

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2025. június

FŐ AZ EGÉSZSÉG!

Folyadékpótlás és fényvédelem

Megérkezett a nyár, ezért nagyon fontos gondoskodnunk szervezetünk megfelelő folyadékpótlásáról, valamint a bőrünk egészségét és szépségét is óvnunk kell.

Sokan kérdezik, hogy a babáknak, gyerekeknek mennyit kell inni ilyen melegben. Nemcsak a felnőtt ember szervezetének, hanem a gyermekeknek is megfelelő mennyiségű folyadékra van szüksége a szervezet jó működése érdekében, így fokozottan figyeljünk, hogy minél több formában pótoljuk az elveszett vízmennyiséget.

Véleményem szerint a legjobb szomjoltó a nyári nagy melegben az ivóvíz vagy az ásványvizek. Nyugodtan facsarhatunk citromot vagy más gyümölcsöt is tehetünk bele, ezzel is frissíthetjük, ízesíthetjük. Gyerekeknek szívószállal, színes poharakból is kínálhatjuk, hogy még szívesebben elfogadják, vagy akár az általuk kiválasztott gyümölcsökkel díszíteni is tudjuk a poharat vagy akár a kancsót.

Az idősek szintén kifejezetten veszélyeztetettek a kiszáradás szempontjából, mert szomjúságérzetük csökken, esetleg nem is érzik a szomjúságot, memóriájuk romlik, és napközben elfelejteneik inni.

Ha valaki a nagy meleg ellenére kénytelen a szabadban tűző napon dolgozni, be kell kalkulálnia, hogy folyadékigénye négy liter fölé, akár napi hat literre is emelkedhet. Ilyen esetben már nagyon fontos az ásványi anyagok pótlása is.

A kerti munkát lehetőleg reggel hét óra előtt és este hét óra után végezzék el. Fizikai aktivitás esetén több folyadékot kell fogyasztanunk!

(Folytatás a 11. oldalon)



Ráckeresztúr–Martonvásár együttműködés

Diáktalálkozó Sarkadkeresztúron

Belsőmosoly – Félelem a kudarctól

Egy cica naplójából

Sikeres szereplés a ki mit tud?-on

KERESZTÚRI KISOKOS – FONTOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK

Szent Kereszt Gyógyszertár

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

jún. 28., 29.: Martonvásár ☎06-22/569-146

júl. 1., 5., 6.: Martonvásár

júl. 12., 13.: Ercsi ☎06-25/505-790

júl. 19., 20.: Ráckeresztúr

júl. 26., 27.: Ráckeresztúr

aug. 2., 3.: Ercsi

aug. 9., 10.: Martonvásár

aug. 16., 17.: Ráckeresztúr

aug. 20., 23., 24.: Ercsi

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

Egészségház

(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, Gondi Géza 06-30/868-2293

MVM Next Energiakereskedelmi Zrt. (mvmnext.hu)

Hibabejelentő (áram): 06-80/533-533

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

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

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

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



MENTŐK: 104



TŰZOLTÓK: 105



RENDŐRSÉG: 107

SEGÉLYHÍVÁS: 112





Településvezetői bejárás az épülő térségi bölcsődében

„A Brunszvik Júlia Térségi Bölcsőde épületét jártuk be az érintett települések polgármestereivel” – írja hivatalos facebook-oldalán Horváth Bálint, Martonvásár polgármestere. „A várostérségi intézmény működtetésében részt vesznek: Martonvásár, Tordas, Gyúró (Vál más módon teljesíti ezen feladatát), Kajászó (polgármester úr nem volt jelen), Baracska, Ráckeresztúr (Ercsi önállóan működtet bölcsődét). Milyen szép kört írunk le ezzel a felsorolással. Hajrá Várostérség! Köszönöm a kollégák egyre több területre kiterjedő együttműködését!” ■



Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

Ha valakit érdekel a lapkészítés folyamata, annak elárulom, hogy általában a szerkesztői levél készül el utolsónak. Ha időben megérkeznek az anyagok, akkor a tördelés folyamata könnyebb, hiszen „csak” a meglévő dokumentumokat és képeket kell elrendezni a megadott helyen. Ami sok munkaórát, hosszú monitor előtt töltött időt vesz igénybe. Sokszor néhány milliméteres eltérés miatt is képes vagyok tologatni egy-egy szövegdobozt, vagy kicserélni egy képet, hirdetést, és áttenni másik oldalra, ahol jobban mutat. Előfordul, hogy váratlan hír érkezik, olyankor következik az áttördelés. Vagy ha egy fontos anyag hosszabb, mint ami beférne a lapba, akkor mellékletben jelenik meg, hogy a tartalma még véletlen se vesszen el.

De a szerkesztői levél... az kemény dió. Általában a lap korrektúrája már kész, és közvetlen a nyomdába adás előtt áll az újság... Csak ez a nyúl farknyi, béka fülnyi fránya szöveg hiányzik. Most is. Az ilyen helyzeteket általában meg lehetne oldani trükkösen is, például előkereshetném a tíz évvel ezelőtt megjelent Hírmondót, és átemelhetném onnan, amit akkor írtam, senki nem emlékszik már rá, de nem teszem. A szerkesztői levél legyen mai és időszerű és friss és kerek. Mint a gyermekmondókában a zsemle, ami nem fér a zsebembe.

Az asszociációkkal játszani jó! A zsemléről meg a zsebről eszembe jutott, hogy mi mindent lehet a zsebünkben tartani. A nadrágzsebben a kocsikulcsot, a kabátzsebben télen kesztyűt, nyáron napszemüveget, a táskazsebben meg akár a hortobágyi hídivásárból való bicskát, kis méretű kártyapaklit, dobókockát, orrcseppet, mini csillagszavahúzó, vérnyomáscsökkentőt, mentolos cukorkát, pipacsmagot, ólomkatonát, piros traktoros kulcstartót, fekete fésűt, HB és 2B jelzésű grafitceruzát, zöld tollat, kék töltőtollba való tintapatront, kézfertőtlenítőt, szárított tárkonyt, no meg sót, borsot...

Verseket is akár, amik jókedvre derítenek, erőt adnak, kisimítják a homlokunkon a gondok által odarajzolt ráncokat. Ezt a pár sort egy ideje mindig a zsebemben hordom, a címe *Útravaló*, a költő Fodor Ákos:

Akkor jársz jól, ha
mind közelebb lépsz ahhoz,
amitől félnél.

Gajdó Ágnes

RAKTÁROS

munkatársat keresünk!

Munkahelyi feladatok:

- áruátvétel • anyagmozgatás
- kisteherautóval történő anyagbegyűjtés

Az Outlook, Word, Excel készség szintű használata, targoncavezetői engedély és a targonca szakszerű használatában való jártasság elvárás.

Munkavégzés helyszíne: Sósút Ipari Park (A bejárás támogatott.)

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





Ráckeresztúr–Martonvásár együttműködés

A településeink határában lévő nádas-lápos terület mellett olyan mikroklíma alakult ki, ahol más útszakaszokhoz képest többször válik csúszóssá a burkolat. Sajnos igen sok baleset is történt már az útvisszonyoknak nem megfelelő vezetésből következően. Az öt póznából négy – akár már többször is – cserélve lett a baleseteket követően.

Ezért kértük közösen a Magyar Közutat, hogy táblázással is hívjuk fel az autósok figyelmét, próbáljuk megelőzni a további bajt.

Most már a közlekedőkön múlik leginkább, hogy képesek-e betartani a szabályokat a többi közlekedőért és a saját érdekükben.

Dr. Szentés-Mabda Katalin, Ráckeresztúr polgármestere
Horváth Bálint, Martonvásár polgármestere



FIGYELEM!

Forgalmirend-változás

A képviselő-testület az ott lakók kezdeményezésére, a szárító üzemeltetőjének egyetértésével a Mázsaház utcán (Google térképen: Rózsa utca) a 6204 jelű út kereszteződésétől a Korniss István utca kereszteződéséig „Megállni tilos” jelzőtábla kihelyezésével megtiltotta a járművek megállását, várakozását. Kérjük, figyeljenek a megváltozott forgalmi rendre.

Ráckeresztúr Község Önkormányzata



ÚTRAVALÓ ÜZENET • „VANNAK AZ ÉLETBEN OLYAN ÚTKERESZTEZŐDÉSEK, AMIKOR NAGY HORDEREJŰ DÖNTÉSEKET HOZUNK, MIKÖZBEN NEM IS VAGYUNK ENNEK TUDATÁBAN.”

(JODI PICOULT)



TŰZGYÚJTÁSI TILALOM

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

HULLADÉKSZÁLLÍTÁS 2025-BEN

	június	július	augusztus	szeptember	október	november	december
kommunális hulladék	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	30.	28.	25.	22.	20.	17.	–
újrahasznosítható	9., 23.	7., 21.	4., 18.	1., 15., 29.	13., 27.	10., 24.	8., 22.

Mosoly rend Jolikának...

Valamikor (2006-ban) az óvoda nevelőtestülete Mosoly rendet hozott létre. Minden nevelési év végén annak adományoztuk, aki a gyerekekért, az óvodáért kiemelkedő tevékenységet végzett.

2013. június 8-án Darufalvi Miklósné, Jolika kapta, aki majdnem napra pontosan, tizenkét év után, itt hagyott bennünket.

Jolika több éven keresztül katolikus hitoktató volt nálunk. Unokája akkor járt hozzánk. Az ő hatására és Jolika személyes varázsának köszönhetően, nagyon sok kisgyerekünktől vett részt hitoktatáson. Nem Joli néniéért hívták a gyerekek, felnőttek, hanem unokája után mindenkinek NANI volt.

Nagyon szerették, szerettük őt. Szívesen beszélgetett velük, velünk, mindenkihez volt egy-egy kedves szava. Az ünnepségeinkre, megemlékezéseinkre meghívtuk, amelyekre örömmel jött, lelkesen részt vett. Meghatározó színtöltő volt az intézményünknek.

Kedves Jolika, drága NANI, sok-sok kis óvodás és a régi óvodai dolgozók nevében búcsúzom. Mindent köszönünk, amit meséltél, amit adtál nekünk, amit tanultunk tőled!

Nyugodjál békében.



Baki Bálintné

Friss hírek, információk: www.rackeresztur.hu



Facebook: Ráckeresztúr Község Önkormányzat hivatalos oldala



KÉPEK AZ ÉPÜLŐ MŰVELŐDÉSI HÁZRÓL



MOSOLY HÍREK**Május az oviban**

A 2025/2026-os nevelési évre az óvodai beiratkozás időpontja: 2025. május 5–6–7., 8 órától 16 óráig megtörtént.



Óvodánk az idei évtől Fejér Vármegyei Mentor Óvodakert lett. Nagyon büszkén helyezzük el a dicsősfalon, a megkezdett munkát folytatjuk. – Az Országos Iskolakert-Fejlesztési Program támogatásával megérkezett az első eszközcsomagunk, két kerti

a s z t a l
p a d d a l.
N a g y o n
ö r ü l ü n k,
é s i g y e k
s z ü n k
l e h e t ő s é g
s z e r i n t
k i h a s z n á l
n i.



2025. május 30-án, pénteken 16 órakor tartottuk nagycsoportosaink búcsúztatóját. A Micimackó csoportból tizenhat gyerek, a Pillangó csoportból egy gyerek és a Méhecske csoportból hat gyermek búcsúzott el.

Gáborné Kutasi Katalin igazgató

A BÚCSÚZÓ NAGYCSOPORTOSOK NÉVSORA

Baki Hunor, Cseppekál Ádám, Faragó Noémi, György Milán, Hoffner Dorina, Horváth Rudolf, Huber Szonja, Hunkár Hanga Nita, Kónya Gábor, Leicsinger Leon Flórián, Magó Natália Bianka, Nagy Nimród Zoltán, Nagypéter Máté, Nánási Mira Petra, Paizs Benett Vajk, Pozsár Dzsesszika Szonja, Siklódi Ákos Attila, Srajner Emma, Szalay Matteo Olivér, Szalay Milán, Szilukács Linett, Üveges Eliza Léna, Váradi Jázmin Laura, Váradi Larissa Linett

**Anyák napi ünnepség**

Idén a Népkör és önkormányzat közös anyák napi ünnepséget tartott. Felléptek az óvodások és az iskolások. A hangulatos, szép műsort köszönjük a felkészítőknél, Gáborné Kutasi Katalinnak és Drozdikné Nagy Ágnes Tündének. A Népkör köszöni a sok szép virágot, amit az óvoda és az iskola dolgozói készítettek az édesanyáknak és a nagymamáknak.

Az ünnepségen sok vendég vett részt Besnyőről, Szabadegyházáról, Pusztaszabolcsról, Martonvásárról, Százhalombattáról. Ercsiből Czajlinger Jánosné Katika és Damakné Jucika csapata jött el. És persze Ráckeresztúrról is, a Kótafa Péter András vezetésével, az Őszirozsa Nyugdíjas Klub Sáriné Magdika vezetésével, a Mákvirág Tánccsoport Egyesület

Radócz József vezetésével, a Pávakör Szokoli Lászlóné Kriszti vezetésével, a Népkör Paizs István-né vezetésével.

Budapestről is érkeztek vendégek, Kovács F. András és felesége, Évike. Fellépett még Marczina Marika, aki éneklésével szokás szerint nagy sikert aratott.

Nagyon szépen köszönöm Radócz Barnának és csapatának és Szabó József alpolgármesternek és családjának a terem berendezésében, a szőnyeg elhelyezésében nyújtott segítségét. Külön köszönöm a sok segítséget a lányoknak: Lukácsné Viki néninek, Pintérné Mónikának a tortát, a Szabó családnak, Brigiéknek, Sebestyén Erzsikének, Bakosné Zsuzsának és Sáriné Magdikának a pogácsát. Köszönöm az önkormányzatnak, dr. Szentés-Mabda Katalin Dóra polgármesternek a támogatást és az ünnepi köszöntő beszédet. Köszönöm jó barátunknak, Steinmann Györgynek a változatos zenéket, Rókás Györgynek a finom innivalót és a virágokat Glóczné Szabó Viktóriának és Gajdóné Évikének meg Szabóné Gizikének a sok-sok segítséget.

A rendezvényen mindenki jól érezte magát, örömmel nótázott, beszélgetett, táncolt.

Paizs Istvánné, a Népkör elnöke

Diáktalálkozó Sarkadkeresztúron

Május 12–15. között, immár 14. alkalommal került sor a Keresztúr Nevű Települések Diáktalálkozójára, ezúttal a Békés vármegyei Sarkadkeresztúron, ahol a Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános iskola három végzős diákja, Tamás Gréta, Békes Gergő és Tóth-Rostagni Csaba, valamint Lisziné Hunyadi Hajnalka mint a delegáció vezetője, Gajdó Tímea felkészítő pedagógus és e sorok írója képviselte településünket.

Hétfőn délből indultunk el a mintegy 250 km-es útra, melyet zökkenőmentesen tettünk meg egy köztes megállóval, Kondoroson, fagyizással egybekötve.



A sarkadkeresztúri

spotcsarnokban pogácsával, süteménnyel, üdítővel és minden képzelet felülmúló szeretettel vártak bennünket Bakucz Péter polgármesterrel az élen, majd a kora esti vacsorát követően Gyulára mentünk, ahol az impozáns Gellény Birtokon elfoglaltuk a szállásunkat.

Másnap reggel a gyerekekért busz érkezett, melyre felszálltak a találkozón részt vevő 13 Keresztúr (Balaton, Bács, Bodrog, Kapos, Maros, Mura, Petri, Rác, Rák, Sarkad, Sajó, Sár, Székely) diákjai a kísérőtanárokkal együtt, és a sarkadkeresztúri reggeli után Gesztre, a Tisza-kastélyba utaztak, majd a gyulai várba, az Erkel Házba és az Almásy-kastélyba látogattak. A delegáció többi tagja is tartalmasan

töltötte a napot. Délelőtt a Gyulai Húskombinátót látogattuk meg, ahol a finom gyulai kolbász készül. Geszten mi is megnéztük a Tisza-kastélyt, majd kora este Gyulai Pálinka Manufaktúrájánál a pálinkakészítés rejtelseibe nyerhettünk betekintést, és meg is kóstolhattuk a nemes italt.

Szerdán került sor a versenyre, ugyanis a találkozón részt vevő fiatalok minden évben összemérik tudásukat. Tizennégy különböző állomáson ügyességi, logikai és lexikális tudást igénylő feladatokat kellett megoldaniuk, melyen a ráckeresztúri csapat – Gréti, Gergő és Csabi – remekül helyt állt. Felkészültek, ügyesek voltak, teljesítményüket a verseny szervezői elismerő oklevéllel jutalmazták.

Délután kisvonatozás, Dirty Slippers-koncert, este pedig táncház szerepelt a programban.

Csütörtökön kora délelőtt Szanazugban a Fekete- és a Fehér-Körös torkolatánál (amely innentől Kettős-Körösként folytatja útját) búcsút vettünk vendéglátóinktól, barátainktól, megköszöntük a szíves vendéglátást, a mindenre kiterjedő gondoskodást, és az elválás miatt kicsit fájó szívvel, de rengeteg élménnyel gazdagodva, új barátságokkal a tarso-lyunkban hazaindultunk. A kecskeméti McDonald's-ban útközben megebédeltünk, majd kora délután már szeretett falunk, Ráckeresztúr köszöntött minket.

**Le lehet írni, ki lehet nyomtatni a történe-
ket, újságcikk születhet belőle, készülhet
több száz fotó, de azt az érzést, ami ezeket
a határokon átívelő találkozókat körülöleli,
nagyon nehéz visszaadni. Ezt meg kell
élni! Ott, ahol mindenki keresztúri; ott, ahol
együtt énekeljük a magyar és székely Him-
nuszt; ott, ahol egy közösség, egy család
tagjai vagyunk; ott, ahol nevünk és szívünk
összeköt. Jó, hogy keresztúriak, jó, hogy
ráckeresztúriak vagyunk.**

Dienes Gábor



Nézegetem a képeket a sarkadkeresztúri iskola folyosóján a „RÁCKERESZTÚR” feliratú pólóban, amikor odalép hozzám az iskola igazgatónője, szívélyesen üdvözlő, és azt mondja: amíg él nem fogja elfelejteni azt a nagylelkű segítséget, amit a ráckeresztúriaktól kaptak.

Történt ugyanis, hogy néhány évvel ezelőtt, a balatonkeresztúri diáktalálkozóról hazafelé tartva, a Velencei-tó térségében meghibásodott a járművük. Felhívták telefonon az önkormányzatot, lassan el tudtak jönni Ráckeresztúrig, ahol már ebédre várták őket a polgármesteri hivatal tárgyalójában, és a helyi autószerelő felderítette a hibát, de a javítás néhány napot vett igénybe.

A ráckeresztúri kisbusszal mentek haza, majd, amikor az övéké elkészült, visszahozták. Azóta is úgy emlegetik: „a kis piros.”

Bárhol vagyunk, mi, keresztúriak a Kárpát-medencében, nem vagyunk egyedül! A keresztúriak számíthatnak a keresztúriak segítségére!

(DG)



Tanulás, utazás, közösség

Május nálunk mindig különleges időszak. A gyerekek vidámabbak, és minden nap új lehetőséget hoz a tanulásra, felfedezésre és közös élményekre. A Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskolában a május tele volt programokkal, kirándulásokkal és találkozókkal, amelyek összehozták a közösséget.

Egy fontos esemény az erdélyi tanulmányút volt, ahol a diákok öt nap alatt bejárták Arad, Déva, Nagyvárad, Gyulafehérvár, Maroskeresztúr, Marosvásárhely, Székelyudvarhely, Csíkszereda, Csíksomlyó és Segesvár történelmi helyeit. Nemcsak látták, hanem át is érezték a hely szellemét, közösen verseltek, és megismerték a helyiek vendégszeretét. Ráéreztek a történelmi múlt évszázadára, amely összeköt minket az erdélyi magyarokkal.

Moldvában, Pusztinában tanáraink kézműves táborban voltak, támogatták őket, és a kiutazók tanították a helyi

csángó gyerekeket. Ez a tábor a kézművesség mellett arról is szólt, hogyan lehet szeretettel és egyszerű eszközökkel kapcsolatot teremteni.

Londonban a diákok múzeumokat és történelmi helyeket látogattak, ahol megtanulták, hogy a nyelvtudás kapocs emberek és kultúrák között. Hazatérve gazdagodtak élményekkel és magabiztossággal.

2025. május 10-én rendezték meg Szegeden a Tudásbajnokság országos döntőjét, ahol iskolánkat Zsigmond Levente 6. osztályos tanuló képviselte természettudomány tantárgyból. Levente már a tanév során többször bizonyította elkötelezettségét és kitartását a tantárgy iránt. Tanulónk becsülettel helyt

állt, és iskolánk hírnevét méltón öregbítette. A verseny nemcsak tudáspróba volt, hanem értékes tapasztalat is.

Itthon a 2. b osztály országos pályázaton kapott kiemelt dicséretet a barátság, empátia és összetartozás témájában.

Májusban a diákönkormányzat szervezte gyermeknapon játékok, tánc és vetélkedők hoztak örömet a gyerekeknek. A Bozsik-program végén az alsósok sportszerűen és lelkesen versengtek.

Az alsósok és a 6. a osztály tanulói Zánkán, az Erzsébet-táborban pihentek, játszottak és barátkoztak, élményeik sokáig megmaradnak.

A hónap végén a Keresztúriak Diáktalálkozója összefoglalta a tavasz eseményeit, ahol a múlt emlékei és a



jövő reménye találkozott a gyerekekben. Az iskola így nemcsak tudást ad, hanem közösséget és felelősséget is.

Május nálunk élményekkel, tanulással és összetartással telt – együtt válunk egyre jobbra.

Kívánjuk, hogy a májusban szerzett élmények és tanulságok kísérjék egész évben a gyerekeket, tanárokat és családokat egyaránt, és hozzanak sok örömet, fejlődést és összetartást mindannyiunk életébe!

Fux István igazgató

A BÚCSÚZÓ 8. OSZTÁLYOSOK NÉVSORA

Balog Larissza, Békes Gergő, Boronyai Elina Katalin, Budai Csaba László, Buzeszkó István Péter, Drevenka Amira Mirjam, Durányik Petra, Faragó Péter, Farkas Amina Senon, Fejes László, Fogas Gábor Dominik, Gyányi Zsombor Szilárd, Gyurcsányi Norina, Horváth Nelli, Kővári András, Leicsinger Mercédesz, Maros Vivien, Nádler Botond, Sándor Zsanett, Tamás Gréta Nikolett, Tóth-Rostagni Csaba Attila, Varga Zsófia

Osztályfőnök: Izsák Gábor; **alsós osztályfőnök:** Drozdikné Nagy Ágnes Tünde





Endrédi Noémi



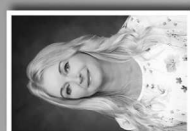
Ónádiné Mészáros Erzsébet



Székessy Mária



Lékó József



Gulyásné Péter Katalin



Jankovics Tünde



Táposi Rita



Rozsnyai Eszter



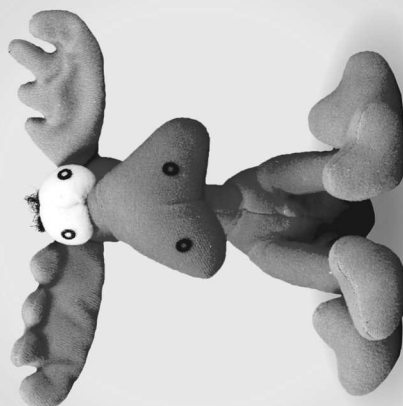
Sajó Tímea



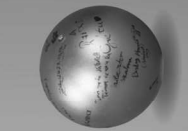
Dienesné Zsuzsanna Regina



Donyán Csilla

Óbán Érika
intézményvezető - helyettesFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezetőFux István
intézményvezető

Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Budai Csaba



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Fegyvermester István



Sándor Zsuzsanna



Sándor Zsuzsanna



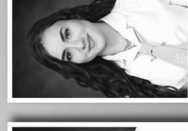
Sándor Zsuzsanna



Sándor Zsuzsanna



Sándor Zsuzsanna



Sándor Zsuzsanna



Sándor Zsuzsanna



Sándor Zsuzsanna



Sándor Zsuzsanna



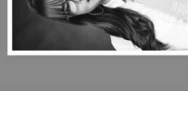
Sándor Zsuzsanna



Sándor Zsuzsanna



Sándor Zsuzsanna



Sándor Zsuzsanna



Sándor Zsuzsanna

Sándor Zsuzsanna



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, 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

Folyadékptótlás és fényvédelem

(Folytatás az 1. oldalról)

A napi folyadékbevitel életkoronként és nemenként is eltér. A táblázatban látható értékek minimumértékek, ugyanis a szervezetünk ennyit használ el nyugalmi állapotban. Fizikai aktivitás esetén ennél több folyadékot kell fogyasztanunk!

Korcsoport	Nő	Férfi
2–3 éves	1300 ml	1300 ml
4–8 éves	1600 ml	1600 ml
9–13 éves	1900 ml	2100 ml
14 éves kor felett	2000 ml	2500 ml
Várandósság	2700 ml	–
Szoptatás	3000 ml	–

Nagyon jó hűsítő ital lehet egy gyümölcsös limonádé vagy akár egy jeges tea is.

Néhány frissítő recept, de rengeteg módon el lehet készíteni a nyári hűsítő italokat.

Mentás-gyömbéres frissítő – hozzávalók: 4 citrom, egy kis darab gyömbér (kb. 2 cm nagyságú), 6 evőkanál méz, 1,5 l ásványvíz és jégkocka, friss mentalevelek

Egészségesen finom gyümölcsös frissítő – hozzávalók: a tetszés szerint választott gyümölcsből 4-5 darab (alma, barack, körte...) vagy annyi, hogy kb. fél deciliternyi rostos levét kapjunk belőle (málna, eper, ribizli, szeder...), 3 citrom vagy nagyobb lime, 3-4 evőkanál méz, 1 l ásványvíz és jégkockák, néhány mentalevél

Jégben hűtött limonádé – hozzávalók: 1,5 liter szénsavmentes ásványvíz, 1 citrom és 2 lime, friss menta, citromfű, gyömbér vagy bazsalikom

FÉNYVÉDELEM

A kánikulában különösképpen oda kell figyelünk bőrünk védelmére. A nagy melegben, erős UV-sugárzásnál akár 10–15 perc alatt is leég a bőrünk, könnyen égési sérüléseket szerezhetünk. A legnagyobb veszélynek a világos/fehér bőrű emberek vannak kitéve, vagyis azok, akiknek a legkevesebb pigment van a bőrükben. Ők egyáltalán nem tudnak lebarnulni, nem is lenne szabad kísérletezniük vele, mert tíz perc után heves napégést szenvedhetnek. Kipirosodik a bőrük, és könnyen felhólyagosodhat. A szeplők száma is megszorozódik az UV-sugárzás hatására.

Vannak olyan bőrtípusúak, akik bőre világos, napozás hatására kipirosodik, viszont enyhén le tudnak barnulni. Ők fényvédelem nélkül maximum húsz percet tölthetnek napon.

A harmadik bőrtípusba azok az emberek tartoznak, akiknek a bőrük nem olyan érzékeny, ők mértéktartó napozással szépen le tudnak barnulni, de fényvédelemre nekik is szükségük van, harminc percnél többet nem érdemes a tűző napon tölteniük. A negyedik csoportba a kreolos árnyalatú bőrrel rendelkezők tartoznak. Bőrük ritkán ég le, szépen és gyorsan barnulnak.

Akármilyen bőrtípusról is beszélünk, nagyon fontos bőrünk megóvásához törődnünk. A legjobb módszer, hogy kerüljük a tűző napot, és azokban az órákban árnyékos helyen, szobában maradunk. A túlzott napozás nemcsak a bőrünk leégését okozhatja, hanem a bőr öregedését is jár. Ha ezt nem tudjuk megoldani, akkor krémekkel elősegíthetjük bőrünk védelmét a napégéssel szemben.

Rengetegféle jobbnál jobb minőségű fényvédő krémet (naptejet, napolajat) lehet vásárolni patikákban, drogériákban. Nyár elején érdemes fokozatosan hozzászoktatni a bőrünket a napfényhez, és napozókrémek használatához is UV-sugárzás erősségének megfelelően. Kezdetben rövid ideig alacsony faktorszámú napozót használjunk, majd ahogy emelkedik a napon eltöltött idő mennyisége, úgy emelkedjen a napozó faktorszám.

Lényeges, hogy a napozás megkezdése előtt óvjuk a bőrünket, ezért legalább húsz perccel a napozás megkezdése előtt érdemes fényvédőkrémet alkalmaznunk.

Fontos, hogy olyan napozókrémet válasszunk, ami vízálló. Nem árt tudnunk, hogy fürdés után hatékonyságuk drasztikusan csökken, ezért minden pancsolás után célszerű egy újabb adagot felvinni bőrünkre. A napozók hatékonyságát több tényező is befolyásolja, ilyen például a tengerparti homok, a ruházat dörzsölő hatása és az izzadás is. Ezért egy fontos szabály van a napvédők használatánál, hogy másfél-két óránként újra és újra be kell kennünk magunkat.

A faktorszám azt a szorzót jelenti, amely arra utal, hogy a bőrtípus által megengedett maximális időnél hányszor hosszabb ideig lehet a napon tartózkodni anélkül, hogy az komolyabb károsodást okozna. Például: 10 perc napozás helyett SPF15-ös fényvédelemmel elméletileg 150 percet is a napon tartózkodhatsz.

A gyermekek bőrének fényvédelme kiemelt fontosságú, nekik magas, 50 faktorszámú napozót érdemes alkalmazni bőrük megóvása érdekében. A színes napozó termékeket direkt gyerekeknek készítették. Ennek a tulajdonságnak köszönhetően könnyen kideríthetjük, hogy a gyerek minden testrészére került a krémből.

Gyermekeket tűző napra vinni nem ajánlott, árnyékos helyen szabad őket levegőztetni. Ha mégis tűző napra vinnék őket, akkor érdemes alaposan bekenni őket, illetve egy vékony fehér póló és kalap viselése is ajánlott.

Ha későn jutott eszünkbe a fényvédelem, ezeket a praktikat alkalmazhatjuk: a kókuszolaj nagyon jól hidratálja a leégett bőrt; a paradicsom lehúzza a gyulladást; az uborka hidratál; a tejföl is megnyugtató a vízhiányos bőrt; az aloe vera segít megszüntetni az égető maró érzést; a kamillavirág főzete nyugtat; hideg vizes borogatás; igyunk sok folyadékot; ha fájdalom van, és hőemelkedés is kíséri a napégést, akkor fájdalomcsillapítót is bevehetünk.

Mindenkinek napégésmentes és balesetmentes vidám nyarat kívánok!

Peszter Zsuzsanna védőnő



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




WWW.SPUGULASELHARITAS.HU
 SZOLGÁLTATÁSI TERÜLET
FELÉN ÉS PEST
VÁRMEGYE, BUDAPEST

BELSŐMOSOLY Félelem a kudarctól

Valószínűleg mindannyian tudnánk olyan dolgokat sorolni az életünkben, amelyeket szerettünk volna elérni, megtenni – és amelyek végül azért nem váltak valóra, mert meg sem próbálkoztunk velük. Mert még az első lépés megtétele előtt eldöntöttük – bár erről néha magunk sem tudunk –, hogy ebből úgysem lesz semmi.



Valódi vészhelyzetekben reális lehet minden félelemérzés. Mondhatni, vannak helyzetek, amikor az nem normális, aki nem fél. De miért gyötör félelem, miért bénít meg

és veszi át az irányítást józan eszünk felett is olykor, amikor jól tudjuk, egészen mást szeretnénk?

Például táncolni a lakodalomban, kipróbálni az ejtőernyőzést, sok ember előtt beszélni, randira hívni valakit, jelentkezni egy új állásra, karácsonyi menüt főzni, beparkolni egy szűk helyre, elkezdni sportolni, vagy felhagyni valamely rossz szokásunkkal, változtatni egy helyzeten...

Mert mumusa szinte mindenkinek van. Kevés olyan felnőtt van, aki „ne lenne képes” félni valamitől, amit pedig nagyon szeretne megtenni. És kevés olyan is, aki, félelmei ellenére, azokkal szembenézve mégis belevág a feladatba, tervbe, elhatározásba, és nem hagyja, hogy ez a negatív érzés – a kudarctól való félelem – előrevetítse a bukást, és eleve elzárja a lehetőségtől: mégis sikerülhet.

A felnőttkori sikertelenség egyik legfőbb oka, amely majd' mindennél jobban megbénít, és gátolja képességeink, teljesítményünk egyébként áhított kibontakoztatását, a kudarctól való félelem. Az ördögi kör magát gerjeszti: minél többször, életünk minél több területén éljük meg ezt az érzést, annál valószínűbb, hogy egyre több helyzet elől fogunk megfutamodni, míg végül már terveink, céljaink sem lesznek; odáig sem jutunk el, hogy akarni akarjunk valamit.

Eleinte általában megfordul a fejünkben, hogy nekünk ez úgysem menne, később már szinte észre sem vesszük, hogy mik volnának a lehetőségek, csak a tudatalatti küldi az üzeneteket, még mielőtt felmerülnének az ötletek: „*ne is kezdj bele*”.

Pedig egyikünk sem ezzel a félelemmel született. A gyökereit valamennyien úgy ültettük el magunkban, úgy tanultuk meg életünk első néhány évében, mint egy feltételes reflexet. Élményekből, tapasztalatokból, mások reakcióiból, általunk kudarcnak ítélt helyzetekből. Ez pedig két dolgot jelent nekünk. Az egyik, hogy mivel tanult reflexről (kvázi egy rossz szokásról) van szó, megtanulhatjuk akár az ellenkezőjét is. A másik pedig, hogy nagyon tudatosan oda kell figyelniünk, mi magunk hogyan viselkedünk, mit adunk át (mit tanítunk meg) ebből másoknak, elsősorban a gyerekeinknek.

Az első néhány (3–5) életévet nagyon sok minden, így a sikerhez és kudarchoz való viszonyulás kialakulása szempontjából is meghatározónak tartják. A gyerekek

természetes ösztöne a világ felfedezése, minden szembejövő dolog kipróbálása, a kísérletezés. Ha hagyjuk.

Gondoljuk csak meg, semmit nem tudnánk mi magunk sem, ha nem gyakoroltuk volna sokszor, újra és újra. Nem járnánk, nem beszélénk, nem vezetnék... A fejlődés természetes része, hogy nem megy minden elsőre, aztán minél többször csinálunk valamit, annál jobbak leszünk benne. Ám ha ebben a természetes folyamatban egy gyerek egyfolytában azt hallja, hogy „*ezt ne csináld!*”, „*azt ne csináld!*”, „*Szállj le onnan!*”, „*Elég ebből!*”, „*Jaj, leessél!*”, „*Jaj, nekémész!*”, „*Jaj, eltöröd!*”, „*Kicsi vagy még ehhez!*”, mit tanul meg belőle? Vagy ha folyamatosan olyan visszajelzéseket kap a számára fontos felnőttektől, hogy „*buta vagy!*”, „*rossz vagy!*”, „*ügyetlen vagy!*”, „*lusta vagy!*”, netán „*bűhlye vagy!*”, mit fog elhinni magáról? Vagy ha akármit kipróbál (ami nekünk esetleg kényelmetlenséggel jár, mert tényleg eltörik, tényleg leesik, tényleg vigasztalni kell stb.), azonnal kinevetjük vagy büntetjük érte, mit tanul meg belőle?

Azt, hogy „*Én ehhez úgysem értek!*”. Vagy hogy „*Ha belekezek valami újba, azonnal megbüntetnek. Inkább maradok nyugton.*” Vagy hogy „*Úgysem lehet.*” „*Nem merem.*” „*Félek tőle.*” És egy idő után már nem is kell ilyen helyzetbe kerülnie, elég, ha arra gondol, hogy kipróbálna valamit, máris „tudni fogja” (mert megtanulta), hogy „neki ez úgysem menne”. Egyenes az út a felnőttkori kudarctól való félelemhez. (És hogy ne fogjunk mindent a szülőkre: előfordulhat olyan is, hogy mi magunk alakítjuk ki, felnőttként, saját bénító korlátainkat, hiedelmeinket.)

Természetesen akadnak bőven olyan helyzetek is, amikor a kicsiket valóban és határozottan le kell állítani, mert veszélyes vagy számunkra valamiért elfogadhatatlan dolgokat művelnek. Nem azt jelenti mindez, hogy mindent rájuk kell hagyni, csupán azt, hogy nagyon nem mindegy, milyen stílusban fordulunk hozzájuk, hogyan foglalkozunk meg szabályainkat, véleményünket, kritikáinkat. Hogy arra koncentrálnak-e, amit nem akarunk tőlük látni, vagy azt hangsúlyozzuk-e nekik, amit elérni szeretnénk a viselkedésükben.

Félelmeink leküzdésére érdemes először leltárt tartani magunkban: melyek azok a helyzetek, amelyek a leg-erősebb ellenállást váltják ki belőlünk? Melyek azok a területek, amelyeken gondolkodás nélkül merünk előrelépni, felfedezni, újítani, és melyek azok, amelyeken szeretnénk, mégsem tesszük meg? Miért gondoljuk, hogy „*úgysem sikerül?*” Milyen tapasztalataink vannak erről a múltban? Milyen érzések kerítettek akkor hatalmukba? Törvényszerű, hogy most is azt kell éreznünk? Mit veszünk (és mit nyerhetünk) azzal, ha mégis belevágunk? És azzal, ha nem? Mi a legrosszabb, ami történhet? Megváltozunk mi mint személyiségek azzal, ha nem úgy sül el, ahogy elképzeltük? Tényleg „kudarc” lenne, vagy csak a természetes tanulási folyamatunk egy lépése?

Ha sikerül megtalálnunk, megértenünk félelmeink okát, vagy ráébredni egyik-másik mumusunk értelmetlenségére, máris közelebb kerülhetünk néhány felszabadult pillanathoz, új élményhez, kellemes meglepetéshez. Ezzel pedig egyben más területekre is hatni tudunk; mivel minden „szembenézéssel” erősödik az önbecsülésünk, egyre könnyebben tudunk úrrá lenni negatív érzéseinken, míg végül a „kudarc” szó jelentése is más értelmet nyerhet.

Pál Judit



Egy cica naplójából

2022. szeptember 20.

Czák Béláné egy reggel arra ébredt, hogy valami csiklandozza a bajuszát. Rénsnyire nyitotta a szemét, de nem látott semmit a félhomályban. Nagyon korán lehet még – gondolta, és újra elaludt. Azaz csak aludt volna, mert valami újra birizgálta a bajuszát. Mérgeesen fölugrott, és véletlen nekiütközött egy méretes porcicának. Hát ez meg micsoda? És hogy kerül ide? A gazdája mindig rendesen kitakarít, még sosem látott ekkora porcicát. Cáká legnagyobb döbbenetére amaz megszólalt: – Szia! A nevem Porcica. Morcica hozott magával, amikor egyszer rossz kedve volt valamiért, és mondta, hogy itt egy nagyon kedves és aranyos négylábú is lakik, jó lenne, ha összebarátkoznánk vele, ha ő nincs itt, akkor is legyen kivel játszani. Cáká elhűlve nézett a jövevényre, és el sem tudta képzelni, mit feleljen. – No, nem szólsz semmit? – kérdezte kedvesen Porcica. – Pedig látod, névrokonok vagyunk. Te is cica, én is cica.

Czák Béláné erre kihúzta magát. – A nevem nem cica, hanem Czák Béláné. Néha Cákának hívnak, és él egy farkász a megyében, aki olykor csak Pufi néven emleget. Holott láthatod, nem vagyok az. Nem bánom, beszélgesünk, aztán majd meglátjuk, mi sül ki belőle. Magában arra gondolt, csak nem kéne lealacsonyodnia holmi Porcicához, de minthogy a hosszú hajú lány – aki néha Morcica – vitte oda csupa kedvességből, mégsem utasította el egyből a lehetőséget, hogy megismerkedik a látogatóval. Csak arra kell figyelniük, nehogy a gazdája meglássa, mert még azonmód kiséprüzi a házból, s akkor oda a barátság. Mert Czák Béláné magában eljátszott a gondolattal, hogy Porcica és ő lehetnek akár barátok is. Na jó, haverok. Játshatnak együtt, amikor magányosan üldögel otthon, és naphosszat kifelé bámul az ajtó üvegén keresztül. Ha Porcica ott marad, lesz kivel hancúrozni. Lesz, aki olykor megcsiklandozza a bajuszát, vagy mondjuk együtt tévéznek a babzsákfotelban heverve. Ó, Czák Béláné hirtelen már azt a pillanatot is látta lelki szemei előtt, hogy Porcica besettenkedik az alvó fiúhoz, és észrevétlenül meghúzza a haját, ott, ahol az éppen „antennás”. Bár ez talán mégsem jó ötlet. Mi történik, ha a fiú mérgében lesöpri Porcicát, vagy netán kidobja a szemétké. Brrr.... Azaz nyauúú, ebbe jobb bele sem gondolni.

Cáká tehát elbújtatta Porcicát, és a lelkére kötötte, ha a kétlábúakat látja, elő ne jöjjön, mert baj lesz. Porci – ahogy Cáká magában emlegette – engedelmesen bevonult a sarokba, a kanapé mögött húzva meg magát. Igyekezett láthatatlanná válni. Amikor elcsendesedett a ház, előmerészkedett, és új ismerősét kereste. De Czák Béláné nem mutatkozott. No, de ilyet, hát a bolondját járatta velem – dohogott Porcica, és a bundás jószág keresésére indult. – Még jó, hogy nem a windsori kastélyba vitt ez a lány, ott aztán el is tévednék. Minden sarokba bepillantott, de Cáká nem került elő. Porcica bánatosan ledőlt a rejtékhelyén összerakott ideiglenes fekhelyre (Cáká kényelmesebbet ígért neki), és hamarosan elszenderedett. Álmában Morcica cseppet sem mutatkozott morcnak, sőt jókat kacagtak együtt, és a kedves mosolyú fiú is csatlakozott. Nem zavarta el, nem dobta a szemetesbe, egészen jól kijöttek egymással. Még zongorázott is neki, a Karib-tenger kalózái zenéjét, azt nagyon szerette hallgatni. Czák Béláné akkor épp az ágyon dagasztotta a zöld takarót, és büszkén figyelte újdonsült barátját, amint értő fülekkel hallgatja a zenét.

GÁ

IRÁNY A KÖNYVTÁR!

A macskáktól tanulni jó

A jó fülszöveg sok mindenről árulkodik, hát még ha egy kívül is, belül is csodás könyvben olvasható: „Mese a zen tanában járatos macskáról, aki meghallotta, hogy a juharerdő mélyén áll egy ezeréves, magányos fenyőfa, és a bölcsességet az alatt a fenyő alatt lehet megtalálni. Ezzel kezdetét veszi a macska felfedezőútja. Útközben a legváltozatosabb állatokkal találkozik: nyughatatlan majommal, életunt teknőssel, indulatait uralni képtelen tigrissel, zavarodott kölyökfarkassal és kapzsi hollóval. Mindegyikük elmond valamit a macskának, és mindegyikük leckével szolgál. De miután a macskát egy játékos kiscicával hozza össze az élet, mindent kétségbe von, amiben addig bizonyos volt.”

Olykor nem árt, ha mindent kétségbe vonunk, amiben addig bizonyosak voltunk. Nem bizony. Hogy miért? Ha nem tennénk, sosem ismerhetnénk meg új embereket, nem élhetnénk át új kalandokat, nem szerezhethetnénk új tapasztalatokat. – A bölcs Kiscica jól tudja, milyen fontos például a barátság: „– De ha barátaid vannak, az olyan, mint a varázslat – magyarázta a Kiscica. – Amikor megosztasz valami jót egy baráttal, az olyan, mintha te magad is nyernél vele. Amikor pedig valami baj ér, már attól is jobbra fordul minden, ha elmeséled egy barátodnak, még akkor is, ha a barátod esetleg nem tudja megoldani a gondodat.”

Vagy idézhetünk egy másik megfontolandó gondolatot: „Ha tudnád, hogy milyen mértékben képes megváltoztatni a kedvesség az életedet, minden adandó alkalommal gyakorolnád.” Próbálják ki, akár csak egy napra... Néha egyetlen mosoly is csodákra képes.

A kötetből számtalan bekezdést kivehetnénk, de legjobb egyben olvasni az egészet. Akár egy kedves baráttal közösen. Megvitatta az egyes részeket. Hiszen az olvasás sokszor fölfogható önismereti utazásnak is. S magányosan utazni nem mindig esik jól. „Egyszer hallottam, amint valaki azt mondja: nem az ösvény vagy a cél, ami igazán fontos, hanem a társ, aki elkísért az úton.” Erről meg Csukás István verse juthat eszünkbe: az *Ülj ide mellém*.

Ülj ide mellém, s nézzük együtt
az utat, mely hozzád vezetett.
Ne törődj most a kitérőkkel,
én is úgy jöttem, ahogy lehetett.
Hol van már, aki kérdezett,
és hol van már az a felelet?
Leolvastotta a Nap
a hátamra fagyott teleket.
Zötyögtette a szívem,
de most szeretem az utat,
mely hozzád vezetett.

Találkozunk a könyvtárban! És folytassuk az utazást...

Gajdó Ágnes

A könyvtár 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

GYEREKSAROK



Hasznos tudnivalók a sünök életéről



Az alkonyatkor portyára induló sünök gyakran megjelennek a kertekben is. Legkönnyebben a kerítés mentén leshetjük meg őket.

A sün évente két almot is vethet, májusban, illetve augusztusban. A kölykök négy hétig csak szopnak.

A keleti sün (*Erinaceus roumanicus*) a sünalakúak (*Erinaceomorpha*) rendjébe tartozó 30-35 cm hosszú, zömök testű, rövid, vaskos végtagokkal rendelkező, 4-5 cm farkhosszúságú állat. Feje előre felé keskenyedik, és a hegyes alsó ajkat messze meghaladó, cipőgombszerű orrban végződik. Fülei oldalt kikandikálnak a tüskék alól, de nem emelkednek ki a szőrzetből. Apró, élénk fekete csillogó szemei oldalra néznek. Hátát fedő tüskéi megvastagodott szőrképződmények, melyek mindegyikén – a sötétbarna tövüktől a fehér hegyükig – barna és fehér csíkok váltogatják egymást. A homlok, fej, nyak és végtagyszőrök barnák. Hasa barnásszürke, néha szinte fehér.

Magyarországon elterjedt, a legtöbb fákát, vagy cserjéket legalább elszórtan tartalmazó vidéken megfigyelhető. A településeken kifejezetten gyakorinak mondható jelenléte. Napnyugta után jár táplálék után, veszély esetén összegömbölyödve szúrós tüpárnává változik, és útját csak akkor folytatja, ha újra biztonságban érzi magát. Más emlőssel nagyon nehezen összetéveszthető, könnyen felismerhető faj.

(Forrás: suniovodak.hu)

NŐK A TÖRTÉNELEMBEN



„A 20. század egyik legbefolyásosabb női politikus volt. 1933-tól 1945-ig az Egyesült Államok first lady-je. Az ENSZ Emberi Jogok Nyilatkozata elnöke és egy fontos emberi jogi aktivista, aki küzdött a nők, a szegények és a kisebbségek jogaiért. Politikai szerepe mellett könyveket írt és előadásokat tartott, amelyeken az emberi jogok, a társadalmi igazságosság és az egyenlőség fontosságát hangsúlyozta.” *Kiről szól a leírás?*

Beküldési határidő: 2025. július 6., vasárnap, éjfélig

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

A 2025. májusi fejtörő megfejtése: *Hugonnai Vilma*. Hét helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Hegedüs Gábor, Kállai Krisztina, Rózsa Ferencné**. A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!

Mese a sündisznóról, aki arra vágyott, hogy megszimogassák

Egyszer volt, hol nem volt, kerek erdő közepén élt egyszer egy sündisznó. Nagyon mogorva sündisznó volt, legalábbis ezt tartották róla. Mindenkiel csak morgott, mindennel elégedetlen volt, és még ha jó szándékkal közeledtek hozzá, akkor is tuskés gombóccá gömbölyödött, csak úgy meredeztek kifelé a tüskéi. Nem is közeledett hát hozzá senki jó szándékkal sündisznó-élméleket óta. Az erdő állatai már nem is tudták, honnan olyan biztosak benne, hogy a sündisznóhoz nem érdemes jó szándékkal közeledni. Egyszerűen csak biztosak voltak benne. Eymás között csak morogtak rá, és ha néha mégis szóba elegyedtek vele, legfeljebb csak az időjárásról folyt a kurta társalgás.

Azt viszont soha senkinek nem jutott eszébe megkérdezni tőle, fáj-e a szíve. Pedig bizony nagyon fáj a szíve. Világéletében arra vágyott, hogy megszimogassák. De a szúrós tüskéktől senki sem fért hozzá. Valaha régen akadtak néhányan, akik megpróbálták, de ahogy tüskéivel megbökte őket, mind megharagudtak. Azóta senki sem próbálkozott.

Így elégedt a sündisznó napról napra és évről évre, míg egyszer éppen az erdei ösvény egyik szélétől igyekezett a másik felé, amikor vidáman ugrándozó lépteket hallott, egy kislány közeledett, aki szinte repült lefelé a lejtőn, s közben egy víg dalocskát énekelt. Amint a sündisznó észrevette a kislányt, abban a szempillantásban összegömbölyödött, amint ez már szokása volt. A kislány csak ekkor figyelt fel a tuskés gombócra. „Süni!” – kiáltott fel nagy örömmel, és leguggolt a sündisznó mellé. A sündisznó szeretne volna szemügyre venni a kislányt, de az orrát sem merte kidugni. „Kedves Süni, bújj elő a kedvemért”, kérlelte a kislány, „szeretnék megszimogatni!” A sündisznó szíve megdobbant a tüskék alatt. Ilyesmit már olyan régen mondtak neki, hogy talán nem is mondtak sohasem. Már majdnem kidugta a fejét tüskés páncélja alól, de valami mégis visszatartotta. A kislány tovább kérlelte. „Kedves Süni, kérlek, csak az orrocskádat hadd érintsem meg.”

A süninnek könny szökött a szemébe. Szerencsére nem láthatta senki biztonságos rejtekében. Valami kedveset akart válaszolni a kislánynak, már a nyelvén is volt, aztán mégis más lett belőle. „Hagyj békén! Engem nem lehet megszimogatni” – morogta, és abban a pillanatban meg is bánta, de nem volt ereje bocsánatot kérni. A kislány elsomorodott. „Ne haragudj rám, én csak jót akartam.” „Persze, persze, hm...” – mormogta a sündisznó, mert nem tudta, mit is mondjon. „Hát, akkor Isten veled, kedves Süni. Talán majd máskor” – és a kislány továbbindult, egy kicsit lassabban, mint ahogyan jött, de az erdő szépsége hamarosan visszaszerezte jókedvét. A sündisznó a távból még hallotta dudorászását.

Szeretett volna utána kiáltani: „Gyere vissza!” De egy hang sem jött ki a torkán. Teltek-múltak a napok, és mindegyre ez járt az eszébe, talán majd máskor. Magának sem merte bevallani, de a szíve mélyén egyre csak arra várt, hogy a kislány egyszer majd visszatér. S a kislány hamarosan visszatért. Most már messziről észrevette a sünit. Halkan és óvatosan közeledett, nehogy megijessze. A süni is észrevette a kislányt. A biztonság kedvéért most is összegömbölyödött,

de előzőleg még titkon alaposan szemügyre vette a várva várt jövevényt. Csak úgy vert a szíve a tüskerengeteg alatt.

OLVASÓLÁMPA

A kislány halkan és finoman ereszkedett le mellé. „Itt vagyok” – suttogta. A süni borzasztóan izgult, hogy megint elrontja az egészet. „Hát, Isten hozott” – mondta akadozva, és nagyon megkönnyebbült, hogy sikerült kimondania. „Most megengeded, hogy megszimogassalak?” A sündisznó összeszedte minden bátorságát, és félénken kidugta az orrát. A kislány feléje nyúlt, hogy megszimogassa, de amint a keze odaért volna, a sündisznó összerezzen, visszahúzza az orrát, és meredező tüskéi a kislány ujjába szaladtak. Még a vér is kiserkent belőle. A kislány feljajdult, ujját a szájába kapta, és sírva fakadt. „Látod, mondtam én, előre megmondtam” – morogott a süni – „Jobb lett volna, ha sohase szólsz hozzám. Menj innét, hagyj magamra!”

„Hálátlan vagy és igazságtalan! És utálatos!” – sírt a kislány, és elrohant. A sündisznó most már kétségbeesetten kiabált utána, „Várj! Gyere vissza! Én nem akartam! Nem így akartam. Én világéletemben arra vágytam, hogy megszimogassanak! Soha senki nem simogatott meg! Te voltál az egyetlen, aki...” Már nem tudta folytatni. Hangja zokogásba fulladt. Csak úgy rázkódtak a tüskéi.

A kislány még mindent hallott. Mégsem fordult vissza. Szaladt, csak szaladt, amíg egy patakhoz érkezett. Tovább már nem bírta a lába. Leült egy kőre a parton, és hatalmas könnycseppeket hullatott a patak vizébe. A patak meg csak halkan locsogott, és magával vitte a könnycseppeket. Így ült ott egy darabig. A patak olyan halkan locsogott, hogy egyszer csak a szívében is csend lett. És akkor fülébe csengtek a sündisznó szavai, amelyeket már nem akart meghallgatni. „Soha senki nem simogatott meg!” Milyen türelmetlen voltam, és milyen értetlen, gondolta. Megbuktam szeretetből. És újra könnyek gördültek végig az arcán. De ezek már nem a sértettség, hanem a megbánás tisztító könnyei voltak.

„Te voltál az egyetlen, aki. Az egyetlen!” Egy pillanatig még erőt gyűjtött, aztán letörölte könnyeit, és szaladt árkonbokon át, vissza a sündisznóhoz, s ahogy rátalált, nem törődve a tüskékkel, úgy, amint volt, fölkapta és magához ölelte. A süni meglepetésében még összegömbölyödni is elfelejtett, becsületből még kapálózott egy kicsit, és mondott valami olyasmit, hogy eressz el, vigyázz, meg foglak szúrni, de közben boldogan simult a kislányhoz, még a szíve dobogását is érezte. „Én így szeretlek téged, a tüskéiddel együtt! És a barátod akarok lenni” – mondta a kislány, az örömtől elcsukló hangon. És csodák csodája, a tüskék nem szúrtak többé! Puhák és bársnyosak lettek, mint a selymes zöld pázsit. Mindnyájan félreismertünk, mondta a kislány. Te kedves vagy és melegsívű, jó és szeretetre méltó.

A süni nem is tudta, hová legyen a boldogságtól. Világéletében arra vágyott, hogy megszimogassák, de azt legtutkosabb álmaiban sem merte remélni, hogy egyszer lesz valaki, aki magához öleli. A süni és a kislány attól fogva barátok lettek. Az erdő állatai pedig mind ámultak a sündisznó átváltozásán.

(A mese forrása: mocsoladika.hu; a színező lelőhelye: gyermekoldal.lapunk.hu)





Sikeres szereplés a ki mit tud?-on

Halász Tibor arany minősítést kapott a XV. Országos Nyugdíjas Ki Mit Tud és Népek Tánca-Népek Zenéje című rendezvény országos döntőjén. Tibor egy általa megzenésített verssel lépett föl, mellyel elnyerte a zsűri elismerését. Horváth István költő *Ha a fenyő maga volna* című költemé-

nyét még nagyváradi diákként zenésítette meg, azóta többször adta már elő nagy sikerrel.

Halász Tibor nemcsak gitárművészként és énekesként ismert, korábban több évtizedig a Ráckeresztúri Pávakör művészeti vezetője volt. Jelenleg önéletrajzi könyvén dolgozik, ami a tervek szerint 2026-ban jelenik meg. A kötetből *Emlékeim* címmel szemelvényeket olvashattak már a *Ráckeresztúri Hirmondó* hasábjain, egészen pontosan 2022. szeptember és 2023. augusztus között. ■



Gondolatébresztő...

„A szavak soha nem elegendőek. Azt hiszem, ezért szerzek zenét. Mert olykor a zenével tudok elmondani dolgokat, amiket szavakkal nem.”



(Hanz Zimmer)

MARTONVÁSÁR TÜZÉP

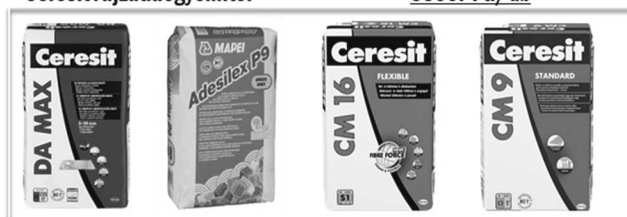
Martonvásár, Szent László út 25.

Építőanyag és Tüzelőanyag forgalmazása! 20/373-93 40, 22/461-772

- YTONG 37,5 cm Lambda: 2050.-Ft./db
- YTONG 10 cm: 815.-Ft./db
- YTONG 12,5 cm: 1050.Ft./db
- Pórusbeton ragasztó Cemix 25 kg: 3300.-Ft./db

- Mapei P9 Flex. Ragasztó: 5700.-Ft./db
- Ceresit S1 Flex. Ragasztó: 7500.-Ft./db
- Ceresit C9 Basic Ragasztó: 3120.-Ft./db
- Ceresit Aljzatkiegyenlítő: 5500.-Ft./db

- Sóder 0 – 16 mm: 11.500.-Ft./m³
- Sóder 0 – 4 mm: 11.500.-Ft./m³
- Cement 32,5 R Danucem: 8300.-Ft./q
- Cement 32,5 R: 7900.-Ft./q
- Cement 42,5 R Extracem: 9400.-Ft./q
- Síkháló 4 mm: 6700.-Ft./db
- Leier Zsalukő 15: 590.-Ft./db
- Leier Pillér 20: 640.-Ft./db
- Leier Térkő 10 x 20: 4600.-Ft./m²
- Leier Térkő Hullám: 4500.-Ft./m²
- Járdaszegély 20 szürke: 790.-Ft./db
- Murva 0 – 20 mm: 10.500.-Ft./m³
- Murva 0 – 4 mm: 11.500.-Ft./m³



- Tetőléc Impregnált 4 m: 1.100.-Ft./db
- OSB lap 8mm: 4.600.-Ft./db
- OSB lap 15 mm: 7.950.-Ft./db
- Rockwool Kőzetgyapot 10 cm: 2240.-Ft./m²
- Knauf Ásványgyapot tekercses 10 cm: 1440.-Ft./m²
- Gipszkarton 12,5 Norgips normal: 2190.-Ft./db
- Gipszkarton 12,5 Norgips impregnált: 3700.-Ft./db

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XIII. évfolyam 6. szám

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