

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2025. május

Az ápolók nemzetközi napja

Minden évben május 12-én ünnepeljük az ápolók nemzetközi napját. E napon született Firenzében Florence Nightingale (1820–1910), a lámpás hölgy, aki a modern nővérképzés és a betegellátás reformjának elindítója. Egész életét arra tette föl, hogy betegekkel, sérültekkel foglalkozzon. Szülei akarata ellenére fölbontotta hét éve tartó jegyességét is, mert úgy érezte, inkább a hivatását választja, s nem a házasságot.

Florence az 1853–1856 között tartó krími háborúban nővéreket irányított, és tudatosan javítva a mostoha háborús kórházi körülményeken elérte a halálozási arányszám csökkenését. Odafigyelt arra, hogy a kórház területéről takarítsák el az elhullott állati tetemeiket, a szemetet, hogy folyamatosan tisztítsák a lefolyókat, és rendszeresen tiszta ágyneműt húzzanak a betegeknek, valamint megfelelő ételmet kapjanak. Éjjelente lámpásával járőrözött, és úgy vélte, az a legfontosabb követelmény egy kórház iránt az, hogy ne ártsen a betegeknek. A lámpás azóta az ápolás nemzetközi jelképe, és Florence Nightingale születésnapja az ápolók nemzetközi napja.

„Ha valaki olyan életet él, amely mindenki számára fejlődést hoz, és ez a fejlődés állandó, nem hal meg vele, az ilyen ember életét Igaz Életnek nevezhetjük” – mondta a lámpás hölgy, és csak egyetérthetünk vele.

Gondoljunk jó szívvel az ápolókra – ne csak ezen a napon. ■



Május 1.: jótekonysági futás és focitorna

Katona Viktor lelkipásztor beiktatása

Fő az egészség! – Érdekességek a spárgáról

Belsőmosoly – Az önvédelem nyelvjárásai

UltraBalaton 2025 – élménybeszámoló

KERESZTÚRI KISOKOS – FONTOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK

Szent Kereszt Gyógyszertár

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

máj. 31., jún. 1.: Ercsi ☎06-25/505-790

jún. 7., 8.: Martonvásár ☎06-22/569-146

jún. 9., 14., 15.: Ráckeresztúr

jún. 21., 22.: Ercsi

jún. 28., 29.: Martonvásár

júl. 1., 5., 6.: Martonvásár

júl. 12., 13.: Ercsi

júl. 19., 20.: Ráckeresztúr

júl. 26., 27.: Ráckeresztúr

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

Égészház

(Petőfi Sándor u. 7.; ☎25/455-804)

I. háziorvosi körzet: dr. Mihalicza

Ingrid

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Németh Éva

II. háziorvosi körzet: dr. Kasziba Lilla

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Tasi Tamásné Csilla

A rendelési idő a Rendelő Ráckeresztúr facebook-oldalon olvasható!

Vérvétel (bejárat az udvar felől)

Időpont-egyeztetés szükséges!

Fogorvos – dr. Burkus András

☎06-20/389-0278

Hétfő: 8.00–14.00

Kedd: 14.00–19.30

Szerda: 8.00–14.00 dentálhigiénia

Csütörtök: 8.00–14.00

Péntek: 8.00–13.00 dentálhigiénia

Fogorvosi ügyelet: 06-20/250-8583

Védőnői szolgálat

I. körzet: Peszter Zsuzsanna

☎06-20/852-0351; 06-30/644-9843;

e-mail: rackeresztur.vedono@gmail.com

II. körzet: Farkasné Vancsura Ildikó

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

vedono.rackeresztur@gmail.com

Nőgyógyászat – dr. Zsolnai Csaba

☎06-20/225-1820 Rendel kéthetente

csütörtökön: 13.00–15.00. Időpont-egyeztetés szükséges!

E-mail: nogyogyaszat.rackeresztur@gmail.com

Orvosi ügyelet

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

Egységes ügyeleti telefonszám:
1830

RÁCKERESZTÚR KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA

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

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

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

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

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

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

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

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

Szabó József alpolgármester (szbjozsef@freemail.hu)

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

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

Kedden és csütörtökön ügyfélfogadás nincs.

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

A www.rackeresztur.hu honlapról letölthetők az ügyintézéshez,

adóbevalláshoz szükséges nyomtatványok.

Sírhelymegváltás – Kossuth Lajos utca 19.

Ügyintéző: Bokorné Illyés Ibolya

Telefon: 06-20/405-8150; e-mail: temetkezes@rackeresztur.hu

A ráckeresztúri temető reggel 7 órától este 21 óráig van nyitva.

Szent László Völgye Segítő Szolgálat (2462 Martonvásár Szent László út 24.; telefon: 06-22/460-023) Ügyfélfogadás Ráckeresztúron, a Polgármesteri Hivatalban.

Család- és Gyermekjóléti szolgálat: hétfő: 9.30–10.00; szerda: 9.30–10.30

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

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

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

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

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

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

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

Fejér Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat Martonvásári Tagintézménye

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

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

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

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

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





Ráckeresztúr díjazásban részesült a közlekedési kultúra napja alkalmából

Ráckeresztúr Község Önkormányzata a Közlekedéstudományi Egyesület (KTE) *Közlekedési Kultúránk Értékei 2025* című pályázatán, **Az év példaértékű közlekedésbiztonság társadalmi felelősségvállalója** kategóriában II. díjat kapott, melyet dr. Fónagy János, a KTE elnöke adott át Dienes Gábor alpolgármesternek a Művészetek Palotájában, a közlekedési kultúra napja nyitórendezvényén.

Ráckeresztúr Község Önkormányzata évek óta elkötelezetten dolgozik a település közlekedésbiztonságának javításáért. Sebességkorlátozást vezetünk be belterületi útjainkon, nagyon sok helyre kerültek ki a közlekedési szabályokat egyértelműsítő táblák, segítő tükrök, de aktívan együttműködünk a Magyar Közúttal is, aminek eredményeképpen kerültek például új táblák és felfestések a Hősök téri gyalogátkelő mellé.

Ahhoz, hogy ezt a díjat Ráckeresztúr elnyerhesse, mindenkire szükség volt, aki itt közlekedik, ugyanis, ahogy a megnyitón elhangzott, a faluban például gyerekek sérelmére történt közlekedési balesetre régóta nem volt példa.

Külön ki kell emelni Varga Krisztinát és párját, Kovács Zoltánt, mert ők igazán letéteményesei ennek a díjnak! Talán sokan emlékeznek rá, hogy Kriszta zászlókat varrt fényvisszaverő anyagból, hogy „a gyerekek egy-egy felkapva, azzal sétálnak a túlsó oldalra” a zebrán. Az iskola előtt pedig festéssel jelölték a járda meghosszabbítását.

Köszönet nekik és Ráckeresztúr szabályosan közlekedő lakosságának, akik szem előtt tartják, hogy mindenkit hazavárnak.

Ráckeresztúr Község Önkormányzata

Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

Nemrég egy elektromos ceruzafaragóval hozott össze a sors, és mondhatom, nagyon praktikus darab, megkönnyíti a színes és grafitceruzák karbantartását. A színesekre azért lett szükség, mert olykor rajzolgatók, firkák készülnek, csak úgy, kedvtelésből, és mint megfigyeltem, a bennem lévő feszültség levezetése is könnyebb kicsit így módon. Az alkotás teremtő és megtartó erejéről többször írtam már, de nem lehet elégszer hangsúlyozni, mennyire fontos, legyen szó akár írásról, rajzolásról vagy akár homokvárépítésről, lábosfogókesztyű-varrásról.

Mint ahogyan arra is érdemes odafigyelni, miként töltjük a napjaink nem munkával, kötelező feladatokkal kapcsolatos részét. Akad, aki horgászni szeret, mást a természetjárás kapcsol ki, és van olyan is, aki egyszerűen leheveredik a fűbe, nézgi a folyton változó felhőket, magába szívja a frissen kaszált fű illatát. És akad, aki olvas. A könyvek világa olykor félelmetes, máskor vonzó, mert ismerős – egy biztos, gyógyír a léleknek. Olvasni azért is jó, mert a könyvek megtanítanak kérdezni. A kérdések révén pedig gondolkodni. Aki kérdez, mindig képes újat tanulni. Aki kérdez, kíváncsi – de jó esetben nem a pletykák éltetik, hanem a valódi tudásvágy. Kérdések nélkül nem érzékelnénk, hogy az ember homo sapiens, értelmes ember. Gondolkodunk, beszélünk, kérdezzünk, válaszokat keresünk.

Számos játék épül erre, köztük kártyajátékok, mint amilyen a *Körvonal – az őszinteség játéka* vagy a *Családban marad, az Egyén szemében, az Asszociáció* és a *Hogy vagyok?* De említhetjük az *Ungame* nevű kommunikációs társasjátékot is, amiben senki nem veszít, mindenki nyer, és családok, barátok, iskolai osztályok, egyedülállók és idősebbek is bátran játszhatják. Az érdekes, sokszor talán némiképp provokatív kérdésekre nincs rossz válasz. Elgondolkodhatunk például azon, milyen lenne az álomnyaralásunk, milyen lenne az ideális élet, amit élni szeretnénk, mi az, amit senki nem tud rólunk, vagy hogy mit gondolunk az öregedésről, mi lenne egy rólunk szóló könyv címe, melyik történelmi személlyel ismerkednénk meg személyesen, ha lehetne.

Ha egy hónapban csak egy kérdést tehetnénk föl, a májusi mondjuk ez volna: „Ahogy akartad, úgy éled-e az életed?”

Gajdó Ágnes

TISZTELT OLVASÓINK!

A könyvtár továbbképzés miatt a következő napokon zárva tart:

2025. május 21–22., szerda–csütörtök

május 26., hétfő

május 28–29., szerda–csütörtök

június 4–5., szerda–csütörtök



Köszönetnyilvánítás

Az elmúlt időszakban leesett nagy mennyiségű csapadék hatására a település minden területén, különösen a temetőben nagyon megnőtt a fű. Ez a munka sokszorosan meghaladja a falugondnokság kapacitását. Az első hívó szóra komoly lakossági támogatást kaptunk. Május elején fűkaszákkal, nagyteljesítményű fűnyíró traktorral, seprűkkel felszerelt önkéntesek tették rendbe a temetőt anyák napjára.



Köszönjük az elvégzett munkát: György Jánosnak, Szakolci Csabának, Szakolczi Róbertnek, a Kovács Zoltán és Varga Krisztina házaspárnak, Szakolczi Tamásnak, Fekete Józsefnek és néhány nevük elhallgatását kérő önkéntesnek. Külön köszönet Szakolci Grétának, aki nemcsak a fűkaszákat fogta, hanem megszervezte ezt a munkát. A Kölcsey utcai játszótér Dienes Gábor, az Eötvös utcai játszótér Furián Zsolt tette rendbe. Köszönjük!

Szabó József alpolgármester



**ÉTH ÉRD ÉS TÉRSÉGE
HULLADÉKKEZELÉSI
NONPROFIT KFT**

Az ÉTH Kft. tájékoztatója zöldhulladék-gyűjtő zsákok átvételéről

Tisztelt Ügyfeleink! 2025. február 17-től az ÉTH Nonprofit Kft. minden szolgáltatást igénybe vevő természetes személy ingatlanhasználó – amennyiben nem rendelkezik számlael-

maradással – részére az I. félév során gyűjtési alkalmanként 4 db, ÉTH felirattal ellátott zöld gyűjtőzsákot biztosít.

A zsákok átvételére az alábbi helyszíneken és időpontokban van lehetőség:

Érd, Alispán utca 2. – Ügyfélszolgálati iroda

Hétfő: 8:00–20:00

Szerda: 8:00–16:00

Péntek: 8:00–12:00

Érd, Sas utca 2. – Hulladékudvar

Hétfő–péntek: 8:00–16:00

Az átvételhez szükséges bemutatni egy aktuális számlát vagy lakcímkártyát. Felhívjuk szíves figyelmüket, hogy az át nem vett zsákok mennyisége nem vihető át a következő hónapra. Amennyiben a kiosztott mennyiségen felül további zsákokra lenne szükség, az ÉTH felirattal ellátott „zöld” zsákok bruttó 259 Ft/db áron vásárolhatók meg az ügyfélszolgálati irodában vagy a hulladékudvarban. A megvásárolt zsákok díja a negyedéves hulladékszámán kerül feltüntetésre. ■

Tájékoztatás az avar és kerti hulladék égetésének rendjéről

A növényi hulladék
égetése

**március 1-jétől
május 31-ig**

minden
SZERDÁN 6–22 ÓRA
között végezhető.

HULLADÉKSZÁLLÍTÁS 2025-BEN

	április	május	június	július	augusztus	szeptember	október	november	december
kommunális hulladék	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	14., 28.	12., 26.	9., 23.	7., 21.	4., 18.	1., 15., 29.	13., 27.	10., 24.	8., 22.

Kispályás labdarúgótorna és játékonysági futás

Tartalmas délelőttöt töltöttünk együtt május 1-jén a ráckeresztúri focipályán. Kispályás focitorna és játékonysági futás volt a program, mellyel az NM Izmok Gyógyulásáért Alapítványt támogattuk, mely halálos kimenetelű izomsorvadásban (Duchenne izomdisztrófia) szenvedő beteg gyerekek megsegítésére jött létre.

Az év elején Nemes Gusztáv, az alapítvány elnöke kereste meg Ráckeresztúr Község Önkormányzatát, hogy lenne e lehetőség egy közös futás megrendezésére. Azt láttuk célszerűnek, ha ezt az eseményt összekapcsoljuk a május 1-jei labdarúgó tornával, melyre idén öt csapat nevezett.

Délelőtt 9-kor indult újtára a labda a focipálya területén kijelölt két kispályán. Minden csapat játszott mindenkivel, így négy-négy mérkőzésen vettek részt a csapatok, ami alapján kialakult a végső sorrend: 1. DLC, 2. Generál, 3. 5-Stars, 4. Slot FC, 5. Lábgyörcs FC.

Különdíjban részesültek: Gólkirály: Dankó Patrik (5-Stars); Legjobb kapus: Rebők Sándor (DLC); Legsportszerűbb csapat: Lábgyörcs FC.

A mérkőzések alatt került sor a játékonysági futásra remek hangulatban, ahol először a gyerekek futottak 300 métert a focipálya körül Nemes Gusztávnak, az NM Alapítvány elnökének rajtjelére, majd a felnőttek következtek, mintegy 2,3 km-en a Korniss utca– Arany János utca–Kocsy-Mayer utca–Kossuth Lajos utca útvonalon az Ultrabalon csapat futóinak felvezetésével.

Az alapítvány számára több mint 100 000 forintnyi támogatást tudtunk összegyűjteni. Köszönet mindenkinek, aki valamilyen formában támogatta az eseményt! Aki nem tudott eljönni, de szeretne segíteni, bővebb információt az alábbi weboldalon találhat, és megismerheti Nemes Marcell, az izomsorvadásban szenvedő kisfiú történetét: www.tartsukmozgasban.hu.

Dienes Gábor



NM Izmok Gyógyulásáért Alapítvány

Adószám: 19365534-1-02

Az alapítvány számlaszáma: HU98 10404302-50527083-75691011



Friss hírek, információk: www.rackeresztur.hu



Facebook: Ráckeresztúr Község Önkormányzat hivatalos oldala



EGYÉNI GAZDASÁGOK ÖSSZEÍRÁSA

2025. május 15. – június 15.

A felmérés a gazdaságok használatában lévő mezőgazdasági területek nagyságára és a főbb mezőgazdasági haszonállatokkal kapcsolatos kérdésekre terjed ki.

A felmérésre kijelölt gazdaságok hivatalos felkérőlevelet kaptak, számukra a **válaszadás kötelező**. Az adatszolgáltatást kormányrendelet írja elő.



**ONLINE KITÖLTÉSI
SZAKASZ**



május 15–25. között



<https://maja.ksh.hu/>



A kérdőívet legkésőbb **május 25-én** éjfélig online kitöltők között a KSH egy **100 000 forint** értékű **vásárlási utalványt** sorsol ki.



**SZEMÉLYESEN
vagy
TELEFONON**



május 26. – június 15. között



További információ:

www.ksh.hu/mezogazdasagi_osszeirasok



Fenntarthatósági témahét az iskolában

A Belügyminisztérium a köznevelésben 2025. április 7. és 11. között hirdette meg a fenntarthatósági témahetet, amelynek célja, a fenntarthatóság üzenetének elterjesztése iskolai keretek között. A fenntarthatósági témahét fővédnöke Áder János volt köztársasági elnök, védnöke az UNESCO Magyar Nemzeti Bizottság, kiemelt támogatói a Kék Bolygó Alapítvány és a Belügyminisztérium, szervezője az Alapértékek Nonprofit Kft. A fenntarthatósági témahét kiemelt témái a talaj és biodiverzitás, zöldenergia források, mesterséges intelligencia állandó komplex témái a hulladék, valamint a tudatos fogyasztói magatartás és fogyasztóvédelem a fenntarthatóság rendszerében.

Minden hazai és határon túli nevelési-oktatási intézmény a munkatervében meghatározott módon vehet részt a témahéthez

kapcsolódó programokon, illetve szervezheti meg az adott témával összefüggő tanítási órákat, foglalkozásokat.

Idén iskolánkban immáron nyolcadszor került sor az egész iskola részvételével a fenntarthatósági témahét megszervezésére. A témahét megszervezése és lebonyolítása a mesterpedagógusi munkám része, melyhez kapcsolódnak kollégáim is. Ez a témahét iskolai szintű eseménysorozat. Célunk, hogy a diákok figyelmét koncentráltan ráirányítsuk a fenntarthatóság fontosságára, hiszen kis odafigyeléssel ők is sokat tehetnek a Föld védelméért.

A témahét feladatai a biológia–földrajz–kémia–fizika és a természettudományi gyakorlatok szakkörön, amelyeket én tanítok.

Iskolánkban a felső tagozaton a természettudományi szakkörre járó gyerekekkel egész héten át színes programok keretében ismerkedtünk meg a talaj fogalmával, összehasonlítottuk az alternatív energiafelhasználás és a fosszilis energiahordozók felhasználásának hatásait.

Egész héten elsősorban a biológia, földrajz, valamint kémia, fizika tanórák keretén belül kiemelten foglalkoztunk a szelektív hulladékgyűjtéssel, valamint a tudatos vásárlással. A tabletek segítségével az internetről gyűjtött információk alapján projekteket készítettek a tanulók hazánk nemzeti parkjairól, különösen az állatok és növények biodiverzitására koncentrálnak. Plakátokat készítettünk. A hidrogénnel és árammal működő autók jövőjéről a nyolcadikosok készítettek projektet. A Paksi Atomerőmű működését dolgozták fel projekt keretében.



Részt vettünk a Zöld Okos Kupa online versenyen. Fizikaórán Kapu Tibor küldetését dolgozták fel a tanulók ppt formájában. Az Igazgató úr engedélyével a hetedik és nyolcadik osztályos tanulók a tableten és számítógépen is használhatják a feladatmegoldásaikhoz a ChatGPT-t és a mesterséges intelligenciát (MI). A tudatos fogyasztáshoz kapcsolódóan a mérgekkel és a mérgező anyagokkal kémiaórán foglalkoztunk. Fizikaórán a Nap mint energiaforrás volt a témánk. Illetve az ehhez kapcsolódó megújuló energiaforrások jelentőségét tekintettük át. A MOL által támogatott Mobillabor előadását és kísérleteit tekinthették meg a 7. osztályosok a kémiaórán. Meghallgattuk Áder János online óráját felvételtől.

Fenntarthatósági témahét iskolai programja: 1. a, b osztály – olvasás: környezetvédelem, technika: környezetvédelem, takarékoság; 2. osztály – olvasás: állatvédelem; 3. osztály – etika: környezetvédelem; matematika: takarékoság; 4. osztály – etika: környezetszennyezés, pazarlás videó; természetismeret: A talaj. Természettudomány: A szikes talajok. Angol: Véd a Földet! Német: egészséges étkezés, tudatos vásárlás. Magyar: Szövegértés az állatokról. Történelem: Hulladékgazdálkodás. Oktatófilm. Földrajz: Nemzeti Parkok. Biológia: A humusz. Kémia: A komposzt. Fizika: A megújuló energia. A biomassa. Fejlesztő óra: Okos Doboz játékos vetélkedő.

Az egész iskolát érintő közös program: Sulizsák, a szelektív hulladékgyűjtés jegyében.

A témahéten nagyon tartalmas programok voltak. A tanulók nagyon sokoldalúan ismerkedhettek meg a fenntarthatósággal.



Ónodyné Nebehaj Erzsébet



Hősök napja – május utolsó vasárnapja

„Mindazok, akik a most dúló háborúban a hadrakelt sereg kötelékében híven teljesítették kötelességeiket, a nemzet osztatlan, hálás elismerésére váltak érdemesekké. Órízze meg a késő utókor hálás kegyelettel azok áldott emlékezetét, akik életükkel adóztak a vesztélyben forgó haza védelmében. Minden község (város) anyagi erejének megfelelő, méltó emléken örökítse meg mindazoknak nevét, akik lakói közül a most dúló háborúban a hazáért életüket áldozták fel” – áll az 1917. évi VIII. törvénycikkben, amelyet a katonáldozatok emlékének méltó megőrzése érdekében hoztak. A honvédelmi miniszter 1925. május 1-jén hősök emlékűnnepé elnevezéssel nemzeti ünnepé nyilvánította május utolsó vasárnapját. A II. világháború végén, 1945-ben még megemlékeztek a hősök napjáról, 1946-tól azonban elmaradtak a hivatalos rendezvények; a hősök napja hasonló sorsra jutott, mint március 15-e és augusztus 20-a. Petőfiék forradalmi napjából munkanap lett, Szent István ünnepéből az alkotmány ünnepé, a hősök napját pedig a gyereknapkal igyekeztek feledtetni.

Az I. és II. világháború hőseiről 1989. május 29-én Szekszárdon emlékeztek meg ismét nyilvánosan, az első állami rendezvényt 1990-ben szervezték meg. A magyar hősök emlékének megörökítéséről és a magyar hősök emlékűnnepéről 2001-ben hoztak ismét törvényt, amely újra a magyar hősök emlékűnnepévé nyilvánította minden esztendő május hónapjának utolsó vasárnapját.

E napon emlékezünk az elmúlt ezredév magyar hőseire, akik Szent István óta áldozatot hoztak a hazáért. Emlékezünk a XX. századi világháborúk magyar hősi halottaira, az 1956-os forradalom és szabadságharc áldozataira, és emlékezünk a ráckeresztúri katonákra és civil áldozatokra is. ■

Nem látlak én téged többé...

(katonanóta)

Nem látlak én téged többé,
többé soha sem,
te sem látod, hogy érted
könnyes a szemem.
Nevemet hiába mondd,
könnyedet hiába ontod,
harcok mezején, valahol tetőled távol,
ott, ahol senki sem gyászol,
ott halok meg én.

Nem lesz egy tenyérnyi föld sem
puszta síromon,
elesett katonák teste lesz a vánkossom.
Ahová le fognak tenni,
síromra nem borul senki.
Senki aki él,
tavasz sem fakaszt rám zöldet,
elhordja rólam a földet
majd az őszi szél.

Szeretnék még egyszer lenni,
lenni még veled,
szeretném öledbe tenni, őszülő fejem.
Szeretnék ajkadon égni,
szeretnék te véled lenni,
csak egy éjszakát,
azután akármi érhet,
boldogan halok meg érted,
hitvesem, hazám.

Szeretném, hogyha még egyszer
itt lennél velem,
öledbe ringatnám lágyan
őszülő fejem.
Szeretnék ajkadon égni,
könnyezve boldogan élni
csak egy éjszakát,
azután akármi érhet,
örömmel halok meg érted,
kedvesem s hazám.



Katona Viktor és Katona János



Katona Viktor

Hogy életük legyen

Egyházi, intézményi vezetők, lelkészek, munkatársak, barátok és családtagok gyűltek össze az MRE KIMM Drogherai Otthona Madách utcai részlegén Katona Viktor lelkipásztor intézményvezetői beiktatásának ceremóniájára április 3-án.

Az intézményvezetői köszöntő után az egybegyűltek közösen énekeltek a rehabilitációnap mint nap elhangzó, lélekemelő keresztyén dalokat. Szülek István (Szücsi), Ráckeresztúron gyógyult terápiai munkatárs bizottságtételében megfogalmazta: „Isten azt tanítja, hogy először is az elfogadás lelkét kell kiérlelni a szívünkben, és csak utána tudunk bármin is változtatni.” Őt Hajdú Szabolcs Koppány, a Vértesszaljai Református Egyházmegye esperese követte, aki igehirdetésében felhívta a figyelmet arra, hogy az életünk Istentől kapott ajándék, feladatunk megőrizni, felhasználni, amit



A munkatársak zenekara

kaptunk. A közös imádság után az Itt a szívem című dicsőítő énekkel folytatódott a beiktatás, majd Kovács József, a Református Szeretetszolgálat hitéleti főigazgató-helyettese beszédében kifejtette: közösségként szükségünk van az ehhez hasonló ünnepi pillanatokra.

Az ünnepélyes fogadalomtételt követően Katona Viktort köszöntötték a szenvedélybetegellátásban tevékenykedő lelkipásztorok: Selmeczi Lajos, a Válaszút Misszió és Szabó Judit, a

KIMMTA vezetője. Katona János lelkész, a drogherai otthon intézményvezetőjének édesapja a 90. zsoltárból idézett: „kezdünk munkáját tenni állandóvá!”, majd fiának családi bibliát ajándékozott.

Végül Erdős Eszter, aki a KIMM alapító vezetője volt, köszöntötte utódját. Örömet fejezte ki, hogy továbbra is egy lelkész vezetheti a rehabot. Hozzátette: „a szakmai tudás, a terápiai módszer

és eszközök a téglák a gyógyítás épületében, de a téglákat, a szakmai tudást a habarcs, vagyis a szeretetkapcsolat tartja össze, enélkül a téglákból sohasem lenne épület. Boldog va-



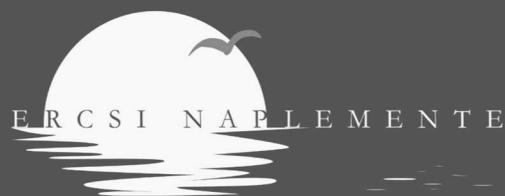
Erdős Eszter

gyok, hogy Isten megadta, hogy olyan vezetője lett a misszionáriusnak, aki ezt a dimenziót is érti és akarja.”

A jelen lévő lelkészek áldását követően Katona Viktor mondott ünnepi beszédet. János evangéliumából választotta a három szót: „Hogy életük legyen”, ami a missziós szolgálat vezérigéje lett. E három szó három réteget rejt: a biológiai értelemben vett életet, hogy a hozzájuk forduló ne haljanak meg, mentálhigiénés értelemben a minőségi életet, spirituális értelemben pedig, hogy Istenhez kapcsolódó életük legyen. „Hiszem, hogy a szabadság és felépülés Istentől jön, még ha ezt nem is mindenki tulajdonítja neki. Szeretem a szabadságot, hogy a bibliaóra kötelező (*a rehabon*), de hinni nem. Hogy a munkatársak hite, hitvallása és imádsága az, ami ezt a helyet meghatározza, és ami a lakónak példát és segítséget ad.”

Sevella Erzsóka

Fotó: Kiss László, Reformatus.hu



ERCSI NAPLEMENTE BT.
TEMETKEZÉSI SZOLGÁLAT

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

Vajdics Ákos
ügyvezető

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

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

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

**DUGULÁS-
ELHÁRÍTÁS**

SOMODI ZOLTÁN
06-30/211-8190

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

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

SZAMURÁJ 07
**ŐRZŐ-VÉDŐ
TÁRSASÁG**

**TELJES KÖRŰ
VAGYONVÉDELEM A
NAP 24 ÓRÁJÁBAN**

- Biztonsági szolgálat - Portaszolgálat
- Területvédelem - Rendezvénybiztosítás
- Személyvédelem - Távfelügyelet
- Járőrszolgálat - Recepció

Elérhetőségek:
2440 Százhalombatta, Damjanich utca 29.
06 23 358 723, 06 30 9817 396
www.szamuraj07.hu, szamuraj07@gmail.com

máté
emetkezés

E-mail: zoltan.mate.mv@gmail.com
mvgyongyi@gmail.com



Máté Zoltán
tulajdonos

2462 Martonvásár
Bajcsy-Zs. u. 12-14.

Állandó ügyelet:
06-70/567-6997

Iroda:
06-70/384-8268

Nyitva: hétfőtől vasárnapig: 8-16



A tavasz egyik kincse: a spárga

Sokak számára ismeretlen, vagy egyáltalán nem is szeretik. Hazánkban nem ez a legelterjedtebb tavaszi zöldség, viszont most tavasszal van szezonja, ezért érdemes néhány szót ejteni róla. Számtalan termelői piacon megtalálható, illetve az élelmiszerboltok polcai is tele vannak most spárgával. Népiesen csirágnak vagy nyúlárnyéknak is nevezik.

Jótékony hatásai: a kínai birodalomban is már a hurutos megbetegedések, fekélyek, hólyagpanaszok esetén alkalmazták gyógyítás céljából; vértisztító, vízajtó hatása van; testünk sav-lúg egyensúlyára is kedvezően hat; jó hatással van a szív működésre, a máj és hasnyálmirigy működésére; ekcémára kezelésére is kiválóan alkalmazható; köszvényes betegségben szenvedők számára javasolt nagy mennyiségű spárga fogyasztása, a purintartalma miatt.

A spárga rengeteg pozitív tulajdonsággal rendelkezik: szénhidrát- és zsírtartalma minimális; rostokban, vitaminokban és ásványi anyagokban igen gazdag; nagyszerű káliumforrás, illetve nagy mennyiségben található benne kalcium, magnézium, folsav, sőt vas is; nátriumtartalma alacsony; A-, B1-, B2-, B6-vitamin, valamint C- és E-vitamin tartalmaz. A zöld spárgában a klorofil, a karotin és a C-vitamin nagyobb arányban van jelen, mint a fehér és a lila spárgában.

Európában tavasszal március–április környékén jelennek meg az első friss, gyenge, spárga síp hajtások. A félérek a föld alatt hajtának, a zöld, illetve a lila spárgák a föld felett hozzák hajtásukat.

Hazánkban elsősorban fehér spárgát termelnek, Tolna, Csongrád és Bács-Kiskun vármegyében. Külön figyelmet érdemel, hogy a magyar spárga nagyon jó minőségű!

A fehér és lila spárgát érdemes meghámozni, mert rágós, kissé kesernyés íze lehet. A zöld spárgát nem szükséges teljesen meghámozni, viszont az alsó részét érdemes levágni. Nyersen kóstolva zöldborsó ízt érezhetünk, egyébként kissé fűszeres íze van. Előnyös tulajdonsága többek között az is, hogy a zöld spárgát nyersen is fogyaszthatjuk.

A lila spárgát Olaszországban nemesítették. Íze édesebb, diósabb, cukortartalma magasabb, mint a másik két spárgának. Színe csak kívülről lila, belülről zöld. Színét ugyanúgy, mint a padlizsánnak és a lila hagymának az antociánok okozzák. Főzéskor elveszíti a színét és zöld lesz, ezért, ha a színe miatt választjuk, akkor javasolom inkább nyersen fogyasztuk.

Mind a háromféle spárga legzsengőbb része a feje, amit frissen érdemes feldolgozni és fogyasztani. Negatívum, hogy hamar elveszíti frissességét ezért, ha rögtön nem tudjuk felhasználni, vizes konyharuhába tekerve egy-két napot a hűtőszekrény alsó polcán el tudjuk tárolni.

A fehér spárgát alumínium edénybe nem érdemes elkészíteni, mert szürkés színűvé válik, ahogy a spárga alkotó részei reakcióba lépnek az alumínium-oxidokkal.

A zöld spárga főzési ideje kb. 10-13 perc, a fehér spárgáé kb. 15-20 perc, ezért érdemes külön főzni, ha egyszerre több spárgát szeretnénk felhasználni.

Ha valaki spárga termesztésbe szeretne kezdeni, akkor érdemes tudni, hogy a spárga évelő növény, akár 10–15 évig is él. Termesztése időigényes, mert az első két évben nem hoz hajtást. Olyan helyre érdemes vetni, ahol békességben tud növekedni. Szereti a meleget és a fényt. Laza, homokos, tápanyagban dús földben érzi jól magát, nem kedveli a közelében a hagymaféléket, viszont jó szomszédságban van a salátafélékkel, a paradicsommal és a paprikával. A magokat 30-40 cm távolságra kell ültetni, és a két sor közötti 120–150 cm sortávolságot érdemes hagyni.

Remélem, aki nem ismerte, az kedvet kapott egy kis kísérletezésre az új ízek megismerése terén, aki pedig szereti, bátran nyúljon a jól bevált receptjei után, és készítsen belőle fenséges tavaszi étket a család számára.

Peszter Zsuzsanna védőnő
A kép forrása: mindmegette.hu

SPECIAL
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
PEST ÉS PEST
VÁRMEGYE, BUDAPEST

Gondolatébresztő...

„Nehéz dolog emberekkel foglalkozni. Kimerítő feladat, mert az empátia fárasztó. Megköveteli tőlünk, hogy elfogadjuk, mások élete nem áll meg. Nem tudjuk megállítani az időt, mikor túl sok lesz az élet, de ők sem tudják.”

(Fredrik Backman)



BELSŐMOSOLY Az önvédelem nyelv-járásai

Ha most azt kérném, mindenki próbáljon meg példákat gyűjteni a mondásra, miszerint „nem minden



az, aminek látszik”, valószínűleg hosszasan sztorizgathatnánk a legkülönbébb helyzetekről. De vajon hányszor jut eszünkbe ez az igazság, amikor saját magunk, vagy mások viselkedését próbáljuk meg értelmezni?

Éva fia tizenhat éves, kortársai véleménye szerint „nagyképű, beképzelt hólyag, aki nem ereszkedik le köztőlük”: nem jár el velük bulizni, nem vesz

részt semmilyen közös programban, tanítás után siet haza, se hülyéskedni, se szót érteni nem lehet vele.

Petra fia tizenkét éves. Társasági lény, az ismerős gyerekek is, felnőttek is imádják, vicces kölyöknek tartják, akinek mindig jókedve van, és fogyhatatlan energiájával, poénjaival, mosolyával másokat is pillanatok alatt jókedvre derít.

A két fiú viselkedése látszólag szöges ellentéte egymásnak. Ám ha nem elégszünk meg a látszattal, kiderül, valójában ugyanazt teszik mindketten, még ha nagyon eltérő módszerekkel is. Védik magukat.

Éva fia tényleg nem jár el bulizni a társaival, tényleg nem vesz részt semmilyen közös programon, sőt, sokszor még köszönni is „elfelejt”. Ha kérdezik, ritkán válaszol, ha az utcán meglát egy ismerőst, elfordítja a fejét, és így tovább – de nem azért, mert beképzelt hólyag.

Rettenetesen zavarban van, szégyelli magát, mindenhol és mindenkinek fél megnyilvánulni, és sokszor még egy visszaköszönéshez is annyi félelmet kell leküzdenie magában, hogy járhatóbb útnak látszik a veszélyforrás elkerülése – azaz inkább észre sem veszi az ismerőst...

Petra fia tényleg sokat nevetgél, és rendszerint vicceskedő megjegyzésekkel járul hozzá minden társalgáshoz, ha kérdezik, ha nem – de nem azért, mert ő volna a megtestesült jókedv. Rettenetesen zavarban van, szüksége van a folyamatos visszajelzésre, megerősítésre, és ezt állandó „jelenlétével” tanulta meg megszerezni.

Mindannyian kifejlesztünk valamilyen eszköztárat arra, hogyan védjük saját belső világunkat, hogyan csökkentünk vélt vagy valós sebezhetőségünket. Olyan ez, mintha mindannyian valamilyen eltérő nyelvet beszélnénk, más-

hogy fejeznénk ki ugyanazt az érzést. Reakcióinkat pajzs-ként állítjuk önmagunk és a külvilág közé, hogy mögé rejtessük mindazt, amik vagyunk, félelmeinkkel, örömeinkkel, legkisebb rezdüléseinkkel együtt.

És bár sokszor saját magunk egy-egy megnyilvánulásának valódi jelentésével sem vagyunk tisztában, a többiekét hajlamosak vagyunk nagyon gyorsan, csupán a felszíni jelek alapján megítélni. Könnyen rásütünk bárkire bármilyen bélyeget anélkül, hogy ismernénk az ő személyes nyelvét, vagy lefordítanánk azt az övéről a miénkire.

Mert lehet, hogy valaki folyamatos viccelődése tényleg azt jelenti, hogy jókedve van. De lehet, hogy csak zavarban van.

Lehet, hogy valaki azért késik el mindenhol, mert tart attól, ami történni fog vele, mert nehezen indul neki új helyzeteknek. Lehet, hogy ettől érzi úgy, ő irányítja, tartja kézben a helyzetet, és lehet, hogy egyszerűen csak lusta, vagy nem törődik másokkal.

Lehet, hogy valaki sírása azt jelenti, szomorú. Másnál ez a düh, a méreg jele. Vagy a tehetetlenségé. Megint más talán így akar kizsarolni valamit, vagy éppen így sikerül neki kapcsolatba kerülnie saját érzékeny, gyengéd énjével. Lehet, hogy valaki azért tesz gúnyos megjegyzéseket, mert szereti provokálni a másikat. De lehet, hogy nála ez éppen a törődés jele, mert nem képes máshogy kifejezni figyelmét, érzéseit.



A lényeg: akár gyerekekről, akár felnőttekről, akár saját magunkról van szó, mielőtt automatikusan és elhamarkodottan ítéleteket alkotnánk, próbáljuk meg felfedezni és megérteni a viselkedések nyelvének logikáját. Ha valami számunkra nem észszerű, vonzó vagy követendő, még nem biztos, hogy elítélendő. Talán csak nem értjük a nyelvét. Ne hagyjuk magunkat azonnal

eltéríteni az évekig, évtizedekig fejlesztett pajzsoktól. Próbáljunk meg kicsit várni, minősítés nélkül figyelni minden embert, mintha egy ismeretlen festményt, műtárgyat néznénk kívülről. Fejtsük meg, miért olyan, amilyen, miért oda húzták azt a vonalat, ahova, „mi volt az alkotó szándéka”.

Persze így is lesz, amelyik „műalkotás” tetszik majd, és olyan is, amelyik nem. Mindig eldönthetjük, melyikkel akarunk hosszabban időzni, és melyiket messzire elkerülni. De tartalmas emberi kapcsolatokra akkor lesz esélyünk, ha minősítés, ítékezés nélküli figyelemmel és türelemmel belül tudunk kerülni a jól kiépített védelmi rendszereinken, és rést tudunk ütni saját magunk és mások pajzsán is.

Szöveg és kép: Pál Judit

OLVASÓLÁMPA

Nagyon vártunk

– Nyolcszáz bizony dalolva ment... – dünyögte a firkász kora reggel, amikor fölkelt a nap, és táskájából előhúzta a hatvanórás továbbképzés órarendjét.

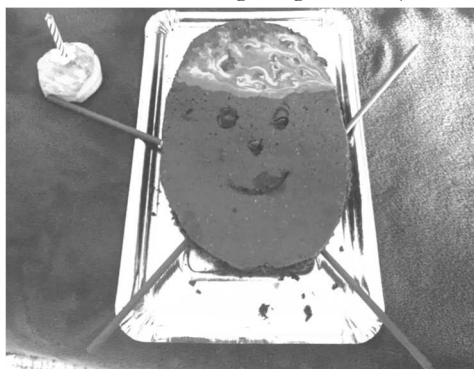
– A lángsírba? – kérdezte az 500. krumpli, miközben az íróasztalon álló kislámpára aggatott bőrszíjon hintázott.

– Dehogy oda – szólt közbe tétován Paszkál, a néma filozófus. Egy ideje megtalálta a hangját, de nem mer, nem tud határozottan véleményt nyilvánítani, nem tud, nem mer dönteni, és nem érzi jól magát a meg nem határozott dioptriák miatt. Új szemüveg kellene, de nem tud, nem mer elindulni, találkozni, beruházni. Látni. Jól látni.

– Akkor hát hova? – firtatta az ötszáz, akit pár pókocská leszólt már, hogy nem száz, de őt mindez cseppet sem zavarta Paszkál mély megdöbbenésére. – Szóval hova ment a nyolcszáz? – türelmetlenkedett.

– Tudom is én – mormolta a firkász, és közben azon mélázott vajon mit kezd majd magával a státuszjátékban és az improvizációs gyakorlatokon.

– Majd én megmondom, mert én tudom – jelent meg a szobában a mindig magabiztos (nem is!) Jegesmedve



Júlia, aki átélte már megannyi irodalomtörténeti pillanatot (egyet biztosan), és aki kedves, okos és szép és szerény, legfőképpen szerény. – Szóval tudjátok

hova ment a nyolcszáz? Egyenesen a végtelenbe. Mert hát vezetnek ám utak a végtelenbe. Több is. Nézzétek csak meg, ha a nyolcas hasra esik, ő maga lesz a végtelen. És nem nullákat cipel magával, hanem krumplikat.

Az 500. krumpli földerült.

– Tudtam! Egy barátom se mondta, mondja, hogy hajrá meg előre megy meg éljen meg itt a kezem, nem disznóláb vagy marhaláb, lóláb, inkább kilóg, inkább meghal, inkább a lángsír meg a máglya, jöjjön akár az inkvizíció, a statáriális meg a rögtönítélő. A krumplik már csak ilyenek.

– Jó, jó, nem kell hősködni! Képzeld csak el, mi lenne, ha megjelenne a 800. krumpli, és a fejedre koppintana, mert ő bizony mondja, sőt, zúgja, rikoltja, álmában is szuszogja, hogy hajrá meg előre meg éljen... – replikázott Jegesmedve Júlia, akit a szobatársai olykor Julcsipogónak csúfolnak.

– De nem mondja. Nem bizony! Inkább a lángsír.

A szavak halkan koppantak. A 800. krumpli ott állt kockás sapkában teljes valójában. Magabiztosan. Délcegen. Erőt sugározva.

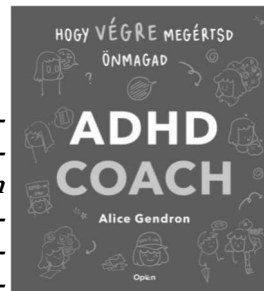
A firkász önbizalma visszatért (mit neki improvizáció), Paszkál legott fölhívta az optikust, az ötszáz hintázott tovább az íróasztalon álló kislámpára aggatott bőrszíjon. Jegesmedve Júlia pedig megölelte az újonnan érkezettet, és a fülébe súgta:

– Már nagyon vártunk. A kapitány küldött?

IRÁNY A KÖNYVTÁR!

Cél a tévhitek és félreértések eloszlatása

Az ADHD, vagyis a figyelemhiányos hiperaktivitászavar (angolul: Attention Deficit Hyperactivity Disorder) gyermekeket és felnőtteket egyaránt érintő körkép. Az ADHD jellemző tünetei közé tartozik a figyelemzavar, a hiperaktivitás és az impulzivitás együttese, amelyek jelentősen befolyásolhatják az érintett gyermekek és felnőttek mindennapi életét, tanulmányi és munkahelyi teljesítményét, társas kapcsolatait.



Milyen valójában ADHD-val élni? Alice Gendront huszonkilenc éves korában diagnosztizálták ADHD-val. Azóta szeretetre méltó, humoros rajzaival és praktikus tanácsaival ADHD-s emberek ezreinek segít szembenézni a mindennapok kihívásaival, és fáradhatatlanul igyekszik eloszlatni az ADHD-t övező tévhiteket és félreértéseket.

– Hogyan birkózzunk meg a kételyekkel, a haraggal és a félelemmel, miután ADHD-val diagnosztizáltak?

– Mi a különbség a hiperaktív-impulzív és a figyelemhiányos ADHD között?

– Hogyan hat az ADHD a mindennapokra a felkeléstől a munkán át a randizásig és a főzésig?

– Mit jelent például az analízisparalízis, a hiperfókusz, az idővakság vagy az ADHD-adó?

A szerző kipróbált és bevált trükkök és tippek sokaságával segít, hogy hogyan tehetjük könnyebbé a mindennapokat, és hogyan bánjunk ADHD-s agyunkkal, hogy végre valóban megértsük önmagunkat.

„Ha elfelejtetek válaszolni egy üzenetre, akkor megpróbálok őszinte lenni. Mióta diagnosztizáltak, megpróbálok elmondani, milyen gondjaim vannak. Mindig meglepve tapasztalom, hogy az emberek milyen megértőek tudnak lenni, ha egyszerűen csak megosztom velük az igazat” – írja Alice Gendron.

(Forrás: *moly.hu*)

(A kötet a könyvtárból kikölcsönözhető.)

www.vmk.hu
www.fejerkszr.hu

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

Idén is körbefutottuk a Balatont

A tavalyihoz hasonlóan, ezúttal is szerepelt ráckeresztúri csapat az Ultrabalatonon. Ismét 11 fővel futottuk körbe hazánk legnagyobb tavát az év legnagyobb érdeklődésre számot tartó futóversenyén, három, esetenként négy biciklis kísérő és négy autós kísérő társaságában. Mindenki egy nagyon fontos láncszeme volt a csapatnak. Nagyon sok erőt adott az a több mint 500 követő, aki facebook-oldalunkon figyelte a bejelentkezéseinket. Az éjszakai és kora hajnali órákon is küldték a pozitív energiát, a rengeteg biztatást, amit ezúton is szeretnénk megköszönni.

Nagyon jó szellemű, egymást segítő, összetartó csapat jött össze, már a felkészülés során érezhető volt, hogy mindenki egy irányba húz, és a csapat érdekeit tartja szem előtt. Akik újonnan csatlakoztak, nagyon hamar beilleszkedtek, a csapat teljes értékű tagjaivá váltak. Mintegy 2800 csapat 28 000 versenyzője vágott neki a 211 km-es távnak. Csapatunk szombat reggel 9:00-kor rajtolt, és vasárnap hajnalban, 3:18-kor ért célba a balatonfüredi Annagora Aquaparkban kialakított versenyközpontban, 18 óra 18 perc alatt abszolválva a távot. Ezzel a 10-13 fős csapat kategóriában a 95., az összes csapatot figyelembe véve a 150. helyen végeztünk. Mindenki jobb idővel futotta le a vállalt távját, mint amire előzetesen számítottunk.

Jövőre szeretnénk két csapattal indulni, további embereket bevonni, hogy érezzék meg minél többen ennek a fantasztikus versenynek a hangulatát. Nincs megállás, beneveztünk az október 4-én megrendezésre kerülő Ultrabalaton Trail-re, amely a Balaton-felvidéken zajlik, 115 km-es terepverseny, és előnevezési jogot biztosít a jövő évi Ultrabalatonra. Erre azért van szükség, mert a nevezés megnyitásától számítva két perc alatt telnek be a rendelkezésre álló helyek, tehát nagy adag szerencse is kell ahhoz, hogy egy csapatnak érvényes nevezése legyen. Nem bízunk semmit a véletlenre, hogy jövőre is ott lehessünk.

Dienes Gábor

Így látták a csapat tagjai:

Szabóné dr. Kántor Szilvia: Első UB-élmény! A csapattagok nagy részével ellentétben nekem az ideai volt az első Balaton-körbefutásom. Tavaly, amikor a csapat először ment, nekem még nem sikerült elkezdenem az edzéseket, akkor még nagyon pici volt a kislányom. Most sem volt zökkenőmentes a felkészülés, de maga az élmény annál nagyobb. Óriási örömet jelentett, hogy voltak szakaszok, ahol a vártnál sokkal jobban futottam, de a többinél is tudtam hozni azt a szintet, amit saját magamtól elvártam. Tartottam az elején az időjárás viszontagságaitól is, de hála Istennek, minden optimális volt. A magam részéről inkább a napsütéses időt kívántam, de így utólag visszagondolva,

a szemerkélő eső és az ideális hőmérséklet pont a legjobb formát hozta ki minden futóból. Nikinél kicsit jobban esett, nálam csak szemerkélt, de az, hogy nem volt túl meleg, és nem volt pára, nagyon szerencsés dolog. Beszéltük ott, hogy mindenkinek megvolt a maga kis nehézsége a szakaszok között vagy a futás során. Az elején féltem, hogy a 10 kilométer fölötti résznél már nem tudom tartani a szokásos tempómat, de annyira jó volt, hogy ott volt Rita mint biciklis kísérő, és közben beszélgettünk, terelte a gondolataimat, és nem is vettem észre, hogy már kész is vagyok a vállalt adagommal. Amikor egyedül futok, akkor bizony már fáradtan érek a végére, de most nem. Biztos a szurkolók is jó hatással voltak, és az, hogy a kis család várt a célnál! Az előző esti térszparti is már jó hangulatköszöntő volt. Igazán jó élményekkel jöttem haza, bár addigra már valóban kissé fáradtan, hisz alvás nélkül ért a reggel, de azt gondolom, hogy megérte, és szívesen megyek jövőre, bizom benne, hogy a többiek is.

Szoboszlainé Gyenes Bianka: Nagyon vártam az idei évi UB-t, mert tavaly csak a facebook csoportot követtem aktívan, és szurkoltam! Idén szerencsére a csapat tagja lehettem, amit nagyon köszönök. Nagyon szuper esemény volt, olyannyira, hogy jövőre is ott a helyem természetesen. A naptárba bevésve a dátum, persze előtte egy UB Trail összessel is vár ránk! Hajrá Keru!

Marosné Glócz Mónika: Néhány héttel vagyunk az UB után, de még mindig a hatása alatt vagyok. Visszaemlékszem, hogy mindenki nagy lelkesedéssel készült a versenyre, és ennek meg is lett az eredménye, mert nagyon jó időn belül teljesítettük a távot. Végig szuper hangulatban telt az idő. Gyönyörű helyeken jártunk, sokat nevettünk, és egymást biztattuk a váltóhelyeken, így fogytak lassan a kilométerek. A balatonlellel szakaszt naplementében futhattam végig a parton, ez plusz különlegesen élményként maradt meg, persze Balatonakali emelkedős részei is mély nyomokat hagytak bennem. Volt benne némi kihívás.

Török-Deák Anett: Az idei Ultrabalaton volt az első, amin részt vettem, de remélem, nem az utolsó! Fantasztikus élmény volt, egy nagyon intenzív nap! Hetente többször futok, de egy versenynek mindig más a hangulata, hajt a versenyszellem és mindenki túlteljesítte az előre mondott idejét. Nagyon jó volt a csapat, mindenki beleadott mindent, és remélem, hogy jövőre is beleférek a keretbe! Viszont lesz egy őszi versenyünk is, így van mit várni megint!

Novoth Nikolett: Cukorbetegként nekem különleges kihívás egy futóverseny, de az évek során megtanultam, hogy kezeljem, így nem is volt különösebb gond. Sokszínű, izgalommal teli nap volt, egy fantasztikus csapattal. Egyedül nekem jutott esős szakasz, de Rita biztató szavai óriási erőt adtak a leküzdéséhez. ☺



NŐK A TÖRTÉNELEMBEN

„1869-ben értesült arról, hogy a Zürichi Egyetemre nők is beiratkozhatnak, viszont ehhez férje beleegyezése is kellett. Ezt megkapta, de anyagi támogatást nem, ezért nagyon nehéz körülmények között élt. 1872-től lett az egyetem hallgatója, 1879. február 3-án védte meg disszertációját, és orvosá avatták.” *Kiről szól a leírás?*

Beküldési határidő: 2025. június 6., péntek, éjfélig
E-mail-cím: rackereszturi.hirmondo@gmail.com

A 2025. áprilisi fejtörő megfejtése: *Selma Lagerlöf*. Hét helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Kovács Klára, Miklós Katalin, Srajnerné Túrjei Anita**. A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!

➡ Komlódi Balázs:

Jó volt látni, hogy mennyi ember mozdul meg egy ilyen alkalommal. Élveztem, hogy a sérülés után jó tempóban tudtam közlekedni, és maradt energiám az éjszakai adagomra. A társaság kifejezetten jó volt, örülök, hogy részese lehettem.

Dani Tamás: A tavalyi UB-t sajnos betegség miatt majdnem le kellett mondanom, volt négy napom felkészülni, ami meg is látszott a kondíciómon.

Az ideire sikerült alaposan felkészülnöm, január óta heti három-négy futással, amivel az időeredményem is sokkal jobb lett. Mindehhez egy jól, szinkronban működő, felkészült csapat is adta a motivációt. Maga a verseny óriási élmény, ameddig csak tehetem, menni szeretnék mindig.

Daradics Zoltán: Amikor úgy érezzük, hogy „Ez nagyon jó, és nem szeretném, hogy vége legyen...”, akkor valóban nagyon szép pillanatokat él át az ember. Így és ehhez hasonló érzésekkel teletűzdelve éltem meg az idei UB-t. Az elindulástól a hazaérkezésig emelkedett volt a hangulat, tele volt egymás iránti figyelemmel, biztatással és természetesen rengeteg poénnal. A legnagyobb élményem az volt, hogy a rám háruló mintegy 20 km-t úgy teljesíthettem, hogy biciklin kísért kedves feleségem, akinek köszönhetem, hogy még szebbé varázsolta jelenlétével az idei alkalmat. Köszönöm a csapattársaimnak, hogy egy ilyen szuper csapatnak a tagja lehettem, akikkel közösen úgy gondolom, hogy maradandót alkottunk.

Suták Dávid: Régebben fociztam, az idei év elején kezdtem intenzíven futni. Egy csapattag betegsége miatt csak néhány héttel a verseny előtt csatlakoztam ehhez a remek társasághoz, akik pillanatok alatt befogadtak. Igyekeztem minden tőlem telhetőt megtenni. Remélem, lesz folytatás.

Zsigmond József: A futótársak óriási ösztönzőerőt adnak, sarkallva a jobb teljesítményre, hogy öregbítsük falunk hírnevét. Szuper élmény, pazar társaságban!

Gajdó Rita (biciklis kísérő): Bringás kísérőként részt venni az UB-n felemelő érzés, de kimerítő feladat is egyben. Azt gondoltam, hogy fizikális felkészültségre lesz szükségem a szakaszok teljesítéséhez, de rá kellett jönnöm, hogy ez sokkal inkább egy pszichés megterhelés. Minden pillanatban a futókat segíteni, végig rájuk koncentrálni. Ha kellett, beszélgettem, ha kellett, akkor a figyelmüket tereltem, de végig azt lestem, hogy milyen állapotban vannak. Számomra ők voltak a nap hősei. Nagyon büszke voltam a csapatra!

Gajdó Gábor (biciklis kísérő): Egy vidám csapattal, jó hangulatú sporteseményen vehettem részt. Az éjszakai Zamárdi-Balatonfüred szakasz – egyben 67 km – embert próbáló volt, már a csaknem 24 órás ébrenlét miatt is, de a befutó, a célba érkezés pillanata, hogy megcsináltuk, nagyon jó érzés.

Daradicsné Rideg Lilla (biciklis kísérő): Már tavaly elhatároztam, hogy a következő versenyen részt szeretnék venni mint biciklis kísérő, és ez most végre sikerült is. Nagy öröm volt számomra, hogy három futót (férjemet: Zoltánt, Tamást és Gábort) kísérhettem, ráadásul mindkét távuk alatt, nappal és éjszaka is, ami nekem 30-30 km-t jelentett. Számomra az éjszaka volt a



kihívás, de ahogy felültem a bicóra, és elkezdtem tekerni, szinte pillanatok alatt már be is fejeztük a szakaszainkat, csak úgy repült az idő. Régóta nem éreztem már, hogy milyen csapatban lenni, és ezt most fantasztikus volt újra megélni. Ezért hála és köszönet Mindenkinek! Jövőre, ha a Jó Isten is úgy gondolja, újra ott leszek!

Dienes Boldizsár (beugró biciklis kísérő): Az az izgalom, ami a rajt előtt van, el nem mondható. A balatonakarattya magaspadra feltekerni igazi kihívás volt. Szeretnék még visszatérni.

Dienesné Zsebi Regina (autós kísérő): Második alkalommal vettem részt az Ultrabalatonon autós kísérőként. Idén családi program lett számomra, hiszen férjem futott, fiam pedig biciklis kísérőként támogatta a csapatot. Nagyon jó érzés volt átélni a 11 futó és a 4 biciklis felkészülését, egymást támogató lelkesedését, heccelődését. Otthon hónapokkal korábban megkezdte Gábor a szervezést, minden apró részletre kiterjedően. Így a Balaton gyönyörű tájain haladva gyorsan, gördülékenyen telt a verseny napja. Olyan flow-ba futottak a ráckeresztúri versenyzőink, hogy mindenki javított a szintidején, és végül másfél órával előbb értünk célba a tervezettnél. Habár én egy lépést sem futottam, végtelenül hálás vagyok, hogy részese lehettem ennek a sportteljesítménynek. Ez az élmény csodálatosan összekovácsolta a csapatot. Már most tervezik a jövőt.

Horváth Gabriella (autós kísérő): A tavalyihoz hasonlóan, idén is nagyon jó volt a csapatszellem. Mindenki kihozta magából a maximumot, és nagyon jó időket futottak. Rendkívül jó a csapattunk! Sosem éreztették velem azt, hogy én csak egy sofőr vagyok, hanem pontosan ugyan olyan részese vagyok a csapatnak, mint az, aki fut, vagy biciklivel kísér. Örülök, hogy a közösség tagja lehetek.

Csáp László (autós kísérő): Amikor Didi felkért, hogy legyek az egyik kísérő autó sofőrje, kíváncsi voltam, ki hogy fogad, de ebbe a csapatba könnyű volt a beilleszkedés, mert egy egymást segítő, pozitív közegbe kerültem. Az indulástól a hazaérkezésig jó volt a hangulat, és mindenki jó teljesítményt nyújtott a maga területén. Igazi csapatmunka volt. Örülök, hogy ott lehettem.

Gajdó Tímea (aki végigkísérte a csapatot szurkolóként, és nagy szerepet vállalt, hogy a hölgy csapattagok járműve mindig megtaláljon a váltópontra): Nagyon örültem neki, hogy részt vehettem a versenyen, és szurkolhattam a csapatnak. Még az eső sem vette el a kedvünket. Szuper esemény volt. Jövőre újra találkozunk. ■

Újabb siker a sakk NB2-ben

A black and white photograph showing a group of people, mostly men, seated at long tables in a room, engaged in playing chess. The focus is on the foreground where a man in a dark jacket is looking intently at the chessboard. Other players are visible in the background, some looking at their boards and others looking away. The room has a simple, functional appearance with wooden walls and tables.

a b c d e f g h

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 képeségeink fejlesztéséhez sakkleckék és -feladványok találhatók még az egyesületünk weblapján is, a martonvalsakk.hu címen.

Bakacs János MartonVál SC

Martonvásár, Szent László út 25.

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

- | | |
|----------------------------|--------------|
| 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 |

-
- The image displays four bags of Ceresit adhesive products. From left to right: 1. A bag of Ceresit DA MAX, a fast-setting adhesive for tiles and stone. 2. A bag of Ceresit Adesilex P9, a flexible adhesive for tiles and stone. 3. A bag of Ceresit CM 16 FLEXIBLE, a fast-setting adhesive for tiles and stone. 4. A bag of Ceresit CM 9 STANDARD, a fast-setting adhesive for tiles and stone. Each bag features the Ceresit logo and product name in large, bold letters, along with smaller text describing the product's features and usage.

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 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./m ² |
| Knauf Ásványgyapot tekerceses 10 cm: | 1440.-Ft./m ² |
| Gipszkarton 12,5 Norgips normal: | 2190.-Ft./db |
| Gipszkarton 12.5 Norgips impregnált: | 3700.-Ft./db |

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