

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2025. augusztus

EGY PERC VERS

Juana de Ibarbourou:

A fügefa

Mert szürke rajta minden ág,
mert oly göröngyös és csunya,
én sajnálom a fügefát.

Villamba van megannyi szép fa:
Gömbölyded szilvafa,
citromfa is sudár,
narancsfa, melyen tündököl a rügy.

Tavasszal mind örül
és mind virágot hajt
a fügefám körül.
S szegény csak búsong csöndesen,
hogy girbegurba gallyán nincs soha
még egy siralmas-korcs bimbócska sem...

Ezért,
ahányszor csak mellette elmegyek,
igy szólok,
ügyelve, hogy hangom nyájas,
vidám legyen:

„Minden fa közt a fügefa
legszebb fa itt a kertben.”

Ha hallja ezt,
ha érti a nyelvet, melyet beszélek,
mily mély gyönyört érezhet ott belül
ez az érzékeny és finom fa-lélek.

És éjszaka talán,
mikor a szél legyezi, összereszket
s ujjongva részegen meséli néki:
– Ma azt mondták, hogy én vagyok
a legszebb!

(Kosztolányi Dezső fordítása)



Falunk diákja 2025

Keresztúrok találkozója Rákoskeresztúron

Fő az egészség! – Gyógyír a kertből

Horgászsiker az országos bajnokságon

Olvasólámpa – Hihetetlen dolgok II.

KERESZTÚRI KISOKOS – FONTOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK

Szent Kereszt Gyógyszertár

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

aug. 20., 23., 24.: Ercsi ☎06-25/505-790

aug. 30., 31.: Martonvásár ☎06-22/569-146

szept. 6., 7.: Ráckeresztúr

szept. 13., 14.: Ercsi

szept. 20., 21.: Martonvásár

szept. 27., 28.: Ráckeresztúr

okt. 4., 5.: Ercsi

okt. 11., 12.: Martonvásár

okt. 18., 19.: Ráckeresztúr

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: Tasi Tamásné Csilla

A rendelési idő a Rendelő Ráckeresztúr facebook-oldalon olvasható!

Vérvétel (bejárat az udvar felől)

Időpont-egyeztetés szükséges!

Fogorvos – dr. Burkus András

☎06-20/389-0278

Hétfő: 8.00–14.00

Kedd: 14.00–19.30

Szerda: 8.00–14.00 dentálhigiénia

Csütörtök: 8.00–14.00

Péntek: 8.00–13.00 dentálhigiénia

Fogorvosi ügyelet: 06-20/250-8583

Védőnői szolgálat

I. körzet: Peszter Zsuzsanna

☎06-20/852-0351; 06-30/644-9843;

e-mail: rackeresztur.vedono@gmail.com

II. körzet: Farkasné Vancsura Ildikó

☎06-20/225-1820; 06-30/644-9589; e-mail:

vedono.rackeresztur@gmail.com

Nőgyógyászat – dr. Zsolnai Csaba

☎06-20/225-1820 Rendel kéthetente

csütörtökön: 13.00–15.00. Időpont-egyeztetés szükséges!

E-mail: nogyogyaszat.rackeresztur@gmail.com

Orvosi ügyelet

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

Egységes ügyeleti telefonszám:
1830

RÁCKERESZTÚR KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA

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

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

Szabadsága idején a polgármester helyettese: Dienes Gábor alpolgármester (06-20/514-4816); Szabó József alpolgármester (06-70/324-6467)

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

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

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

Radócz Barna (06-30/608-8284) radoczbari@gmail.com

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

Szabó József alpolgármester (szbjozsef@freemail.hu)

Szakolci Gréta (06-30/513-1633) szakolcigreta@gmail.com

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, Gondí Géza 06-30/868-2293

MVM Next Energiakereskedelmi Zrt. (mvmnext.hu)

Hibabejelentő (áram): 06-80/533-533

E-mail-cím: ugyfelszolgalat@mvm.hu Mobilapplikáció: MVM Next

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

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

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



MENTŐK: 104



TŰZOLTÓK: 105



RENDŐRSÉG: 107

SEGÉLYHÍVÁS: 112





Falunk diákja 2025

A Falunk diákja kitüntető címet 2000-ben alapította Ráckeresztúr Község Önkormányzata. Minden évben évfolyamonként egy olyan végzős általános iskolai diák részesülhet az elismerésben, aki a nyolc év során kiemelkedő tanulmányi eredményt ért el, és közösségi munkájával is példát mutatott. A díjazott a község címerét ábrázoló emléklakettet és pénzjutalmat kap. Idén Békés Gergő lett a jutalmazott. A díjátadón ez a méltatás hangzott el:

Példás szorgalmával, megbízható tudásával kitűnő eredménnyel végzi tanulmányait. Gyakori karateedzése és a versenyek, mérkőzések mellett iskolai tanulmányaiban is kiválóan helyt áll. Kitartó szorgalmával példaként áll osztálytársai előtt. Meghatározó tagja a közösségnek, elsőként lehet rá számítani iskolai programokon, ünnepi műsorokon való szereplésben. Lelkesedése diáktársait is inspirálja, a tanórákon mindig aktív, segítve ezzel a pedagógusok munkáját.

Szívesen vállal plusz feladatokat, melyeket igényesen készít el. Munkához való hozzáállása kitartó, megfigyelőképessége alapos, pontos. Érdeklődési köre sokoldalú. Intelligens, kommunikatív, karakán egyéniség. Rendszeresen vett és vesz részt tanulmányi versenyeken, vetélkedőkön több tantárgyból is mind iskolai, mind megyei szinten, és minden alkalommal nagy elszántsággal vetette magát a kihívásokba, igyekezett magából a legtöbbet, legjobbat kihozni. Szükség esetén szívesen korrepetálta osztálytársait pl. matematikából. Első osztály óta mindig kitűnő eredményt ért el.

Példaértékű szorgalma nemcsak a tanulmányi munkájában, hanem a sporttevékenységében is megmutatkozik. Nyolcéves kora óta versenyszerűen karatezik, kata és kumite számokban egyaránt kiváló eredményeket ért el, összesen harmincegy bajnoki címet szerzett, valamint kilenc ezüst és nyolc bronzérmet.

Igazi közösségi személyiség, igazi csapaterember. Sport-, tanulmányi és közösségi munkája alapján példaként állítható diáktársai elé.

*

A Falunk diákja cím 2017-ben bekerült a Ráckeresztúri Települési Értéktárba.

Az eddigi díjazottak: Schaum Zsófia, Cseppen Ákos, Bánhegyi Tünde, Szigeti Eszter, Gresó Lénárd, Rozman Lilla, Gajdó Rita, Ferenczi Ildikó, Baki Eszter, Sinka Ramóna, Kovács Krisztina, Ferincz Vivien, Gajdó Timea, Vass Viktória, Schaum Béla, Rozman István, Bádvoszki Anett, Osztafin Szabina, Horváth Tamás, Csizmarik Nóra, Szakolczi Nóra, Zólyomi Rebeka, Háder Bettina, Gergics Márton, Szakolczi Lúcia, Herkli Boglárka, Horváth Patrícia, Sólyom Ildikó, Palagyi Réka Evelin, Németh Kristóf, Gajdó Klaudia, Ferincz Viktória, Furján Beáta, Novozánszki Benedek, Lukács Vivien, Világosi Dániel, Török Regina, Juhász Zsolt, Venczkó Alexandra, Ferenczi Dávid, Garai Hanna, Furján Fanni, Kalocsai Levente, Békés Zoltán, Zatkó Zénó, Kovács Ádám, Sörös Mira, Máдай Kíra

Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

Újabban mintha sokkal gyorsabban eltelne egy hónap, mint eddig. Sosem jut elég idő arra, amire kell, és arra még úgy sem, amire szeretném. Lehet, öregszen? Bár már a fiataloktól is azt hallom: csak úgy repül az idő. Nemrég egy éppen a tizennyolcadik születésnapját ünneplő ifjú mondta ezt, és hát ebben maradtunk. Repül bizony.

A szárnyas idő régtől foglalkoztatja a gondolkodó elmét. Dani uraság, azaz Berzsenyi Dániel a *Közelítő tél* című, remekbe szabott aszklepiadészi strófákban írt elégiájában komoran fogalmaz: „Oh, a szárnyas idő hirtelen elrepül, / S minden míve tűnő szárnya körül lebeg! / Minden csak jelenés; minden az ég alatt, / Mint a kis nefelejcs, enyész.”

A mulandóságról nem jó írni, az értékvesztésről még rosszabb. Mert ha már az sem elérhető, amiért megoldoztunk, ha azt is eltorzítják, amit fáradságos munkával kinyomoztunk, akkor ugyan mi értelme. Ha a közösségi médiában hamis információk terjednek akár egy település történetéről, akár egy növény mérgező vagy épp ehető voltáról, azért vajon ki a felelős... Az idő majd megoldja ezt is? Nem hiszem.

Azt viszont igenis hiszem, hogy Dani uraság nem élt hiába, és nem csak a mívesen szép, klasszikus formába öntött gondolatai meg a már-már mintagazdaságnak minősülő niklai birodalma miatt. Hanem mert „az emlékezetnek repdező szárnyai”-n újra és újra előkerülnek a gondolatai, melyek képesek visszahozni az élet eltűnt örömeit, fölhívni a figyelmet az agg diófára meg az ősbogár busongó hangjaira – a „bús melancholia szomorgó nótájá”-t inkább hagyjuk...

És hagyjuk kicsit Dani urat is – gondoljunk mondjuk Stiklire és Dagira, a budakeszi vadaspark egykori mosómedvéire, akik vidáman szaladgáltak a kijelölt területükön. Jelenleg Gordon és Gerda lakik ott, és bizony a gondozók szerint Gerda viseli a mosómedvenadrágot. Első ránézésre mindketten bűnözőnek tűnnek, már csak a „banditamaszk” miatt is, és persze nem vetik meg a zűrös helyzeteket sem. Szabadon élő rokonaik ha nagyon éhesek, akár a madárfészkeket is kifosztják, vagy kiborogatják a kukákat, és alaposan átválogatják a szemetet, de mosást sem géppel, sem kézzel nem vállalnak, és a medvékhez sincs semmi közük. A mulandósághoz meg Dani úrhoz igen, de ne merüljünk bele ennyire az élet értelmének megfejtésébe.

Ahhoz inkább Örkény István egyperceseit ajánlom, a gondolatok helyes irányba kalandozását meg egy jókora szépen fűzött cseresznyepaprika-koszorút.

Gajdó Ágnes

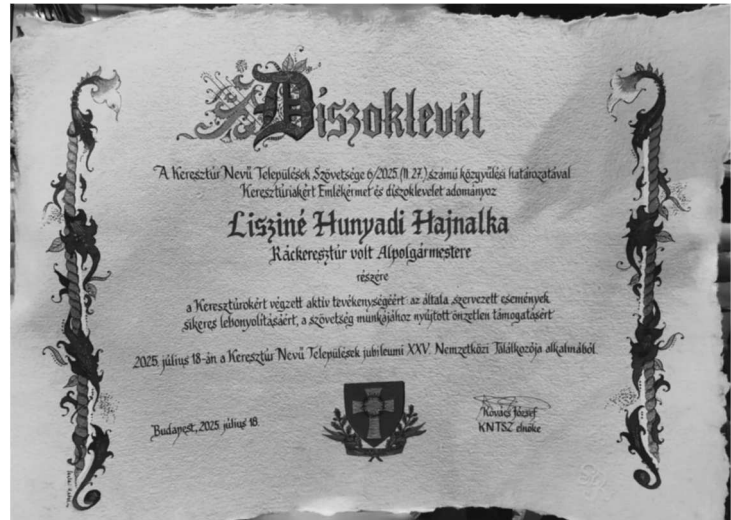
Gondolatébresztő...



„– Az ember mindig eldöntheti, hogy ki akar lenni. Legyél az, aki régen voltál, legyél az, akit ismerek, aki lelket önt mindenkibe. Én is ezt fogom tenni, megígérem neked.”

(Lina Nordquist)

KERESZTÚR NEVŰ TELEPÜLÉSEK XXV. TALÁLKOZÓJA, RÁKOSKERESZTÚR



Elismerő szavak és kitüntetés

Lisziné Hunyadi Hajnalka, Ráckeresztúr volt alpolgármestere a huszonötödik, jubileumi találkozón vehette át a Keresztúriakért Emlékérmet és díszoklevelet Kovács Józseftől, a Keresztúr Nevű Települések Szövetségének elnökétől. A díjazottról elhangzott méltatás alább olvasható.



Lisziné Hunyadi Hajnalka mindig is közösségi ember volt: a Ráckeresztúri Mosoly Óvodában is aktív és segítő szülő. Később, 2011-től 2015-ig a Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskolában SZMK elnök lett, a Ráckeresztúri Iskolásokért Alapítvány kuratóriumának tagja, 2014-től pedig aktív tagja lett a községnek is, a helyi önkormányzati választások alkalmával ekkor került be Ráckeresztúr képviselő-testületébe, majd alpolgármesterként pedig a Keresztúr Nevű Települések Szövetségébe.

Temperamentuma, jókedve, szünni nem akaró közösségépítési vágya robbanásszerűen vitte a szövetség központi szerepkörébe. Folyamatos ötleteléseivel segíti a tagok munkáját, gyors és határozott problémamegoldó képessége segít a megvalósításban is.

Többször szervezett elnökségi ülést, melyen a szövetség tagjai kulturális, gasztronómiai és legfőképpen közösségi élményekkel gazdagodtak minden alkalommal.

Hajni kezdeményezésére indult el a határon átnyúló tudásmegosztásra és innovációra épülő együttműködés a ráckeresztúri és maroskeresztúri nevelési intézmények között.

Alpolgármesterként települését képviseli kezdetektől a szövetségben, vezeti a találkozókra a delegációját, szervezi és kíséri a diáktalálkozók csapatait.

Sok igaz barátot szerzett a találkozók alkalmával, akikkel napi kapcsolatot tart fenn, és szervez velük csoportos kikapcsolódásokat is. Együttérző ember, akihez bátran fordulhat mindenki bármilyen kérdésben tanácsért, segítségért. Rá mindig lehet számítani.

Keresztúri szeretete határokat átível, ezért is tartotta érdemesnek az elnökség jelen díj átvételére. ■



Friss hírek, információk: www.rackeresztur.hu



Facebook: Ráckeresztúr Község Önkormányzat hivatalos oldala

KERESZTÚR NEVŰ TELEPÜLÉSEK XXV. TALÁLKOZÓJA, RÁKOSKERESZTÚR



Július 18–20. között került sor a Keresztúr Nevű Települések – jubileumi – XXV. Találkozója Budapest XVII. kerületében, Rákoskeresztúron, melyen szép számú rák keresztúri küldöttség is részt vett. Az előző évektől eltérően most csupán egyórás buszút várt ránk, csüörtök helyett elég volt pénteken reggel elindulni, hogy a rövid utazást követően megérkezzünk az impozáns, minden igényt kielégítő – a nagyon fiatalon elhunyt korábbi rákoskeresztúri polgármesterről elnevezett – Riz Levente Sport- és Rendezvényközpontba.

A találkozó első programja a felvonulás volt, melyre a főtéren gyülekeztünk, ahol a Kárpát-medence különböző pontjairól érkezett keresztúriak üdvözölték egymást rég nem látott ismerősként, barátként. Fűvös zenekar kíséretével mentünk a sportcsarnokba a településnevekkal ellátott táblákat a magasba tartva, zászlókat lobogtatva, jókedvűen.

A rendezvény helyszínére érkezve kezdetét vette az ünnepélyes megnyitó, melyre meghívást kaptak az elmúlt huszonöt év Keresztúr nevű településeinek polgármesterei, így az ünnepséget megtisztelte jelenlétével Ónody Miklós, Rákoskeresztúr volt polgármestere is.

A települések vezetőit egyenként szólították a színpadra. Rákoskeresztúrt dr. Szentés-Mabda Katalin Dóra polgármester képviselte, elhelyezte településünk zászlaját az előre kijelölt helyen.

Kovács József, a Keresztúr Nevű Települések Szövetségének (KNTSZ) elnöke, aki egyben Balatonkeresztúr polgármes-



tere, ünnepi beszédében visszaemlékezett az elmúlt két és fél évtizedre, hogy minden úgy kezdődött, hogy 1999-ben Bodrogkeresztúrt árvíz sújtotta, és Balatonkeresztúr nyújtott számukra segítséget. 2000-ben a két településvezető ismét találkozott, ahol elhatározták, hogy felkutatják a Kárpát-medence Keresztúr nevű településeit, és 2001-ben megszervezik az első találkozót Balatonkeresztúron. A találkozó évről évre fejlődött, gyarapodott, mind több és több település vett részt. Időközben jött az ötlet, hogy megszervezik tavaszanként a Keresztúr Nevű Települések Diáktalálkozóját, általános iskolás fiatalokat is bevonva a szövetség életébe. Előfordultak nehézségek az



évtizedek során, de ezek még jobban megerősítették a szövetséget. Elnök úr optimistán tekintett a jövőbe, az előttünk álló évekre, évtizedekre.

Mindezek után az ünnepélyes díjátadás következett, ahol Liszine Hunyadi Hajnalka, Rákoskeresztúr volt alpolgármestere „Keresztúriakért” emlékérem és díszoklevél díjazásban részesült a keresztúriakért végzett áldozatos munkája elismeréseképpen. Ugyancsak e kitüntetést vehette át Demeterné Zeleni Enikő (Hejőkeresztúr volt polgármestere), Zupkóné Zörgöly Zsuzsanna (Sajókeresztúr volt jegyzője) és Horváth Tamás, Rákosmente polgármestere.

A megnyitó ünnepség végeztével a települések vezetői kisebb kirándulást tettek egy retro autóbussz fedélzetén, majd elfoglaltuk szállásunkat a budapesti CEU Hotelben, amely a rendezvény helyszínétől mindössze hét km-re volt.

Késő délután, visszatérve a rendezvény helyszínére, megtekintettük a települések műsorát, mely igen igényes produkciókat vonultatott fel, legyen az néptánc, mini színelőadás vagy éppen akrobatikus elemeket tartalmazó aerobik.

Este a Kiss Kata Zenekar magyarságtudatot erősítő koncertjét hallgattuk, majd retro party következett éjszakába nyúlóan.

Másnap délelőtt a Rákosmenti Rendvédelmi Nap keretében katonai járműveket, különböző fegyvereket tekinthettünk meg.

Délután ismét települési produkciók következtek, ahol Rákoskeresztúrt Mabda Gábor és lánya, Mabda Luca képviselte, az *István, a király* című rockoperából adtak elő dalokat, rendkívül magas színvonalon.

A rendezvény második napján országgyűlési képviselőnk, Tessely Zoltán is tiszteletét tette, akivel egy jó hangulatú délutánt sikerült együtt töltenünk.

A jubileumi, XXV. találkozó zárásaként a szövetség elnöke bejelentette, hogy a jövő évi találkozóznak – négy év elteltével – ismét az erdélyi Székelykeresztúr ad otthont.



Bárhol legyen is a Keresztúr Nevű Települések Találkozója, onnét mindig feltöltődve, jó élményeket hozva és őrizve térnek haza a résztvevők. Ezúton is hatalmas köszönet Rákoskeresztúrnak azért a szeretetért, amivel fogadtak minket és gondoskodásért, amit egész idő alatt tanúsítottak. Külön szeretném megköszönni Szegi Mercédesz figyelmességét, aki a helyi csoportvezetőnk volt, bármilyen problémánk akadt, mindig a legnagyobb odaadással segített, mindent elkövetett, hogy jól érezzük magunkat.

Dienes Gábor alpolgármester



Szívecske a ráckeresztúri gyermekeknek

Az eredetileg műanyag kupak gyűjtőnek készült, a Hősök terén elhelyezett piros szívecs két Imre Zsolt és családja ajánlotta fel a településnek.

Mivel a kupakok gyűjtése okafogyottá vált, velük is egyeztetve a szív új funkciót kap: elhelyezhetők rá kisebb-nagyobb lakatok, nemcsak az idén születetteknek, hanem bárki tehet rá lakatot, aki szeretne egy kis emléket a gyermekének. Innentől pedig minden kis újszülöttnak lehet saját köszöntő kis lakatja, méltó helyen.

Reméljük, hogy a lakosság örömmel fogadja ezt a kedves kezdeményezést.

KÖSZÖNJÜK SZÉPEN A FELAJÁNLÁST!

Ráckeresztúr Község Önkormányzata



TŰZGYÚJTÁSI TILALOM

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



Gumiabroncsgyűjtés

Július végén a ráckeresztúri lakosok háztartásonként nyolc darab gumiabroncsot (személygépkocsi, kerékpár, motorkerékpár) adhattak le a kijelölt gyűjtőhelyen, a kastély udvarán.

Összesen 809 darab gumiabroncs gyűlt össze.

Köszönjük együttműködésüket!

Önkormányzat

HULLADÉKSZÁLLÍTÁS 2025-BEN

	augusztus	szeptember	október	november	december
kommunális hulladék	6., 13., 20., 27.	3., 10., 17., 24.	1., 8., 15., 22., 29.	5., 12., 19., 26.	3., 10., 17., 24., 31.
komposztálható	25.	22.	20.	17.	–
újrahasznosítható	4., 18.	1., 15., 29.	13., 27.	10., 24.	8., 22.

Diákok nyári munkán

Ráckeresztúr Község Önkormányzata 2025-ben is részt vett a nyári Diákmunka programban. Az idei évben rekordszámú, 16. életévét betöltött középiskolás diák jelentkezett a feladatra. Öt lány és négy fiú kezdett dolgozni a nyári szünidőben, a csapat időközben kiegészült egy erdélyi önkéntes fiúval is. A nagy meleg ellenére is lelkesedéssel végezték a kitűzött feladatokat, munkakedvük kitartott egész hónapban.

Nagyon sok tennivaló akadt, ami a kis létszámú falugondnokság dolgozóinak erejét is próbára teszi. Rendbe tették a kastélyparkot, a fákat és a sövényt, szétválogatták az udvarra begyűjtött dolgokat. A kezdeti kételkedést a „feleslegesnek” tűnő háromnapi munka után öröm váltotta fel, olyan látványt nyújtott a terület. Érezték, hogy komoly, a falunak tetsző munkát végeznek.

A buszmegálló rendbetétele, kifestése már önálló feladat volt. Az óvoda területéről begyűjtötték és elszállították az ott tárolt autógumikat. Rendbe rakták a „Kisköz” területét, levágták az ágakat és elszállították. Közben megtekintették az épülő művházat, gondolkodhattak a hasznosításán. Pár napot töltöttek a templomkertjének szépítésével. Visszavágták a bokrokat, a fákat kiszabadították a sűrűn benőtt aljzatnövénytől. A jó hangulatról Lukács Viki néni frissen sült palacsintái gondoskodtak. Az egyházközség is megköszönte munkájukat. Gyorsan teltek a napok.

A fiúk részt vettek a települési gumigyűjtésben is, példás rendbe rakták a hozott autógumikat. Közben egy napot töltöttek a külterületen az illegális személtlerakó felszámolásában, átérezve a gondolkodásmód radikális változtatásának szükségét. A dolgozós hónap lezárását temetői feladatok tették ki. Rengeteg vadon nőtt cserjét, bokrot, lenőtt faágat vágtak ki. Összegereblyézték és zsákba rakták a zöldhulladékot. A temetői látogatók szerint is nagyon dolgozós, szorgalmas fiatalok segítettek a temetői rendrakást.

Köszönet Lisziné Hunyadi Hajnalkának, a Falugondnokság vezetőjének, aki a csoportot irányította, összefogta őket a hónap folyamán. Köszönjük a Falugondnokság dolgozóinak, Bokorné Illyés Ibolyának, Ofella Katalinnak, Rádi Imrének és Lakatos Zoltánnak, hogy közösen segítettek és együtt dolgoztak a fiatalokkal. Dr. Szentés-Mabda Katalin Dóra polgármester asszony megköszönte az egész hónapos munkájukat, amit a falu szépítése érdekében végeztek. Elmondta, hogy büszke, amiért ilyen példamutató fiataljaink vannak, és jövőre is visszavárjuk őket, mert lesz tennivaló akkor is.

A közös fotón szereplő diákok, akikre büszkék vagyunk: Lukács Bianka Izabella, Ruzsa Edina, Sörös Mira Dorina, Parti Vanessza Kiara, Pátrovics Viktória, Béni Tóth Péter, Brooker-Mészáros Olivér, Ladosinszki Botond, Lukács Krisztián Dániel, Kerekes Flavius Adrián.

Tisztelettel:

Szabó József alpolgármester



Idén is lesz

PLACC PARTY

A belépés ingyenes!



2025.09.05.

PROGRAMOK:

ANDY BOHÓC GYERMEKMŰSORA
DIRTY SLIPPERS
JAKAB CINTIA - MULATÓS ÉS
NOSZTALGIA SLÁGEREK
J.B.L. PARTY SERVICE- RETRO DISCO

HELYSZÍN: HŐSÖK TERE 3. ISKOLA
UDVARA



Gyógyír a kertből

Nemcsak finom, táplál, de még gyógyít is. A füge az egyik legrégebb óta termesztett gyümölcsünk, mely tápanyagokban gazdag, könnyen emészthető. Érdemes saját bokrot nevelni, mert kevés gondozást igényel, viszont annál több örömet tud szerezni.

A megosztó gyümölcsök közé tartozik ugyan, de sok lehetőséget rejt magában, hiszen termése és levele is fogyasztható (levelének a fogyasztása óvatosságot igényel), amit gyógynövényként tartanak számon.

A füge hatása, alkalmazása

Vércukorszint-csökkentő: a teája segítheti a glükóz-anyagcserét (enyhén inzulinérzékenyítő hatású). Emésztést támogató: Enyhe hashajtó hatása van, segíti a bélmozgást, ha frissen tea formájában alkalmazzák.

Teltségérzetet ad, így fogyókúrázóknak is ajánlott. Alacsony zsírtartalma segíti a fogyást.

Magas a rosttartalma, székrekedés esetén és a bélflóra karbantartásában válhat hasznunkra.

Gyulladáscsökkentő, ezért hörgő- és tüdőgyulladás esetén is használhatjuk nyugodt szívvel.

Enyhítheti a köhögést és a torokfájást.

Magas víztartalmának köszönhetően a füge puhítja, tisztítja, fényessé, fiatalossá varázsolja a bőrt, valamint segít kezelni és megelőzni a fájdalmas pattanások kialakulását.

Külsőleg: reumás panaszokra, pakolásként alkalmazzák.

Kiemelkedő a kálium- és kalciumtartalma, így a szív- és csontrendszer támogatásában is szerepe van.

Tartalmaz antioxidánsokat, vitaminokat (A, B, C, E, K) és ásványi anyagokat (magnézium, vas).

A friss füge enyhén lúgosító, így jól illeszthető savasodásra hajlamos szervezet étrendjébe.

Naponta négy szem füge javítja a memóriát.

Ellenjavallatok, veszélyek

Tejnedve fototoxikus: a friss levél letörése után a bőrre jutva és napsütéssel érintkezve égésszerű sérülést okozhat.

Nem ajánlott pajzsmirigy-alulműködés esetén: néhány alkotóeleme gátolja a jódszívódását.

Refluxban, epepanaszokkal élőknel a nyers, magas rosttartalmú gyümölcs túl savas vagy nehezen emészthető lehet – ezen a hőkezelés segíthet.

Cukorbetegség vagy inzulinrezisztencia esetén a füge természetes cukortartalma miatt mértékkel fogyasztható, főleg a szárított változat.

Teája vércukorcsoökkentő gyógyszerekkel együtt túlságosan leviheti a vércukorszintet.

Várandósság alatt nem ajánlott, mivel méhösszehúzó hatása feltételezett.

Mit készíthetünk belőle?

Frissítő reggeli – natúr joghurthoz, túrókrémhez keverjük a friss gyümölcsöt.

Sütve vagy grillezve – kis vajjal és gyógynövényekkel (pl. kakukkfűvel) húsok mellé.

Fügés lekvár vagy csatni – kevés természetes édesítéssel (pl. almával), a hideg időkre. Aszalt füge – saját szárítással, lassan, alacsony hőfokon.

Fügekrém – darált formában, kevés olajos maggal és citrommal, szendvicskrémként.

Gyógyító kompót – fahéjjal, szegfűszeggel főzve, enyhe hashajtóként is használható.

A kertben hogyan viselkedik a saját fügebokrunk? A fügebokor mediterrán növény, ezért bírja a meleget, szereti a napos fekvést, és ha jól érzi magát, bőven terem. Nem kell permetezni, nem kényes – cserébe szezonálisan táplál, örömet ad.

A saját fügebokor olyan, mint egy természetes patika a kert sarkában. Aki teheti, ültessen és ápolgasson egy fügebokrot.

Peszter Zsuzsanna védőnő

Házi fügelekvár

Hozzávalók: 500 g füge, 250 g barna cukor, 2 dl víz, 0,5 citromból nyert citromlé, 2 db fahéjrúd, 1 db vanília

A fügeket megmossuk, a végeiket levágjuk, majd felnegyedeljük és egy lábosba tesszük őket. Felöntjük hideg vízzel, hozzáadjuk a két fahéjrudat, bekaparjuk a vanília magjait és a vaníliarudat is beleadjuk. Felforraljuk az egészet, majd krumpolymóval kicsit átnyomkodjuk. Hozzákeverjük a cukrot, és alacsony lángon tovább főzzük, míg sűrű lesz. Gyakran kevergessük, nehogy odaégjen. A vanília- és fahéjrudakat kivesszük a keverékből. Ilyenkor még elég darabos, ezért kézi botmixerrel lepürésítjük, de ha hagyhatjuk így is, ha szeretjük. Végül hozzáöntjük a citrom levét, és forraljuk még egy kicsit. Akkor jó a lekvár, ha sűrű és ragadós. Előzőleg sterilizált, jól zárható üvegekbe töltögetjük, majd fejre állítjuk kb. 20-30 percre. Letakarva hagyjuk egy napot állni, hogy legyen ideje kihűlni. Fogyaszthatjuk sósan és édesen – vajas kalácson vagy sajttal mellé nagyon ütős.

(Forrás: nosalty.hu)

SPECIÁL
DUGULÁSELHÁRÍTÁS

KISS RICHÁRD E.V.
környékbeli szakember
Martonvásárról

DUGULÁSELHÁRÍTÁS
WOMÁS CSATORNATISZTÍTÁS
KAMERÁS CSATORNAVIZSGÁLAT

Nincs túlárazás és kiszállási díj!
Bontás nélkül, korszerű gépekkel dolgozom!
Hívjon bizalommal!

TELEFON:
+36 70 775 5190

SZOLGÁLTATÁSI TERÜLET
FELÉN ÉS PEST
VÁRMEGYE, BUDAPEST

WWW.SPUGULASELHARITAS.HU



ERCSI NAPLEMENTE BT.
TEMETKEZÉSI SZOLGÁLAT

2451 Ercsi, Mártírok útja 21.
email: ercsinaplemente@gmail.com
irodatel.: +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, vésése és gravírozása.

**VÍZ-, GÁZ-,
FŰTÉSSZERELÉS
KONVEKTOROK,
KAZÁNOK,
BOJLEREK
JAVÍTÁSA,
CSERÉJE**

**DUGULÁS-
ELHÁRÍTÁS**

SOMODI ZOLTÁN
06-30/211-8190

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

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

SZAMURÁJ 07
**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

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

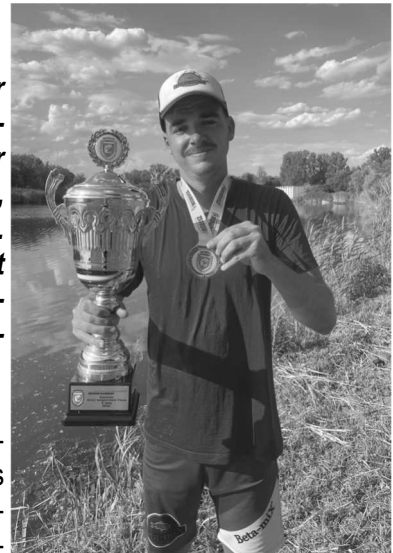
Iroda:
06-70/384-8268

Nyitva: hétfőtől vasárnapig: 8-16



Horgászsiker

A ráckeresztúri Raffer Kristóf ezüstérmet szerzett a IV. U25 Feeder Országos Bajnokságon, melyet 2025. július 31. és augusztus 2. között Szolnokon, az Alcsiszigeti Holt-Tiszán rendeztek meg.



Raffer Kristóf nyolc éve horgászik versenyszerűen. Az elmúlt időszakban számos sikert ért el, legutóbb második helyen végzett az IV. U25 Feeder Országos Bajnokságon. Mint elmondta, igen komplex pályán kellett horgászni. A vízmélység öt-hat méter volt, és az utóbbi időben megszorodott az itt élő törpeharcsák száma. A versenyen a célhal a dévérkeszeg és a kárász, előbbi 10–15 dkg, utóbbi 50–60 dkg, így a jó teljesítményhez sok halat kellett fogni: hetven százalékban keszeget, öt százalékban kárászt és huszonöt százalékban törpeharcsát. Kristóf az első és a második fordulóban megnyerte a szektort 9,725 kg, illetve 6,625 kg fogással, a harmadik fordulóban pedig a harmadik helyen végzett 3,250 kg-os teljesítménnyel.



A taktikát is jól kellett megválasztani, hogy minél több értékelhető hal akadjon horogra. Így a verseny nagyobb etetéssel kezdődött, ami azt jelenti, hogy főként csontival, kukoricával kötötték le a törpeharcsák figyelmét, úgyhogy amíg azok szépen lakmároztak a víz fenekén, az ügyes horgász a vízközépről kifoghatta a keszegeket. Kristóf csak szúnyoglárvával csalizott, ami a keszeg legfőbb tápláléka, és mindig odafigyelt arra, hogy megfelelő mennyiségű etetőanyag legyen a mélyben. A tehetség és a figyelem ezúttal is eredményre vezetett, Kristóf a második helyen végzett, amivel újabb ranglistapontokat is szerzett. Jelenleg a hatodik helyen áll az országos ranglistán, de a versenyszezon még csak most kezdődött, így remélhetőleg ezek száma gyarapodik majd. Sűrű lesz az augusztus és a szeptember, közben persze a munka sem áll meg, Kristóf ugyanis marketingmenedzserként és üzletkötőként dolgozik egy horgászfelszereléseket forgalmazó cégnél.

*

Ebben az évben Portugáliában rendezték meg az V. Freestyle Method Feeder Horgász Világbajnokságot 2025. július 10–12. között az Alvito melletti Odivelas-víztározón. Kristóf ezen a világversenyn mint segítő vett részt. Jó barátja, Szabó Bence versenyzését támogatta, méghozzá remekül, hiszen Bence egyéni világbajnoki címet nyert. A világversenyn tizenöt nemzet horgászai mérték össze tudásukat, és most először háromfordulós lebonyolítási rendszerben küzdöttek egymással (és a halakkal) a csapatok. A segítő szerepe nagyon fontos, hiszen ő ad információt a versenyzőtársakról, figyeli a pályát, a versenyt megelőzően pedig a horogkötésben, botszerelésben segít. Mindeközben pedig tanul, hiszen minden küzdelem más és más, minden pálya egyedi, és sok függ az aktuális körülményektől is.

A fiatal ráckeresztúri horgász bízik benne, hogy versenyzőként is eljut majd világversenyekekre. Legyen úgy!

Gajdó Ágnes



Raffer Kristófról a *Ráckeresztúri Hirmondó* 2020. szeptemberi számában *Vizek, versenyek, horgászat, halak* címmel jelent meg hosszabb írás, mely fellelhető a könyvtárban, vagy megtalálható a honlapon, a <https://rackeresztur.hu/wp-content/uploads/2020-szeptember.pdf> oldalon.

BELSŐMOSOLY

Magyarázom a bizonyítványom

Sokféle stratégiát alkalmazhatunk, ha magunkat, a magunkról szóló elképzeléseinket, hiedelmeinket, az énképünket akarjuk védeni. Magunkat csapjuk be ilyenkor, vagy a környezetünkkel akarunk elhitetni valamit, ami nem is úgy van? Jó ez nekünk? Miért csináljuk?



– Mit gondol, elképzelhető, hogy...?
– Igen, de...

– És nem lehet, hogy...?
– De lehet, csak hát...

– Miért érezté úgy, hogy...
– Azért, mert...

Beának mindenre van logikus magyarázata. A gondolatira, a viselkedésére, reakcióira, elképzelésire, véleményére. Az érzelmeire is. Úgy érzi, egy ideje elakadt az élete. Vannak ugyan elképzelései, miket szeretne megvalósítani, mitől érezné jobban magát személyes kapcsolataiban vagy „hivatalos életében”, ám valahogy mégis egy helyben toporog. Nincs haladás, fejlődés, se látványosan, kívül, sem belül. Nem érti, miért. És a helyzet egyre jobban zavarja.

Amikor megkapargatjuk a felszínt, és az okokat firtatjuk, mindenre kapásból tud magyarázatot. Hogy mit miért csinált, nem csinált, kivel miért úgy, ahogy. Mi mozgatta. Mit akart elérni. Hogy képzelte az utat oda.

Beának határozott elképzelése van arról, milyen is ő. És minden történést, cselekedetet, érzést, indokot bele tud passzintani ebbe a képbe. De három-négy alkalom után is csak ugyanott tartunk: minden „érthető”, mégsem változik semmi.

Sokan csináljuk ezt ugyanígy, nap mint nap. Történik valami, vagy éppen az a baj, hogy nem történik, teszünk valamit, viselkedünk valahogyan, reagálunk valahogyan, és azon nyomban meg is magyarázzuk, miért kellett azt a valamit éppen úgy tenni, érezni, gondolni.

Teljesen természetes, hogy az ember szeretné megérteni, mi és miért történik vele. Néha sikerül is megfejtenuk saját mozgatórugóinkat, információkat szerzünk személyiségünk egy-egy vonásáról, és az új ismeretekkel hatékonyabban, elégedettebben, talán bölcsebben léphetünk tovább. Néha tetszik a magyarázat, amit találunk, néha nem. Néha tényleg racionálisan, tárgyilagosan szemléljük magunkat és a világot ilyen helyzetekben. Néha meg találunk ugyan magyarázatot, de az pusztán kifogás, önigazolás.

És ezzel az egyik fentebbi kérdésünket már meg is válaszoltuk. Amikor a „mindent meg tudok magyaráz-

ni” csak önigazolás, önáltatás, az bizony leginkább nekünk magunknak (és magunkról) szól. Elsődlegesen saját magunkkal szeretnénk elhitetni, gondolni valamit. Miért? A konkrét válasz annyiféle lehet, ahányan és ahányszor ehhez a stratégiához folyamodunk. Személyiség- és helyzetfüggő is, miért éppen ezt a védekezési formát választjuk.

A miérték gyökere ugyanakkor minden ember és helyzet esetében egyetlen okra vezethető vissza. Mert el akarjuk kerülni a feszültséget, a stresszt, a szorongást. Ami azzal járna, hogy valami olyasmit élünk át, tapasztalunk, érzünk, gondolunk, ami nem illik bele a világról és magunkról, illetve a kettő viszonyáról kialakított képünkbe.

„Én csak azért rígtam sípcsonton a Pistit, hogy viselkedjen rendesen.” „Azért nem főztem ebédet, mert a postást vártam, és nem akartam, hogy rendetlenséget lásson.” „A fiam igazából nagyon okos, csak beteg volt aznap / hülye volt a tanár / másikké vizsgára készült, azért bukott meg.” Az, hogy egyszerűen gonosz vagyok, lusta vagyok, máshoz volt kedvem, nem éppen olyan a gyerekem, amilyenek én akarom látni, nem elfogadható magyarázat. Mert az már pszichés veszélyt jelentene. Konfliktust, frusztrációt, feszültséget, szorongást, újabb belső munkákat. Azt pedig „el kell kerülni”.

A racionalizálás egy a számos elhárító vagy védekező mechanizmusból – mint például a tagadás, a passzív agresszió, az elfojtás, a kivetítés stb. –, amelyekkel védeni próbáljuk lelki egyensúlyunkat. Körülbelül azt jelenti, megpróbáljuk saját magunk vagy mások viselkedését, reakcióit valamilyen pozitív nézőpontból kimagyarázni. Amikor racionalizálunk, nem az énképünket korrigáljuk, nem a magunkról alkotott képünket, vágyainkat, hiedelmeinket igazítjuk a valósághoz, hanem éppen az ellenkezőjét tesszük: a világot igazítjuk, magyarázzuk úgy, hogy megfeleljen a mi elképzeléseinknek.

Az itt hozott példák talán banálisak, de akár kis dolgokban, akár „komoly kérdésekben” válunk az önáltatás mesterévé, mindenképpen mi magunk isszuk meg a levét. Hosszú távon. Mert rövid távon persze mindig „okunk van rá”; éppen ebben rejlik a mechanizmus lényege.

Természetes, hogy éppen a legnagyobb csomagjainkkal a legnehezebb szembenézni, így azokkal szemben működtetjük leggyakrabban a védekező mechanizmusokat is. Pár pillanatra talán fel is lélegzünk, meg is könnyebbülünk ilyenkor. Valójában azonban semmi mást nem csinálunk ezzel, akármilyen profik vagyunk is benne, mint eltakarjuk, szőnyeg alá söpörjük magát a problémát. A szőnyeg alá söpört problémák természete márpedig olyan, hogy előbb-utóbb kimásznak a felszínre, és visszaütnek. Nagyot.

Ne hagyjuk.

Pál Judit





Új könyvek a könyvtárban

Szlaviczek Judit: Végzetes Kékszalag
 Mészöly Ágnes: Hajónapló
 Läckberg, Camilla: Kakukkfióka
 Fexeus, H.-Läckberg, C.: Délibáb
 Dorosz Dávid: Mindenki lelép
 Fejős Éva: November lánya
 Fejős Éva: Örökre Görögbe
 Gaarder, Jostein: Kérdem én
 Putney, M. J.: Könnyelmű ígéret
 Gárdonyi Géza: Egri csillagok
 Kiss Judit Ágnes: Babaróka kövecskéi
 Kiss Judit Ágnes: Babaróka kistestvére



Jó hír a Camilla Läckberg-krimiket kedvelőknek, hogy immár teljes lett a Fjällbacka-, a Faye- és a Mina & Vincent-sorozat is.

Fjällbacka-sorozat: Jéghercegnő, A prédikátor, A köfajtő, Vészmadár, Eltitkolt életek, A habléány, A toronyőr, Ártatlanok, Az idomár, A boszorkány, Kakukkfóka

Faye-sorozat: Aranykalitka, Ezüstsárnyak, Bronz álmok

Mina & Vincent-sorozat: A doboz, A szekta, Délibáb



www.vmk.hu
www.fejerkszr.hu



EGY PERC VERS

KÁLNAY ADÉL:

Kérdés

Lehet-e jónak lenni egy rossz világban,
 sétálni télen kigombolt kabátban,
 szalonnát szűrni fagyos ágra,
 nem vadászni nyúlra fácánra,
 koldus kezébe kenyeret nyomni,
 csábítók között hűnek maradni,
 házad kapuját kitárni,
 hadd jöjjön hozzád akárki,
 kisgyerek könnyét letörölni,
 senkivel soha nem pörölni,
 dermedt verébért hajolni porka hóba,
 más baját sosem hozni szóba,
 békét, nyugalmat, szépséget akarni,
 adni, adni, mindig csak adni,
 tökéletesre lelteni egy madár dalában...
 Lehet-e jónak lenni egy rossz világban?

IRÁNY A KÖNYVTÁR!

Belső hangunk néha úgy duruzsol, mint egy kisördög

Hogyan tudunk bölcsen dönteni mérgező, súlyosan stresszes helyzetekben? Hogyan kommunikáljunk számunkra fontos emberekkel úgy, hogy ne keltünk se bennük, se magunkban negatív érzéseket? Miért képesek egyesek profitalni abból, ha befelé fókuszálnak, hogy megértsék az érzéseiket, míg mások ettől összeomlanak?

Ethan Kross *A belső hang – Hogyan győzhetjük le negatív gondolatainkat* című kötetben feltárja belső hangunk rejtett erejét, és megmutatja, hogyan használhatjuk fel azt a szorongás leküzdésére, fizikai és mentális egészségünk javítására, valamint kapcsolataink elmélyítésére. Ha bevalod, hogy szoktál magaddal beszélgetni, nagy valószínűséggel csodabogárnak tartanak majd.

Pedig minden ember rendelkezik belső hanggal. Amikor magunkban beszélünk, gyakran útmutatásra vágyunk, ám önkritikát kapunk helyette. Ha nehéz kihívással nézünk szembe, a belső hang motiválhat bennünket: „Meg tudod csinálni!” Ám ugyanez a hang kisördöggé duruzsolhat is: „Ez nekem nem megy. Ki fognak nevetni. Mi értelme van megpróbálni?”

Ezek a belső párbeszédetek jelentős mértékben befolyásolják az életünket, a karrierünket éppúgy, mint emberi kapcsolatainkat és mentális egészségünket. Ethan Kross amerikai kísérleti pszichológus, az érzelmek szabályozására specializálódott idegtudós. Ebben a kötetben saját belső hangunk, belső gondolataink rejtett erejét tárja fel úttörő agyutatók eredményeivel és színes hétköznapi példákkal. Mindeközben pedig megmutatja, hogyan tudjuk irányítani mindennapjaink legfontosabb beszélgetését: azt, amit saját magunkkal folytatunk, egy egészségesebb, elégedettebb, sikeresebb életért.

Ethan Kross amerikai kísérleti pszichológus, az agykontrollra és az érzelmek szabályozására specializálódott idegtudós. A Michigan Egyetem pszichológiaprofesszora, az ottani Érzelmek és Önkontroll Laboratórium alapítója és vezetője. Munkatársaival azokat a beszélgetéseket kutatja, melyet az emberek önmagukkal folytatnak, és amelyek nagyban befolyásolják, miként éljük meg az életünket. New Yorkban született és nevelkedett, a Pennsylvania Egyetemen végzett kitanulással, majd a Columbia Egyetemen doktorált pszichológiából. Kutatásait széles körben publikálta tudományos szaklapokban. Kutatásairól hírt adott többek között a *The New York Times*, a *The Wall Street Journal* és a *The Economist* is. A belső hangot a 2021-es év egyik legjobb könyvének választotta a *The Washington Post*, a *CNN* és a *USA Today* is.

(Forrás: moly.hu)



A könyvtár

2025. augusztus 21. és szeptember 5.
 között szabadság miatt
 zárva tart.

Nyitás 2025. szeptember 8-án,
 hétfőn, 15 órakor.

GYEREKSAROK



Hasznos tudnivalók a mosómedvékről

A mosómedvék kivételes kognitív képességekkel rendelkeznek, és különböző összefüggésekben figyelemre méltó problémamegoldó képességről tesznek tanúbizonyságot. A mosómedvéket megfigyelték, amint szerszámokat használnak, és bonyolult zárat és tárolóedényeket nyitnak ki, ami alkalmazkodóképességükről és intelligenciájukról tanúskodik. Kiválóan oldanak meg rejtvényeket a táplálékjutalomért, és képesek hosszabb ideig emlékezni a megoldásokra.

Aesopus meséi által inspirált feladatokat használtak problémamegoldó képességük felmérésére, amelyek megmutatják, hogy képesek hatékonyan megbirkózni a kihívásokkal. A mosómedvék viselkedésüket az új helyzetekhez igazítják, rugalmasságról és stratégiai gondolkodásról tanúskodva. Problémamegoldó és akadályokat leküzdő képességük kiemeli kognitív képességeiket, ami alkalmassá teszi őket arra, hogy változatos környezetben boldoguljanak.

A mosómedvék figyelemre méltó problémamegoldó képességüket kiemelve lenyűgöző taktikákat alkalmaznak a ragadozók elkerülésére és a védekezésre változatos élőhelyeiken. Ezek a taktikák a következők:

Álcázás: A mosómedvék megkülönböztető jegyeiket és éjszakai szokásaikat használják arra, hogy beleolvadjanak a környezetükbe, így a ragadozók nehezebben veszik észre őket.

Az ügyesség és a mászóképeség: Ha veszélybe kerül, a mosómedve gyorsan felkapaszkodik a fákra, hogy menedéket keressen a földön élő ragadozók, például a prérifarkasok és a hiúzok elől.

Hangadás: A mosómedvék hangos állatok, és képesek hangosan sziszegni, morogni és sikoltozni, hogy megfélemlítsék a ragadozókat, vagy jelezzék a közeli fajtársaiknak, ha bajban vannak.

Csapatmunka: Bizonyos helyzetekben a mosómedvék összefoghatnak, hogy egy közös fenyegetés ellen védekezzenek, ami a kölcsönös védelem érdekében tanúsított együttműködő viselkedésről tanúskodik. (Forrás: www.elo.hu)



NŐK A TÖRTÉNELEMBEN

„Kanadai író, költő, tanár. A Prince Edward-sziget Clifton nevű városában, egy kis faházban született 1874-ben. Huszonegy hónapos volt, amikor édesanyja tüdővészben elhunyt. A kislány egy vidéki farmon nőtt fel, idősebb nevelők között. Játsszótárs helyett könyvekkel és képzeletbeli barátokkal szórakoztatta magát. Önéletrajzi ihletésű *A mesélő lány* és *Az arany út* című regénye, valamint az *Avonlea-i krónikák* című novelláskötetei.” Kíról szól a leírás?

Beküldési határidő: 2025. szeptember 6., szombat, éjfélig

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

A 2025. júliusi fejtörő megfejtése: *Charlotte Cooper*. Hét helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Hegedüs Gábor, Kovács Klára, Szabóné dr. Kántor Szilvia**. A nyermény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!

Hihetetlen dolgok II.

Ha hiszitek, ha nem, a könyvtárban egészen hihetetlen dolgok történnek. Vagy nagyon is hihetők. Mindezt nemcsak az tudja, aki jár könyvtárba, hanem az is, aki szeret olvasni. A kettő ugyanis összefügg.

A könyvtár barna postaládájába beköltözött egy darázs család. Óriás fürkészdarazsak, amelyek a hártájszárnyúak rendjébe tartoznak, és tudományos nevük Dolichomitus imperator. Hasznuk, hogy alacsony szinten tartják a kártevők populációit, ugyanis elpusztítják a kultúrnövények élősködőit, például a molytetveket, a kukoricamolyt és az aknázólegyeket.

– Na, jól van már, elég a tudományos hablatyból – kiabált felháborodottan Tintás, a kissé kedveszegett, de azért nem annyira szomorú pingvin, és fölmászott a létra tetejére. – Figyeljete rám, arról kellene döntenünk, mi legyen új barátunk, a kicsiny szübogár neve... Nem a fürkészdarazsak mindennapjairól tárgyalni...

– Legyen Tokaji! – rikkantotta Melák, a mindössze harmincnyolc centiméterre nőtt langusza. – Tudjátok: Tokaji, a szü...

– Más se hiányozna! – torkolta le Villám, a leopárdkölyök. – Mit szólnának a gyerekeknek mesét olvasó szülők, hogy ha bármily nemes, ámde kiskorúaknak egyáltalán nem ajánlható nedűről neveznénk el a barátunkat?

– Jó, jó! Csak vicceltem – kuncogott Melák, aki szabadidejében előszeretettel bújt a szinonimaszótárt és az idegen szavak szótárát. Nemrég, úgy látszik, a kezébe akadt egy szőlőkről szépen szóló könyv is.

– Ha javasolhatok valamit, szerintem legyen Szender a neve. – Ezt Langaléta, a Földimalac és Társa Utazási Iroda képviselője mondta, de a többiek tiltakoztak, hiszen jól tudták, hogy a szender lepkefajta, napközben szunyál, hát kinek hiányozna egy folyton hortyogó útítárs...

Ekkor berepült egy origamidaru az ablakon. Tett egy kört a könyvespolcok között, majd kecsesen a földre hullt. Tintás fölemelte, és elolvasta, mit írtak a szárnyára. Egyetlen szó szerepelt ott: Meseszuri.

– Hmmm... hát ezt vajon ki küldte?

– Szerintem Emi meg Dani – vélekedett Langaléta, a Földimalac és Társa Utazási Iroda képviselője, aki már nagyon türelmetlenül fészkalódott a széken, hiszen indult volna a mesés Bali szigetére. De amíg a szübogárnak nincs neve, nincs igazolványa, nem mehetnek.

– Ez az! Vagy esetleg Szurimese? Te mit gondolsz?

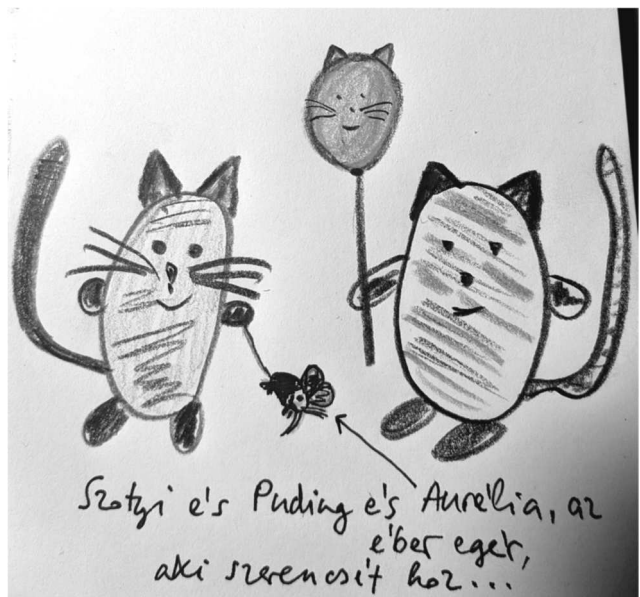
– nézett kíváncsian a kicsi szúra Tintás.

OLVASÓLÁMPA

A többiek is várakozóan füleltek. Vajon mit

válaszol a könyvtár lakója, megannyi történet tudója? – A másodikat választom, ha lehetséges lenne. És talán nem lenne baj, ha hozzátennénk még valamit, ami nemcsak jól hangzik, de megkülönböztet a többiektől. – Legyen hát a neved Szurimese, az Igazi Szübogár! – döntött a társaság egyhangúan. Langaléta, a Földimalac és Társa Utazási Iroda pedig képviselője már készítette is a papírokat, miután a személyi igazolványt egy pillanat alatt kiállította a barátságos és befolyásos bakonyi rokon a könyvtárral szomszédos rácsos ablakú hivatalban, annak rendje s módja szerint hivatalos bélyegzővel is ellátva a papírost.

– Induljunk hát azonnal – sürgette a társaságot Villám, a leopárdkölyök, és megragadta a piros hátizsákot, de Tintás szelíden kivette a kezéből, hogy majd inkább ő vigyáz a becses kincsre, nehogy baja essék útközben. Már éppen becsukták volna a kétfedeles kisperülőgépet ajtaját, amikor két bánatos, ám módfelett élénk tekintetű macska jelent meg a könyvtár szürkére festett kerítésénél.



– Hahó! Hova mentek? – integettek. – Veletek tarthatunk? Én Szotyri vagyok, ő meg Puding. A családkunk elment nyaralni, mi véletlenül itthon maradtunk, és már unjuk a tücsökzenét meg a sünbalázst, szóltunk Mirr-Murnak, de ő nem akart jönni, mi viszont egyre több és több, izgalmasabbnál izgalmasabb kalandokra vágyunk, és repülni szeretnénk... Ja, és velünk tart az egerünk, ő szerencsét hoz, a neve Aurélia. Ugye magatokkal visztek minket?

Gajdó Ágnes

Illusztráció: Sapkás

(Folytatás a következő lapszámban.)



A ráckeresztúri általános iskolában hatvan éve végzett osztály tablóképe
(Forrás: a könyvtár digitális helytörténeti gyűjteménye)

MARTONVÁSÁR TŰZÉP

Építőanyag és Tüzelőanyag forgalmazása!

Tel: 0620 / 373 9340

Cement 32,5 R Danucem:	8300.-Ft./q
Sóder O - 16 mm:	11.500.-Ft./m ³
Sika Ceram 105 csemperagasztó C1TE:	3300.-Ft./db
Sika Ceram 220 Flex.csemperagasztó C2TE:	5100.-Ft./db
Sika Ceram 225 Flex.csemperagasztó C2TE S1:	6850.-Ft./db
Ceresit DA MAX aljzatkiegénylítő:	5500.-Ft./db
Tetőléc 28 x 48 mm x 4 m:	1200.-Ft./db
Tetőléc Impregnált 30 x 50 mm x 4 m:	1200.-Ft./db
Fűrészelt fa, deszka 2,5 x 10 x 4 m:	1900.-Ft./db
Fűrészelt fa, deszka 2,5 x 14 x 4 m:	2100.-Ft./db
Fűrészelt fa, 48 x 48 mm x 4 m:	1980.-Ft./db
Beltéri Falfesték Intaler 15 L :	12.800.-Ft./db
Baumit Fino Fill 1-30 mm:	7800.-Ft./db
Baumit Fino Bello 0-10 mm:	6950.-Ft./db
Den Braven Mélyalapozó 1L:	1650.-Ft./db

Hungarocell hőszigetelő lap 10 cm:	2120.-Ft./m²-től
Homlokzati vakolat REVCO 1,5 mm:	1290.-Ft./m²-től
REVCO Polisztirol ragasztó 25 kg:	2950.-Ft./db
Üvegszövet 145 g / 50m²/tek./:	13.500.-Ft./db
Gipszkarton normal 12,5 :	2590.-Ft./db
Gipszkarton impregnált 12,5:	3700.-Ft./db
Kőzetgyapot Rockwool 5 cm:	1125.-Ft./m ²
Ásványgyapot Knauf 5 cm:	720.-Ft./m ²



martonvasartuzep@gmail.com

MARTONVÁSÁR, SZENT LÁSZLÓ ÚT 25.

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XIII. évfolyam 8. szám

Kiadó: Ráckeresztúr Község Önkormányzat 2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 20. Telefon: 06-25/517-900; e-mail: racker.ph@rackeresztur.hu
A kiadásért felel: Dr. Nagy Gábor Telefon: 06-25/517-902

Szerkesztő: Gajdó Ágnes Telefon: 06-20/405-8315; e-mail: gajdoagnes@gmail.com

Szerkesztőség: 2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 4. (könyvtár); telefon: 06-25/454-655; e-mail: rackereszturi.hirmondo@gmail.com

Megjelenik 1350 példányban. Nyilvántartásba vételi szám: CE/55570-3/2013

Nyomdai munkák: Walton Promotion Kft., www.waltonpromotion.hu; felelős vezető: Walton Péter