

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2024. január

Január 22.: a magyar kultúra napja

Gondolatok az írásról

„Írónak lenni nem csupán tevékenység, hanem egy életmód is. Szigorú életmód, súlyos következményekkel.”

Esterházy Péter

„Aki az életét írásban tovább tudja élni, az író.”

Móricz Zsigmond

„Számomra az írás ott kezdődik, amikor gyermekmódra semmit vagy szinte semmit se »érték« abból, ami lenyűgöz.”

Pilinszky János

„Minden bölcs, kinek gondolatait megismer nem sikerült, arra tanított, hogy élni és írni úgy kell, mintha minden cselekedetünk utolsó lenne az életben, mintha minden leírt mondatunk után a halál tenne pontot.”

Márai Sándor

„Az írás az halászat: az ember fejében ott van egy gondolat; hórúkk, a nyelv hálójával neki kell feküdni s húzni. A nagy gondolat csak bizonyos fogásokkal húzható ki.”

Németh László

„Az írás ott kezdődik, mikor az ember felelősséget érez egy alany és egy állítmány összefűzésekor is; mert az is becsületvizsga; állítás, amiért helyt kell állni.”

Illyés Gyula

„Az író a fantázia orgonistája. Az ő orgonája azonban az olvasó szívében muzsikál, s az író akkor művésze ennek a hangszernek, ha csak egy-egy billentyűt érint meg.”

Gárdonyi Géza



Ajándékcsomag a szépkorúaknak

A hulladékszállítás változásáról

Babatabló 2023

Belsőmosoly – Szokások rabjai

Olvasólámpa – Az élet fonala

KERESZTÚRI KISOKOS – FONTOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK

Szent Kereszt Gyógyszertár

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

jan. 27., 28.: Ráckeresztúr

febr. 3., 4.: Ercsi ☎06-25/505-790

febr. 10., 11.: Martonvásár ☎06-22/569-146

febr. 17., 18.: Ráckeresztúr

febr. 24., 25.: Ercsi

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 4. oldalán olvasható!

Vérvétel (bejárat az udvar felől)

Időpont-egyeztetés szükséges!

Fogorvos – dr. Jenei-Kálmán Andrea, dr. Burkus András

☎06-20/389-0278

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

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

péntek: 8.00–14.00 – 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

Készenléti sürgősségi ügyelet

Hétköznaponként 8-tól 16 óráig az aktuálisan rendelő háziorvos.

Sürgősségi betegellátás

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

Érdi Kistérségi Ügyeleti Centrum

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

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. Szent-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) jegyz@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) 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 Gyermejköltségi szolgálat: hétfő: 9.30–10.00; szerda: 9.30–10.30

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

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

RÁCKERESZTÚRI PETŐFI SÁNDOR ÁLTALÁNOS ISKOLA (2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 4.) Telefon/fax: 06-25/455-806

E-mail: alsosuli@rackeresztur.hu; honlap: <http://rackersuli.hu>

RÁCKERESZTÚRI MOSOLY ÓVODA (2465 Ráckeresztúr, Korniss u. 25.)

Telefon: 06-25/455-824; 06-20/852-0342; e-mail: mosolyovoda@rackeresztur.hu

Étkezés lemondása és rendelése reggel 8 órától 9 óráig: 06-20/852-0332

Fejér Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat Martonvásári Tagintézménye

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

Telefon: +36 (22) 796 175; +36 (30) 302 3453

E-mail: martonvasar@fejermepsz.hu; **Honlap:** www.fejermepsz.hu

Nyitvatartás: hétfő–csütörtök: 8.00–16.00; péntek: 8.00–14.00

A Fejérvíz Zrt. helyi képviselői • Vízszolgáltatás: Jordán Géza 06-30/598-1269; **Csatornaszolgáltatás:** Smigol László 06-30/819-5607, Gondi Géza 06-30/868-2293

E.ON Észak-dunántúli Áramhálózati Zrt. (www.eon.hu)

Hibabejelentő: 06-80/533-533

Ercsi rendőr járőr: 06-20/3800-039; **Körzeti megbízott: Szilukács Krisztián, Vásári Dénes:** 06-20/210-5166

Polgárőrség: 06-70/211-6424



MENTŐK: 104

RENDŐRSÉG: 107



TŰZOLTÓK: 105

SEGÉLYHÍVÁS: 112





Ajándécsomag a szépkorúaknak

Sok éve hagyomány már, hogy Ráckeresztúr Község Önkormányzata minden év decemberében karácsonyi csomaggal köszönti a 65. életévüket betöltött szépkorú lakóit. Idén a központi nyilvántartási rendszerből lekért adatok alapján

mintegy hatszáz csomagot állítottunk össze, és szállítottunk házhoz. A csomagban a karácsonyi ünnepváráshoz kapcsolódóan cukor, liszt, tea, szaloncukor, almalé, nápolyi, forró csoki és töltött puszédli kapott helyet. Reméljük, hogy meg tudtuk könnyíteni a készülődést, és meghittebbé tudtuk tenni az ünnepet családok és egyedül élők, fiatal és régebb óta fiatal lakóink számára egyaránt.

A sok segítőnek hála az ünnep előtt 584 csomagot át tudtunk adni, azonban előfordult, hogy valakit többszöri próbálkozásra sem találtunk otthon, vagy a központi nyilvántartásból lekért névsor nem tartalmazta a nevét, esetleg épp a kézbesítés idején töltötte be a 65. életévét, ezért nem jutott el hozzá a csomag.

Aki esetleg a karácsonyi csomagot nem kapta meg, 2024. január 3. napjától átveheti a polgármesteri hivatalban, ügyfélfogadási időben.

Ráckeresztúr Község Önkormányzata



Szalma a kisállattartóknak

Kültéren tartott házi kedvencek részére szalma elvihető a polgármesteri hivatal melletti parkolóból. Kérjük, mindenki annyit vigyen, amennyire valóban szüksége van, hogy másnak is jusson.

Ráckeresztúr Község Önkormányzata

Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

Az új esztendő kezdetén gyakran elgondolkodom, vajon mi vár ránk. Jobb vagy rosszabb lesz ez az év, mint a tavalyi vagy az azelőtti. Voltaképpen majdnem mindegy is, milyen lesz. Az lenne a jó, ha minden pillanatát úgy tudnánk megélni, hogy a jó dolgokra összpontosítsunk. Az, ami rajtunk kívül álló okok miatt rossz, ne okozzon bánatot, fájdalmat.

Ha akad olyan, amit esetleg apránként megjavíthatunk, ne kerüljessük sokáig, mielőbb fogjunk hozzá. És esténként összegezzük, mennyi jó és klassz történetet jegyezhetünk föl a (képzeltbeli) noteszünkbe. Legyen szó akár egy új madáretető felszereléséről, vagy egy telefonhívásról, amellyel valakit megörvendeztetünk. Olvassunk mesét a gyerekeknek, nézzük önfeláldozóan a csillagos eget, képzeljük el, hogy a tengerparton járkalunk a homokban, és kisvödörbe különféle formájú, színű és lelkivilágú kagylókat gyűjtögetünk. Legyen mindennap legalább egy jó dolog, amire gondolva este békésen alhatunk el.

A nyugalomhoz, a harmóniához hozzátartozik az is, hogy tartsunk távolságot az erőszaktól, a durva, másokat mocskoló beszédétől, az öncélú pusztítástól, a „ha építeni nem tudok, inkább rombolok” típusú gondolkodásmódtól. Minthogy gyakran elfelejtjük, milyen törekeny is az életünk, jusson eszünkbe a Széchenyi család nagycenki mauzóleumának bejáratánál olvasható felirat: „Voltunk, mint ti, lesztek mint mi: por és hamu.” S ha már így van, jobb lenne, ha szeretettel emlékeznének majd ránk, mert meghallgattuk a másik panaszát, mert rámosolyogtunk a sírdogáló kisgyerekekre, mert átadtuk a helyet a buszon, segítettünk a szomszédnak fát vágni, bevásároltunk az idős, mozgásában korlátozott ismerősünknek. Jót cselekedni mindig öröm, és az öröm szertesugárzik, átforrósítja a szíveket.

Az új esztendőre kívánok Önöknek derűs, örömteli pillanatokat, jó egészséget, szeretetet, megbecsülést, sok jó szót, mosolyt, ölelést.

Gajdó Ágnes

(A lap 8–9. oldalán található babatablót Peszter Zsuzsanna védőnő készítette. Az érintett családok színesben is megkapják.)

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

Gondolatébresztő...

„A szeretetet nem lehet mérícskélteni. Vagy van, vagy nincs.”



(Popper Péter)



ÉTH ÉRD ÉS TÉRSÉGE HULLADÉKKEZELÉSI NONPROFIT KFT.
 Székhely: 2030 Érd, Sas u. 2.
 Telefon: +36-23-522-600 – Postacím: 2031 Érd, Pf.: 300.
 E-mail: eth@eth-erd.hu – web: www.eth-erd.hu



Tájékoztatás a hulladékszállítás változásáról

Tisztelt Ráckeresztúri Ingatlanhasználók!

Tájékoztatjuk a tisztelt ingatlanhasználókat, hogy a MOHU MOL Hulladékgazdálkodási Zrt. döntése alapján 2024. január 1-jétől az ÉTH Érd és Térsége Hulladékezelési Nonprofit Kft. szállítja el a hulladékot az Önök településén.

A hulladék elszállítása az Önök által megszokott rendben és napokon fog zajlani 2024-ben is.

A 2030 Érd, Sas utca 2. szám alatt található hulladékudvarunk hétfőtől szombatig áll az Önök rendelkezésére.

Ügyfélszolgálati irodánk 2030 Érd, Alispán utca 2. szám alatt található, kollégáink telefonon (+36-23/522-600, +36-23/522-601, +36-23/522-602, +36-23/522-603) is készséggel állnak az Önök rendelkezésére, illetve e-mailen (ugyfelszolgalat@eth-erd.hu) is fogadjuk megkeresésüket. A szolgáltatásainkkal kapcsolatos részletes és folyamatosan frissülő információkat megtalálják a honlapunkon (www.eth-erd.hu).

A hulladékgazdálkodási díj mértéke és a fizetési feltételek nem változnak, a számla a megszokott módon fizetendő.

Az átállás során kérjük szíves türelmüket és megértésüket, egyúttal kérjük, észrevételeivel keressék társaságunkat a fent megadott elérhetőségek egyikén.

Köszönettel:

ÉTH Érd és Térsége Hulladékezelési Nonprofit Kft.

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.

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 ELTÉRHET A FENTIEKTŐL. ERRŐL VAGY AZ ÖNKORMÁNYZAT HIVATALOS FACEBOOK-OLDALÁN, VAGY A RENDELŐ RÁCKERESZTÚR FACEBOOK-OLDALON TALÁLHATÓ TÁJÉKOZTATÁS.



Visszapillantás – Világító ablakok

Ebben az évben is megrendezték a községben a világító ablakok akciót. Az országsszerte ismert és népszerű programot ezúttal is Kovácsné Nagy Nikolett koordinálta. Az egyes napra feldíszített ablakok egészen karácsonyig világítottak. Sok család jelentkezett, és a faluban élő kisgyermekes szülők, több intézmény, így például a Mosoly Óvoda, a Petőfi Sándor Általános Iskola, valamint az önkormányzat is csatlakozott. Idén újabb ötletekkel készülnek, hogy még hangulatosabb legyen majd az adventi várakozás. ■

FELHÍVÁS

Táncosokat keresünk

A Mákvirág Táncsoport Egyesület táncos-párokat és táncos lábú legényeket keres csapatába.

Az egyesület tíz éve működik, elsődleges célja a hagyományőrzés és a közönség szórakoztatása. A néptáncok mellett vidám és szórakoztató produkciókkal készülnek, a show-tánc mellett más műfajokra is nyitottak. Rendszeresen szerepelnek ki mit tud?-okon, járják a megyét, az országot.

Bővebb információ kérhető az egyesület vezetőjétől, Radócz Józseftől.

Aki szeret táncolni, jelentkezzen!
Telefon: 06-20/375-2630

PSZICHOLÓGIAI TANÁCSADÁS

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 helyzetek kezelésében vagy egyszerűen csak egy szakértő hallgatóra van szüksége, akkor a



Belsőmosoly ajándékutalvány 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 ■

MOSOLY HÍREK December az óvodában

A karácsonyvárás az év legszebb ünnepe, amely már az advent időszakában elkezdődik. Decemberben az egész óvoda ünnepi díszbe öltözik, a folyosók megtelnek a gyermekek szebbnél szebb alkotásaival. A közösen elkészített koszorúban minden héten meggyújtjuk a gyertyát, számoljuk a napokat, hogy mennyi van még vissza a várva várt napig. A gyerekek az adventi naptárból minden nap húzhatnak egy meglepetést, ami lehet, hogy egy kedvenc mese, ének vagy egy kis cukorka, csokoládé. Idén végre lehetőségünk volt újra a közös ünneplésre. Advent első napját évek óta hagyományosan, közösen várjuk és ünnepeljük óvodánkban. Meggyújtottuk az első gyertyát. A Pillangó csoport szép verssel készült, majd közös énekléssel zártuk az ünnepséget.

December 4-én Bogárháton bemutató volt óvodánkban. A Csodabogarak Alapítvány Bogárkövet programjának célja, hogy képviselje és védelmezze a hatlábúakat. A program célja, hogy a rovarokat minél jobban megismerjék a gyerekek, és nagy hangsúlyt fektet arra, hogy az intézmények dolgozói, pedagógusok, dajkák is lehetőség szerint segítsék ezt a munkát példamutatásukkal. Csatlakoztunk mi is ehhez a kezdeményezéshez, mert ez nem csupán egy hobbi, hanem a rovarvilág felelős védelme a fenntarthatóság egyik lényeges eleme. Nagyon szépen köszönjük Bogaras bácsi és Katicabogár interaktív ökö-érkenyítő, mesés előadását a bogarak életéről! A gyerekek nagy lelkesedéssel és örömmel fogadták a bogárbemutatót.

A PUHI-TÁRNOK Út- és Hidépítő Kft.-nek szeretnénk megköszönni a karácsonyi ajándékokat. Támogatásukkal sikerült a gyerekek részére megrendelni a Montessori és képességfejlesztő eszközöket 100 000 forint értékben. Köszönjük.

Köszönjük Ráckeresztúr Község Önkormányzatának, hogy óvodánkban a csoportok részére összesen 150 000 Ft pénzösszeget biztosított, hogy karácsonyi játékokat vásároljunk.



Hálások vagyunk, hiszen a megvásárolt játékokkal meghittebbé és szebbé tudtuk tenni a gyerekek óvodai karácsonyát. Nagyon szépen köszönjük a mikulás-csomagokat is, amit a Mikulás személyesen adott át a gyerme-

keknek. Köszönjük a Rácmenza Kft.-nek a mikuláscsokikat. Ezzel örömet szereztek gyermekeinknek.

December 6. A Mikulás eljövételének napja. Ezen a napon a gyerekek nagy izgalommal várják a piros köpenyes, nagy szakállú, jóságos Mikulást, aki édességekkel és különböző apróságokkal ajándékozza meg őket. Az óvodapedagógusok a róka mint Mikulás mese dramatizálásával tették színesebbé a várakozást. A mesejátékban szerepet kaptak az óvodások is énekléssel és a hozzánk érkező igazi Mikulás is. Ezután a csoportszobákban fogadtuk a Mikulást. Az ovisok szép gyermekrajzokkal, énekekkel és versekkel készültek, és végezetül megkapták a mikulás-csomagokat.

Már harmadik éve, hogy részt veszünk a Világító Adventi Ablakok Ráckeresztúron civil kezdeményezésben. A gyönyörű alkotást óvodánknál is megtekinthették. Köszönjük a készítőnek a szépen megfestett és világító ablakot!

December 7.: Méz, liszt, tojás, fűszerek = mézeskalács. Olyan sütemény, amely változatos alakjával és díszítésével sokféle lehet. Idén is hagyományunkhoz híven Pintérné Bánkúti



Mónika jóvoltából ismét mézeskalácsot díszíthettünk a gyerekekkel. Köszönjük Móni felajánlását! Ugyanezen a napon meggyújtottuk a második adventi gyertyát.

December 8-án, nevelés nélküli munkanapon óvodánk dolgozói Munkahelyi Elsősegélynyújtás Oktatáson vettek részt, ahol az elsősegélynyújtás alapismereteiről tájékozódunk. A kolléganők az óvodás gyermekekre leselkedő veszélyforrások elhárításáról, a sérülések és a rosszulletek ellátásáról kaptak igen színvonalas szakmai képzést. Köszönjük szépen a fenntartónknak, hogy a képzést engedélyezte, a MEBIZ Bt.-nek, hogy lebonyolította és Mester Csaba oktató mentőtisztnek a tartalmas előadást!

Nevelés nélküli munkanapunk meghívott vendége volt Szélpál Csabáné (Stefi), aki a drámapedagógiáról tartott interaktív előadást. Köszönjük neki az átadott érdekes ismereteket, hogy minél több eszközzel tudjuk fejleszteni a gyermekeket.

Anonimitását kérő szülő felajánlott az óvodánkban három hólapátot! Nagyon szépen köszönjük!

December 8-án adventi jótékonsági karácsonyi vásár az iskolában, ahol az óvoda is részt vett. A vásárra a kreatív szülők és kollégák által készített munkákat, zsákbecsűket vittük. A nagy forgatagban mindenki kedvére válogathatott portékáinkból. A szép új iskolában és a jó szervezéssel, jó hangulatban remekül éreztük magunkat! Köszönjük a jó lehetőséget és vásárlóinknak a vásárlást!

December 12-én óvodásaink interaktív hulladékcsökkentéssel kapcsolatos programon vettek részt. Köszönjük Mészáros Lászlónak, hogy ellátogatott és megtartotta előadását intézményünkben. Köszönjük a Radócz családnak az óvodánkban felajánlott szaloncukrot!

December 13., Luca-nap. A naphoz számos hiedelem és népszokás kapcsolódik. A tél közepének tartották, a nők számára úgynevezett dolog tiltó nap volt, mert ilyenkor mindenhol boszorkányok leselkednek. A néphit a jóságos mellett, a boszorkányos Lucát is ismerte, aki a neve napján végzett munkát (tűzgyújtás, kenyérsütés, mosás, szövés, fonás) megbüntette. Szokás volt az is, hogy egy cserépbe búzát vetettek, s ha karácsonyig minden szem kikelt, akkor a következő évben bőséges termésre lehetett számítani. Óvodánkban idén a Pillangó csoport leányai és legényei csoportról csoportra „kotyoltak”.

December 15-én, pénteken meggyújtottuk adventi koszorú harmadik gyertyáját, ami az örömet szimbolizálja.

December 18.: A Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola diákjai felelevenítették a betlehemezés ősi népszokását. Ezúton köszönjük a gyerekeknek és Dienesné Zsebi Regina tanár néninek a szép előadást és felkészülést.

December 21.: Meggyújtottuk a negyedik gyertyát is. A gyermekek szép ruhában érkeztek az óvodába. Ezen a napon a lelkünket is díszbe öltöztetjük. Melegség és szeretet vesz körül bennünket, jobban odafigyelünk egymásra. Reggel már karácsonyfa várta a csoportszobába érkező gyermekeket. Összeült az óvoda apraja-nagyja, hogy közösen énekeljünk, verseljünk. A gyermekeket a csoportszobákban sok szép ajándék várta, ami boldogságot hozott mindannyiuk szívébe.

Gáborné Kutasi Katalin óvodavezető



Év végi események az iskolában

Nagyon mozgalmasak és eseménydúsak voltak december hónap iskolai programjai.

Iskolánkba látogatott 2023. december 1-jén a romániai Moldvából a Pusztinai Magyar Ház egy diákja és a Pusztina Hagymányórzó Csoport néhány tagja. Megköszönték személyesen a hozzájuk megérkezett karácsonyi cipősdoboz adományokat.

Ráckeresztúr értékes karácsonyi énekeit felkutattam az elmúlt év folyamán, és különlegesen értékes kincseket találtam.

Kilencven évvel ezelőtt Volly István népdal- és népénekgyűjtő járt 1933-ban falunkban, s az akkor hatvanhárom éves Bilik Lipóttól gyűjtött karácsonyi helyben használatos énekeket. Miután ezek száz év alatt feledésbe merültek, ezért megtanítottuk diákjainknak, s ezekkel nyitottuk meg az iskolai adventünket. Nemcsak az énekeket tanultuk meg, hanem felelevenítettük az advent-karácsonyi ráckeresztúri néphagyományokat is.

Mikulás napján minden gyermek öröme megérkezett a Mikulás népes krampuszsereggel a nyomában, s megajándékozta a gyerekeket, akik verssel, mondókával és énekekkel köszöntötték őt. A hószakállú „nagyöreg” meg is lepte mind a lurkókat egy-egy finomságot rejtő csomaggal, amelyet örömmel majszoltak el a gyerekek. Ezúton is köszönjük, hogy Mikulásunk (Szabó József képviselő úr) megtisztelt jelenlétével, elfogadta felkeresésünket. S kiemelten köszönjük Ráckeresztúr Község Önkormányzatának, hogy egy-egy minőségi édességeket rejtő csomaggal megajándékozhatta a Mikulás diákjainkat.

Az adventi vásárunk gazdag programnak ígérkezett: itt nemcsak vásárolhattunk, hanem jól is érezhettük magunkat. A gyerekek és a kreatív szülők által készített munkákból vásárolhattak vendégeink: a nagy forgatagban mindenki kedvére válogathatott a remekbe sikerült kézműves vásárfiából.



Az adventi vásárunkra látványosan, fényfűzérrel kivilágított hintón érkezett a Mikulás. Sok-sok gyermeket megörvendeztetett várva várt érkezése. Kicsiket és nagyokat egyaránt vendégül látott egy-egy kör hintózásra. Hálásan köszönjük Bendák Lászlónak és családjának felajánlását, akik elhozták feldíszített és kivilágított hintón a Mikulást, valamint

gyermkeinket, diákjainkat vendégül látták hintózásra és kocsi-kázásra. Ezúton is köszönjük, hogy Ráckeresztúr Község Önkormányzata díszes fényfűzerekkel és a Mikulás érkezésének szervezésével támogatta iskolánkat és örvendeztetette meg diákjainkat.

Adventi jótékonsági hangversenyünket a ráckeresztúri Szent Kereszt felmagasztalása plébániatemplomban tartottuk meg. A programunkban a 3–4. évfolyam és a felsőbb évfolyamokból összeállított kórus szerepelt. Különlegessége volt, hogy zongora- és hegedűjáték mellett orgona-trombita duó is szerepelt. Gyermkeink bölcsőcskét, peregi és helyi gyűjtést adtak elő. Felcsendülhettek diákjaink előadásában a régi ráckeresztúri énekek is, amelyeket Volly István gyűjtött. Ezúton is köszönjük Jézsóné Szilvia tanítónak a felkészítést és Péter Andrásnak a citerakiséretet.

Az adventi jótékonsági hangversenyünket az Ercsiben lakó beteg kisgyermeknek, a mindössze két éves Adélnek és szüleinek ajánlottuk fel, hogy a gyermek gyógyulhasson, fejlődhesen

szülei és családja örömeire. A ráckeresztúriak jótékonyasága mutatja, hogy 110 000 forintot adományoztak e nemes célra.

December utolsó tanítási hetében átadásra került Ercsiben az Adél gyógyulásáért gyűjtött adomány. Az adománylevelet Gólics Ildikónak és Adél édesanyjának adtam át. Hálás köszönet illeti Ráckeresztúr adakozó családait nagylelkűségükért, akik hozzájárultak adományukkal Adél gyógyulásához.

Adventben a december 13-a jeles ünnepünk: Luca napja. A jeles népszokást felelevenítették és átélhették a gyerekek az alsó tagozatunkban: néptáncórákon (Jézsóné Vörös Szilvia tanító vezetésével) megismerték és eljátszották, drámaórán és szak-körön (Drozdi-ké Nagy Ágnes Tünde irányításával) megtanulták és előadták diákjaink.

Adventi Luca-napi játszóházunkon vettek részt a leendő elsős gyerekek és szülei. Iskolanyitogató beszélgetés, bemutatkozás volt a kedves szülőknek, akik megismerhették iskolánkat, programját, szokásait, testületét. A leendő elsősök adventi ját-



szóházban vehettek részt a jeles ünnephez és népszokáshoz kötődő játékokkal és Luca-búza vetéssel.

Egresi Mónika és munkatársa – országosan is elismert – burgonyás lángossal ajándékozta meg intézményünk kollégáit karácsonyra hangolva. Köszönjük kedvességét.

Partnerintézményünkben, a Ráckeresztúri Mosoly Óvodában jártak diákjaink, felelevenítve a betlehemezés ősi népszokását a kis óvodásainknak. Ezúton köszönjük, hogy fogadták gyermekeinket az óvodában, s köszönjük felkészítőjüknök, Dienesné Zsebi Regina tanár néninek az odaadó munkáját.

Különleges hullőkiállításnak adhattunk helyet iskolánkban. Diákjaink nemcsak megismerhették, hanem akár meg is foghadták, nyakukba is vehették a kígyókat.

Az utolsó tanítási napon gyűjtöttuk meg a negyedik adventi gyertyánkat, amelynek keretében megismerkedhettünk advent régi jelképeivel.

Átadtuk a Hagymányok Háza 2023. évi Téli népszokások: A kántálás című rajzpályázatának emléklapjait, amelyet diákjaink az elkészült alkotások kimagasló színvonaláért kaptak. Itt szeretnék gratulálni a felkészítőnek, Hinek Tímeának.

Az utolsó tanítási napon tartottuk karácsonyi ünnepségünket, amelyben színjátszóink, az idegen nyelvi munkacsoport tagjai, az adventi hangverseny szereplői léptek fel. Ünnepségünk végén meggyújtottuk községünk adventi koszorúján a negyedik gyertyát.

Az óév elszállt minden bújával és örömeivel. Az újesztendő előttünk áll. A 2024-es évre kívánom, hogy minden olvasónknak legyen békés, örömteli és áldott esztendeje, amelynek minden pillanata vígságszerző, gyümölcsöző, örömhöz és szeretetben gazdag legyen!

Fux István igazgató



Szakács Benjamin
2023. 01. 07.



Regdony Martin
2023. 01. 23.



Tomory Bertalan
2023. 01. 30.



Orsik Zalán
2023. 02. 18.



Bánhegyi Benett
2023. 02. 27.



Suták Nolen Laurent
2023. 02. 27.



Raffert Noel
2023. 02. 28.



Farkas Petra
2023. 03. 03.



Veres Konrád
2023. 03. 10.



Hoffner Rebeka
2023. 03. 27.



Jóka Zente
2023. 04. 20.



Késő Ákos
2023. 04. 27.



Bakos Natasa
2023. 05. 12.



Kiss Hunor
2023. 05. 12.



Szarka-Vas Benett
2023. 05. 18.



Nagy Kevin
2023. 05. 26.



Farkas Máté
2023. 05. 27.



Veinberger Abigél Róza
2023. 05. 29.



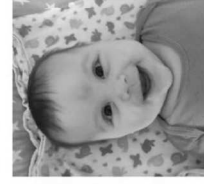
Szabó Olivér
2023. 06. 07.



Pier Luca Liara
2023. 06. 07.



Márkus Annakata
2023. 06. 08.



Bernáth Ajna
2023. 06. 09.



Kengyel Kinga
2023. 06. 15.



Tóth Zoé
2023. 06. 23.



Balogh Leila Málna
2023. 06. 25.



Kópis Lilién
2023. 06. 26.



Csobánki Nolen
2023. 06. 26.



Didek Zoé
2023. 06. 29.



Gajdó Csepke Flóra
2023. 07. 05.



Somogyi Zsombor
2023. 07. 17.



Bárdi Melodi
Klóé
2023. 07. 25.



Katona István
Bendegúz
2023. 07. 29.



Pozsonyi Ferenc
2023. 07. 30.



Boronyai Lora
Loretta
2023. 07. 31.



Mihályi Koródi
Vincent
2023. 08. 11.



Maros Levente
2023. 08. 13.



Mikó-Baráth
Mirkó
2023. 08. 23.



Takács Róbert
2023. 08. 24.



Puporka Martin
2023. 08. 26.

Bóna Emma
2023. 09. 15.



Németh Panna
Auróra
2023. 09. 20.



Sári Ármin
2023. 09. 22.



Sári Olivér
2023. 09. 22.



Srajner Sára
2023. 09. 29.



Borsos Erik
2023. 10. 02.



Molnár Odett
2023. 10. 15.



Pozsár Tibor Izmael
2023. 10. 15.



Zaka Szonja
2023. 10. 15.



Siklós Alex
2023. 10. 18.



Cseprekál Bence
2023. 10. 19.



Szabó Bercel
2023. 10. 20.



Mihályi Emili
Zoé
2023. 10. 31.



Varsányi Zsolt
Tamás
2023.11.10



Janovicz Laura
2023. 11. 23.



Kállai Olivér
2023.11.23



Sorbán Zoé
2023. 11. 24.



Balázs Lilla
2023. 11. 25.



Gyöngy Narália
2023.12.06



Paizs Eliza Dorka
2023.12.11



Kovács Dominik
Bence
2023. 12. 17.

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

Az év madara a kerecsensólyom

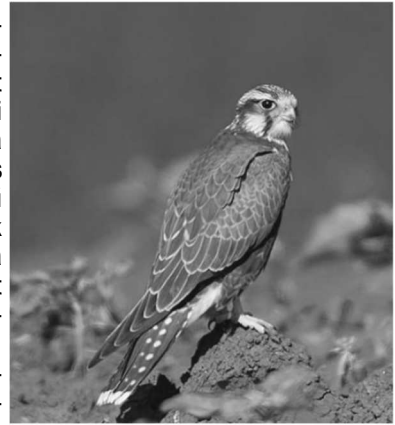
A kerecsensólyom kontinentális szinten is kiemelkedő természeti értékünk. Az Európai Unióban élő állományának több mint 60%-a Magyarországon fészkel, és világszinten a Kárpát-medencei az egyetlen bizonyítottan stabil, enyhén növekvő állománya a fajnak. Megőrzésében a hazai természetvédelem felelőssége óriási, az MME 1974-es megalkulása óta kiemelt figyelmet fordít e fajra, ezért is lett a 2024-es MME 50 jubileumi év madara.

Nagy termetű, széles szárnyú, az egerészölyvhöz hasonló méretű és színezetű sólyom, Euráziában csak az északi sólyom nagyobb nála, testhossza 47–55 cm, szárínytávolsága 105–129 cm. A hím és a tojó hasonló megjelenésű. A hát és szárnyak földbarnák, rozsdás szegélyű tollakkal, az alsótest fehér alapon csepp alakú foltokkal mintázott, a tollatlan csüd és a lábujjak sárgák, a faroktollak szürkésbarnák, tojásdad rozsdaszínű foltokkal. A homlok piszkosfehér, a fejtető és tarkó rozsdássárga, keskeny fekete hosszanti sávokkal, a torok fehér. A fiatalok alsótestén a foltok elmosódottak, a lábuk hamvaszók.

Alapvetően ázsiai elterjedésű madár, ezen belül is elsősorban Kína, Mongólia és Kazahsztán területén él, az európai állomány zöme Magyarországon és Ukrajnában található.

Nyílt, pusztai élőhelyigényű fajként talajon élő, közepes termetű rágcsálókra (ürgék, hörcsög, földimókusok stb.) specializálódott ragadozó, de képes kisebb, egér termetű fajokat is elejteni, ezek hiányában – klasszikus sólyomként viselkedve – gond nélkül átvált a repülő madarak, főként a seregély és galamb mérettartományú fajok zsákmányolására.

A fákkal, sziklakkal tarkított ázsiai sztyeppe madara. Zsákmányállatait nemcsak a sík vidéki nyílt élőhelyeken találja meg, ezért a domb- és hegyvidéki rövid fűű gyepek is alkalmasak számára. A fák és a sziklafalak költőhelyként nélkülözhetetlenek számára.



A sólyomféle rokonság többi tagjához hasonlóan fészket nem épít. A sziklafalak párkányain holló fészket, fészkeleményét használja vagy a csupasz párkány törmelékébe talajába alakít ki a tojó egy sekély mélyedést a tojásoknak, fás élőhelyeken pedig más közepes és nagy testű madarak, elsősorban ölyvek és sasok üres fészkeibe költözik be.

Évente egyszer költ, általában 3-4 tojást rak, az európai állomány fészkelése március végén, április elején kezdődik. Magyarországról az 1980-as években majdnem eltűnt, akkor az ismert kerecsensólyom-párok száma alig tíz volt. Az akkor kezdődő, az MME által koordinált természetvédelmi munkának köszönhetően napjainkban ez a szám már 150 pár körül alakul, ami az ismert állományt illeti, a becsült állomány pedig 180-200 pár körül alakul.

Potenciális solymásmadárként a tojások és a fiókák kiszéde, a felnőtt madarak befogása is állománycsökkentő tényező volt a múlt század második felében. A sziklai fészkelőhelyek esetében az MME éveken át sikeresen alkalmazta az önkéntesekkel végzett fészkeőrzést. Ugyancsak fontos lépés volt az ürge védetté nyilvánítása, majd a rágcsálók visszatelepítése (elsősorban a repterek füves területeiről) az egykori élőhelyeikre. A kerecsensólymok védelme érdekében is kezdődött el immár több mint negyven éve a középészültségű oszlopfejek madárbarát alakítása, ami napjainkban is tart.

Orbán Zoltán-Bagyura János; fotó: Csonka Péter

Forrás: mme.hu

Madáretetés télen

Köztudott, hogy télen nem minden madarunk vonul melegebb tájakra, számos faj itthon marad. Az már kevésbé közzismert, hogy a tőlünk északabbra fekvő, mostohább téli klímájú területek madarai számára sok esetben Magyarország jelenti a telelőterületet.

Segítsünk hát a madaraknak a tél átvészelésében azzal, hogy készítsünk madáretetőt!

Ennek több módja is lehet. Vagy egy tálkára szórunk magot, vagy kivágunk egy petpalackot, és beleszórjuk a magot, majd felakaszthatjuk a fára. Tehetünk bele olajos magvakat, illetve például: nem sózott napraforgómagot, diót, kölest. A boltban lehet kapni úgynevezett cinkegolyót, aminek a madarak nagyon örülnek. Tehetünk még ki félbevágott almákat és szintén nem sózott szaloncukorokat.



Legyen bár fagy, a jégtől megszabadított, frissen feltöltött itatótálcaikat az etetőre járó madarak előszeretettel használják nemcsak ivásra, de fürdésre is. Ezért nagyon fontos, hogy az etetők közvetlen közelében itatót is működtessünk.

Fontos, hogy ha elkezdtük az etetést, a tél végéig ne hagyjuk abba, mert a kismadarak hozzászoknak az élelemhez, és keresni fogják azt!

Cinke Cili

ELTŰNT!

Tapi névre hallgató, ivartalanított tacsónk eltűnt. Kérem, aki látja, hívjon!

Telefon:

06-20/
951- 3662

06-20/
431- 8805

Köszönjük a segítséget!



BELSŐMOSOLY

Szokások rabjai

A szilveszter, újév az ünneplések mellett a fogadalmak ideje is. Az év első napja közismerten tökéletes alkalom, hogy felhagyjunk a krónikus halogatással, letegyük a cigarettát, leszámoljunk a rendszeres ivással vagy állandó evéssel, leszokjunk a körömrágásról, előcsalogassuk kedvesebb énnünket, sportolni kezdünk, és így tovább.



De nem fogjuk kevésbé kívánni a cigarettát, a csokoládét, a piát, csak mert január elseje lett. Nem leszünk bűbájosak vagy sportosak, csak mert a naptárban lapoztunk egyet. Ha nincs pontos tervünk a szokáscserére, inkább bele se kezdünk.

Lehet, hogy halálosan komolyan gondoljuk őket, lehet, hogy végül könnyelmű ígéreteknél bizonyulnak, az újévi fogadalmakban – szerte a világon – találhatunk közös vonásokat. Az egyik ilyen például, hogy jelentős részük valamilyen rossz szokáshoz kapcsolódik. Ahhoz pedig, hogy sikeresen tarthassuk be magunknak tett ígéreteinket, hasznos lehet átgondolni ezeknek a szokásoknak a természetét.

Legelőször talán azt érdemes tudatosítanunk magunkban, hogy (jó vagy rossz) szokásaink egytől egyig tanult viselkedésminták. Nem velünk született reflexek, hanem olyan cselekvések, amelyek idővel azért tudtak állandósulni, mert valamivel megjutalmaztuk őket avagy (látszólag) azok minket. Vagyis, legyen szó szerencsejátékról, napi öt-hat sörről vagy töményről, láncdohányzásról, folyamatos morgásról vagy kiabálásról, vigasztaló evésről, pesszimista hozzáállásról, halogatásról vagy bármi másról – ha szokásaink tanult mechanizmusok, ugyanannyi esélyünk van arra is, hogy az ellenkezőjét is hasonlóképpen megtanuljuk, s idővel az váljon szokásunkká.

Jó szokásnak tekintjük általában azokat a rögzült viselkedésmintákat, amelyek hosszú távon a mi érdekeinket szolgálják. Egészséges étkezés, rendszeres testmozgás és alvás, fogmosás, kedves gesztusok mások felé, figyelmesség, pozitív hozzáállás... Találhatunk közöttük mindenkire érvényes pontokat is, és mindenkinek megvannak az egyéni elvárásai is magával szemben, céljaitól, motivációitól, személyiségétől függően.

Általában igaz, hogy jó szokásaink „unalmasak”, azaz kiszámítható, szinte érdelemmentesen végzett cselekvések; nem olyanok, amelyekről az ember általában érdekesnek, különlegesnek érzi magát. Egyszerűen csak jót teszünk velük magunknak.

A rossz szokások gyakran szintén jónak álcázzák magukat. Rövid távon mindenképpen mutatkozik némi előnyük ahhoz ugyanis, hogy ennyire jól megtanulhassuk őket, vagyis tökéletes rutinná tudjanak válni, meg kellett kapják a maguk jutalmát, megerősítését. Hosszú távon azonban határozottan károsak, és szinte biztosan aláássák az ember egészségét, önbecsülését is.

A rossz szokások egyik közös vonása, hogy legtöbbször egyszerű, könnyen véghezvihető, gyorsan ható cselekvések, amelyek remekül beválnak mint pillanatnyi feszültségoldók. Mivel akkor éppen jólesnek, általában kizárólag a rövid távú nyereségével számolunk, a hátrányaival nem. „Csak még ezt megiszom”, „csak még ezt elszívom”, „muszáj volt odacsapnom”, „csak még ezt megcsinálom, mielőtt...”, „majd holnap elkezdem a fogyókúrát, edzést” stb. – abban az adott pillanatban mind

instant feszültségoldóként működik, amelynek nem vesszük figyelembe a mellékhatásait, vagy ha igen, legfeljebb annyi időre, hogy megmagyarázzuk, racionalizáljuk azokat. Mintha a megrögzött szerencsejátékos mindig azt tartaná szem előtt, mennyit nyert addig, de soha nem venné számba, mennyit is veszített.

Másik közös vonásuk, hogy egészen biztosan nem múltak el maguktól. A jó hír az volt, hogy bizony meg tudjuk tanulni egy adott viselkedés ellenkezőjét is – ehhez azonban aktívan részt kell vennünk a folyamatban.

Kisebb vagy nagyobb munkával – de hogy munkával, az biztos. Ha megterveztük, mit akarunk, azt is pontosan meg kell terveznünk, hogyan, mikor akarjuk. Eleinte nagy koncentrációt, figyelmet fog igényelni, de minél többször tesszük meg, amit elterveztünk, annál kevesebbet. Agyunk egy idő után ugyanolyan könnyedén hajtja majd végre az új tervet is, mint amit eddig csináltunk – csak meg kell tanítanunk az új mintára.

Akármit akarunk is elérni, meg kell terveznünk, pontosan hogyan hajtjuk végre a régi-új cserét az agyunkban. Amikor a cigaretta vagy a csokoládé után nyúltunk eddig, most mit teszünk majd? Iszunk egy pohár vizet, rágót kapunk be, elmegyünk futni, fejen állunk? Ha nincs pontos tervünk a szokáscserére, a megvalósulás esélye is kisebb lesz.

Ha nem küzdünk tudatosan egy már meglévő szokás ellen, az automatikusan működésbe fog lépni. Ha az vált rutinunkká, hogy esti séta helyett chipset nassolunk a kanapén, hogy mosoly helyett mogorván fogadjuk a gyereket, amikor hazajön, hogy mosogatás helyett tévét nézünk vacsora után, akkor persze hogy azt fogjuk csinálni. Hacsak nem küzdünk ellene tudatosan.

Nagyon fontos az is, hogy ha megvan a tervünk, és keményen számon kérve magunkon meg is valósítjuk, soha ne maradjon el a „jutalomfalatka”. Egyetlen apró lépésnél sem. Egy képzeletbeli vállveregetés magunknak, egy mosoly, öt perc lazítás, kényeztetés – akármilyen apróság, ami számunkra örömet okoz. Agyunk ugyanis mindenféle tervet és mintát képes elfelejteni, ami nem jár előnnyel. Meg kell győznünk őt, hogy ezt az új valamit érdemes megtanulnia, rögzítenie, mert ez nekünk így jobb. Az a viselkedésforma tud megerősödni, amelyiket megjutalmaznak.

Az agyunk bármit meg tud tanulni, ha érdemesnek találja a dolgot. Dolgoznunk kell rajta, de ha erre a munkára elszántuk magunkat, meg is tudjuk tenni, és lépésenként ki tudjuk alakítani az új szokásokat.

A lényeg, hogy mielőtt kétszázaz listát állítanánk magunk elé a következő hónapban, mi mindent fogunk máshogy csinálni januártól, gondolkodjunk el. Mivel érdemes kezdeni? Mi az, amit a legkönnyebben meg tudok tenni? Melyik a legfontosabb nekem? Hogyan fogom elérni? Mire cserélem le? Mivel jutalmazom magam, amikor megteszem?

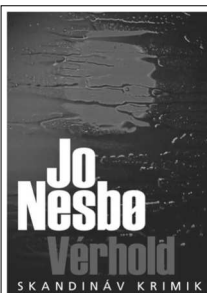
Legyen a lista inkább kurta, de azt vegyük komolyan. Ne egyszerre akarjunk mindent megváltoztatni. Az első sikerélmény ugyanis vonzani fogja majd a többi. És néha a legbanálisabbnak tűnő szokásváltással is nagy változásokat tudunk beindítani.

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



Fossey, S.: Kísérletezd ki(nt)!

Ruiz Zafón, C.: A köd városa

Sienkiewicz, H.: Quo vadis

Afanaszjev, A.: A tűzmadár

Iacono, Y.: Goebbs hegedűje

Litteken, E.: Ukrajna lányai

Ulickaja, L.: Az igazi nevem

Morris, T.: Érvelj akár egy filozófus!



Daugey, F.: A növények szerelmi élete

Fforde, K.: Esküvő Provence-ban

Nesbø, J.: Vérhold

Yrsa Sigurðardóttir: Csend

Oster, H.: Az auschwitzi lovászfű

Schaller, A.: Vikingek

Butchart, P.: A kém, aki szerette a menzakaiját



Greenberg, J.: Nem ígértem rózsakertet



Hewitt, K.: A szív hangja

Sawyer, R. J.: Az Oppenheimer alternatíva



Serle, R.: Egy olasz nyár

Welch, J. E.: Love & luck; Love & olives

Beh Mariann: A kert konyhája

Benkovics Júlia: Magunkról

Sánta Ferenc: Az ötödik pecsét

Balázs Ágnes: A hisztis kislefánt és más történetek

Cselenyák Imre: Eliramlik az élet

Mi lett volna, ha...

Szeretlek, anya!

Szeretlek, apa!

Iparművészet

Szobrászat

Tittel Kinga: Kilátók és miniszobrok

Tóth Gábor Ákos: Balatoni örökség

Orvos-Tóth Noémi: Egy nárcisztikus hálójában

Bartos Erika: A csigaház kincsei

Nádasdy Ádám: Hordtam az irhámát

Kovács T. Mihály: Magyar koponyák, akik megváltoztatták a világot

Imolya Patricia: Esetlapok

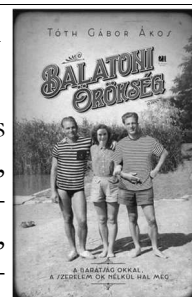
A könyvtár nyitvatartási rendje



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!

A barátság okkal, a szerelem ok nélkül hal meg



Ez a regény a barátságról szól. És persze árulásról, megbánásról, feloldozásról. A helyszín egy Balaton-parti kis faluban álló kúria, amit hiába keresztelek Menedékre, a történelem viharában nem teljesít túl jól.

Három fiatal, két fiú és egy lány él itt a háború után, akik a 20-as, 30-as években a ház ódon falai között töltötték a gyerek- és fiatalkorukat, és most egy minden tekintetben új világban kell helyt állniuk. Le kell nyelniük azt, hogy ha az otthonukat nem is, de a strand kabinjukat elveszi az új rendszer, s a helység kisboltjában gond nélkül beállnak eléjük azok, akik korábban a Csengődiéktől kunyeráltak munkát...

Rendhagyó hármasuk amúgy is számtalan szóbeszédre ad alkalmat a faluban, így nem csoda, ha a fiatalok útjai 56 után szétválnak – mindaddig, amíg sok-sok év után a véletlen ismét egymásba nem gabalyítja azokat. Miközben a három egykori jó barát megpróbálja tisztázni a múltat, kezdetét veszi egy amolyan sírós-nevetős időutazás, amit a Kádár-korszak és a gulyáskommunizmus dolcsevitája foglal keretbe, s ahonnan nézve már az is érthető, miért gondolta egy fél ország, hogy „Nekünk a Balaton a Riviéra”...

A Balatoni örökség az előtörténete a szerző nagysikerű Édesvízi mediterrán sorozatának, egyben befejező része a Balatoni futárral indított, majd a Balatoni menedékekkel folytatott történelmi családregény-trilógiának.

(Forrás: *moly.hu*)

www.vmk.hu
www.fejerkszr.hu

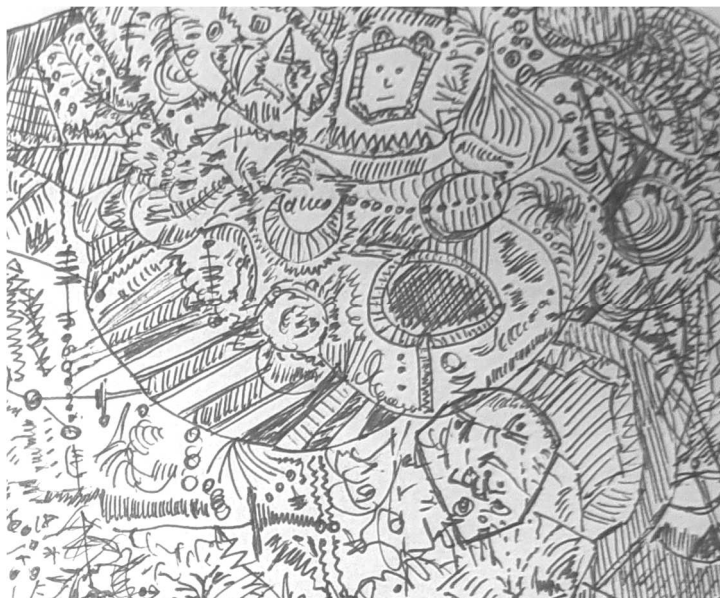
ÚTRAVALÓ ÜZENET

„Mindenki csak önmagát tudja kiolvasni a könyvből. A saját szerelmét, a saját emlékét és a maga tapasztalatát. (...) Mert hiába olvasol valamit, azt még a saját képzeletedben is meg kell teremtened. A te valóságodban, amely más, mint az enyém vagy bárkié. Minden olvasás: újrateremtés.”

(Müller Péter)

OLVASÓLÁMPA Az élet fonala

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy barlang. És bár közel volt az emberekhez, mégis nehezen lehetett észrevenni. Benne élt egy öreganyó. Az öreganyó éjjel nappal szőtte a világ leggyönyörűbb ruháját. Régóta szőtte a ruhát, és szerette volna, hogy a ruha szegélyei különösen gyönyörűek legyenek. Kitalálta, hogy sül tüskéből fogja elkészíteni a szegélyeket, ezért nekiállt előkészíteni azokat. Fogával, egyenként lapította le a sültüskéket, hogy beleszőhesse őket a ruhába, és olyan sokáig lapította, hogy a foga már szinte teljesen elkopott, és csak kis fogcsonkok maradtak helyükön. Ennek ellenére, az öreganyó tovább lapította a sültüskéket, és szőtte bele őket a ruha szegélyeibe. Időnként, le kellett tennie a szőtest, és hátramennie a barlang hátuljába, ahol tűz égett. Vannak, aki azt mondják, az a tűz a legősibb dolog az egész világon. A tűzön állt egy üst, az üstben magok: virágok, bokrok, fák, és minden növény magja, amely a Föld szívéből nő. Ha az öreganyó időnként nem ment volna hátra a barlang mélyébe, és nem keverte volna meg a magokat, azok megégték volna, és már nem lennének zöltségek, virágok, fák e világon. Az öreganyó ezért időnként hátrament, letette a ruhát a földre, és elindult hátra a tűz felé. Mivel nagyon öreg volt, és régóta szőtte a ruhát, lassan mozgott, lassan haladt az üst felé. Az öreganyónak volt egy fekete kutya. Ez a kutya felállt, és odament a földön nyugvó ruha szőtteshez, és észrevett benne egy meglazult fonalat. És mit lehetett volna tenni: egy kutya volt, és egy fonalat látott, így szájába kapta, és húzni kezdte. Húzta és húzta a fonalat mindaddig, amíg az egész ruha szőttes ki nem bomlott, és egy hatalmas összegubancolódott fonalkupac maradt a helyén. Közben az öreganyó megkeverte a magokkal teli üstöt, és visszaérkezett a ruha szőtteshez. Láta, hogy a hosszadalmas szeretetteljes munkája egy földön heverő összegubancolódott fonalkupaccá lett. Az öreganyó megállt, és nézte a hatalmas káoszt. Nem tudni, hogy mennyi ideig nézte a káoszt, de egyszer csak rádöbbsent, hogy ezzel a kupaccal muszáj kezdeni valamit. Leült, és látott egy kibontott fonalvéget, felemelte, és meglátta benne az előzőnél is sokkal, de sokkal szebb ruha képét. Elkezdte szőni az új ruhát, és tudta, hogy ez a legszebb ruha, amit valaha is láttak e Földön.



Lindeman Livia fordítása

(A fordítás Michael Meade meséje alapján készült. A mesélő elmondása szerint több észak-amerikai indián törzsből mesélik. Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=1oGISYzHonI>; boldizsarildiko.hu; rajz: sapkás)



IRODALMI FEJTÖRŐ

Kinek melyik művében szerepel a következő gondolat?
A szerző nevét és a mű címét várjuk.

„Meleg szeretettel függj a hon nyelvének! – mert haza, nemzet és nyelv, három egymástól válhatatlan dolog; s ki ez utolsóért nem buzog, a két elsőért áldozatokra kész lenni nehezen fog. Tiszteld s tanuld más népek nyelvét is, s főképp ama kettőt, melyen Plutarch a nemzetek két legnagyobbikának hőseit rajzolja, s Tacitus a római zsarnok tetteit a történet évkönyveibe való színekkel nyomá be; de soha ne feledd, miképpen idegen nyelveket tudni szép, a hazait pedig tehetségig művelni kötelesség.”

Beküldési határidő: 2024. február 6., kedd, éjfélig

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

A 2023. decemberi fejtörő megfejtése: E. T. A. Hoffmann: Diótörő és Egérkirály. Hét helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Mádiné Fazekas Krisztina, Mikó-Baráthné Rácz Ágnes, Szabóné dr. Kántor Szilvia.** A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!



Bihari Aladár Sakk Emlékverseny

SAKK-SAROK

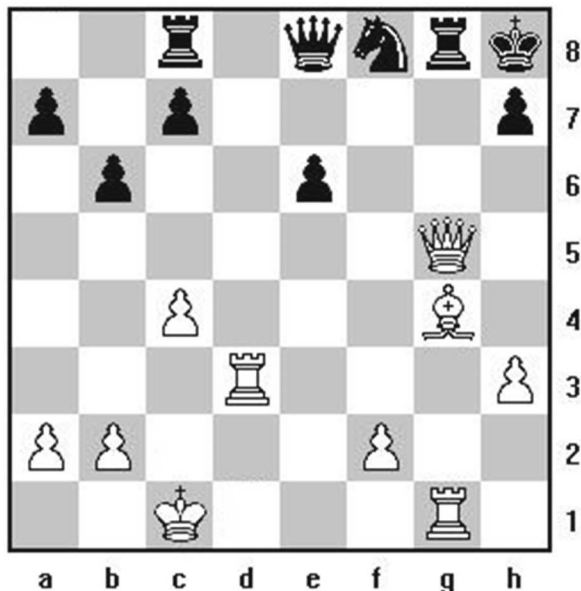
Martonvásár, Vál és Ráckeresztúr közös sakkegyesülete, a Marton-Vál Sakk Club 2023. december 30-án sakkversenyt rendezett Bihari Aladár emlékére, aki az 1930-as években megszervezte a környékünk sakkéletét. Bihari Aladár tanította sakkozni az országos hírnévre szert tevő Bosnyák Jánost és az NB I-es nagymesterjelölt Pammer Endrét is, aki a Magyar Bajnokság elődöntőjében Portisch Lajos ellenfele volt. Bihari Aladár a Dunántúl és a Felvidék bajnoka címet is megszerezte.



A hagyományos, immár 28. alkalommal megrendezett versenynek a martonvásári Drago Rosso Pizzéria adott otthont. A fő szervezők Zelena Zsolt, az egyesületünk elnöke és Dolinka Zsolt elnökségi tag voltak. A technikai lebonyolításért Bakacs János és a ráckeresztúri Schaum Béla versenybírók feleltek. A versenyzők 7 fordulós úgynevezett svájci rendszerben játszottak kettőszőr 15 perces játékidővel. Összesen harminchét versenyző érkezett Fejér vármegyéből, Érdről, Százhalombattáról és Budapestről is. A verseny győztese Farkas Lajos lett. A második helyet Szabó Kristóf, a harmadikat pedig Szabó Levente szerezte meg. A legjobb senior játékos a 92 éves Pápai János bácsi lett. A legjobb helyi versenyző különdíját Petrő József sporttársunk kapta. Az ifjúsági játékosok külön értékelésben részesültek. A harmadik helyet járó bronzérmét egyesületünk tanítványa, Körtélyesi Richárd érdemelte ki. 2024 végén újra megemlékezünk majd Bihari Aladáról.



Aktuális feladványfejtő játékunkban háromlépéses mattot keresünk. Mi lenne világos következő lépése ennek 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.

Dolinka Zsolt–Bakacs János
MartonVál SC

NAPRAFORGÓ MOZGÁSTERÁPIA 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
Gyerekturnák	



Gyógy- és sportmasszázs

Rehabilitáció, mozgásszervi betegségek
kezelése
Sérülés megelőzés
Ellazulás, felfrissülés

MEGHÍVÓ

**A RÁCKERESZTÚRI ISKOLÁSOKÉRT
ALAPÍTVÁNY**

FARSANGI BÁLT

RENDEZ

2024. FEBRUÁR 17-ÉN, SZOMBATON,

19 ÓRAI KEZDETTTEL

HELYSZÍN: TORNACSARNOK

BELÉPŐ: 4000 FT VÁCSORA: 2500 FT

BELÉPŐJEGYEK VÁSÁROLHATÓK: GAJDÓNÉ JULIKÁNÁL AZ
ÜZLETBEN, POLLÁK CSILLÁNÁL AZ ISKOLÁBAN,
GAJDÓNÉ PANNINÁL A PAPÍRBOLTBAN, PINTÉRNÉ BÁNKÚTI
MÓNIKÁNÁL AZ ÓVODA KONYHAIRODÁBAN.

**BELÉPŐJEGYEK CSAK ELŐVÉTELSEN
VÁSÁROLHATÓK.**

ÉRDEKLŐDNI: GAJDÓNÉ JULIKÁNÁL A 0670/3645922-OS SZÁMON!

**A jelmezben érkezők tombolaszelvényt kapnak
ajándékba.**

**NYEREMÉNYTÁRGYAK FELAJÁNLÁSÁT SZÍVESEN
FOGADJUK.**

SZERETETTEL HÍVUNK ÉS VÁRUNK MINDENKIT!

JÖJJÖN EL,

ÉREZZE JÓL MAGÁT!

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XII. évfolyam 1. 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