

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2025. február

Kétszáz éve született Jókai Mór

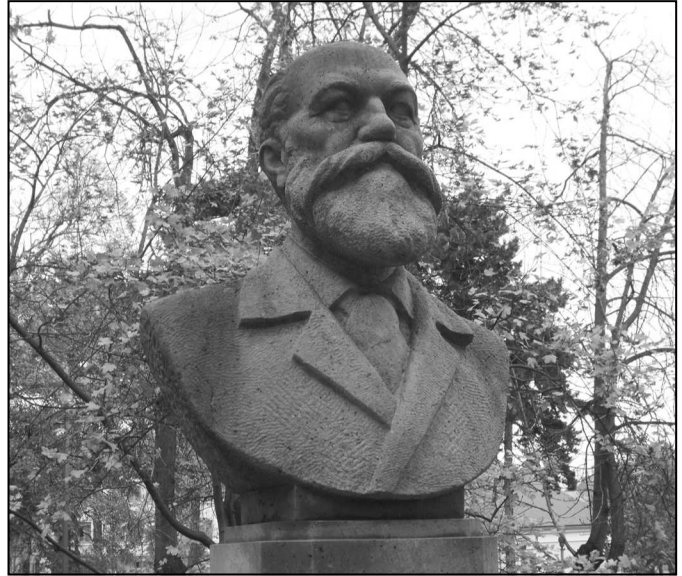
(1825. február 18–1904. május 5.)

A gyermekek nyugodtan felkúsznak olyan meredek sziklafalakra, ahonnan a felnőtt ember feltétlenül lezuhanna. A gyermek még nem ismeri ereje határait, bízik magában, bízik a szikla jóindulatában és a saját gondviselésében – és nem esik le. Ez a titka Jókai regényírói pályájának. Nem volt a történelemnek és általában a tudománynak olyan fejezete, melytől, mint nehezen megközelíthetőtől megrettent volna, nem volt olyan különös és megmagyarázhatatlan lelki szituáció, melynek a kulcsát ne vélte volna megtalálni; a leghajmeresztőbb témákba fogott bele, és mindig valami kerek, örömmel olvasódó és egészen Jókai-szerű mű jött létre.

A gyermekiesség Jókai lényének alapvető vonása és műveinek legfőbb varázsa. Már külseje is, álmatag kék szeme, lágy arcvonásai gyermeki tisztalelkűséget és romlatlanságot fejeznek ki. Az életrajzi feljegyzések és a kortársak visszaemlékezései mind úgy mutatják be, mint egy embert, aki csodálatosképpen, bár a legkeserűbb megpróbáltatásokon ment keresztül, mégis megkímélődött attól, hogy megismerje az „igazi” élet nyers és gonosz ízét. Valami határon mindvégig innen maradt. Sorsának irányítását rábízta a körülötte levő asszonyokra és barátokra olyan szelídséggel, hogy ő maga sem vette észre, és megmaradt annál a kékszemű látásnál, ahogy a pápai önképzőkör kis festője, Jókai Móric látta a világot – éppúgy látta közel nyolcvanéves korában is.

Rendkívül termékenységet is bizonyára gyermekiessége magyarázza meg. Miután egyszer már megtalálta a hangját, azt a Victor Hugó-i ellentéteken és színességen nevelt rövidmondatos Jókai-stílust, amely első regényétől az utolsóig változatlan maradt, szakadatlanul írt, gátlás, kétely, aggályok nélkül, megállíthatatlanul és megcáfолhatatlanul, mint ahogy fantáziagazdag gyermekek szoktak mesélni. (...)

(Folytatás a 13. oldalon)



Gyermekcultúra szakkör az iskolában

Fő az egészség! – A cékla előnyeiről

Belsőmosoly – A kiégésről

Olvasólámpa – Mese habbal

Tehetségkutató sakkverseny

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

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

febr. 22., 23.: Martonvásár ☎06-22/569-146

márc. 1., 2.: Ráckeresztúr

márc. 8., 9.: Ercsi ☎06-25/505-790

márc. 15., 16.: Martonvásár

márc. 22., 23.: Ráckeresztúr

márc. 29., 30.: Ercsi

ápr. 5., 6.: Martonvásár

ápr. 12., 13.: Ráckeresztúr

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

Egészségház

(Petőfi Sándor u. 7.; ☎25/455-804)

I. háziiorvosi körzet: dr. Mihalicza Ingrid

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Németh Éva

II. háziiorvosi körzet: dr. Kasziba Lilla

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Tasi Tamásné Csilla

A rendelési idő 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 dentálhigiéna

Csütörtök: 8.00–14.00

Péntek: 8.00–13.00 dentálhigiéna

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: racker.ph@rackeresztur.hu)

Polgármester: dr. Szentés-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: 06-25/455-806E-mail: alsosuli@rackeresztur.hu; honlap: <http://rackersuli.hu>**RÁCKERESZTÚRI MOSOLY ÓVODA** (2465 Ráckeresztúr, Korniss u. 25.)

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

Étkezés lemondása és rendelése reggel 8 órától 9 óráig: 06-20/852-0332**Fejér Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat Martonvásári Tagintézménye**

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

Telefon: +36 (22) 796 175; +36 (30) 302 3453**E-mail:** martonvasar@fejermepsz.hu; **Honlap:** www.fejermepsz.hu**Nyitvatartás:** hétfő–csütörtök: 8.00–16.00; péntek: 8.00–14.00**A Fejérvíz Zrt. helyi képviselői • Vizszolgáltatás:** 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****RENDŐRSÉG: 107****TŰZOLTÓK: 105****SEGÉLYHÍVÁS: 112**

Adója 1%-ával segítsen, hogy segíthessünk!

Az elmúlt esztendőben a Református Rehabilitációs Alapítvány az adó 1%-ból összesen **737 487 Ft**-ot tudott a céljaira fordítani. Hálásan köszönjük adományozóink segítségét, amellyel a gyógyulni akaró szenvedélybetegeket támogattuk számos módon, de egyetlen céllal: hogy új, tiszta életük gördülékenyebben indulhasson.

Személyes és online családkonzultációs csoport lehetőségét nyújtjuk szenvedélybetegek hozzátartozóinak. Akadt, akit börtönbüntetéstől mentettünk meg korábbi szabálysértési bírságainak kifizetésével, másnak a szakmatanulását finanszíroztuk, és volt, akinek a drog okozta károkat orvosló fogászati kezelését támogattuk. A felajánlásokból a fentiekén túl drogproblémákkal küzdőknek biztosítunk napi rendszerességű, ingyenes Skype-tanácsadást.

Az idén az 1%-os felajánlásokat az anyagi problémákkal küzdő, tanulni vágyó, gyógyult szenvedélybetegek támogatására szeretnénk fordítani.

Köszönjük, hogy imádságaikkal és lehetőségük szerint adójuk 1%-ával segítik alapítványunkat!

A szervezetünk neve:

Református Rehabilitációs Alapítvány

Adószámunk:

18492415-1-07

ÁLLÁSHIRDETÉS

Az MRE KIMM Drogterápiás Otthona (2465 Ráckeresztúr, Rákóczi Ferenc u. 45.)

ügyviteli munkatársat

keres határozott 2 éves időtartamra, helyettesítésre.

Az új munkatárs feladatai:

- munkaügy és jelenlét nyilvántartása JDolBer programban,
- ágazatipótlék-igénylés, -módosítás, -elszámolás,
- részvétel a gondozotti (KENYSZI), beteglétszám (MEDWORKS) nyilvántartásában,
- normatívák hozzárendelése a létszámadatokhoz, elszámolása,
- adminisztráció, ellenőrzések koordinálása,
- hatósági adatszolgáltatás,
- fejlesztő foglalkoztatás koordinálása, dokumentálása,
- egyéb hozzárendelt és adminisztratív feladatok,
- tervezés, elemzés, kapcsolattartás.

Elvárások: érettségi; ügyviteli, adminisztratív területen szerzett tapasztalat; precíz munkavégzés, prioritizálás, hatékony kommunikáció, keresztyén értékrend.

Előny: szociális, egészségügyi területen szerzett munkatapasztalat; Medworks és JDolBer programok ismerete.

Amit ajánlani tudunk: munkabér megállapodás alapján, munkába járás költségtérítése, támogató munkahelyi környezet.

Munkaviszony kezdete: 2025. március 1.

A jelentkezés menete:

Fényképes szakmai önéletrajz és motivációs levél küldése a bérigény megjelölésével „ügyviteli munkatárs” jellegre az ugyvezeto@kimm.hu címre.

Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

A krónikák szerint a jelenleg érvényes hidegrekordot 1940. február 16-án rögzítették, amikor is -35 fokot mért a Meteorológiai és Földmágnességi Magyar Királyi Központi Intézet Miskolc-Görömbölytapolcán, vagyis mai nevén Miskolctapolcán.

Két nappal később, 1940. február 18-án is nagyon hideg volt, itt, Ráckeresztúron is, amikor édesapám született. A családi emlékezet szerint nagypapa nem győzött fát tenni a tűzre, hogy a kicsi, aki az ő nevét kapta a keresztségben, és András lett, meg ne betegedjen. Elképzelem a nyolcvanöt évvel ezelőtti napokat, amikor Európában háború dúl, a sajtó arról ír, hogy „nagy a lakásnyomorúság” és az élelmiszerhiány, a Széchenyi utcai ház mégiscsak megtelik örömmel, hiszen az új élet születése mindig reménytel. Apukám ma is emlegeti a születéséhez kapcsolódó történetet, és persze sok más történetet is, amiket az eltelt évtizedekben összegyűjtött, s amik egy része a szülőfalujához kötődik.

A születésnap mindig okot és lehetőséget ad a számvetésre is. Nyolcvanöt év pedig igen hosszú és tartalmas időt takar, vélhetően jó és rossz dolgokra egyaránt vissza lehet nézni. Meg persze előre is. Mert ahogyan a már Theokritosz ókori görög költőnél megjelent érzésből eredő mondás szól: dum spiro, spero, azaz amíg élek, remélek. (Szó szerint: amíg lélegzem, remélek.) A jövőbe vetett hit egyébként a görög gondolkodásnál sokkal korábban felbukkant, a kutatók szerint már a Kr. e. 10. században följegyezték. Érdekesség, hogy a kifejezés ma is szerepel az Amerikai Egyesült Államok nyolcadik tagállama, Dél-Karolina pecsétjében. A dum spiro, spero igazságáról eszembe jutott József Attila egyik 1937 elején írt verse is: „Szállj költemény, szólj költemény / mindenkihez külön-külön, / hogy élünk ám és van remény, –/ van idő, csipjük csak fülön.”

Fülön csípni az időt talán az egyik legnehezebb feladat. De mindenképp érdemes megkísérelni, hiszen oly sok minden vár még ránk. Ahogyan a dán filozófus és teológus, Søren Kierkegaard mester írta: „Az életet csak hátratekintve lehet megérteni, de élni előre nézve kell.”

Gajdó Ágnes

RAKTÁROS

MUNKATÁRSAT KERESÜNK!

Munkahelyi feladatok:

- áruátvétel
- anyagmozgatás
- kisteherautóval történő anyagbegyűjtés

Az Outlook, Word, Excel készség szintű használata elvárás.

A munkavégzés helyszíne: Sóskút Ipari Park
A bejárás támogatott.

Jelentkezés: Avarem Kft.

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

A Gárdonyi Rendőrkapitányság figyelemfelhívása

Hamis tranzakciók jóváhagyása

A bankok az online belépéshez és a tranzakciók jóváhagyásához kétféle hitelesítést követelnek meg: az ügyfélnek a jelszón kívül egy másik módon is azonosítania kell magát. Ez az azonosítás történhet az ügyfél birtokában lévő kódgenerátorral, az ún. tokennel, amely a sorozatszámától és a használat időpontjától függően egy egyszer felhasználható, rövid ideig (1-2 perc) érvényes kódot szolgáltat, történhet az ügyfél mobilalkalmazása által a telefonján megjelenített push-üzenetben szereplő kóddal, vagy az ügyfél által megadott telefonszámra érkező SMS-ben szereplő szám megadásával. Előfordulhat azonban olyan eset is, amikor a másodlagos hitelesítéshez elégséges csak a telefonon megjelenő felugró gombot megnyomni, vagy az ujjlenyomat-olvasóhoz hozzáilleszteni az ujját.

Ezek a jóváhagyási kérelmek megjelenhetnek az ügyfél telefonján akkor is, ha nem személyesen maga az ügyfél, hanem a bankszámlája felett rendelkező más személy kezdeményezte a belépést vagy a tranzakciót. Ha egy csaló próbál belépni vagy hamis tranzakciót indítani, az ügyfélnek ugyanúgy meg kell adnia a másodlagos hitelesítési adatokat ahhoz, hogy a belépés vagy a tranzakció sikeres legyen.

Mit tegyen, ha hamis azonosítási folyamatot észlel?

Mindig ellenőrizze, hogy a belépési kísérletet vagy a tranzakciót, melyre jóváhagyást kér a bank, valóban Ön vagy az Ön által megbízott személy kezdeményezte! Sose hagyjon jóvá ismeretlen kérést!

A kapott jóváhagyó SMS-ben ellenőrizze a jóváhagyásra váró műveletet, az összeget és a címzettet!

A banki műveletek jóváhagyásához használt tokent sose hagyja felügyelet nélkül!

Használjon a mobiltelefonján képernyőzárat!

Csak saját ujjlenyomatait regisztrálja a telefonjába!

Állítsa be úgy a mobiltelefonját, hogy a push-üzenetek és az SMS-ben kapott üzenetek, értesítések tartalma csak a képernyőzár feloldása után legyen látható!

Úgy érzi, hogy csalás áldozatává vált, illetéktelenekhez kerültek jelszavai, azonosítói? Hívja telefonon a számlavezető bankját, majd a rendőrséget, és jelentse be az eseményt! ■

Tisztelt Ráckeresztúriak!

Adójuk 1%-ával segíthetnek a településen működő civil szervezeteknek.



Kérjük, a bevallás elkészítésekor ne feledkezzenek el a helyi egyesületekről. (A szervezet adószámát kell a rendelkező nyilatkozaton feltüntetni.)

Ráckeresztúri Iskolásokért Alapítvány

Adószám: 18489509-1-07

Ráckeresztúri Vagyon- és Polgárőrség

Adószám: 18491603-1-07

Szív Csücske Alapítvány

Adószám: 18731349-1-07

Friss hírek, információk: www.rackeresztur.hu



Facebook: Ráckeresztúr Község Önkormányzat hivatalos oldala



ÉTH ÉRD ÉS TÉRSÉGE HULLADÉKKEZELÉSI NONPROFIT KFT.

ÜGYFÉLSZOLGÁLATI IRODA: 2030 Érd, Alispán utca 2.

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

Kedden és csütörtökön kizárólag telefonos és online ügyintézés történik.

(ebédidő mindennap: 12.00–12.30)

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

E-mail: ugyfelszolgalat@eth-erd.hu; **honlap:** www.eth-erd.hu; **postacím:** 2031 Érd, Pf.: 300

HULLADÉKUDVAR: 2030 Érd, Sas utca 2.

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

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

HULLADÉKSZÁLLÍTÁS 2025-BEN

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

Születésnap köszöntő

Isten éltesse a 90 éves Kiss Istvánt!

Kiss István Tárnokon született 1935. január 19-én. E jeles alkalomból, 90. születésnapján az önkormányzat nevében Szabó József alpolgármester köszöntötte lakóhelyén, a Hóvirág utcában. A jókívánságok mellett átadta Magyarország kormányának, Orbán Viktor miniszterelnök által aláírt emléklapját, az idősek iránti tisztelet, hála és megbecsülés jeleként.

Pista bácsi az általános iskolát Bölcskén végezte, majd Budapestre került. Az Autóalkatrész vállalatnál dolgozott, közben műhelybádogos szakvizsgát tett. Sporttevékenységét a Ganz-Mávag birkózói között folytatta. Egy sajnálatos baleset kettétörte karrierjét. Katonai szolgálatát 1955–1957 között teljesítette. Leszerelése után

1958-ban házasságot kötött Prém Juliannával, és ekkor a házaspár visszaköltözött Bölcskére. Pista bácsi a dunaújvárosi AKÖV-nél kapott állást. 1973-ban költöztek Százhalombattára. A Dunamenti Erőműben helyezkedett el mint turbina-főgépész. 1994-ben, nyugdíjba vonulása évében költöztek Ráckeresztúrra a maguk építette szép családi házba. Aktív tagjai voltak a helyi nyugdíjas szervezetnek is, szeretnek itt lakni. Hatvannyolc éve tartó boldog házasságukat négy unoka és négy dédunoka teszi még szebbé.

Kívánunk neki, nekik további jó egészséget, még sok boldog évet szerető családjuk körében. Isten éltesse sokáig!



Ráckeresztúr Község Önkormányzata

ÁLLÁSHIRDETÉS

Az MRE KIMM Drogtérapiás Otthona (Ráckeresztúr, Rákóczi Ferenc u. 45.)
pénzügyi felelős munkatársat keres határozatlan időtartamra.

Az új munkatárs feladatai:

- pénzügyi iroda (3 fő) koordinálása, irányítása,
- számviteli szabályzatok naprakészen tartása,
- szállítói számlák érvényesítése, iktatása, kontírozása, egyenlegek egyeztetése,
- utalási csomagok elkészítése,
- vevői számlák kiállítása, egyenlegek egyeztetése,
- havi könyvelési dokumentáció összeállítása, könyvelővel történő egyeztetése,
- NEAK bérefejlesztés felület kezelése, finanszírozás elszámolása,
- KSH és egyéb OSAP statisztikák elkészítése,
- üzembhelyezési dokumentációk elkészítése,
- közreműködés a költségvetés tervezésében,
- biztosítások karbantartása az alkusszal, káresemények intézése,
- költségvetés végrehajtásának elemzése (főkönyv), kapcsolattartás a fenntartóval,
- NAV járulékok bevallások biztosított bejelentések (gépjárműadó, IPA és TAONY is),
- kisebb anyag- és eszközbeszerzések,
- kötelezettségvállalások nyilvántartása,
- év végi eszközleltárak lebonyolítása.

Elvárások: felsőfokú pénzügyi végzettség; pénzügyi területen szerzett 1-3 év tapasztalat; precíz munkavégzés, prioritizálás, hatékony kommunikáció, keresztyén értékrend.

Előny: szociális, egészségügyi területen szerzett munkatapasztalat; Ecostat és JDolBer programok ismerete.

Amit ajánlani tudunk: munkabér megállapodás alapján, munkába járás költségtérítése, támogató munkahelyi környezet.

Munkaviszony kezdete: 2025. március 1.

A jelentkezés menete: Fényképes szakmai önéletrajz és motivációs levél a bérigény megjelölésével „pénzügyi felelős munkatárs” jellegre az ugyvezeto@kimm.hu címre.

MOSOLY HÍREK Évkezdnet az oviban

A magyar kultúra napja alkalmával a Gézengúz Együttes a hóemberről és az erdei állatok téli életéről szórakoztató, a gyermekek számára könnyen elsajátítható refrénekkal, az évszakhoz igazodó témakörrel adta elő műsorát. Az előadás a refrének megtanulásával kezdődik, majd kapcsolódik hozzá egy történet, egy zenei betétekkel tarkított mese, melynek akár a gyermekek is részesei lehetnek. Köszönjük ismételt az interaktív előadásukat.

A hónap folyamán szerveztük a farsangi mulatságot, amit 2025. február 21-én tartottunk a tornacsarnokban. Erről a Hírmondó következő számában adunk majd részletesebb tájékoztatást.

Gáborné Kutasi Katalin igazgató

Honlap:
www.rackereszturimosolyovoda.hu
Facebook:
 Rackeresztúri Mosoly Óvoda
E-mail:
mosolyovoda@rackeresztur.hu



Autizmusról és ADHD-ről neuroaffirmatív szemmel

Ez az írás a Neurodiverz Műhely 2024. novemberi *Neuroaffirmatív Autizmus és ADHD Fókuszú Terápia* című workshopján elhangzottak alapján íródott. Dr. Madarassy-Szücs Anna és Vétek Zsófia előadásainak rövid, neuroaffirmatív szemléletet bemutató összefoglalása.

A neuroaffirmatív terápiák célja a neurodivergens személyek támogatása. Neurodivergensnek nevezünk mindenkit, akinek idegrendszeri működése eltérést mutat a többség, vagyis a neurotipikusok idegrendszeri működésétől. Sőt, valójában az idegrendszeri különbségeket (amilyen az autizmus és az ADHD is) az idegrendszeri sokszínűség (neurodiverzitás) természetes részének tekintik. A neuroaffirmatív szemlélet, szemben a medikális szemlélettel, nem rendellenességről vagy zavarról gondolkodik, hanem sajátosságról. A terápia célja nem a rendellenesség megváltoztatása, ehelyett az egyedi igényekre és a környezetből érkező hatásokra koncentrálni. Ez a szemlélet magában hordozza, hogy a neurotipikus emberek jelenleg sok tekintetben előnyösebb helyzetben vannak, míg a neurodivergens emberek életét a kisebbségi stressz (stigmatizáció, kirekesztés, bullying) hatja át. Maga a neuroaffirmatív terápia nem egy meghatározott módszer, hanem a

neuroaffirmatív szemlélet keretei között végzett bármilyen jellegű terápia, fejlesztés, tanácsadás, segítő beszélgetés. Célja a minél magasabb fokú szubjektív jólét elérése és a prevenció. A stigmatizáció, kirekesztés, bántalmazás, meg nem értettség miatt az autista és ADHD-s személyek gyakran küzdenek olyan mentális zavarokkal (például: szorongás, depresszió), melyek nem a neurodivergens állapot közvetlen velejárói.

A neuroaffirmatív terápia célja ezek megelőzése, vagy csökkentése. Emiatt a terápia az éniintegritásra (például: ADHD és autizmus-specifikus önismeret, érzelemszabályozás), az egyén számára kielégítő interperszonális kapcsolatokra (például: családi tényezők, kortárs kapcsolatok) és kompetenciákra (például: speciális érdeklődési kör, erősségek) koncentrálni. A terápia során figyelembe veszi az egyén sajátosságait és igényeit. Azonban nem csak egy terápia, módszer vagy egy segítő szakember lehet neuroaffirmatív. Bárki gondolkodhat és cselekedhet ezen szemléleti elvek mentén. Ismerjük fel a sokszínűség előnyeit, és álljunk ki olyan változások mellett, melyek segítik az autista és az ADHD-s emberek iskolai, munkahelyi, közösségi és társadalmi jólétét és egyenlőségét. Ezzel hozzájárulunk magasabb életminőségükhöz.

Harmati-Szabó Edina tanácsadó szakpszichológus
 FMPSZ Martonvásári Tagintézménye



Gyermekművelés szakkör

A gyermekművelés mester-szakom elvégzésének a célja az volt, hogy mélyebben megismerjem a gyermekek kultúráját, művészeti és társadalmi környezetét, valamint a gyermekekkel kapcsolatos elméleti és gyakorlati kérdéseket. A képzés alatt elsajátítottam főként a gyermekek neveléséhez és oktatásához kapcsolódó pszichológiai, pedagógiai, kulturális és művészeti ismereteket. Megismerkedtem a különböző gyermekművészeti formákkal, a gyermekirodalommal, a társadalmi és kulturális trendekkel, valamint a gyermekművelés kutatásának módszereivel. A mesterszak elvégzése után úgy érzem, a programok szervezése és a gyermekekkel kapcsolatos kulturális projektek lebonyolítása sokkal gördülékenyebben megy.

A 2024/2025-ös tanévben elindítottam a meseszakkörömet, mely gyermekirodalom néven fut. Heti két órában foglalkozom azokkal a gyermekekkel, akik jelentkeztek. Első feladatom az volt, hogy a községi könyvtárat felkeressem. Az iskolánk és a



könyvtár eddig is kapcsolatban állt egymással, de szerettem volna ezt mélyíteni. Az első alkalmonál könyvtári foglalkozást szerveztem a gyermekek számára. Ez interaktív és játékos formában zajlott. A gyerekek megismerkedtek a könyvtár működésével, a különböző könyvekkel és más anyagokkal, mint például hangos könyvekkel. A foglalkozás során bemutattuk nekik, hogyan találhatnak meg könyveket, miként

kell használni az olvasójegyet, és hogyan zajlik a könyvek kölcsönzése. Játékos feladatokat is végeztek, mint például könyvkeresés. A gyerekek beiratkoztak a könyvtárba, hogy használhassák a szolgáltatásokat. Ezek az élmények segítettek a könyvtárbarát hozzáállás kialakításában és a könyvek iránti érdeklődés felkeltésében.

Programok: Gyermekkönyvek felolvasása a gyerekeknek, közös beszélgetés – ehhez rajzillusztráció készítése: A meseolvasás különösen fontos, mert erősíti a gyerekek közötti kapcsolatot, bizalmat épít, és segít a közösségi érzés kialakításában. A meseolvasás és a mesehallgatás jobban megragadja a gyerekek figyelmét, és a mesében rejlő tanulságokat is kiemelhetik, ami hozzájárul a gyerekek érzelmi és erkölcsi fejlődéséhez. A mese felolvasása fejleszti a gyerekek képzelőerejét, mivel lehetőséget ad arra, hogy saját fantáziájuk segítségével elkalandozzanak a történetben szereplő világokba. A mesékben található varázslatos elemek, különleges helyszínek és szereplők serkentik a gyerekek kreatív gondolkodását, és segítenek új, egyedi ötletek megszületésében.

Könyvborító készítése: A könyvborító készítése számos készséget fejlesztett a gyerekekben. Serkenti kreativitásukat és vizuális gondolkodásukat, mivel el kell képzelniük, hogyan tükrözheti a borító a könyv tartalmát. Emellett javítja a kompozíciós érzéküket, hiszen a különböző elemek (színek, képek, betűtípusok) harmonikus elrendezése fontos a borító megjelenése szempontjából. A folyamat során fejlődött a finommotorikus készségük is, mivel a kézügyességre van szükség a rajzoláshoz. Továbbá segítette a képzelet és a szimbolikus gondolkodás fejlesztését is, mivel a gyerekeknek a könyv tartalmához illő képeket és szimbólumokat kell tervezniük.



Hangoskönyv hallgatása: A meskete internetes oldalon, regisztráció után hangoskönyveket lehet elindítani. Számos mese és történet közül lehet választani. Karácsony előtt Mikulásos történetet hallgattak meg a gyerekek. A beszélgetés után, a meséhez egy illusztrációt kellett készíteniük. A hangoskönyv hallgatása fejleszti a figyelmet, a nyelvi megértést és a szókinccset, mivel segíti a gyerekeket abban, hogy figyelemmel kövessék a történetet. Ezen kívül erősíti a hallás utáni szövegértést, és fejleszti a képzeletet, miközben gazdagítja az érzelmi intelligenciát is, mivel a hangszín és a narráció segít megérteni a karakterek érzéseit és cselekedeteit.

Papírszínház megtekintése: A papírszínház segít a gyerekeknek a kreativitás, a figyelem és a verbális készségek fejlesztésében. Történeteket mesélhetünk el vele, miközben szemléltetjük az eseményeket, így javítva a szövegértést, a narrációs készsé-



geket és a vizuális észlelést. Emellett játékos módon tanulják meg a különböző történetformákat, valamint erősítik a finommotoros készségeiket is a rajzillusztráció készítésével.

Mozilátogatás
Könyvtár által készített és meghirdetett kvízek kitöltése – internet segítségével

Mesekvíz kitöltése interneten: A mesekvíz kitöltése segítette a gyerekeknek fejleszteni a figyelmet, memóriát, problémamegoldó készséget és kreativitást. Emellett javítja a szövegértést és a koncentrációt, miközben szórakoztató módon tanítja meg őket a történetek részleteire és tanulságaira.

PIPACSONK**A realiztikus rajzolásról
a szakkörösök szemszögéből**

Ez az írás folytatása az előző számban megjelent cikknek, amelyben azoknak a kisgyermeknek gondolatait és alkotásait tettük köz-

zé, akik a Kása Renáta által létrehozott

Smart Art 4 You programban vesznek részt. A program keretében immár másfél éve folyik a tudatos művészet és kreativitás oktatása Ráckeresztúron a realiztikus rajzolás módszereivel és eszköztárával.

Ebben a cikkben a tizenévesek és a felnőtt rajzszakkörösök mesélnek arról, hogy mi az, ami lelkesíti őket a rajzolás általi fejlődés folyamatában, mi motiválja és inspirálja őket a kreativitásuk felfedezésében, milyen segítséget nyújthat számukra ez a tevékenység az önismeret terén, valamint arról, hogy miben tudják előnyükre fordítani azt, hogy ennek a kreatív csapatnak a tagjai. Megélesekkel, örömeikkel, rajzolás-sal kapcsolatos gondolataikkal együtt bemutatjuk egy-egy kedvenc alkotásukat is.

„Szeretek rajzszakkörre járni, mert jó ez a hely. Kedvesek az emberek, és mindannyian konkrétan egy nagy baráti közösség vagyunk, akik szeretnek rajzolni. Szeretek ide járni, mert ez nem egy tanóra, hanem kiválaszthatom, hogy mit rajzolok. Én szeretem ezt a szakkört, rengeteg barátom innen van.”

Kővári Júlia, 11 éves

„Szeretem a rajzórákat, mindig jól érzem ott magam. Az összes rajz közül ez a kedvencem, mert ez a legjobb focicsapat.”

Kovács Zoltán, 11 éves

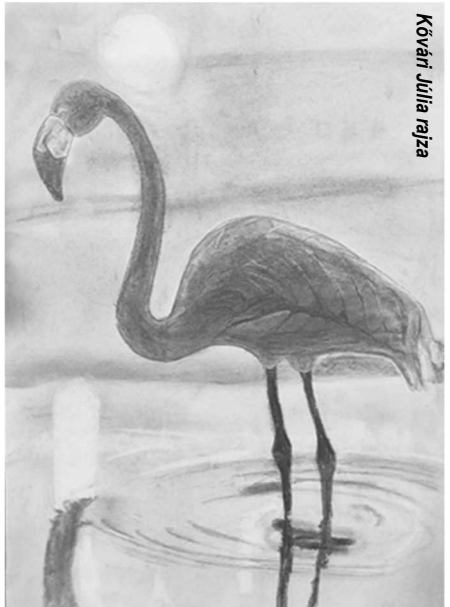
„Nagyon tetszik a szakkör, mert itt megtanulhatok szépeket rajzolni. A végére mindig elfárad a kezem, de jó érzés, hogy sikerül megrajzolni azt, amit szeretnék. Jó a hangulat és nagyon kedves mindenki. Mindig izgalommal várom a következő órát.”

Maros Csaba, 11 éves

„Nagyon sokat tanultam az alkotás folyamatáról, arról, hogy hogyan kell ábrázolni, árnyalni valamit. A tervezés áll hozzám közel, amibe rengeteg segítséget, motivációt kapok Renitől, aki mindig ösztönöz és biztat engem. Köszönöm!”



Kővári Júlia rajza



Zsigmond Levente rajza

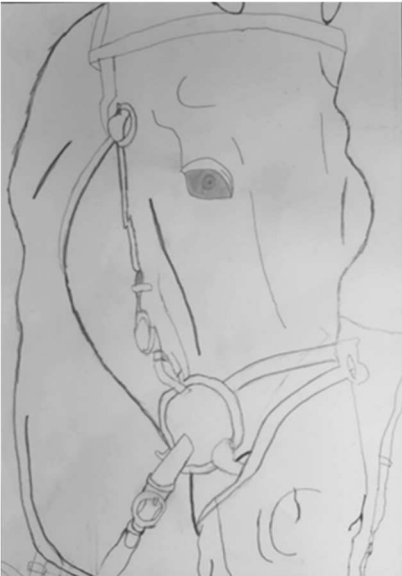


Zsigmond Levente, 11 éves

„Szerintem a rajzolás az embereknek jót tesz, mert több okosságot, ötletet és kreativitást ad, ami jóval fejleszti az agy működését.”

Kiss Martin, 12 éves ➔

Kovács Zoltán rajza



Maros Csaba rajza



Kiss Martin rajza



☞ „Az elmúlt idő alatt nagyon megszerettem a rajzszakörös csoport tagjait. Örülök, hogy összehoz bennünket a rajzolás világa. Ha jókedvű vagyok, azért rajzolok, ha rosszkedvű, akkor azért. Teljesen kikapcsolja az agyam, elengedem a képzeletem és fantáziámat. Köszönöm, hogy megtanulhatom a rajzolás ezen oldalát is.”

Kiss Rella, 13 éves

„Ez a rajzszakörös egy olyan dolog, hogyha valami bajunk van, azt ott nyugodtan elmondhatjuk. És ez a pár ember teszi ezt jóval tele. Ez egy nagy család.”

PIPACSKOK



Dienes Boldizsár, 13 éves

„Nem is tudom pontosan, hol kezdjem. Nagyon szerettem mindig is rajzolni, festeni, de autodidakta módon. Igazából mindig csak a hobbim volt. A realiztikus rajzólástól mindig is félttem, és tartottam tőle, és nem éreztem magamat képesnek rá. Tavaly szeptemberben kezdődött... Kicsit félve, de nagyon ütemesen és dinamikusán elkezdtünk mindannyian fejlődni. Olyan csodák kerültek ki a kezünkből Reni segítségével, amit el sem hittem volna, és hibetetlennek tűnik. Igazából számomra ez önbizalmat adott, és szerintem mindannyiunk számára is. Ez egy nagyon nagy lehetőség arra, hogy alkossunk, magunkat formáljuk, és ezáltal szebbé tegyük a világot.”

Glóczné Szabó Viktória, 41 éves

„Karácsonyra megleptem magam egy Pipacs ajándékutalvánnyal, mely egy olyan alkalomra szól, ahol a realiztikus rajzólást ki lehetett próbálni. Emlékszem, egy téli péntek délután 15–19 óráig hirdették meg a lehetőséget. Olyan fáradt voltam az egész heti munka után, hogy fogalmam se volt, hogyan fogok 4 (!!) órát rajzolni... A negyedik kávémmal felvértezve érkeztem meg a számomra kedves ismerős rajzoló-társak és Reni társaságába. Az ismerkedő beszélgetés és ráhangolódás után négy rajzot készítettem, és három technikát próbáltam ki. Örömmel töltött el az alkotás,

a saját határim átlépése, az apró sikerek, az elkészült művek látványa. És valami varázslat történt velem, mert amikor este hazértem,

testileg-lelkileg-szellemileg olyan felfrissültséget éreztem, hogy lefekvés előtt a hétvégi házimunka nagy részét még előkészítettem, elvégeztem. Aztán szeptembertől becsatlakoztunk a fiammal az alkotókörbe. Újraélem az elmélyült alkotást és felfrissülést úgy, hogy alig hallom a mellettem olaszos hangulatban rajzoló gyereköcöket, sorra próbálom ki és tanulom a különféle technikákat. Kicsikétől a nagyokig alkotótársakként őszintén örülünk egymás sikerének, előrehaladásának. Külön ajándék, hogy a fiam is nagyon megszerette a realiztikus rajzólást.”

Dienesné Zsebi Regina



Glóczné Szabó Viktória rajza

Köszönjük a szakkörös tanulóinknak, gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt, hogy őszintén meséltek nekünk a rajzolásról és szakköri tevékenységről, annak légköréről, úgy, ahogyan azt ők látják. Külön köszönet a felnőtteknek, hogy megosztották a realiztikus rajzolás választásának történetét igazolva azt, hogy felnőttként is érdemes – bár sokszor nem könnyű – választani a fejlődésünkért, a kreativitásért, az örömeért, végsősoron önmagunkért. Kívánjuk mindnyájuknak, hogy az öröm és a kreativitást maradjon mindig az életük része.

Jankovics Tünde



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

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

**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

A cékla előnyeiről

Sokat töprengtem azon, hogy egy hónap kihagyás után miről is írhatnék. Néhány nappal ezelőtt elmentem egy termelői piacra. Egy nagyon aranyos néni árult a saját kertjéből való céklát, már csak néhány darab volt nála. Megálltam, mert kedvesnek tűnt az idős hölgy, ezután néhány szót beszélgettünk. Elárulta, hogy nagyon sok céklája van, mert ő bizony minden nap iszik egy kis kupica alma-cékla levét. Ezen elmosolyodtam, és megbeszéltük, hogy más a pálinkát issza kupicaszámra a jótékony hatást várva. Elmesélte, hogy ő még a nagymamájától tanulta meg, hogy mennyire egészséges is, milyen jótékony hatásai vannak. A beszélgetés során az is kiderült, hogy 93 éves, makkegészséges, és egyetlenegy gyógyszert sem szed. Eszi inkább a saját természetű zöldségeket, gyümölcsöket, gyógynövényeket. Ennyi idősen a szántáson kívül mindent ő csinál, és felsorolni sem tudom, hogy mit is természet a néni.

Természetesen megvettem a céklát, megfőztem savanyúságnak. Isteni finom lett. A céklát nem csak klasszikusan savanyúságként lehet felhasználni. Készíthetünk belőle céklalét (mint ahogy a néni is teszi) meg lehet sütni, illetve céklasalátának elkészítve is rendkívül ízletes. Kicsit talán furcsán hangozhat, de süteménybe is nagyon finom. Az ínycsekeknek rendkívüli alapanyag, hiszen fantáziájukat elengedve kísérletezhetnek. Én is szoktam, ezért biztatok másokat is, hogy alkotni jó. Jellegzetes földes íze van, ezért sokan nem szeretik, de megfelelő konyhatechnikákkal a nem kedvelt ízt tompítani tudjuk.

Ez nem gasztrorovat, ezért térjünk át néhány mondatban a cékla jótékony hatásaira.

Az idős hölgy a piacon elárulta, hogy ő nem is szokta kiásni, mert évelő, simán bírja a hideget, a fagyot. Ez nekem új információ volt, én mindig ki szoktam ásni a „kertszezon” végén. Ez felkeltette az érdeklődésemet, és utánanéztem a növényhatározómban, valóban igaza volt a néninek, nem kell kiásni. A másik infó, amit megtudtam, illetve biztosan tanultam, de elfelejtettem, hogy a cékla a káposztafélék családjába tartozik, és a XVII. században kezdett elterjedni Magyarországon. Magról vetik a tavaszi hónapokban, nagyon szereti a vizet és a napos területet.

Ha valakinél felmerül a vashiány, legyen az akármilyen szakember, biztosan azt javasolja, egyen/igyon sok céklát. Na de miért? 200 g cékla a napi vasszükségletünk kb. 15%-át tudja fedezni. A céklában található vasnak a szintén benne lévő C-vitamin és réz segít a szervezetbe való beépüléshez. A szervezetünkben jelen lévő vas nagy része a vérünkben kering, és hozzájárul az oxigén szállításához.



A vashiány legfőbb testi tünetei: fáradékonyság, fakó sápadt bőr, hajhullás, legyengült immunrendszer.

Méregtelenítő, májtisztító hatása van, erősíti a bélrendszert, betain-tartalma pedig zsírégető hatású. Fogyókúrázóknak kifejezetten ajánlott uborkával és répával együtt fogyasztani.

Rostban gazdag tulajdonsága segít a székrekedés oldásában is.

Kimerítő munka vagy akár sportolás közben is javasolt céklalevet inni, mert fokozza az állóképességet, növeli a teljesítményt, javítja az erőnlétet és a kitartást, amit nitráttartalmának köszönhetünk. A nitráttartalom segítségével a vérnyomás is csökkenthető; 2-2,5 dl céklalé több órára is csökkenti azt.

A céklában lévő betacianin bizonyos rákos betegség megelőzésében nyújthat támogatást.

Nagyon magas a kalcium-, a mangán-, a réz-, a magnézium-, káliumtartalma, amely jó hatásfokkal épül be a csontokba és a fogakba.

A céklában lévő vitaminok és ásványi anyagok elősegítik egymás felszívódását és beépülését a szervezetbe.

A cékla bőrünkre is jótékony hatással van, antioxidáns-tartalma segíti megakadályozni a bőr öregedését, méregtelenítő hatása pedig a mitesszerek kialakulásának megelőzésében játszik fontos szerepet.

Vérkeringés-javító hatásának köszönhetően csökkenti a demencia és az Alzheimer-kór kialakulásának esélyét, valamint fokozza a memóriaműködést.

Ugyan ez nem maga a cékla mint gumó hatása, hanem a cékla zöld levelének, ami lutein- és antioxidáns forrás, amely segít megvédeni a szemet a korrallal járó szürke hályogtól. Amennyiben a cékla levelét fogyasztanánk, esetleg salátában, és netán hajlamosak vagyunk vesekő kialakulására, akkor érdemes mértékkel fogyasztani, mert magas az oxalát-tartalma, és ez hajlamosíthat vesekőképződésre.

Szintén jótékony hatásként könyvelhető el a cékla folát-tartalma, ami a férfiak nemzőképességének fokozására/javítására szolgálhat, valamint serkentheti a spermiumok számát és mozgékonyágát.

Peszter Zsuzsanna védőnő

Gondolatébresztő...

„A türelem és a humor két teve: átvisznek bármelyik sivatagon.”



(Közmondás)

BELSŐMOSOLY Amikor szünetet kell tartani

Eleinte egy-egy konkrét szakmával kapcsolatban, és csak a munka terén beszéltek róla. Ma már tudjuk, nem csak az apólokat, mentősöket, tanárokat, menedzsereket érinti – a kiégés bármelyikünket bármely életszerepünkben utolérhet.



Norbert rettenetesen kimerültnek érzi magát. Nem érdekli semmi, reggel nehezen kel fel, napközben gépiesen elvégzi a dolgát, a kollégáival nem tart több kapcsolatot, mint amennyit nagyon muszáj, aztán hazamegy, és alig várja, hogy újra az ágyba kerülhessen.

Amikor a mostani munkahelyére került, óriási lelkesedéssel vetette bele magát az új munkába, mindenkitől kérdezett, érdeklődött, mindent meg akart tanulni; magának is és a többieknek is be akarta bizonyítani, hogy bármire képes. Mára ez a lelkesedés teljesen eltűnt, helyét átvette a fáradtság, az érdektelenség, és amibe eddig beletanult, és simán ment neki, az most napról napra jobban frusztrálja.

Norbert elbeszéléséből szinte tankönyvi pontossággal bontakozik ki a kiégés folyamatának vázlatla. A fogalmat általában a munkához kötik, de kapcsolatainkban, hobbijainkban, céljainkban ugyanúgy megélhetjük ezt az érzelmi és fizikai kimerültséggel járó állapotot, mint szakmai életünkben.

De miről is van szó voltaképpen? A megnevezés maga sokat mondó, szinte láttatja az egész folyamatot: a kezdeti nagy lángolás, hatalmas tűz után a láng (de még a szikra is) kialszik, és egy idő után az egész addigi lobogásra, hévre csak az élettelen, hideg hamvak emlékeztetnek.

Lefordítva: a kiégés (akár munkáról, akár kapcsolatokról, akár célokról beszélünk) mindig hosszabb folyamatot jelöl, amelynek kezdeti szakaszában jellemző a felfokozott érzelmi állapot, az óriási energiabefektetés, a megfelelő kényszer, a „mindent bevállalás”. Az ember megpróbál a „legjobb formájánál is jobbat hozni”, még ha ehhez gyakran erőn felül kell is koncentrálnia, figyelnie, teljesítenie (amit később folyamatosan és tartósan nem tud fenntartani).

Egy idő után (változó, kinél mennyi ez az idő) a dolgok aztán a megfelelő helyre kerülnek, rendeződik a gondolatokban, mivel mennyit kell foglalkozni, mivel mennyire kell azonosulni – a kezdeti hév csitul, az ember beáll egyfajta „normális ritmusra”. Ez eddig persze nem kiégés, csak a dolgok természetes rendje – leegyszerűsítve: az új élmény, inger, kihívás, feladat vagy lehetőség új izgalmakat szül, felpezsdít, életre kelt bennünk valamit, ami aztán megtalálja a megfelelő helyét bennünk, az életünkben.

A probléma akkor kezdődik, amikor a dolgok rendeződése után (megint csak változó, kinél mennyi idő

után) a kezdeti mindent bevállalás, az ember saját igényeinek a háttérbe szorítása, a bizonyítási kényszer, a fokozott érzelmi, szellemi, fizikai terhelés nem egyszerűen „normális mederbe terelődik”, hanem mindez annyira felőrli az erejét, hogy egyben óriási energiavesztéssel, érdektelenséggel, apátiával is együtt jár. Eltávolodik a munkatársaktól, a munkájától, az ügyfelektől (partnertől, családtagoktól, céloktól stb.), elszigetelődik másoktól – és saját magától, az érzelmeitől is –, elutasít minden más/új nézőpontot, merevvé, rugalmatlanná, gépiessé válik a viselkedése, fásultnak, erőtlennek érzi magát, vagy eluralkodik rajta a szorongás, a reménytelenség. Jellemzőek lehetnek a koncentrációs és memóriaproblémák, a problémamegoldási vagy döntési képtelenség, az addig nehézség nélkül végzett feladatokkal szemben egyre gyakrabban felmerülő kétségek.

A kiégés tünetei gyakran hasonlóak a depresszió tüneteivel. Az eleinte inkább érzelmi kimerültséghez fizikai kimerülés, testi tünetek is társulhatnak, különösen elalvási nehézségek, a pihentető alvással kapcsolatos problémák, mély és tartós fáradtságérzet vagy ok nélküli fejfájás, de jelentkezhetnek keringési vagy emésztési panaszok is. Néha tudjuk, azért jutottunk ide, mert a kitűzött célunk értelmét veszítette vagy reménytelenné vált, néha azonban semmi különösebb okát nem tudjuk adni, egyszerűen csak egyfajta rossz stresszreakcióról van szó.

Mint minden problémánál, természetesen a kiégésnél is a megelőzés volna a legfontosabb tennivalónk. A legtöbb tanács az önismeret jelentőségére hívja fel a figyelmet: a testi-lelki egészségünkre való tudatos odafigyeléshez elengedhetetlen, hogy folyamatosan nyomon tudjuk követni önmagunkat, fel tudjuk ismerni és szem előtt is tudjuk tartani saját igényeinket, illetve tudatosítani tudjuk, milyen érzelmeket élünk át bizonyos események kapcsán, és azok a történések miért éppen azt váltják ki belőlünk.

Segítségünkre lehet ebben mindenféle társas támogatás, akár a munkahelyi környezetben, akár az azon kívüli baráti, családi kapcsolatok, illetve az idő megfelelő strukturálása is; azaz olyan napirend kialakítása, amelyben a pihenés, a lazítás (kinek mit jelent ez) ugyanúgy meghatározott időben szerepel, mint a kiégést okozó munka, célok, feladatok. Fontos, hogy tisztázzuk magunkban a problémát okozó, adott szerepkört (ha kell, segítséggel is), és fel tudjuk állítani saját fontossági sorrendünket, amelyben többféle jellegű tevékenység is egyaránt helyet kap (megfelelő mennyiségű alvás, kikapcsolódás, család stb.).

Általános tanácsok, amelyeket sokkal könnyebb felsorolni, mint kivitelezni és folyamatosan betartani. De még ha nem is sikerül tökéletesen megvalósítani őket, érdemes a legkisebb lépésekkel is próbálkozni – mert akármilyen általánosságnak hangzik ez is, még mindig könnyebb időben (nehezen) kialakítani egy szokást, mint akkor, amikor már eluralkodik a probléma.

Pál Judit



Kétszáz éve született Jókai Mór

(Folytatás az első oldalról)

Mikor Jókai a regényei legjavát írta, a magyar történelem egyik sivatagos útvonalán, az elnyomatás korában, műveinek nemzeti jelentősége abban állott, hogy vigasztalta a halálos álomba dermedt magyarságot. A nemzetnek akkor még nagyobb szüksége volt olyan írókra, akik visszaadják elveszített önbizalmát, mint a XIX. század elején. Erre a feladatra vállalkozott Jókai, akit mélyes, szervezetenként adott optimizmusa, mesevilágba vezető fantáziája, magyar típusú, sírva vigadó humora és meleg, emberi szíve gondviselészerűen predesztinált erre a feladatra. Különösen a humora, ez az ezerszínű, kifogyhatatlan istenáldás az, ami az Üstökös szerkesztőjét képessé tette, hogy legyen egy személyben ami valaha Kazinczy volt, és a két Kisfaludy és Vörösmarty, a pusztában zárandokolók vezére. Ha Dickensről azt mondhatta Petőfi, hogy az emberiség jóltevője, akkor Jókai a magyarság jóltevője volt.

Ez a jelentősége ma már történelmi, de valami műveibe beleivódott az egykori szerepből és máig is hat. Ma Jókai elsősorban ifjúsági olvasmány és ebben a minőségében tölt be nemzetnevelő feladatot. Fenntartja a szellem kontinuitását a magyar múlttal és meséin keresztül minden új nemzedéknek átadja a XIX. század legendáját.

Itt érünk a magyar-örökhöz Jókai életművében: ez a legendaképzés. Díszítő fantáziájával, irreális optimizmusával, gyermeki tisztaságával ő terem tette meg a múlt század nagyjainak a legendáját. Széchenyi István, Wesselényi Miklós és a reformkor hősei (Magyar Nábob, Kárpáthy Zoltán), a romantikus írónemzedék nagy sorsa (Mégis mozog a föld), a szabadságharc mártírjai és az elnyomatás korának néma szenvedői (Új földesúr) úgy maradnak meg a magyar ifjúság tudatában, abban a ragyogó, de mégis emberi glóriában, ahogy Jókai legendává nemesítette őket. Ez a kép nem egyezik a történelem objektív víziójával, de erre a legendára éppoly szükség van, mint az igazságra. Ha egy író ezt tudja adni, betöltötte legmagasabb hivatását.

És ezenkívül van valami nem magyar, hanem általános örök mozzanat Jókai művészetében. Az, ami Mikés könyvét múlhatatlanná teszi: a mű mögött álló

IRÁNY A KÖNYVTÁR!



Jókai Mór

emberalak megörökített kedvessége. Hiába akarja a modern irodalomtudomány a mű esztétikai értékét az alkotó emberi értékeitől függetleníteni – a kettő misztikus, ésszel fel nem oldható egységben áll. Az ember-Jókai teszi értékessé regényeit. Irodalmunk nagy korának, a XIX. századnak ő a legszeretettelőbb alakja. Stílusából, meséiből, humorából máig is az emberre mosolyog a szeme, csupa gyermeki jóság és ugyanakkor öreges megértés, és az örök-fiatal földietlen magasba vágyódása. El nem apadó mesélő kedvével ma is ott ül betegek ágya mellett és szívesen dől a gyötrődő székének karjára: a jóbarát Jókai.

Szerb Antal

(Részlet a Magyar irodalomtörténet című kötetből.)

A KŐSZÍVŰ EMBER ÉS SZAFFI

200 éve született Jókai Mór író

A játék ideje: 2025. február 17–február 28.

Kérjük, a kitöltött feladatlapot személyesen adja le a könyvtárban, vagy e-mailben küldje el a rackeresztur@vmk.hu címre. A résztvevők meglepetés ajándékokat nyerhetnek.

- Melyik évben jelent meg *A kőszívű ember fiai* című regény?

a) 1869	b) 1872	c) 1875
---------	---------	---------
- Mi a kőszívű ember keresztnéve?

a) Károly	b) Kelemen	c) Kazimir
-----------	------------	------------
- Melyik Baradlay fiú vette feleségül Lánghy Arankát?

a) Ödön	b) Richárd	c) Jenő
---------	------------	---------
- Kivel vív halálos párbajt Baradlay Richárd Isaszegnél?

a) Palvics Ottó	b) Rideghváry Bence	c) Haynau
-----------------	---------------------	-----------
- Melyik színész alakította Baradlay Jenőt a Várkonyi Zoltán rendezte filmben?

a) Mécs Károly	b) Básti Lajos	c) Tordy Géza
----------------	----------------	---------------
- Jókai Mór *A cigánybáró* című regényéből Szaffi címen készült rajzfilm. Ki a rendezője?

a) Dargay Attila	b) Nepp József	c) Kern András
------------------	----------------	----------------
- Ki mentette meg a kis Szaffi életét és ki nevelte föl?

a) Cafrinka anyó	b) Botsinkay Gáspár	c) Feuerstein lovag
------------------	---------------------	---------------------
- Mi a neve Feuerstein lovag szolgájának a rajzfilmben?

a) Pietro	b) Puzzola	c) Palkovics
-----------	------------	--------------
- Hogy hívják a rajzfilmben Loncsár gazda elkényeztetett lányát?

a) Arzéna	b) Ariella	c) Anakonda
-----------	------------	-------------
- A Szaffi a világ egyik legnagyobb rajz-, animációs- és szinkronfilmstúdiójában készült 1985-ben? Hol?

a) Pannónia Filmstúdió	b) Mahart ZRT.	c) Filmio
------------------------	----------------	-----------



www.vmk.hu
www.fejerkszr.hu

A könyvtár ÚJ nyitvatartási rendje



hétfő: 15.00–20.00
kedd: zárva
szerda: 10.00–15.00
csütörtök: 9.00–12.00
péntek: zárva
szombat: zárva
vasárnap: zárva

OLVASÓLÁMPA**Mese habbal**

– Pocsékul nézel ki, haver, már ne is haragudj. Nő van a dologban, mi? Nekem aztán elmondhatod, hallottam már cifra dolgokat, hidd el! De előbb kóstold meg ezt!

– Azt a rohadt, milyen ereje van már, ti aztán értetek a sörhöz! Ha tudni akarod, Jacob, nem egy nőről van szó, egész sorozatról. Nem most kezdődött, van vagy harminc éve. Az elsőnél kölyök voltam még. A gólyatábor első napján levittek minket egy erdőbe: valami akadálypályát találtak ki mindenféle próbákkal. Nem érdekelt, annyira nem, hogy le is tértem az útról, ott bolyongtam, kezdett sötétedni, gondolhatod, hogy megőrültem, mikor megláttam egy nádfedeles kis házat. Kocsmának tűnt, nyitva volt az ablak, üvegek csörömpöltek, a tűzhelynél egy hófehér bőrű csaj állt, szeptemberben, érted, mikor már mindenkin van azért valamennyi szín, ez szinte foszforeszkált. Na, gondoltam, ez itt melózta végig a nyarat, semmi kaland, majd én felvidítom. Benyitottam, akkor láttam, hogy alacsony asztalkák meg gyerek székek vannak odabenn. Valami családi napközi lehetett. Mindegy, a nő gyönyörű volt, hosszú fekete hajjal. A szemére nem emlékszem, csak a szájára, telt ajkak vörös rúzzsal kihúzva, ezek a kontrasztok totál begerjesztettek, se szó, se beszéd, lesmároltam. Azt hittem, kiadok, de tudod, mit mondott? Hogy eddig halott volt, és vigyem magammal, mert rohadtul unja már a törpéket.

Be is költözött szépen az albimba. Vettünk aranyhórcsógót, papagájt meg degut, odavolt az állatokért. Eleinte nem rajongtam az ötletért, de alkalmazkodtam hozzá, mert jól főzött. Neki a másfél szobás palota volt, mellette királynak éreztem magam. Pár évvel később el is vettem feleségül. Emlékezetes lagzi volt, csak anyám nem volt ott, nem csoda, a csaj az első találkozáskor lebanyázta. Pedig kedves volt hozzá, még almát is hozott. Múltak az évek, minden oké volt. Aztán egy reggel az asszony megcsinálta a szokásos szelfijét, kipsztozta, és figyelte a kommenteket. Gondolom, valaki beszólt, mert egyszer csak kirohant. Azt hittem, visszajön, ha megnyugszik, tudod, milyenek a klimaxos nők, de azóta se láttam.

Csapolnál még egyet ebből? Állatira eltaláltatok, megoldódik tőle az ember nyelve.

Na, szóval, a második csajt én hagytam ott. Tény, hogy elkényeztettem, de akkor már jól kerestem. Meg aztán tudod, milyen az, a negyvenes után egy huszonöt évessel! Vittem

mindenhova, ő volt a bálkirálynő, úgy táncolt, hogy mindenki őt nézte.

Eleinte még tetszett is, hogy rajong a cipőkért. Büszkén kísérgettem a cipőboltokba, sorra próbálgatta a magassarkúkat, amire rámutatott a polcon, vittem, ráadtam a lábára. Baromi jó lába volt, szerintem mind jól állt neki. Ott volt a baj, hogy akkor nem állítottam le. Az egész országot bejártuk már, és ő csak válogatott, azt mondta, olyat keres, amelyik kifejezi az egyéniségét. Az egyéniségét? Valami kigyóbőr, az illetet volna az egyéniségéhez! Rohadtul elegendő volt akkor már belőle, egyéniség, ne röhögtessem már, mielőtt megismert, borsót meg lencsét válogatott három műszakban. Mellettem kocsi kapott, de lehet, hogy hintó kellett volna, az ilyenek semmi se elég. Otthagytam valamelyik cipőboltban, keresgéljen csak magában!



De a harmadik akasztott ki a legjobban. Szép volt, szőke, álmodozó tekintetű, nyugodt. Az tetszett meg benne, hogy olyan állati kiegyensúlyozott, kiszámítható volt, nem hisztizett, mint az előző, nyugi volt otthon, mintha száz éve ismertük volna egymást. Rengeteget melózom, mióta enyém a cég, a csajnak fogalma se volt róla, milyen a világ, milyen rohadt bozótharc van odakinn. Reggelente, mikor elmentem, még aludt, mikor hazajöttem, már aludt. Az volt a szokásunk, hogy minden este viszek neki egy szál rózsát, és csókkal ébresztem. Romcsi, mi? Erre tegnap, mikor félrehajtom a csipketakarót, és fölé hajlok, látom, hogy nyitva a szeme. Felül, elfordítja a fejét. Hagyjuk ezt, mondja, és eltol. Mit hagyjunk, kérdezem, mert marhára nem értettem, mi van. A csókot, azt mondja, ne haragudj, de ez már nem működik. Mi van, kérdezem, tegnap még nem volt semmi bajod! Nem akarom részletezni, sóhajt, és már veszi a kabátját, lényeg, hogy felébredtem. Össze volt már készítve a cucca, felkapta, lenn várta a taxi. Utána kibáltam, hogy mégis mihez fog kezdeni, visszakiabál, hogy varmi fog. Varrónó lesz! Ez? Öregem, egyszer láttam a kezében tűt, azzal is összevérezte az ujját.

– Ja, barátom, az élet nem tündérmese! – állítom le a telefon hangrögzítőjét.

Igaza volt a tesónak, a legjobb sztorik a kocsmában vannak. Holnap begépelem, és átküldöm a többivel együtt. Wilhelmmel egy könyvnyit összehoztunk, a kiadó meg lesz elégedve.

Simonics Krisztina
Illusztráció: Sapkás

**NŐK A TÖRTÉNELEMBEN**

„Szeretném, ha olyan emberként emlékeznének rám, aki szabad akart lenni... Így mások is szabadok lehetnek.” Az idézet attól az afroamerikai polgárjogi aktivistától származik, aki 1913. február 4-én született az Alabama állambeli Tuskegee városában. Arról lett híres, hogy 1955-ben a buszvezető utasítása ellenére nem volt hajlandó átadni helyét a buszon egy fehér bőrű utasnak. Letartóztatása váltotta ki a montgomery-i buszbojkottot. *Kiről szól a leírás?*

Beküldési határidő: 2025. március 5., szerda, éjfélig

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

A 2025. januári fejtörő megfejtése: *Kleopátra*. Tíz helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Kristóf Ágnes, Rózsa Ferencné, Srajnerné Túrjei Anita**. A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!



Tehetségkutató sakkverseny

SAKK-SAROK

Martonvásár, Vál és Ráckeresztúr közös sakkcsapata, a MartonVál Sakk Club a 2025 márciusában esedékes Diákolimpiára való felkészülés jegyében Tehetségkutató sakkversenyt rendezett a félév zárásaként. A verseny helyszínéül a martonvásári Óvodamúzeum szolgált. Mintegy harminc általános iskolás érkezett a járásunk iskoláiból. A verseny ötfordulós úgynevezett svájci rendszer szerint zajlott számítógépes sorsolással kétszer tízperces játékidővel. A versenyt

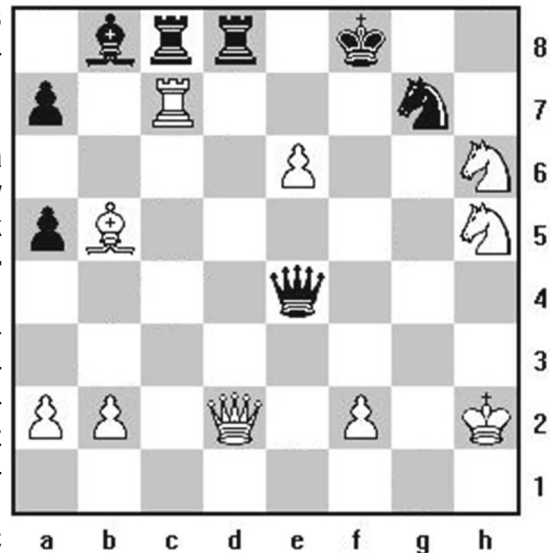
Bakacs János hivatásos versenybíró vezette. A rendezvény végén a díjakat Dolinka Zsolt, az egyesületünk elnökségi tagja adta át. A lányok csoportját Frey Dorottya nyerte meg. Az alsós fiúk között Kober Zachary, míg a felsős fiúknál Borbás Dániel végzett az első helyen. A csoportok győzteseit kupával, míg a dobogósokat éremmel jutalmazták. Viszont senki se ment haza üres kézzel. Minden résztvevő kapott emléklapot és valamilyen apró sakkos ajándékot. Gratulálunk a gyerekeknek a remek szerepléshez!

Egyesületünk komoly csapattal készül a tavaszi vármegyei szintű Diákolimpiára, mely idén először költözik a járásunkba. A rendezvénynek a martonvásári Brunszvik–Beethoven Kulturális Központ ad majd otthont. A Diákolimpia eredményeiről is feltétlenül be fogunk majd számolni.

Folytatódik a feladványfejtő játékunk. Ebben az állásban a felek még csak a középjátéknál tartanak. Az állás nyílt, így első ránézésre mindkét félnek van nyerési esélye. Világosnak viszont van egy nyerő kombinációja. Mi legyen világos következő lépése a kétlépéses matt érdekében?

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

Bakacs János MartonVál SC



Kiss Richárd egyéni vállalkozó

06 70 77 55 190

www.spdugulaselharitas.hu

- > MINDEN ami duguláselhárítás <
- > Womás csatornatisztítás <
- > Kamerás csatornavizsgálat <



Miért engem válasszon?

- ✓ Kulturált, személyes megjelenés.
- ✓ Megbízható, precíz vagyok a munkámban.
- ✓ Korszerű gépekkel dolgozom.
- ✓ Több mint száz, 5★ Google értékelésem van.
- ✓ Nem alkalmazom folyóméter díjat, **fix áron** dolgozom.
- ✓ Nincsenek rejtett költségek, a duguláselhárítási árak belefelelnek a biztosítási díjba.
- ✓ **Garancia** minden elvégzett munkára.
- ✓ **Nincs** kiszállási díj.

Keressen bizalommal!

ÚTRAVALÓ ÜZENET

„A barátok olyanok, akár a gyümölcsöskert fái: gondos ültetést, metszést, óvást igényelnek. Csakhogy nem változtathatók magántulajdonná, nem sajátíthatók ki. Egész életében tapasztalhatod, hogy az egyik legnehezebb dolog barátokon osztozni – olykor pedig elveszíteni őket. A barátság sokszor összeütközésbe kerül egyéb kötelekkel, különösen a családdal, és kiváltképpen szerelmi partnerünkkel. Ám ha beválik, az egyik legmélyebbnek bizonyulhat minden kapcsolat közül.”

(Alan Macfarlane)

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XIII. évfolyam 2. szám

Kiadó: Ráckeresztúr Község Önkormányzat 2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 20. Telefon: 06-25/517-900; e-mail: racker.ph@rackeresztur.hu

A kiadásért felel: Dr. Nagy Gábor Telefon: 06-25/517-902

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

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

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

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



**Segítsen, hogy segíthessünk,
ajánlja adója 1 %-át egy jó ügyért!**

Martonvásári Önkéntes Tűzoltó Egyesület
Adószám: 18943344-1-07



MARTONVÁSÁR TŰZÉP

Építőanyag és Tüzelőanyag forgalmazása

▪ Cement 32,5 R Danucem:	8300.-Ft./q	OSB lap 8 mm:	4600.-Ft./db
▪ Sóder 0 - 24 mm:	11.300.-Ft./m³	OSB lap 12 mm:	6500.-Ft./db
▪ Murva 0 - 20 mm:	10.500.-Ft./m³	Gyöngykavicsos 40 x 40 járdalap:	1150.-Ft./db
▪ Leier Térkő 10 x 20:	4700.-Ft./m²	Ceresit Padlopon CN68 2-30 mm:	5150.-Ft./db
▪ Leier Térkő hullám:	4600.-Ft./m²	Ceresit Flex. csemperagasztó:	5600.-Ft./db
▪ Leier Gyeprács 60 x 40:	1490.-Ft./db	Szén Német brikett 25kg:	3825.-Ft./db
▪ Leier Zsalukő 15:	590.-Ft./db	Szén Ledvicei dió:	12.500.-Ft./q
▪ Leier Zsalukő 20:	650.-Ft./db	Napraforgó brikett 10kg:	2100.-Ft./db
▪ Agro fólia 8,5 m:	1650.-Ft./m	Gázpalack csere 11,5 kg:	8600.-Ft./db
▪ Fűrészelt palló 10 x 5 m:	3600.-Ft./db		
▪ Fűrészelt palló 15 x 4 m:	4550.-Ft./db		
▪ Tetőléc bramac 48 x 28mm x 4 m:	1150.-Ft./db		
▪ Gipszkarton normál 12,5:	2190.-Ft./db		
▪ Gipszkarton impregnált 12,5:	3710.-Ft./db		

Tel: 06 20 / 373 9340 , 0622/ 461 - 772

