-6026) szabodavid@rackeresztur.hu

Szabó József (06-70/324-6467) szbjozsef@freemail.hu

Ügyfélfogadás: hétfő, péntek: 8.00–12.00; szerda: 8.00–12.00; 13.00–17.00

Kedden és csütörtökön ügyfélfogadás nincs.

Pénztár: hétfő, péntek: 8.00–12.00; szerda: 8.00–12.00, 13.00–17.00

A www.rackeresztur.hu honlapról letölthetők az ügyintézéshez, adóbevalláshoz szükséges nyomtatványok.

Sírhelymegváltás – 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 Gyermekjóléti szolgálat: hétfő: 9.30–10.00; szerda: 9.30–10.30

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

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

RÁCKERESZTÚRI PETŐFI SÁNDOR ÁLTALÁNOS ISKOLA (2465 Ráckeresztúr, 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



TŰZOLTÓK: 105

RENDŐRSÉG: 107



SEGÉLYHÍVÁS: 112



Az Otthon a Terápiában Alapítvány felhívása

Adója 1%-ával is segítheti a függőséggel küzdők gyógyulását

Alapítványunk célja a szenvedélybetegek társadalmi rehabilitációja, illetve reintegrációja. Támogatunk egészségmegőrzési, betegségmegelőzési, egészségügyi rehabilitációs tevékenységeket; valamint terápiás, pszichológiai segítséggel működő missziói szakmai szolgálat működtetését. Igyekszünk elősegíteni a hátrányos helyzetű csoportok társadalmi esélyegyenlőségét, érdekképviselését. Szendélybetegek információs szolgálatát, intézményi ellátáshoz jutását támogatjuk. Együttműködünk hasonló célú szervezetekkel. Képzések szervezését, megvalósítását, koordinálását segítjük.



Portage képzés 2023 tavaszán a ráckeresztúri Továbbképző és Családkonzultációs Központban

2021-ben indítottuk el akkreditált **Portage képzésünket** a szociális és a humán szférában dolgozó szakemberek számára. A szabadon választható, kreditpontot adó továbbképzés a kanadai gyökerű fejlesztő életprogram kezelési manuálját foglalja össze. A ráckeresztúri drogterápiás otthonban is sikerrel alkalmazott program megvalósítható terápiás közösségekben, lakóotthonokban, rehabilitációs otthonokban, de akár kollégiumok közösségeiben is.

A tavalyi évben az Otthon a Terápiában Alapítvány az adó 1%-ból összesen **90 091 Ft**-ot használhatott fel tevékenységei finanszírozására. Köszönjük adományozóinknak, hogy adójuk 1%-ának felajánlásával támogatták céljainkat!

Ha Ön is szeretne hozzájárulni tevékenységünkhöz, pénzadományt az alapítvány alábbi számlaszámára utalással küldhet.

Számlaszám: 57800026-10040313-00000000

Ha úgy dönt, hogy adója 1%-át alapítványunknak juttatja, kérjük, tüntesse fel adószámunkat!

Szervezetünk neve: Otthon a Terápiában Alapítvány

Adószáma: 18596038-1-07

Gondolatébresztő...

„...az élet és az események olyan gyorsan repülnek az időnek nevezett semmiben, ami maga a végtelenség.”



(Fekete István)

Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

Ez a február más, mint a tavalyi, és nem csak azért, mert huszonkilenc napból áll a hónap. Számos különleges napot, születésnapot rejt, és minden egyes napban ott található az újjászületés esélye. Az új reményé, amivel együtt jár a változás és változtatás lehetősége.

Mostanában megint gyakran olvasom József Attila költeményeit, és napok óta az *Imádság megfáradtaknak* egyik sora jár a fejemben: „De erősebbek vagyunk gyöngé életünknel” – ha ez így igaz, semmiképp nem hagyhatjuk el magunkat, bármekkora – testi vagy lelki – fáradtság törjön is ránk. Vagy pontosabban: semmiképp nem mondhatunk le magunkról.

A tél végére kiürülnek az energiatartályok, ami nem csoda, hiszen keresztülgyalogolt rajtunk a január és lassan a február is. A nap viszonylag sokszor sütött ugyan, és a napi melegrekord is többször megdőlt, mégsem érezzük a frissességet, az erőt. Hallottam valahol, hogy érdemes a reggeleket nevetéssel és ugrándaózással kezdeni, hogy jobb legyen a hangulatunk, hogy megzabolázzuk a stresszhormonokat, és képesek legyünk megoldani egy bonyolultabb sudokut is akár.

A logikai játékok, a rejtvényfejtés már csak azért is jó ötlet, mert megmozgatja az agyat, csökkenti a feszültséget, hozzájárul a mentális frissességhez és a memóriát is karbantartja, megelőzve, lassítva az időskorban kialakuló demenciát. Kutatók szerint hasonlóan jó hatást fejt ki a sakk és az olvasás is, érdemes tehát ezekre a tevékenységekre is időt szánni. A sakkozást sosem késő elkezdni, de az olvasást sem. Utóbbihoz remek kiindulópont a könyvtár, ahol mintegy hatezer kötet várja az érdeklődőket, szépirodalom, szakirodalom egyaránt. A könyvtári kvízzjátékok is alkalmasak a böngészésre, agytornára.

Visszatérve József Attila gondolatához: erőnk sokszor talán éppen a gyengeségben rejlik. Érdemes eltűnődni ezen, ahogyan azon is, miképpen lehetne a pusztá létezésünk öröm mások számára. Vagy épp ajándék. A szelídség és segítőkészség ugyanis hegyeket képes megmozgatni. Nem kell nagyhangú vasgyúrónak lenni ahhoz, hogy csodát tegyünk...

A lényeg, hogy fölvevünk a képzeletbeli ajtófélfára, esetleg a telefon jegyzetömbjébe a következő üzenetet, mert hisz' minden az önbecsülésen alapul: „ne légy komisz magadhoz”.

Gajdó Ágnes

Tájékoztatás az avar és kerti hulladék égetésének rendjéről

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



VÁLTOZÁS 2024. FEBRUÁR 1-JÉTŐL AZ ÜGYELETI ELLÁTÁSBAN

Tisztelt Lakosság!

Az orvosi ügyeleti ellátást **2024. február 1-jétől** Fejér vármegyében is az Országos Mentőszolgálat látja el, ezzel egységes, két elemből álló, betegközpontú rendszert (*házi orvosi ügyeleti ellátás, sürgősségi ügyelet*) biztosít minden rászoruló számára.

Az egységes ügyeleti telefonszám 2024. február 1-jétől Fejér vármegyében: 1830

HÁZIORVOSI ÜGYELETI ELLÁTÁS

A házi orvosi ügyeleti ellátás a **következő rendelési ideig nem halasztható orvosi tevékenységek** elvégzése céljából szervezett ellátás, amely a következő időszakokban érhető el:

hétköznap 16:00–22:00 között; hétvégén, ünnepnapon 8:00–14:00 között a következő helyszíneken:

Cím
8000 Székesfehérvár, Hunyadi u. 2.
2400 Dunaújváros, Vasmű u. 10.
2060 Bicske, Kossuth tér 17.
8060 Mór, Kórház u. 21.
8130 Enying, Szabadság tér 16.
7000 Sárbogárd, Ady u. 79–83.
2481 Velence, Balatoni út 65.
2030 Érd, Szabadság tér 9.

A fenti helyszíneken túl a további Pest vármegyei helyszíneken is tudnak ellátást igénybe venni, melyekről a <https://www.mentok.hu/ugyelet> weboldalon tájékozódhatnak.

SÜRGŐSSÉGI ÜGYELETI VAGY MENTŐELLÁTÁS

Központi ügyeleti telefonszám: 1830

A sürgősségi ügyeleti ellátás a **hirtelen jelentkező, illetve súlyos egészségügyi problémák** esetén nyújt magas szakmai színvonalú és biztonságos megoldást az alábbi sürgősségi ügyeleti időben:

hétköznap 22:00–8:00 között; hétvégén, ünnepnapon 14:00–8:00 között

A beteg a központi telefonszám hívásával: szakszerű tanácsot kap, szükség esetén a tartózkodási helyére sürgősségi ügyeleti autót vagy életveszély esetén azonnali mentőt küldenek a vármegye bármely településére.

A telefonszám a teljes ügyeleti időszakban, hétköznap 16:00-tól másnap reggel 8:00-ig, hétvégén és ünnepnapon egész nap hívható.

Hétköznap 22:00–8:00 között, valamint hétvégén és ünnepnapokon személyesen a következő helyeken kereshető fel az ügyelet:

Cím
8000 Székesfehérvár, Hunyadi u. 2.
2400 Dunaújváros, Vasmű u. 10.
2030 Érd, Szabadság tér 9.

A gyermekek ügyeleti ellátását az ügyeleti pontokon, azok működési idejében, továbbá Fejér vármegyei Szent György Oktató Kórház Gyermek SBO épületében (8000 Székesfehérvár, Hunyadi u. 2.) **hétköznap 16:00 órától 22:00 óráig, hétvégén és ünnepnapon 8:00 órától 20:00 óráig, valamint 2400 Dunaújváros, Vasmű u. 10. címen hétvégén és ünnepnapon 8:00 órától 14:00 óráig külön is végzik.** Továbbá Érden (2030 Érd, Szabadság tér 9.) a gyermekorvosi ügyeleti ellátás igénybe vételére **hétköznap 16:00 órától 22:00 óráig, hétvégén és ünnepnapon 8:00 órától 22:00 óráig** van lehetőség.

A központi telefonszám a teljes ügyeleti időszakban, a gyermekek esetén is 1830.

A mentők vészhelyzeti telefonszáma nem változik, baleset, más közvetlen életveszély esetén továbbra is a 112 hívásával kell segítséget kérni.



Juliska néni emlékére

Elbúcsúztattuk, fájó szívvel kísértük utolsó útjára Takácsné Juliska nénit. Méltató szavak helyett Juhász Gyula gyönyörű versét idézném:

„Nem múlnak ők el, kik szívünkben élnek,
Hiába szállnak árnyak, álmok, évek.
Ők itt maradnak bennünk csöndesen még,
Hiszen hazánk nekünk a végtelenség.

Emlékük, mint a lámpafény az estben,
Kitündököl és ragyog egyre szebben
És melegít, mint kandalló a télen,
Derűs szelíden és örök fehéren.

Szemünkben tükrözik tekintetük még
S a boldog órák drága, tiszta üdvét
Fölissza lelkünk, mint virág a napfényt
És élnek ők tovább, szűz gondolatként.”

Köszönünk mindent, amit hosszú évtizedeken át a nyugdíjasklub gazdasági vezetőjeként a közösségért tettél. Szerény körülmények között is lelkes szervezéseiteddel színvonalas műsorokkal, kirándulásokkal és színházlátogatásokkal tudtunk mindig örömet szerezni.

Nyugodj békében, emlékedet szeretettel őrizzük:

K. Zs.



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

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.
(kivétel: életveszélyes állapotok)

II. körzet:

Dr. Kasziba Lilla
Szabó Klára

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.
(kivétel: életveszélyes állapotok)

KEDVES OLVASÓINK! A RENDELÉSI IDŐ ESETENKÉNT ELTÉRHEZ A FENTIEKTŐL. ERRŐL VAGY AZ ÖNKORMÁNYZAT HIVATALOS FACEBOOK-OLDALÁN, VAGY A RENDELŐ RÁCKERESZTÚR FACEBOOK-OLDALON TALÁLHATÓ TÁJÉKOZTATÁS.

Tájékoztatás rágcsálóirtásról

Sokan keresik meg az önkormányzatot azzal, hogy milyen módon tudnak védekezni az ingatlanokon a rágcsáló kártevők ellen.

Önkormányzati rendeletünk szerint a közösségi együttélés alapvető szabályait sértő magatartást követ el, aki a tulajdonában, használatában lévő ingatlana tisztántartásáról, rágcsálóirtásáról, kártevő- és gyommentesítéséről nem gondoskodik, vagy onnan a szennyező anyag, hulladék közterületre kerülését nem akadályozza meg.

A rágcsálók ellen mérget, veszélyes anyagot közterületre kihelyezni nem lehet. A kártevők elleni védekezésről, annak költségeiről a magántulajdonú ingatlan tulajdonosa (bérője, használója, kezelője) köteles gondoskodni. Először is a rágcsálók bejutását, az épületek környékén és az épületeken belüli megtelepedését kell megakadályozni. Az esetleg bekerülőket még elszaporodásuk előtt kell elpusztítani, vagy életfeltételeiket úgy megváltoztatni, hogy ne szaporodhassanak el. Ennek megvalósítása érdekében a műszaki hiányosságokat is helyre kell hozni, a csatorna és pinceablakokat megfelelő ráccsal, a bejárati ajtók alsó részét fémlemezes borítással kell ellátni (patkányok ellen 15 cm, egerek ellen 10 cm magasságig). Az ételmaradék, a házi szemét a patkányok számára fontos táplálékforrás, ezért ettől a lehetőségtől őket meg kell fosztani.

Abban az esetben, ha már elszaporodtak, többféle technológiát is alkalmazni lehet. Úgynevezett mérgezett csalétket a rágcsálók mozgáskörletének ismeretében kell kihelyezni,

döntően fészük kijáratához, illetve vonulási útjaikra. Törekedni kell arra, hogy a mérgezett csalétekhez minden rágcsáló hozzáférhessen, és abból elegendő mennyiségben fogyaszthasson. Ennek legcélszerűbb formája az etetőhely létesítése. A mérgezett csalétek, jellegéből adódóan a dercés formájú, granulátum, impregnált szemes termény vagy tasakolt pép lehet. A dercés forma előnye, hogy könnyen homogenizálható, így elkészítése egyszerű. Hátránya viszont, hogy íz- és zamatanyaga hamar lebomlik, ezért vonzó hatása nem mindig érvényesül.

A granulátum és a tasakolt pép kialakítása speciális berendezés igénye miatt költségesebb, viszont az íz- és zamatanyagokat hosszú időn át megőrzi, így a patkányban a friss táplálék érzetét kelti. A granulátum megfelelő mérete nagyon fontos az elhurcolás veszélye miatt, így a kisebb méretűek alkalmazását ajánlják a szakemberek. A granulátum, dercés, szemes termény formájú mérgezett csalétket etetőhelyre kell kihelyezni, amihez megfelelő, lehetőleg zárt szerelvények szükségesek.

A szabad területekre kihelyezett szerelvények megakadályozzák, hogy a haszon- és háziállatok, illetve a vadak a mérgezett csalétekhez hozzáférjenek, védik a csalétket az időjárás viszontagságaitól és a különféle szennyeződésektől. Lehetővé teszik a csalétekfogyasztás követését és a rágcsálók aktivitásának megfigyelését.

Magánszemély a saját költségére kérheti az ingatlanán a rágcsálóirtást megfelelő tanúsítással rendelkező szakembertől, vállalkozástól.

Ráckeresztúri Polgármesteri Hivatal



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.

(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

	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.

Csapadékos éven vagyunk túl

A mögöttünk hagyott, 2023-as esztendő meglehetősen csapadékos volt Ráckeresztúr térségében.

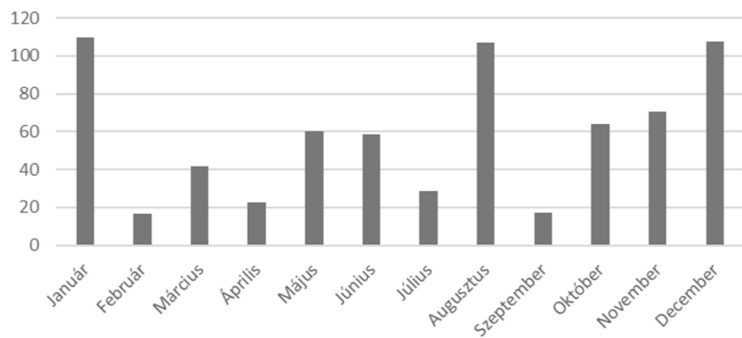
A Kölcsey Ferenc utca 12/1 szám alatt elhelyezett meteorológiai állomás (földrajzi koordinátái: 47.282251, 18.824043) adatai szerint 2023-ban **704,9 mm** csapadék hullott, összehasonlítva a 2022-es év **431,6 mm**-ével megállapíthatjuk, hogy jelentősen több égi áldásban részesültünk. Az alábbi diagramon látható, hogy a legcsapadékosabb hónap a január és a december (109,6 mm és 107,3 mm), míg csapadékban a legszegényebb a február és a szeptember (16,8 mm és 17,0 mm) volt.

Összesen 153 napon indokolta az időjárás az esernyő használatát, a legtöbbször decemberben (21 nap), a legkevesebb alkalommal szeptemberben (3 nap). 2022-ben 128 napon hullott csapadék.

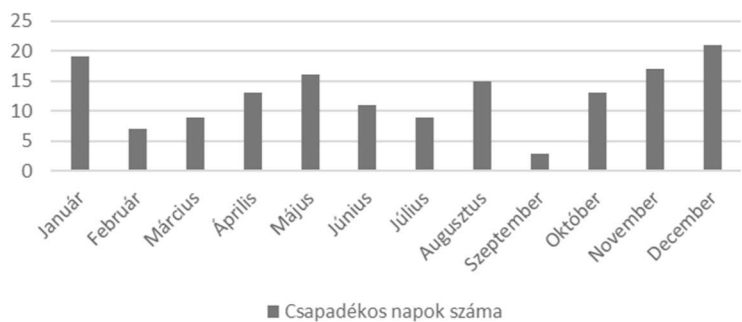
Dienes Gábor–Dienes Regina

Az állomás adatai elérhetők a következő linken: <https://www.metnet.hu/online-allomasok?sub=showosdata&ostid=512>

Ráckeresztúr 2023. évi csapadék eloszlása
(összesen: 704,9 mm)



Csapadékos napok száma 2023
(összesen 153 nap)



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

RAKTÁROS

MUNKATÁRSAT KERESÜNK!

Munkahelyi feladatok:

- áruátvétel
- anyagmozgatás
- kisteherautóval történő anyagbegyűjtés

Az Outlook, Word, Excel készség szintű használata elvárás.

A munkavégzés helyszíne: Sósút Ipari Park
A bejárás támogatott.

Jelentkezés: Avarem Kft.

info@avarem.eu (a megadott e-mail-címre
önéletrajzot kérünk) Telefon: 06-30/211-2760

Tisztelt Ráckeresztúriak!

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



Ráckeresztúri Iskolásokért Alapítvány

Adószám: 18489509-1-07

Ráckeresztúri Vagyon- és Polgárőrség

Adószám: 18491603-1-07

Szív Csücske Alapítvány

Adószám: 18731349-1-07

Ajánlja fel adója egyik 1%-át valamely egyháznak!

A Magyar Katolikus Egyház technikai száma: 0011.

A Magyarországi Református Egyházé: 0066.

Bővebb információ: nav.gov.hu

MOSOLY HÍREK

A magyar kultúra napja az óvodában

Nevelési programunk szerves része a hagyományápolás. Hagyományaink közé tartozik, hogy minden évben január 22-én megünnepeljük a magyar kultúra napját az óvodánkban is.

Kölcsey Ferenc 1823. január 22-én fejezte be a Himnusz megírását, erre az eseményre emlékezve 1989 óta e napon ünnepeľjük a magyar kultúra napját, amikor is ország-szerte számos kulturális és művészi rendezvényt tartanak.

A kicsi gyerekek számára legkönnyebben a játékok, a mesék, versek, dalok, néptánc világán keresztül közvetíthetjük kultúránk gyöngyszemeit, hagyományait. Sok-



féle módon próbáljuk gyermekeinknek megmutatni és átadni valamit a kulturális művészeti életünk értékeiből.

A napot bábelőadással indítottuk, aztán beszélgettünk a magyar nyelvről, kultúráról, honnan származunk, kik voltak az őseink. Beszélgettünk a magyar Himnusz születéséről, meghallgattuk azt, felhívtuk a figyelmüket arra, hogy felállva, csendben hallgatják meg.

Ezen alkalomból óvodánkba érkezett a Gézengúz együttes, amely csodás, interaktív A három kívánság mesével ajándékozta meg a kicsiket. Énekeltek, táncoltak, mesét játszottak a gyerekek.

Gáborné Kutasi Katalin óvodavezető





Húsvéti Készülődés

negyedik Játékosnapsági Családi Nap az Óvodában

2024. március 1-én
10⁰⁰ – 14⁰⁰ óráig

Folyamatos programjaink:

- sibát készítenk Marika nővel
- Óvodapedagógusainkkal: karton tojás fűzés, tojástartóból új bábé, színezés, torna mozgás kottával
- Halmágyi Kinga Maroskeresztúri óvoda vezető és Beáta Kacsó óvoda pedagógusaival
- kézműveskedés, éneklés, verselés.
- Kézműveskedés Úti Eresikével:
- ★ Tojásfestés viaszal, berzelel, festés, díszítés, ragasztás
- Kézműveskedés Magdiával: varrás, színezés
- Népviselők kiállítása
- arcfestés
- Húsvéti népi fajták

- Játékosnapsági családi nap alkalmával:

- Szülők közreműködése 10 órakor
- locsoló vers, sítálás, locsolkodás,
- Pesovár Ferenc Alapfokú Művészeti Iskola Néptáncosa mezőföldi tánc bemutatása és táncbéli
- Meseiroda Népi óriás fajtákai: a Nyúl népe
- Népi hagyományok átadásával készítenk húsvéti

- Tombola, zsákbamacska

- szendvics, üdítő, sütemény megvásárolható a büfébe.

Belfőjegyeink gyermek: 500.- és felnőtt: 1.000.-, melyeket megvásárolhat a Rákereztúri Mosoly Óvodában

Választható támogatásjegyek 500.- és 1.000.-

Tombola 400.- és zsákbamacska 200.- megvásárolható a helyszínen. A befolyt összeget, az óvoda karára tároló kialakítására fordítandó.

Mindenkit szeretettel várunk!



Rákereztúri Mosoly Óvoda
2465 Rákereztúr, Töröly u. 1.
Tel.: 25/455-824; 20/852-032
E-mail: mosolyovoda@racvoda.hu



Kreatív január

A leendő első osztályosok szüleivel találkoztunk 2024. január 9-én a Ráckeresztúri Mosoly Óvodában tartott iskolanyitogató beszélgetésünkön. Témánk a gyermekek fejlődése, iskolaérettség volt.

A Kreatív Iskola Programunk keretében Fejér Simon művész úr látogatott el hozzánk a Hangszervándor című programmal, amelyet Gajdó Ágnes szervezett. A népmese világán keresztül ismerkedhettek meg diákjaink négy földrész hangszereivel, s hallhatták, láthatták élőben egy-egy zenei darab előadásában az egyes hangszereket. A program a Kulturális és Innovációs Minisztérium és a Nemzeti Művelődési Intézet jóvoltából valósulhatott meg.

Bognár Biborka 2. a osztályos tanuló a Dunaújvárosi Tankerületi Központ által támogatott, Baracson megrendezett Diák-



olimpia megyei döntőjén torna „B” kategóriájában, I. korcsoportban az iváncsai iskola csapatával ezüstérmes lett. Gratulálunk a felkészítőknak, Kard Anitának és Endrődi Noéminek.

Délutánonként a férfi kézilabda-Európa-bajnokságon szereplő, már középdöntőben lévő magyar csapatnak szurkolnak alsós diákjaink.

Január 22-én ünnepeltük intézményünkben a magyar kultúra napját. E napon tisztázta le 201

évvél ezelőtt Kölcsey Ferenc a Himnuszt. A kiemelt állami emléknapjaink közé 2022-ben került, bár 1989 óta ünnepeljük. Köszönjük Orbán Erika felkészítő munkáját s a 7. évfolyam szereplését.

Január hétfőin a 4., 6., 7., 8. évfolyam tanulói Eplényben síoktatáson vehettek részt. Ahogy képek is mutatják, diákjaink élvezték – a síoktatás mellett – a tél havas, jeges örömeit is.

Tájékoztatjuk a kedves tanulókat és szülőket, hogy a



„Tanulmányi kirándulás hetedikeseinek” (2023) című pályázati kiírásra beadott, HAT-KP-1-2023/1-000406 számú, „Királyok és fejedelmek útján Kolozsvártól Déváraig, a Tordai-hasadékkal” című pályázatunkat

elfogadták. A Határtalanul program keretében 7. osztályos tanulóink négynapos kiránduláson vehettek részt Erdélyben.

A Székesfehérvári Községi és Kulturális Központ a 2023/2024-es tanévben meghirdette a Pesovár Ferenc Gyermekek- és Ifjúsági Népdaléneklési és Népzenei Versenyt, amelynek területi előválogatója 2024. február 6-án, 14 órától volt iskolánkban. Fejér vármegyéből érkeztek hozzánk iskolai és iskolán kívüli szolista és csoportok. A nívós zsűri kiemelkedőnek értékelte a hallottak alapján a diákok és pedagógusok szakmai munkáját.

2023 októberétől a martonvásári csoportjainkat kiegészítve Ráckeresztúron a Petőfi Sándor Általános Iskolában is elkezdődött a táncoktatás. A foglalkozás célja, hogy minél több gyermeknek legyen lehetősége a mozgásra itt helyben is. A táncolni vágyók hétfőnként két korosztályban GYEREK és MINI csoportban ismerkedhetnek meg a hip-hop/modern tánc világával. A jelenleg húsz főből álló kis csapat nagyon lelkes minden órán. Mindkét csoporthoz lehet még csatlakozni, mindenkit szeretettel várunk. Részletek a honlapunkon találhatóak.



Február 2-a, Gyertyaszentelő napján az alsósok körében macis témanapot hirdettünk. Vajon kibújjik-e a maci a barlangjából? Megfigyelhették a gyerekek az időjárást, digitális kultúra tantárgy keretein belül rajzprogrammal készíthettek macikat, ügyesedett a kezük, amikor nyírtak, hajtogattak, színezték. Gazdag programokkal várták tanítóink a gyerekeket.

2. kosárpálya verseny volt Bicskén. Ezúton köszönjük a szülőknek, hogy megoldották a gyerekek helyszínre szállítását. Gratulálók a játékhöz és az egész féléves kitarító munkájukhoz!

A Magyar Labdarúgó Szövetség az Intézményi Bozsik Programban való részvételért minden gyermeknek egy, a magyar férfi labdarúgó-válogatottat ábrázoló 2024-es naptárt ajándékozott. Köszönjük!



A „Szikla-úti” pályázat eredményeként a 6. évfolyam tanulói megtekinthetik Budapesten az Országházat, a Mátyás-templomot és a Déli 12 étteremben ebédre hivatalosak, valamint a 7. évfolyam diákjai a Sziklakórházba, a Mátyás-templomba léphetnek be térítésmentesen és a Déli 12-ben ebédet fogyaszthatnak el.

A Belügyminisztérium megbízásából közzeteszi iskolánk is az Országos Rendőr-főkapitányság által összeállított, a „Biztonságosabb Internet Napja” (Safer Internet Day – SID) 2024. február 6. alkalmához készített plakátot. A biztonságos internethasználat mindannyiunkat megvéd az e-csalóktól.

Szeretettel hívjuk és várjuk a pedagógusokat és az érdeklődő szülőket az iskolánkban tartandó Nemzetközi Pedagógiai Szakmai Konferenciára február 21-én, szerdán, 8 órai kezdettel. A szakmai nap előadói:

Albert Zoltán igazgató – Maroskeresztúri Általános Iskola (Románia, Erdély)

Halmágyi Kinga óvodai igazgató – Maroskeresztúri Általános Iskola (Románia, Erdély)

Nyisztor Ilona – Mátyás Mónika – Bilibók Jenő: A Pusztinai Magyar Oktatási Program, Románia, Moldova

Máthé-Tóth Magdolna – Székesfehérvári Hétvezér Általános Iskola

Mészáros Adrienn igazgató – Sárkeresztúri Általános Iskola

Németh Andrásné Farkas Gabriella intézményvezető-helyettes – Nyírádi Erzsébet Királyné Általános Iskola

Endrődi Noémi testnevelő tanár – Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola

Intézményi mesterprogramjaink tudásmegosztása: Ónodyné Nebelhaj Erzsébet, Orbán Erika, Pintér Piroska és Fux István pedagógusok részéről.

Regisztrálni a rakersuli.hu honlapon lehet.

Önfelelt örömmel teli farsangot kívánok minden diákunknak és családjának.

Fux István igazgató

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



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.



ERCSI NAPLEMENTE BT.
TEMETKEZÉSI SZOLGÁLAT

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

Vajdics Ákos
ügyvezető

Nyitva tartás:
hétfőtől-péntekig 8-18 óráig, ebédidő 12-14 óráig
Mindörökké hívható éjjel-nappali ügyelet:
mobil +36 30 982 3053, ügyelet +36 30 378 8958

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

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



Téli depresszió

Gyakran panaszkodunk fáradtságról, levertségről, álmoságról, hangulati hullámvölgyekről így tél végén. Ezt őszi vagy téli fáradtságnak, súlyosabb tüneteknél depresszióknak is nevezik. Az őszi beköszöntével

nemcsak az ég, hanem minden más is kicsit szürkébb lesz.

Miért is alakulhat ki az őszi/téli depresszióknak mondott jelenség? Merthogy oka van és nem csak egy kitalált mondvacsinált indok, amit úri hóbortnak kellene tartani.

Többféle depressziót különböztetünk, viszont most csak az egyik fajtájáról szeretnék néhány szót ejteni írásomban, ez pedig nem más, mint az időszakos depresszió. Az időszakos depresszió az év bizonyos szakaszában jelentkezik az arra hajlamosaknál, általában a fényszegény hónapokban, ezért is nevezik téli depresszióknak. Általában őszi végén vagy tél elején kezdődik és tavaszig tart. Nyári depresszió is létezik, viszont lényegesen kisebb eséllyel alakul ki, ugyanis a téli depresszió oka a fényszegénység, a napfény hiánya.

Mint minden betegségnek, a depresszióknak is több fokozata van. Előfordul, hogy valakinél már olyan mértékben elhatárolódnak a tünetek, hogy gyógyszeres terápiára van szüksége, viszont léteznek olyan esetek, amikor csak igen enyhe tünetek jelentkeznek csupán.

Az Egyenlítőnél minél északabbra lakik valaki, annál gyakoribb a téli depresszió kialakulásának esélye, ugyanis minél messzebb élünk tőle, annál kevesebb a napfényes órák száma. Genetikai hajlam is okozója lehet állapotunknak. Akinek van a családjában depressziós beteg, annál nagyobb valószínűséggel jelentkeznek a depresszió tünetei. Azt is megfigyelték, hogy a nőknél jóval gyakoribb az előfordulása, mint a férfiaknál. A pszichés tényezők és a stressz is elősegíthetik a kialakulását.

Nemcsak genetikai, hanem biológiai okai is lehetnek a téli depresszióknak. Az egyik ok, amikor az agyban a boldogsáért felelős idegpályákban eltérés tapasztalható. Másik oka lehet, ha a szem fényérzékenysége a retinán van eltérő, ilyenkor felborul a napi alvás-ébrenlét ciklus. A normális alvás-ébrenlét ritmus alapját az alvást segítő hormon, a melatonin adja. A folyamat lényege nem más, mint hogy, elalváskor az agyban melatonin termelődik, amely álmoságot idéz elő, és az éjszakai alvást segíti. Reggel, fény/napfény hatására a melatonintermelés leáll. Megfigyelhető volt azonban, hogy a rövid téli borongós napokkal hatására a téli depresszióban szenvedő személyeknél a melatonintermelés nem áll le. Ez folyamatos fáradtságérzést, álmoságot, a koncentrációképesség csökkenését okozza.

Hogyan juthat a szervezetünk több fényhez ezekben a szürke, szomorkás napokban? Az egyik legegyszerűbb lehetőség, hogy minél több időt töltsünk a szabad levegőn, elsősorban a délelőtti, kora délutáni órákban. Még akkor is, ha felhős az ég, mert a természetes fénynek ilyenkor is több jótékony hatása van, mint az irodai lámpáknak. Tisztában vagyok vele, hogy sokan nem tehetik meg azt, hogy délelőttiüket a szabad levegőn töltsék, hiszen valamikor dolgozni is kell. Valljuk be őszintén, elég kevés az a munkakör, ami lehetővé teszi a délelőtti hosszabb fényfürdőt, ezért a depresszióra hajlamosaknak vagy már kialakult depressziójánál érdemes beszerezni valamilyen fényterápiára alkalmas eszközt. Egy speciális lámpát, mely erős, de nem zavaró, és a szemre nem bocsát ki zavaró fényt. Ez a készülék tulajdonképpen becsapja a szervezetet, a fény hatására gátolja a melatonin termelődését, és szerotonintermelésre serkenti az agyat, melynek segítségével jó eséllyel csökkenhetnek a téli depresszió tünetei.

Sokan gondolják, hogy vesznek halogénlámpát, vagy szoláriumba mennek, de ezek a fények fényterápiára nem alkalmasak, sőt túlzott alkalmazásuk káros is lehet a bőrnek.

Depresszió esetén a legalkalmasabb fényterápiás eszköz az lightbox fényterápiás készülék, viszont minden esetben figyel-

nünk kell, hogy mindenképpen orvosilag tesztelt és engedélyezett legyen.

Hogyan kell alkalmazni a fényterápiát? Ha van egy 10 000 lux fényerejű lightboxunk, akkor kb. 30–50 cm távolságban töltsünk el minden reggel kb. 30 percet. Ez idő alatt lehet enni, inni, olvasni, számítógépen dolgozni, beszélgetni. Az alacsonyabb fényerejű lightboxoknál hosszabb időre van szükség a megfelelő hatás eléréséhez. 5000 lux esetén 45–60 perc, 2500 lux esetén egy-két óra. Ahogyan a napba sem nézünk, a lightboxba sem szabad belenézni! Az első napokban rövidebb időtartalommal ajánlatos kezdeni (pl. 5–10 perc), és fokozatosan növelhetjük a lightbox előtt töltött terápiás időt. A túl hirtelen és túl intenzív kezdés fejfájást, ingerlékenységet, szorongást okozhat. Amennyiben valaki ilyen tapasztalat magán, akkor átmenetileg csökkenteni kell a kezelési időt, vagy a fényforrástól való távolságot növelni. Este már nem szabad használni a lightboxot, mert az megzavarhatja az alvást.

Depresszív tünetek enyhítésére akár megszüntetésére már néhány napos kezelés is elegendő lehet. Igen rövid használat után is érezhető lesz a fényterápia hatása, amennyiben két hét után sem érzékelünk javulást, akkor érdemes több időt tölteni a készülék előtt, vagy naponta kétszer, reggel és kora délután alkalmazni. Néhány nap, hét után ha ismét jelentkeznek a depresszió tünetei, lehet újra alkalmazni. Arról azonban ne feledkezzünk meg, hogy fényterápián kívül fontos a megfelelő alvás, hogy mindig ugyanakkor próbáljuk meg lefeküdni, aludni, és ugyanúgy ébredni reggelente. Fontos természetesen a rendszeres testmozgás és a szociális kapcsolatok ápolása vagy új kapcsolatok kialakítása is. Amennyiben szükséges, ne féljünk szakembertől segítséget kérni, pszichológiai tanácsadáson, pszichoterápián részt venni. A meditáció és a relaxáció is segítségünkre lehet, illetve fontos a megfelelő D-vitamin-fogyasztás, valamint orvosi ajánlásra elalvás előtt melatonin is szedhet a depresszióval küzdő egyén.

Peszter Zsuzsanna védőnő
A kép forrása: hazipatika.com

NAPRAFORGÓ MOZGÁSTERÁPIÁK KÖZPONT

Martonvásár

Gyógytorna

Sérülések, műtétek utáni rehabilitáció
Mozgásszervi fájdalmak, betegségek
kezelése
Egészségmegőrzés

Csoportos órák

Gerinctorna	Alakformáló óra
Kismama torna	Zenés kardió óra
Anya torna	Köredzés
Nyugdíjas torna	Eszközös erősítő
Fizió futó klub	Stretching
Gyerektornák	

Gyógy- és sportmasszázs

Rehabilitáció, mozgásszervi betegségek
kezelése
Sérülés megelőzés
Ellazulás, felfrissülés

WWW.GYOGYTORNAD.HU 06204920101

BELSŐMOSOLY Írj forgatókönyvet!

Nem elég, ha azt tudjuk, mit nem akarunk. Ha hatékonyan akarunk megszabadulni egy számunkra kellemetlen vagy kedvezőtlen helyzettől, szokástól, azt is nagyon konkrétan, lépésről lépésre meg kell terveznünk, mit fogunk csinálni helyette. Úgy tudjuk elkerülni az elkerülendőt, ha határozott forgatókönyvünk van a megoldásra, különben nagy eséllyel találjuk magunkat újra a kényelmesebb, jól megszokott kiindulópontnál.



Gabi két éve vált el. Azóta nincs új kapcsolata, ám volt férjével „*nagyon jóban maradtak*”. Ami gyakorlatilag annyit jelent, hogy amikor a férfinak éppen nincs barátnője, felhívja Gabit, hogy találkozzanak, menjenek el vacsorázni, moziba, sétálni. Ezek a találkozások aztán rendszerint az ágyban végződnek. Gabi szeretné, ha a férje visszatérne hozzá, de az eszével jól tudja, ez nem fog megtörténni. Tudja, hogy amikor a férfinak éppen van valakije, hónapokra is eltűnik, és eszébe sem jut keresni őt, majd amikor újra egyedül marad, a legváratlanabb és legkiszámíthatatlanabb pillanatokban felbukkan, és úgy tesz, mintha pár órája találkoztak volna utoljára, és minden a legnagyobb rendben lenne köztük. Gabi lett a nő, aki bármikor ugrasztható, amikor a férfi unatkozik.

Gabi gyűlöli ezt a szerepet, mégsem tud ellentmondani. Minden alkalom után megfogadja magának, hogy ez volt az utolsó, hogy nem lesz több „talán majd ma történik valami változás”-típusú találkozás, hogy ha az exférj legközelebb hívja, határozottan megmondja neki, ne keresse többet. Aztán valahogy mégis mindig máshogy alakul, és Gabi már szinte maga is elhiszi, hogy neki csak a büntudat meg az örökös fogadkozások juthatnak.

Nem kell ahhoz visszajáró exférj, hogy Gabi helyébe képzelhessük magunkat. Szinte mindenkinek van valami mumusa, amivel régóta küzd. Helyzetek, szokások, amelyeken változtatni szeretnénk, mégsem tudunk fegyelmezetten arra tartani, amerre szeretnénk, mert valami mindig letérít az útról, és marad az örökös „majd holnaptól”...

Egyik legnagyobb klasszikus természetesen a diéta – elkezdni is nehéz, de ha rá is szánja magát az ember, mit tegyen, ha már egy hete szenved, és egy dekát sem fogyott? Hogyan lehetne így kitartani?

Hogyan jelenhetne meg optimistán és magabiztosan a huszonhatodik állásinterjún, amikor már huszonöt-ször elutasították? Hogyan szokhatna le a dohányzásról, amikor már húsz éve minden napjához hozzátartozik? Hogyan szokhatna rá az egészséges ételekre, amikor csak a zsíros húsokat és az édességeket szereti? Hogyan tudna kedvesen csevegni a szomszédokkal az

állandóan ugató kutyájáról, amikor az a dög megint ellopta és szétrágta a kedvenc papucsát? Hogyan tudna Gabi nemet mondani a volt férjének, mikor minden vágya, hogy újra együtt legyenek, és nélküle nagyon magányosnak érzi magát?

Ezek a változások megvalósíthatók, de sajnos nem maguktól jönnek. Nem úgy szokunk le a dohányzásról, kezdünk egészséges életet, vagy tanulunk meg nemet mondani, hogy egyik reggel arra ébredünk: „*jé, megfőrtént*”.

A célig vezető út minden lépésénél ezernyi hang és fény és érzés és automatizmus fog hívogatni, hogy térjünk le a kijelölt ösvényről, és forduljunk vissza a sokkal kevesebb erőfeszítést és pillanatnyi kielégülést nyújtó, megszokott és kényelmes viselkedéshez. Ha a kijelölt úton akarunk maradni, nagyon részletes tervre lesz szükségünk – olykor pedig füldugóra, szemellenzőre is.

Gabinak először is el kell szánnia magát, hogy tényleg nem akar többet találkozni és lefeküdni volt férjével, ha ennél többet úgysem várhat tőle. Aztán olyan forgatókönyvet kell írnia, amelyben mindent részletesen meghatároz magának – „A”, „B”, akár „Z” tervet is. Hogy mikor mit fog tenni, mondani, csinálni, ha...

Például, ha a volt férje felhívja, ő vesz egy nagy levegőt, elmosolyodik (igen, direkt), és kedves hangon azt mondja neki: „*Köszönöm az ajánlatodat, nem akarlak megbántani, de nem megyek veled. Most sem, máskor sem. Ideje, hogy továbblépjek.*” Mondjuk ez a „B” terv. Az „A” az, hogy ő maga hívja fel a férfit, és mondja el neki, amit akar. Akkor sokkal több mindenre lesz befolyása – például ő választhatja meg, mikor telefonál, honnan, milyenek a körülmények, legyen-e ott vele valaki stb.

A lényeg, hogy legyen terve, mit, mikor, hol fog csinálni, ha beszélnie kell a férfival, fogalmazza meg magának pontosan a szöveget – és akármi történik is, tartsa magát a saját forgatókönyvéhez.

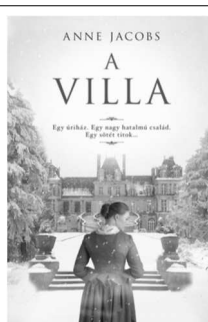
Ahogy minden más fogadalomnál is. Ha csak akkor kezdünk bele a nagy változtatásba, amikor már pontos forgatókönyvünk van a teendőkről, nagyobb eséllyel tudunk a kijelölt úton maradni. Gabi például megtervezheti, mit csinál, amikor a férfi újra és újra mégis felhívja, vagy őrá tör rá a magány – elmegy edzeni, felhívja egy barátnőjét, vagy kisikálja a végét... Mit tesszünk pontosan, ha éppen a következő (meg nem gyújtható) cigaretta köti le minden gondolatunkat – elrágcsálunk egy répát, lenyomunk tíz fekvőtámaszt stb.

A forgatókönyvek – akár megtervezett bevezető mondatok, akár helyettesítő szokások – persze sokszor nem szó szerint valósulnak meg. De nem is ez a céljuk. Sokszor már az is elég, hogy segítségükkel megtettük az első lépést: a folyamatos halasztgatás helyett nekiálltunk a probléma megoldásának.

Pál Judit

Az érdeklődők megtalálják a facebookon is: *Belsőmosoly* – Pál Judit Online Coaching, pszichológiai tanácsadás. Minden kérdésre szívesen válaszolok üzenetben vagy e-mailben, a belsomosoly2020@gmail.com e-mail-címen.





Új könyvek a könyvtárban

Innes, S.: A játszótér olyan, mint a dzsungel

Brammer, M.: Minden, amit megbántam

Coetzee, J. M.: A lengyel

Sacks, A.: Ezt miért nem mondta senki?

Cleghorn, E.: Szenvedő nők

Kay, A.: Sokkterápia

Rübel, D.: Fedezd fel a tested!

Jordan, J.: Ne árts

King, S.: Tündérmese

Gosciny, R.: Nicolas nyaral

Fosse, J.: A másik név

Kepler, L.: A pók

Pataki, A.: A szerencsés királyné

Jacobs, A.: A villa; A villa lányai;

Visszatérés a villába; Viharfelhők a villa fölött

Ohjsson, K.: Jégtörő

Cavangh, S.: Vádalku

Fejős Éva: Krimi Riminiben

Szigeti Ildikó: Pszichosztriptíz

Schnörch Dániel: Chat titkok

R. Kelényi Angelika: Képtelen

Kréta; Mesés Marrákes

Karikó Katalin: Áttörések

Kepes András: Két macska voltam

A tudás enciklopédiája

Iparművészet

Szobrászat

Giordano, R.: Lépj ki a komfortzónából, neked is lehet második életed



ÚTRAVALÓ ÜZENET

„Tévedés azt hinni, hogy az olvasóvá nevelés az iskolában vagy az óvodában kezdődik. Aki mese- és beszélgetéshiánnyal érkezik az oviba, abból majdnem bizonyosan nem-olvasó gyerek, nem-olvasó felnőtt lesz. Az olvasóvá nevelés első számú felelőse tehát maga a szülő, aki elsősorban nem azzal segítheti a folyamatot, hogy példát mutat az olvasás és a könyvek szeretetével, tiszteletével, hanem azzal, hogy mesél.”

(**Boldizsár Ildikó**)

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

IRÁNY A KÖNYVTÁR!

„Bab Berci tüsszögése az erdő csendjéhez tartozott”

Februárban olvassunk Lázár Ervin történeteket! Meg márciusban, áprilisban, májusban... egész évben is!

„Bab Berci nem szerette a fűvek, fák, madarak némaságát. Csak a fűvek, fák, madarak csendjét szerette. Megvárta, míg fölzengett a bizakodó csönd, és máris az orránál tartott: persze, e miatt a túlméretezett szörnyeteg miatt van minden, e miatt a tokmányorr miatt, e miatt az uborkaorr miatt... mit orr?! Ormány! Egy bánatos, vöröslő hegycsúcs, egy Kilimandzsáró, egy Popocatepetl, egy Mohendzsodáro, nem, a Mohendzsorádo az nem hegy, az egy romváros, mindegy, akkor is ez az ormány, ez az oka mindennek! Ahogy a nátha észreveszi, rikoltva felkiált, felkiáltván rikolt, és egyetlen rohammal boldogan benn terem, ez kell nekem, ez az én otthonom, rikogat a nátha, Bab Berci orra nekem egy kastély, egy katedrális, Bab Berci orra az én váram, ordibálja elragadtottan, és soha többé semmilyen fortélyllyal kiűzni nem lehet. Na igen. Bab Berci egy lepedőnyi kockás zsebkenőt húzott elő, és nagyot tüsszentett bele. Ettől már meg sem rezdült az erdő, megszokta már Bab Berci tüsszögését, mondhatnánk úgy is, Bab Berci tüsszögése az erdő csendjéhez tartozott.”

Porcsinrózsza véleménye a kötetről: „...micsoda fény ez a mese! Mennyi tanítás van benne az életörömről, a szeretetről, segítőkészségről! A gyerekek megtapasztalhatják Berci tettei nyomán, hogy az önzetlenség, a tiszta szándék a végén mindig kifizetődik. Még a felnőttek szívét is megveszi ez a mese. Velem többször megesett, hogy elértem egy fejezetig, aztán előlről kezdtem olvasni az egészet. Másik nagy erénye ennek a történetnek a hallatlan nyelvi leleményesség, a sziporkázó szójátékok, a beszélő nevek. A szép lányok rútútkoznak, Brontoházi Szaurellának élvezte, duzma, pittyes szája van. A csikorgófű a reterátra űzi a királynő háza népét. A birodalom nyugalma csöndérek és rendérek vigyázzák, és őrebőrével is lehet fizetni. Az események sorjáznak. Bab Bercinek pedig leghőbb vágya, hogy barátokra leljen, és minden követ megmozgat, ha segítenie kell.”

(Forrás: *moly.hu*)

Aranytől Zelkig – eredményhirdetés

Köszönjük mindenkinek, aki részt vett a magyar kultúra napján kiírt könyvtári nyereményjátékon. Több mint százan töltötték ki a feladatlapot, nagy örömünkre harmadik, hatodik, hetedik és nyolcadik osztályos gyerekek is, őket külön díjaztuk.

A sorsolás nyertesei: Baki Bálintné, Dobi Erika, Drozdikné Nagy Ágnes Tünde, Muránszki Mihályné, Nagyné Farcalasz Vasziliki (Besnyő).

Minden megfőttnek gratulálunk! A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben; Besnyőre postán juttattuk el a meglepetést. Hamarosan újabb játékkal jelentkezünk. Addig is sok jó olvasmányélményt kívánunk mindenkinek! ■

OLVASÓLÁMPA

A pumi nem puli

Részlet a *Bogáncs* című regényből

Igaz ugyan, hogy Bogáncs sem tudja, hogy ő kutya, mégpedig pumi a javából. Tehát nem puli, hanem pumi, aki ugyancsak a pásztorkutyák felekezetébe tartozik, de belül nyugább csontozatot, kívül pedig rövidebb szőrt visel. Más különbség nincs köztük, csak hasonlóság, ami a hűséget, okosságot, kitartást és bátorságot illeti.

Ezekből a nevezetes tulajdonságokból ezen az éjszakán persze nem látszott még semmi, de még világosságban sem látszott volna más, mint egy kis, enyhén szőrös valami, amiből lehet, hogy kutya lesz, de az is lehet, hogy csak házinyúl.

Természetesen kutya lett, mint a Bogáncs-nemzetség utolsó hajtása. Egyedüli hajtása. Az öreg Bogáncs anyasága már csak egy kis kölyköt termelt. Az öreg kutya most fáradtan nézi a sötétséget, hallgatja a csendet, mert minden erejét átadta ennek a kis vakarcsnak, aki tovább szalad majd ismeretlen legelőkön, magában hordva anyjának és őseinek minden tulajdonságát.

Néha megmozdult az öreg, testével szinte körülölelte azt a névtelen kis semmit, és a szülés lázában is azt a lángot védelmezte múltó testével, melyet ez a kis kölyök visz tovább távoli, ismeretlen útjain a térnek és időnek, mert minden más csak a külső világhoz tartozott, de ez a vak kis kölyök egy volt életével, hiszen abból szakadt ki.

Mocorgott az öreg kutya, helyezkedett, aztán sóhajtván elengedte magát, mert a kis kölyök szája megtalálta végre a tej forrását, és azonnal rátapadt, mint a pióca. Bogáncs megnyugodott, mert az erőteljes szívásban életrevalóságot érzett, ami nem is csoda, hiszen ha már öt-hat helyett csak egyet szül a kutya, az igazán életrevaló lehet.

Kár lenne persze azt mondani, hogy Bogáncs gondolt erre, vagy tudta, hogy kölyke életrevaló lesz, de egész testében érezte, ezért tehát megnyugodott, sóhajtott, lehunyta szemét, és félálomban is érezte az anyaság adakozó gyönyörűségét. Ez volt a minden más érzékelés felett uralkodó fő érzése, s ennek alján vett csak tudomást környezetéről, amely ezen a decemberi éjszakán lassan múlt az idővel, és észrevétlenül ballagott a reggel felé.

A nagy akol párás melegében alig mozdult egy-egy birka, alig zizegett a szalma, és több száz gyapjas test puha meleget párologtatott a pókhálós gerendák felé. Az ablakok hályogos szeme hol kivilágosodott, hol elsötétült, amint a hold a felhők között bújócskázott, és hallani lehetett, amint a szél hosszú hullámai végignyalták az akol falát, vagy zizegve berzenkedtek a nádtetőn, amely olyan öreg volt már, hogy nem lehetett megbontani.

Az akol széles kapuja hasadékein beszivárgott ugyan valami kis nyers, külső levegő, de ez erőltlenül esett át a küszöbön, s azonnal döröglett belőle, mert a vastag, belső meleget nem tudta megbontani. A hideg tehát Bogáncsig nem juthatott el, de ha eljutott volna, sem lett volna baj, mert az öreg kutya tévedhetetlen szakértelemmel választotta ki gyermekágyát az akol legtávolabbi sarkában, a jászol alatt, szalma között, amely alól csak orra és szeme látszott ki. Más időben ide jártak a juhász tyúkjai is tojni, de Bogáncs, amint elérkezettnek látta az időt, gorombán megmagyarázta a tyúknépnek, hogy a helyre szüksége van, s ez ellen fellebbezni nem lehetett. Bogáncs tekintély volt az akolban, ezt elismerte még Csámpás is, a számár, aki pedig nem tartozott a tekintélytisztelő egyéniségek közé. Bogáncs nem sokat törődött Csámpás dolgaival, és sokszor nem is értette furfangos esze járását (...).

(Fekete István regénye a könyvtárból kikölcsönözhető. Rajz: sapkás)



IRODALMI FEJTÖRŐ

A következő idézet Fekete István *Bogáncs* című regényében olvasható:

„Malvin nagyot ásított, de tenyerével szájára veregetett, ahogy az a »Sivatag rózsájához« illik, Bogáncs pedig a fény határán feküdt, de nem aludt. Bogáncs nemcsak terelő-, de őrzőkutya is volt, Bogáncs őrizte a társaságot.”

Három kérdésre várjuk a választ: Milyen fajta kutya Bogáncs?
Hol található a képen látható Bogáncs-szobor, és kinek az alkotása?

Beküldési határidő: 2024. március 6., szerda, éjfélig
E-mail-cím: rackereszturi.hirmondo@gmail.com

A 2024. januári fejtörő megfejtése: Kölcsey Ferenc: *Parainesis* Kölcsey Kálmánhoz. Tíz helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Kozma Gergely, Purnhauser Lea, Völgyi Judit**. A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!



Tehetségkutató sakkverseny

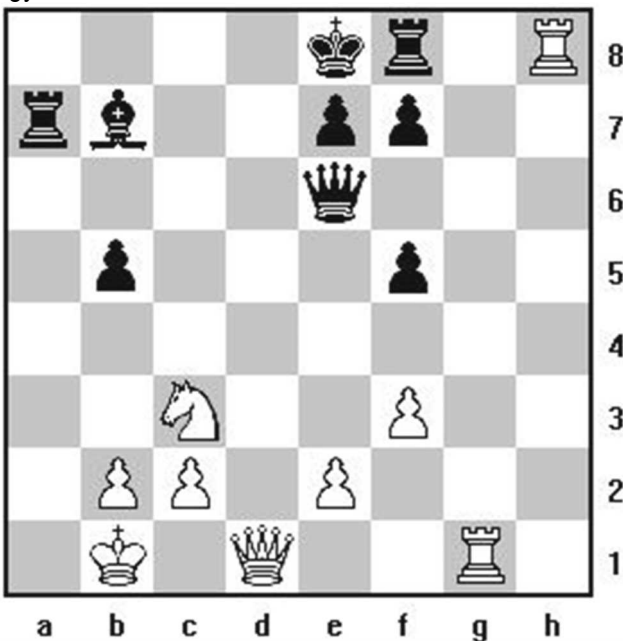
SAKK-SAROK

Martonvásár, Vál és Ráckeresztúr közös sakkcsapata, a Marton-Vál Sakk Club 2023. december 16-án Tehetségkutató Sakkversenyt rendezett. A verseny helyszínéül a martonvásári Brunszvik–Beethoven Kulturális Központ (BBK) kiállítóterme szolgált. Összesen huszonnyolc általános iskolás érkezett a járásunk iskoláiból. A verseny ötfordulós úgynevezett svájci rendszer szerint zajlott számítógépes sorsolással kétszer tízperces játékidővel. A versenyt Bakacs János hivatásos versenybíró vezette. A rendezvény vé-



gén a díjakat Dolinka Zsolt, egyesületünk elnökségi tagja és Bocsi Andrea, a BBK intézményvezetője adta át. Az alsós lányok csoportját Járóka-Bakos Rebeka nyerte. Az alsós fiúk között Farkas-Nagy Sebestyén lett az első helyezett. Ladányi Helga Róza lett az aranyérmes a felsős lányok csoportban. Kaszab Lázár Bonifác pedig a felsős fiúk csoportját nyerte meg. A győztesek minden csoportban kupát, a dobogósok érmet, az első hat helyezett oklevelet nyert. Senki se ment haza üres kézzel. Minden résztvevő kapott emléklapot és valamilyen apró sakkos ajándékot. A verseny célja a játéklehetőség biztosításán túl a felkészülés volt a tavaszi sakk Diákolimpiára, melynek eredményéről is be fogunk majd számolni.

Feladványfejtő játékunkban kétlépéses mattot keresünk. Mi lenne világos következő lépése a gyors győzelem érdekében?



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

Bakacs János MartonVál SC

PSZICHOLÓGIAI TANÁCSADÁS ONLINE

Ajándékozzon élményt, amely változást hoz!

Szeretné megajándékozni valamelyik szerettét vagy barátját valami különlegessel? Miért ne adna nekik lehetőséget a fejlődésre, a gyógyulásra – és önmaguk felfedezésére?

Ha úgy érzi, hogy egy ismerőse segítségre szorul a gyászfeldolgozásban, a nehéz élethelyzetek kezelésében vagy egyszerűen csak egy szakértő hallgatóra van szüksége, akkor a **Belsőmosoly ajánldokutalvány segítő**



beszélgetésre tökéletes meglepetés lehet annak, akit szeret, hogy erősebben és egészségesebben kerüljön ki a nehézségekből.

Ha kérdése van, vagy a részleteket egyeztetné, kérem, küldjön üzenetet a **Belsőmosoly – Pál Judit Online Coaching, pszichológiai tanácsadás** facebook-oldalon vagy a következő e-mail-címen: belsomosoly2020@gmail.com ■



JELENTKEZZEN INGYENES TÜDŐRÁKSZŰRÉSRE!

KÁR LENNE KIHAGYNI!

HAZÁNKBAN A TÜDŐRÁK VEZETŐ DAGANATOS
HALÁLOK,

ami CT-vel végzett szűrővizsgálattal ismerhető fel legkorábban
és ilyenkor sokkal nagyobb eséllyel gyógyítható.

Most korlátozott ideig lehetőség van ingyenes,
CT-vel végzett tüdőrákszűrésre jelentkezni.

NINCS VÁRAKOZÁSI IDŐ

Jelentkezzen, ha Ön:

- 50-75 év között van,
- és jelenleg is erős dohányos vagy erős dohányos volt és nem több, mint 15 éve tette le a cigarettát (pl.: 20 évig legalább napi 1 doboz cigarettát szívott el)
- és 1 éven belül nem volt mellkasi CT vizsgálata

*A szűrésen való részvételi lehetőség megállapítása kollégáinkkal való egyeztetés után történik



tudorakszures@koranyi.hu

+36 30 153 0951

(írjon SMS-t, vagy hívószámát három
napon belül visszahívjuk)

Országos Korányi Pulmonológiai Intézet
1121 Budapest, Korányi Frigyes út 1.
(„S” épület)

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XII. évfolyam 2. 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