

# RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2025. március

## Százhusz éve született Rejtő Jenő

(1905. március 29. – 1943. január 1.)

Alighanem a P. Howard írói álnéven közismert Rejtő Jenő az egyetlen magyar író, akinek olvasottsága vetekedik Jókaiéval, talán még felül is múlja – de még a neve sem fordul elő sem Rejtő, sem Howard formában legbősegebb irodalomtörténetünkben sem. (Csak a *Magyar irodalmi lexikonban* szerepel.) Az irodalomtörténet nemcsak azt nem vette tudomásul, hogy tehetséges író volt, hanem még azt is alig, hogy egyáltalában élt. Még arra sem becsülték, hogy legalább lebecsüljék. Pedig ez a Rejtő-Howard vagy öt évtizede neveteti már a legszélesebb magyar olvasóközönség egymást követő nemzedékeit. Annak a groteszk, nemegyszer abszurd humornak, ami nálunk Sipulusszal kezdődött, Heltai *Jaguánjával* folytatódott, véleményem szerint ő volt a legszélsőségebb változata, akinek népszerűsége a múltó évtizedekkel egyre nő, és egyaránt népszerű az alig olvasók tágas és az irodalmi ínyencek szűkös köreiben.

Ezt a P. Howard nevet nem szabad kényeskedő angolsággal kimondani, hanem jó magyaros hanglejtéssel Hovardnak, sőt Péhovardnak ejtendő: így mondta ő is, így emlegetik olvasói is. Még a nevet sem szabad komolyan venni, mint ahogy egyetlen mondatát sem szabad komolyan venni, miközben tudnunk kell, hogy ez a mulatságos életmű valójában szembenevetés azzal a szörnyeteggel, amely végül őt is elnyelte.

Rejtő Jenő egyébként olyan figura volt, és úgy élt, mintha maga P. Howard írta volna. Hosszú, valószínűtlenül sovány, fiatalon kopaszodó férfi volt, aki nyaranként hosszú órákon át ült az Andrássy úti Japán kávéház teraszán, előtte papírköteg és tintásüveg, kezében hosszú szárú, bemártós tollhoz való tollszár, és apró betűkkel szorgalmasan írta a regényeit.

(Folytatás a 13. oldalon)



**Megemlékezés és koszorúzás**  
**Tanteremből bálterem – képekben**  
**A gólyakamera története folytatódik**  
**Fő az egészség! – Az evészavarokról**  
**Megbocsátok, mert nekem így jó**

## KERESZTÚRI KISOKOS – FONTOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK

### Szent Kereszt Gyógyszertár

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)  
Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

### Gyógyszertári ügyelet

márc. 22., 23.: Ráckeresztúr  
márc. 29., 30.: Ercsi ☎06-25/505-790  
ápr. 5., 6.: Martonvásár ☎06-22/569-146  
ápr. 12., 13.: Ráckeresztúr  
ápr. 18., 19., 20.: Ercsi  
ápr. 21., 26., 27.: Martonvásár  
máj. 1., 2., 3., 4.: Ráckeresztúr  
máj. 10., 11.: Ercsi  
Az ügyelet 8.00–22.00 óra között érhető el minden ügyeletes gyógyszertárban.

### Egészségház

(Petőfi Sándor u. 7.; ☎25/455-804)

#### I. háziiorvosi körzet: dr. Mihalicza Ingrid

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Németh Éva

#### II. háziiorvosi körzet: dr. Kasziba Lilla

☎06-20/852-0350

Asszisztens: Tasi Tamásné Csilla

#### A rendelési idő a Rendelő Ráckeresztúr facebook-oldalon olvasható!

#### Vérvétel (bejárat az udvar felől)

#### Időpont-egyeztetés szükséges!

#### Fogorvos – dr. Burkus András

☎06-20/389-0278

Hétfő: 8.00–14.00

Kedd: 14.00–19.30

Szerda: 8.00–14.00 dentálhigiéna

Csütörtök: 8.00–14.00

Péntek: 8.00–13.00 dentálhigiéna

Fogorvosi ügyelet: 06-20/250-8583

#### Védőnői szolgálat

##### I. körzet: Peszter Zsuzsanna

☎06-20/852-0351; 06-30/644-9843;

e-mail: rackeresztur.vedono@gmail.com

##### II. körzet: Farkasné Vancsura Ildikó

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

vedono.rackeresztur@gmail.com

#### Nőgyógyászat – dr. Zsolnai Csaba

☎06-20/225-1820 Rendel kéthetente

csütörtökön: 13.00–15.00. Időpont-

egyeztetés szükséges!

E-mail: nogyogyaszat.rackeresztur@gmail.com

#### Orvosi ügyelet

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

Egységes ügyeleti telefonszám:  
**1830**

### RÁCKERESZTÚR KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA

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

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

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

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

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

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

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

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

Szabó József alpolgármester (szbjozsef@freemail.hu)

Szakolci Gréta (06-30/513-1633) szakolcigréta@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](http://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](http://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](mailto:ugyfelszolgalat@mvm.hu) Mobilapplikáció: MVM Next

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

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

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



**MENTŐK: 104**

**RENDŐRSÉG: 107**



**TŰZOLTÓK: 105**

**SEGÉLYHÍVÁS: 112**





### Megemlékezés és koszorúzás

Az 1848–49-es forradalom és szabadságharc 177. évfordulóján rendezett megemlékezésen a Micimackó csoport óvodásai és az általános iskola tanulói elevenítették föl a forradalmi eseményeket, megteremtve a felemelő ünnepi hangulatot, majd dr. Szentés-Mabda Katalin Dóra polgármester mondott ünnepi beszédet:

„1848 története telve van magasztos és nagyszerű gondolatokkal, példa értékű emberi cselekedetekkel, önfeláldozással, olyan pozitív és összetartozás-tudatot adó eszmeiséggel, amiben minden magyar egyet tud érteni, amit mindenki a magáénak tud érezni. Örök érté-



kek mentén össze lehet kötni azt, ami szétszakadt, ki lehet békíteni az ellentéteket, közös nevezőként lehet használni őket egy újrakezdéshez.

A nemzetnek ma is szüksége van eszmékre, összetartó erőre, a mai változó és rohanó világban azok a nemzetek tudnak megmaradni, akik büszkék hagyományaikra, a múltjukra, ünnepeikre, hőseikre. Ez nem valamiféle kevélység, ez a büszkeség nem bánt és nem néz le másokat, hanem összekovácsol és felemel egy közösséget.

Kívánom, hogy az 1848–49-es forradalom és szabadságharc emlékezete olyan büszkeséget és józan bátorságot adjon nekünk, ami erőt jelent a mindennapokban cselekedni a közjóért, építeni szűkebb és tágabb nemzeti közösségeinket, megbecsülni, amink van, tisztelni egymást.

Közösen vallani, hogy jó magyarnak lenni!”

Az ünnepség a Hősök kertjében álló emlékműnél zárult, ahol az önkormányzat, a civil szervezetek képviselői és magánszemélyek elhelyezték a megemlékezés koszorúit, virágait a forradalom és szabadságharc hőseinek emlékére. ■



### Tájékoztatás az avar és kerti hulladék égetésének rendjéről

A növényi hulladék égetése március 1-jétől május 31-ig, valamint szeptember 1-jétől november 30-ig minden szerdán 6–22 óra között végezhető.

### Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

*Szerkesztői levél*

A forradalmi hevület jól kimutatható a szívünk működésén. A fájdalommentes EKG-vizsgálat elsősorban a perccenkénti szívverések számát adja meg, de a szív ingervezetési zavarairól, ritmuszavarairól, szívizomzat károsodásáról, a szervezet aktuális stressz-szintjéről is információt kaphat a hozzáértő szakember. Olykor a híreket hallva, olvasva az az érzésem, az elektrokardiogram grafikája most bizonyosan legrana még egy szélesebb papírlapról is, és az egekbe szökő vérnyomásom elől még a legbékésebb báránnyelűk is futva menekülnének. Nem véletlen hát, hogy eredeti végzettségem ellenére nem foglalkozom közéleti újságírással, inkább a kultúra érdekel – nemcsak mert menedék, hanem mert a gondolkodás szabadságát semmi nem helyettesítheti. A gondolkodó ember tud csak játszani, és csak a gondolkodó ember látja be, amit oly sokat megfogalmaztak már versben, dalban: mindannyian mások vagyunk. E sokféleség adja a létezés örömeit.

A létezés pedig egyszeri ajándék. Mindannyiunknak csak egyetlen élet adatik, és ezt kell valamiképp tartalommal megtölteni. Értékekkel, tudással, szépséggel, nemes cselekedetekkel. Rombolni, gyűlölködni, bűnbakot keresni, másokat okolni minden rosszért a legkönnyebb reakció. De vajon ha magunkba nézünk, meglátjuk-e a lehetőséget a változásra és a változtatásra? Képesek vagyunk-e elfelejteni az előítéleteinket? És úgy cselekedni, ahogy a szívünk diktálja.

Március forradalmi hónap, a szabadság és a bölcsesség ígeretéé. Aki körül néz, látja, hogy sokszínű a világ, és ez a változatosság teszi izgalmassá. Ajándék minden egyes nap, amit e földön tölthetünk, de csak akkor, ha a szívünket nem mérgezi sem harag, sem utálat, sem ellenségeskedés, sem hatalmi gőg. Mostanában gyakran jut eszembe József Attila *Levegőt!* című költeményének néhány sora: „Felnőttem már. Szaporodik fogamban / az idegen anyag, / mint szívemben a halál. De jogom van / és lélek vagy agyag / még nem vagyok s nem oly becses az irhám, / hogy érett fővel szótlanul kibírnám, / ha nem vagyok szabad! // Az én vezérem bensőmből vezérel! / Emberek, nem vadak – / elmék vagyunk! Szívünk, míg vágyat érlel, / nem kartoték-adat.”

*Gajdó Ágnes*

## RAKTÁROS

MUNKATÁRSAT KERESÜNK!

Munkahelyi feladatok:

- áruátvétel
- anyagmozgatás
- kisteherautóval történő anyagbegyűjtés

Az Outlook, Word, Excel készség szintű használata elvárás.

A 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



## Vigyázzunk egymásra!

Jó dolog a csomagautomata, de be kell tartani a megállásra vonatkozó szabályokat!

Nemrég – ha lehet ilyet mondani – szabálytalansági rekordot döntött a polgármesteri hivatal előtti útszakaszon a csomagautomatához igyekvő egyik autós: konkrétan a zebrán állt meg, mivel már előtte és utána is állt egy-egy autó.

Szeretnénk felhívni a Tisztelt Lakosság figyelmét, hogy a KRESZ szerint tilos megállni kijelölt gyalogosátkelőhelyen, valamint a gyalogosátkelőhely előtt. A tartandó távolság járműtípustól függ: személygépkocsival, motorkerékpárral, segédmotoros kerékpárral, kerékpárral a zebrától 5 méter, egyéb esetben (busz, tehergépkocsi): 15 méter.

A zebra után meg lehet állni, de sokkal biztonságosabb, ha ideiglenesen használják a hivatal parkolóját, ahogyan a ruhagyűjtőket és a használatos gyűjtőt is meg lehet innen közelíteni, úgy a csomagautomatákat vagy a bankautomatát is.

Kérünk mindenkit a szabályok betartására! Vigyázzunk egymásra!

**Dr. Szentes-Mabda Katalin Dóra** polgármester



## Új domború tükör segíti a közlekedést

Lakossági kezdeményezésre egy domború tükör került fel a Kodály és a Budai utca kereszteződésébe, hogy a Kodály utcából biztonságosabban lehessen kihajtani a Budai útnak erre a nem belátható szakaszára.

Köszönjük a munkálatokat Dudás Zoltánnak, Dienes Gábornak és Dienes Boldizsárnak!

**Ráckeresztúr Község Önkormányzata**

**Friss hírek, információk: [www.rackeresztur.hu](http://www.rackeresztur.hu)**



**Facebook: Ráckeresztúr Község Önkormányzat hivatalos oldala**



## ÉTH ÉRD ÉS TÉRSÉGE HULLADÉKKEZELÉSI NONPROFIT KFT.

ÜGYFÉLSZOLGÁLATI IRODA: 2030 Érd, Alispán utca 2.

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

Kedden és csütörtökön kizárólag telefonos és online ügyintézés történik.

(ebédidő mindennap: 12.00–12.30)

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

**E-mail:** [ugyfelszolgalat@eth-erd.hu](mailto:ugyfelszolgalat@eth-erd.hu); **honlap:** [www.eth-erd.hu](http://www.eth-erd.hu); **postacím:** 2031 Érd, Pf.: 300

**HULLADÉKUDVAR:** 2030 Érd, Sas utca 2.

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

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

## HULLADÉKSZÁLLÍTÁS 2025-BEN

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

## Tanteremből bálterem – képekben

Helyzetjelentés az épülő művelődési házról

Gőzerővel zajlik a munka a Szent János téren. Nem mindig zökkenők nélkül, de ha valaki egy olyan, többször toldott épülethez nyúl, aminek a legrégebbi része még 1896-ban épült, az szinte bármivel találkozhat – és találkozik is. Mindenféleből IS épített falak, vízesevés, szakszerűtlen kivitelezés is akad korábról sajnos, de eddig minden felmerülő problémára került megoldás.

A költségek növekednek az ilyen plusz feladatokkal, és az sem kedvez a helyzetnek, hogy egy 2021-ben elnyert pályázatot kell megvalósítani 2025-ben, egészen más gazdasági környezetben. A lelkesedés azonban visz előre: eddig egyetlen olyan projektünk sem volt, amit ne tudtunk volna minden hátráltató tényező ellenére megvalósítani, és Keresztúrnak KELL egy jól használható közösségi tér! Sikerülni fog ez is.

A bontási fázis lassan lezárul, és vele

ez a „nemszeretem állapot” is, amikor úgy tűnik, hogy ebből aztán hogyan lesz bármi is... Mára elkezdett átalakulni az épület, kibontakoznak az új terek, már látványosan mutatja magát a leendő, százharminc fő fölötti rendezvények megtartására is bőven alkalmas bálterem.

**Dr. Szentes-Mabda Katalin Dóra**  
polgármester



### Tisztelt Ráckeresztúriak!

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



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

**Ráckeresztúri Iskolásokért Alapítvány**  
**Adószám: 18489509-1-07**

**Ráckeresztúri Vagyon- és Polgárórség**  
**Adószám: 18491603-1-07**

**Szív Csücske Alapítvány**  
**Adószám: 18731349-1-07**

## MOSOLY HÍREK Február az oviban

Hatalmas öröm érte óvodánkat, Bee-bot eszközöket sikerült beszereznünk a Szerencsejáték Service Nonprofit Kft. 300 000 forintos adományából, amelyre már évek óta vágytunk. Régi álmunk vált valóra! Hálásan köszönjük nagyvonalú támogatásukat! Ezzel az eszközzel már eredményesen, digitális szakadék csökkentésével biztosítani tudjuk óvodásaink számára a tehetőség gondozást és algoritmikus gondolkodásuk fejlesztését; óvodai tevékenységeink során sokoldalúan tudjuk használni.

Február 14-én a Hetedhét Zenekar műsorában télüző, a farsangi időszakhoz tartozó magyar népdalokkal, népszokásokkal ismerkedhettek meg óvodásaink. A részt vevő gyerekek játékos, interaktív formában szórakozhattak, és készségeiket fejleszthették egyéni, társas és körtáncokban. Köszönjük műsorukat!



A Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskolában 2025. február 21-én tartották a Nemzetközi Pedagógiai Konferenciát, ahol Gáborné Kutasi Katalin igazgató asszony előadást tartott Környezetvédelem az óvodában címmel. Az elmúlt hét évben milyen szakmai munkát végeztünk a környezetvédelem érdekében intézményünkben. Az elért eredményeink bemutatása, gondolkodásmód változtatása a kollégáknál, gyerekeknél, szülőknél. Elért sikereinkkel mely címetek sikerült elérni, fejlődéseink, intézményünk külső-belső változásai. Milyen projekteken veszünk részt évek óta. Újrahasznosítás, szemléletmód-változás minden területen, helyi sajátosságok felhasználásával. Kitűzött céljaink, a jövőben elérni kívánt eredmények. Óvoda-iskola együttműködése, egymásra épülése, a megkezdett munka folytatása. A konferencián részt vettek a környező településekről az iskolaigazgatók, pedagógusok és óvodaigazgatók és pedagógusai és óvodánk pedagógusai. Köszönjük, hogy részt vehettünk, és emelhetjük a konferencia színvonalát.

Baki-Nadu Judit óvodapedagógusunk előadásának címe: A Bee-Bot padlórobot az óvodai foglalkozásokon. Az óvodáknak is szembe kell nézniük azzal a kihívással, hogy a gyermekek életét és fejlődését egyre inkább a digitális eszközök alakítják. „Olyan eszközt igyekeztem bemutatni az óvodásoknak, ami még nem számít képernyőidőnek, de figyelmüket felkelti és fenntartja, és sikerül minden foglalkozáson felhasználnom, szem előtt tartva a pedagógiai alapelveket. A Bee-Bot robot rendkívül egyszerű rendszerrel működik, melynek köszönhetően a gyerekek könnyedén kezelhetik. Több kiegészítő is elérhető hozzá, melyekkel a tanulási élmény tovább fokozható.”

„Itt a farsang, áll a bál” (február 21.) – A farsang a mókázásnak, a vidámságnak, a táncos mulatozásnak is helyet adó népszokás. Könnyedebb, felszabadultabb érzést biztosít, mely külö-



nösen vonzó tevékenységekre ad lehetőséget az óvodában. Ilyenkor a legizgalmasabb elfoglaltság más ruhájába, „bőrébe” bújni, ami alól természetesen mi, óvodapedagógusok sem vagyunk kivételek, a gyerekek nagy örömeire.

Az idei évben merészek voltunk, és az óvodán kívül rendeztük meg farsangunkat, a helyi tornacsarnokban, ahova szeretettel vártuk a jelmezbe öltöző óvodásainkat, testvéreiket, szüleiket és hozzátartozóikat. Zenés jelmezbemutatót tartottunk, a jelmezeket díjaztuk, lufitánc, újságpapírtánc is részt vehettek. Az alkotni vágyó kisgyermek részére kézműveskedés, és aki szerette volna, arcfestéssel kényeztettük. Köszönjük a szülők által készített süteményeket.

Jól sikerült a farsangi mulatságunk, sajnos több kisgyermek nem lehetett velünk betegség miatt. Nekik jó egészséget kívánunk, és jövőre bepótoljuk a mulatságot.

2025. február 25.: A farsangi időszak végén – mikor már kiélveztük a téli világ adta örömeit – egy régi népszokás felidézésével, a kiszébb-égetéssel üzzük el a hideget, és várjuk a tavasz első napsugarait.



Köszönjük a fenntartónknak, Ráckeresztúr Község Önkormányzatának, Szacolci Grétának, Gonda Emmának, Sevella Zsuzsának, a FesztFoodnak, Nagy Zalán Dj-nek, Pötör-Baki Tündének a dekorációt és szervezést, a Polgárőrségnek, Süveges Józsefné gondnoknak, minden Szülőnek, akik a süteményeket sütötték, zsákbamacska ajándékokat adták, hogy munkájukkal segítették és támogatták óvodánkat a sikeres farsangunk lebonyolításában.

Köszönjük a ráckeresztúri karácsonyi vásár megálmodóinak, hogy a bevételükből gondoltak az intézményünkre, így minőségi arcfestési eszközökhöz jutottunk a gyerekek nagy örömeire.

**Gáborné Kutasi Katalin** igazgató

## Elismerő oklevél és konferencia

A Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola is benyújtotta a Három Királyfi, Három Királyné Alapítványhoz a „Családbarát Köznevelési Intézményi Díj” pályázatát, amelyet elismerő oklevéllel jutalmazott a zsűri.

\*

A Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola adott otthont a 2025. február 21-én lezajlott Nemzetközi Pedagógiai Konferenciának. Az innovatív iskola címmel szervezte meg az intézményvezető, Fux István a programot.

A határon túli kapcsolatok támogatása és az anyaországon kívüli magyar oktatás a kulcsa és összekötője a tavaly létrehozott Nemzetközi Pedagógiai Konferenciának. A Maroskeresztúri Általános Iskola és Óvoda pedagógusai tölthettek el néhány napot tartalmas szakmai együttműködést elősegítve ráckeresztúri kollégáikkal együtt.

Az intézményi innováció kiemelkedő szerepe vitathatatlan: a 21. századi oktatási és nevelési kultúra megújuló képessége és egyes szegmensek (benne a pedagógusok) szakmai és tudatos fejlesztő és önfejlesztő tevékenysége a haladás benső motorjának. Így több szempontból előadásokkal, műhelymunkákkal is megközelítettük az innovatív iskola ismérveit, tapasztalatait, megvalósíthatóságát.



A iskolánkban megrendezett Nemzetközi Pedagógiai Konferencián **Kiss Dávid**, az Oktatási Hivatal Elnöki Kabinetjének főosztályvezetője tartott előadást az **Oktatási Hivatal külföldi magyar oktatást segítő tevékenységeiről**. Előadásában

bemutatta a szervezet külföldi magyar köznevelési és felsőoktatási partnereit, valamint részletesen kitért a hivatal korábbi, „Tematikus együttműködés erősítése a köznevelés és felsőoktatás terén a Kárpát-medence szomszédos országaival” című projektjére, amely velük együttműködésben valósult meg egy EFOP pályázat keretében. Ismertette továbbá az Oktatási Hivatal aktuálisan futó Erasmus+ projektjét is, amelynek keretében a külföldi magyar pedagógusszövetségekkel partnerségben zajlik köznevelési együttműködés a digitális módszerek és eszközök használatának támogatására Magyarországon és a szomszédos országokban.

A finn oktatási rendszer modelljét **Varga Zsuzsanna** nyugalmazott kormánytisztviselő, könyvtár szakos tanár, a **Tatabányai Tankerületi Központ** nyugalmazott vezető asszonya mutatta be „Tükörben – a modern oktatás bevezetése, önreflexiója a finn társadalomban” című előadását. Föltárta a finn oktatási rendszer kereteit, tartalmát, hatását napjainkban. Bemutatta a korszerű szak módszertani törekvéseket és az infrastruktúra hatását a teljes iskolarendszerre. Jó gyakorlatokat helyezett sajátos kontextusba. Meghatározta a rendszerbe történő beavatkozási pontokat és az új kihívások nyújtotta lehetőségeket.

**Detre Zsuzsa**, a **Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola** igazgatóhelyettese a 6K skandináv módra címmel tartotta izgalmas előadását. A finn nemzeti öntudatra ébredés időszakából kiindulva bemutatásra kerültek azok a környezeti tényezők, melyek hatására kialakulhatott az a plurális, adaptív pedagógiai attitűd és gyakorlat, ami módszertani fogásokat kínál a változásra és a változtatásra kész magyar tanítók és tanárok számára is. A finn csoda méltán világhírű, de nem szabad elfelejteni, hogy a reformkor óta mi is büszkélkedhetünk „finniül gondolkodó” pedagógusainkkal, neveléstudományi szakintézményekkel!

**Börgöndi Viktória**, a **Balatonkenesei Pilinszky János Általános Iskola** ének-zene tanára tartott előadást a gyermekkori énekfejlődés általános ismertetőjéről, szintjeiről, amelyek ismeretében a botfűlék ének-zenei fejlesztése lehetővé válik

**Elischer Balázs** az **Ajka Kocsár Miklós Zeneiskola és AMI**, a **Debreceni R. K. Egyházmegye Kántorképzője** és az **Ajka Eötvös Loránd Általános Iskola** zongora-, orgona- és ének-zene tanára, orgonaművész úr a diszciplínák jelentősége a hangszeres- és ének-



zene oktatásban címmel a különböző művészeti és tudományos területek hatásait mutatta be a hangszeres és általános iskolai ének- oktatás területén személyes tapasztalataival kiegészítve.

Sajnálattal közlöm, hogy a **Jezsóné Vörös Szilvia** tanító által bemutatandó hagyományok ápolása a néptáncórákon című néptánc és hagyományörző óra a gyerekek magas számú megbetegedése miatt elmaradt.

**Sevella Zsuzsanna**, a **Magyarországi Alkotóművészek Közép- és Nyugat-dunántúli Regionális Társasága** tagja a **MintaKINCS** című előadással a népművészeti minták felhasználásának lehetőségeit a tanórai és a tanórán kívüli nevelésben mutatta be. Az oktatásban a népművészeti minták, formák megismerésére igen kevés lehetőség van. Fontosnak tartja, hogy a gyerekeket megismertessük népünk hagyományaival, díszítő motívumainak formavilágával. Küldetése a magyar mintakincset feldolgozó játékalapú eszközök fejlesztése.

A következő blokkunk a tehetséggondozás megteremtésének lehetősége volt. A Fejér Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat Martonvásári Tagintézménye igazgatója, **Szabó Antalné** és kolléganője, **Kutasi Nikolett**a Tehetség és a hétköznapok címmel tartott előadást. Témájuk a pedagógiai szakszolgálatban folyó koordinációs tevékenység jogszabályi háttere, a tehetségsz pszichológia megközelítése, a szakszolgálati ellátás folyamata, az igénybevétel indikációi és a jelentkezés módja volt.

Pszichológiai témájú előadásunkat Maroskeresztúrról érkezett kollégánk, **dr. Pápai Annamária** pszichológus, a Maros Megyei Erőforrás és Nevelési Tanácsadó Központ (CJRAE) munkatársa mutatta be tranzakcióanalízis az oktatásban címmel. Ebben gyakorlati példákra keresztül mutatta be a személyiség- és szisztematikus pszichoterápiás elméletet, amely a személyiség fejlődésével és a személyes változással foglalkozik. Vagyis azt, hogyan élhetjük meg az „én ok vagyok, te ok vagy” kiegyensúlyozott énlálapotát.

**Becze Ferencné**, a Székesfehérvári Munkácsy Mihály Általános Iskola igazgatóhelyettese a SuliHOLmi – Módszertani ötlettár az olvasás, szövegértés fejlesztéséhez címmel tartott előadást, amely az iskolánkban folyó olvasás, szövegértés fejlesztésbe szeretne betekintést nyújtani, jó gyakorlatait osztotta meg.

Digitalizáció témában és környezettudatos szemlélet, zöldóvoda fejlesztésében a Ráckeresztúri Mosoly Óvoda vezetője, **Gáborné Kutasi Katalin** óvodaigazgató mutatkozott be Környezetvédelem az óvodában című előadásával, **Baki-Nadu Judit** óvodapedagógus a Bee-Bot padlórobot az óvodai foglalkozásokon történő felhasználásáról tartott előadást.

**Izsák Gábor** kollégánk a diákok külföldi utazásainak szervezéséről, lebonyolításáról tartott bemutató mesterprogramjának témájáról. Az utazások szervezésének és lebonyolításának folyamata, különös tekintettel a repülő kirándulásokra Rómába, Madridba.

A Kárpát-medence magyarságáért végzett oktatásban intézményünk szeretne minél aktívabb részt vállalni hosszú távon is a **Moldvai Magyarságért Székesfehérvári Egyesülettel** karöltve.

**Gonda Emma**, Magyarországi Alkotóművészek Közép- és Nyugat-dunántúli Regionális Társasága tagja a Gyakorlati tapasztalatok és terek a pusztinai magyar „táborról” címmel összefoglalót adott a 2024-es a Moldvában található pusztinai táborban végzett tevékenységekről. Bemutatta, hogy milyen irányban célszerű ezt a tevékenységet folytatni. Folyamatban van a helyi mintakincs, a település épített örökségének kutatása és feldolgozása.

További részletek a rackersuli.hu oldalon.

**Fux István** igazgató



## A ráckeresztúri gólyakamera történetének folytatása

Kedves gólyakedvelők, érdeklődők! Elkészült! Elkészültünk a várva várt közeli képet adó kamerával. Több hónapos egyeztetés, tervezés és többszöri átalakítási próbálkozás után sikerült egyedi gyártású alkatrészekkel és egy komolyabb fotóoptikával megoldani a régebbi kameránk átalakítását. Így már alkalmas arra, hogy nagyon-nagyon közeli képet adjon a gólyafészkekről, és így minden részlet

tökéletesen látható legyen a fészekben. Ez nem az a darab, amit Kati néni ránk hagyott, az sajnos nem volt alkalmas youtube-on történő közvetítésre. Ez az általunk 2023-ban elsőként vásárolt és telepített darab, ami túl távoli képet adott, ezért lecseréltük egy másikra. Ezt a kamerát alakítottuk át és telepítettük fel végül 2025. március 6-án. A tervezési, szervezési és átalakítási munkák majdnem egy évet vettek igénybe. Több céget vontunk be a munkálatokba, többek között egy, a KFKI-ban működő optikákkal és képrögzítéssel foglalkozó, világszerte ismert és elismert céget, amely a hírneve miatt nagyon elfoglalt volt. Többszöri határidő-módosítás után 2024 decemberében, a két ünnep között kaptuk meg az átalakított kamerát. A kísérletezési és tesztelési időszak után vártuk, hogy a fagyos idő kicsit kiengedjen, és ideális legyen az időjárás a telepítéshez, valamint egyeztetünk naptárainkat a baráti körben, hogy ki mikor ér rá...

Több hetet vett igénybe, mire a mindenkinek megfelelő napot megtaláltunk a naptárban (és az időjárás is kedvező volt). Végül 2025. februárban elkészítettük az oszlopot és március 6-án sikerült felszerelni a második kamerát, ami immár nagyon közeli képet ad a fészkekről. Kati néni ha látná, biztosan nagyon büszke lenne, és örülne neki...

A helyet és az üzemeltetéshez szükséges áramot az önkormányzat biztosítja, a jel továbbításához az internetet az Arany Antenna Bt. szolgáltatja, térítésmentesen. A kamerákat, a hozzá tartozó kiegészítőket, valamint a szerelvényeket magánszemélyként én vásároltam, és anyagi ellentételezés nélkül adom át a közösségnek.

Nagyon köszönöm a segítséget barátainak! Ez a projekt nem készülhetett volna el Durányik Márton, Zsigmond József és Farkas András és még sokak önzetlen segítségével! Mindannyian szabadidőnkben, anyagi ellenszolgáltatás nélkül, elszántságból építettük meg mindezt, a köz javára.

Kívánjuk, hogy szolgáljon hát sokáig mindenki megalégedésére!

A gólyafészek karbantartását 2025. március 11-én, kedden 9 órától végezte az EON a Duna–Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság szakembereinek közreműködésével. (Áramszünet volt a Kossuth Lajos utca érintett szakaszán.) A fészek karbantartása után a közeli kamera képét még újra kell pozicionálnunk, ezután lesz véglegesítve.

Szintén a keddi napon, kicsit később a két korábban leszerelt fészektartót felszerelték az önkormányzati tulajdonú kameraoszlopokra. Így már csak Timit, Misit és az „új beköltözőket” kell várjuk, minden más adott lesz a gólyák fészekrakásához.

**Szabó Dávid**

**Az élő közvetítés itt érhető el:**

Közeli képet adó kamera: [https://www.youtube.com/@Rackeresztur\\_TimiesMisi\\_kozeli](https://www.youtube.com/@Rackeresztur_TimiesMisi_kozeli)

Jelenleg csak nappali fény mellett üzemel! Később próbálunk infravörös megvilágítás mellett fekete-fehér éjszakai képet biztosítani.

Távoli képet adó kamera: [https://www.youtube.com/@Rackeresztur\\_TimiesMisi\\_tavoli](https://www.youtube.com/@Rackeresztur_TimiesMisi_tavoli)





## Tavaszcímő rendezvény

A Kótafa együttes Péter András vezetésével szombaton tartotta tavaszváró ünnepségét. A helyi civil szervezetek (Őszirozsa, Népkör, Szív Csücske) mellett Ercsiből, Baracsáról és Kajászóról is érkeztek vendégek, így szinte kistérségi összefogás keretében belőle.

Péter András bevezetője után a rendezvényt a fogadó Ráckeresztúr polgármester asszonya, dr. Szentemabda Katalin Dóra nyitotta meg. Az est levezetője Mabda Luca volt.

Megtiszteltetés volt, hogy Szőlősy Attila, Baracska polgármestere és Császár Roland, Kajászó polgármestere is elkísérte fellépő csapatát.

A házigazda Kótafa mellett színvonalas műsorral lépett fel a Baracsikai Éppen Dalban férfikórus Szijártó Bernadett karnagy vezetésével, a Kajászói Dalkör Sallainé Veszei Szilvia irányításával.

Ráckeresztúrt a Radócz József vezette Mákvirág Táncsoport és a Szokoli Lászlóné vezette Pávakör képviselte.

Verset mondott Ercsiből Pámer Jánosné. A szintén Ercsi Eötvös József Nyugdíjas Klub vidám jelenetet adott elő. Mabda Gábor örökzöld slágerekkel szórakoztatott bennünket.

Meglepetés vendégként érkező népzeneészek és fiatal néptáncosok fergeteges előadása a nézők bevonásával táncbázzá alakult. Táncosok: Kulcsár Luca és Győri-Sipos Gergő, a halászteleki Garabonciás Egyesület vezetői, valamint tanítványaik: Kiss Vivien – Busai Marcell, Brunner Nina – Pál Dávid. A műsor és az utána következő táncok anyaga szilágysági táncokból lett összeállítva. A hangszeres kíséretet Diriczi Zoltán (hegedű), Szabó Balázs Gergely (mezősegi brácsa) és Péter András (bögő) adta.

A finom vacsorát Cseprekál Istvánnak (sertéshús), Scheszták Kornél, Gajdó Györgyné, a Rácmenza Kft. vezetőinek (köretet, főzést és a tálalást) köszönjük. Nagyon szépen köszönjük Petró Edina segítségét, támogatását.



**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  
FEJÉR ÉS PEST  
VÁRMEGYE, BUDAPEST



A jó zenéről Steinmann György gondoskodott. A tombolat és a táncot követően a rendezvény éjjel után ért véget.

**Szabó József**

### Virágosítás

Elkezdődött parkjaink, emlékhelyeink tavaszi rendbetele, díszítése. Nagyon köszönjük Bendák Gyulának és családjának, akik, mint minden évben, az idén is sok-sok árvácskát ajánlottak fel. A falugondnokság dolgozói a Hősök kertjében ültették el a virágokat. ■





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.

**SZAMURAJ 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**

## Hazug tükör, haragos tányér

Az evészavarokról

Az evés kétségtelenül életünk egyik legfontosabb mozgatórugója. Az ételeknek köszönhetően szervezetünk elegendő energiát tud gyűjteni a túléléshez, a mindennapi munkához és az örömteli, szórakoztató pillanatokhoz egyaránt. A finom falatok biztosítják a létfenntartásunkat. Azonban mégis számtalan ponton merülhetnek fel problémák az ember étkezéshez fűződő viszonyában.

De valójában mit is nevezhetünk evészavarnak? Hivatalos definíció szerint olyan mentális eredetű zavar, ami a „normális” táplálkozási szokásoktól eltérő viselkedésmódot alakít ki, ezzel veszélyeztetve az egyén fizikai és lelki egészségét. Ez lehet túlságosan nagy mennyiségű (*mértéktelen evészavar*) vagy épp ellenkezőleg, túl

kevés étel elfogyasztása

(*anorexia nervosa*), különböző szempontok alapján történő szelekció az ételek között (pl. *elkerülő-korlátozó táplálékbeviteli zavar* – *ARFID*), de akár az evést kompenzáló cselekvések, mértéktelen edzés vagy önhánytatás is felmerülhet (*bulimia nervosa*). A legelterjedtebb rendellenességek esetében a testképzavar megjelenik súlyosbító tényezőként, de a legtöbb esetben a tünetek széles skálán mozoghatnak, ezért különösen nehéz laikusként navigálni a kérdésben.

Egy evészavar kialakulásában ezernyi tényező játszhat szerepet, sokszor megfigyelhető családi halmozódás, de jellemzően különböző pszichés behatások, traumák állnak a háttérben. Az érintett valamilyen okból (pl. túlzott elvárások a család, az iskola vagy önmaga részéről) kontrollvesztett állapotba kerül, amire válaszként igyekszik újra megragadni a kormányt – legalább egy más életterületen, a táplálkozásban. Kiemelt veszélyforrást jelent a (közösségi) médiában szereplő tökéletesre retusált modellhadserg, akik fals megjelenésükkel elérhetetlen és irreális szépség- vagy testideálként tűnnek fel a felhasználó szemében. A valószínűtlen külső utánzására tett próbálkozások öngerjesztő folyamatokat indíthatnak be, egyre mélyebbre sodorva az embert az egészségtelen testkép és a lehetetlen üldözése miatti fájdalmas kudarcérzések spiráljába.

Nehéz útmutatót adni a nulladik lépéshez, hogyan is ismerhető fel, ha étkezési rendellenesség van

kialakulóban, vagy áll fenn. A sztereotípiákkal ellentétben nem csak bizonyos testalkatú emberek lehetnek érintettek, ugyanúgy előfordulhat sovány, normál testalkatú vagy túlsúlyos személyek esetében, így sosem érdemes általánosítani. Intő jel lehet a testsúlyban hirtelen bekövetkező drasztikus változás (bármelyik irányba), de önmagában ez sem elegendő, hogy önkényes diagnózist állítsunk fel. Mindenképpen fontos, hogy evészavar alapos gyanúja esetén mielőbb megfelelő szakértő segítségét kérjük: számos pszichológus és pszichiáter foglalkozik kiemelten a témával, akik gyakran bevonják a családot is a terápia folyamatába, ezáltal több szinten támogatva a gyógyulást.

Elsődleges jelentőségű, hogy a média torz képeinek és az általa kihangosított féligazságok és hazugságok

tengerében törekedjünk megbízható információkat gyűjteni a témával kapcsolatban. Forduljunk megértő figyelemmel a

körülöttünk élőkhez, és ha szokatlan viselkedést, gyanús jeleket észlelünk, kérdezzünk, és hallgassuk meg a választ! A legjobbat akkor tehetjük, ha feltétlen támogatásunkról biztosítjuk szerettünket, és igyekszünk őt a megfelelő szaksegítség felé terelgetni. A kulcs mindig az alapos, ítélezésmentes figyelem.

ká 



A kép forrása: kozoslepes.hu

F  
Ő  
A  
Z  
E  
G  
É  
S  
S  
É  
G  
!

### Könyvajánló • Jim Kirkpatrick–Paul Caldwell: *Evészavarok*

A kötetben minden részletre kiterjedő információk olvashatók az evészavarok lehetséges okairól, tüneteiről, kimeneteléről és kezeléséről. A könyv a következő témákat érinti: • az evészavarok korai, figyelemfelhívó jelei • tanácsok az érintett családok számára • az evészavarok genetikai háttere • csecsemő- és gyermekkori táplálási nehézségek • az evészavarokat komplikáló társuló állapotok, mint pl. terhesség, cukorbetegség, drog-fogyasztás és gyógyszerekkel való visszaélés • a gyógyszeres és a pszichiátriai kezelés lehetőségei • a gyógyulás folyamata.

(A kötet kikölcsönözhető a könyvtárból.)

### Gondolatébresztő...

„Nem lehet hinni egy jobb világban; ha nem javítjuk meg az egyént. Hogy ezt a célt elérhessük, mindenkinek tökéletesíteni kell önmagát, hogy kivegyük részünket ezzel az emberiség általános életében a reánk eső felelősségből – mert különös kötelességünk, hogy segítsük azokat, akiknek a legtöbbet használhatunk.”

(Marie Curie)



**BELSŐMOSOLY****Megbocsátok, mert  
nekem így jó**

Sérelmek mindannyiunkat érnek, ez az emberi kapcsolatok velejárója. Akarva vagy akaratlanul, olykor mi magunk is okozunk kellemetlen perceket másoknak. A kérdés az, hogyan tudunk mindezekre reagálni. Kell-e megbocsátani, kinek és miért? És ha igen, velünk születik ez a képesség vagy meg is tanulhatjuk?



A mindennapok során számos olyan élmény ér mindenkit, amely valamiért bántó lehet számára.

Még ha nem vagyok is hajlamos minden apróságot személyes sértésnek felfogni, bőven akadhatnak olyan helyzetek, amelyek kellemetlenül érintenek. A boltos néni mogorva; elém tolakszik valaki a sorban; neki-tolatnak a kocsimnak, majd szó nélkül elhajtanak; a főnök vagy a munkatársak leszólják a munkámat, amiért pedig sokat dolgoztam; a párom nem köszönt fel a születésnapomon, elfelejti a közös programot vagy a házassági évfordulót – hogy csak az enyhébbeket említsük. Mert idetartozna az is, ha valaki folyamatosan (szóbeli vagy fizikai) erőszaknak van kitéve, netán számára fontos embereket ér erőszak, megáláztatás.

Természetes, hogy ilyenkor az embert előzőlik a negatív érzelmek. Düh, megbántottság, tehetetlenség, sértődöttség, bosszúvágy uralkodhat el rajtunk, amit sokszor nem tudunk megfelelően kezelni. Nyilván nem mindegy, milyen mértékű a sérelem, és okozója hogyan viszonyul az érzelmeinkhez, alapvetően azonban mégis az a kérdés, mi magunk hogyan tudunk reagálni ezekre a helyzetekre, érzelmeinkre.

Választhatjuk azt az utat, hogy folyamatosan dédelgetjük sérelmeinket, újra és újra felszakítjuk sebeinket. Ezzel egyben tartósítjuk is őket, amivel az a nagy baj, hogy bár más okozta az eredeti fájdalmat, azzal, hogy nem tudunk továbblépni, megbocsátani, gyakorlatilag magunkat mérgezzük lassan, de folyamatosan, mígnem különböző testi-lelki tüneteket nem kezdünk produkálni – olyanokat, amilyeneket a tartós stresszhelyzet szokott kiváltani.

Mondhatnánk, akkor hát meg kell bocsátani. De mit jelent ez? Hogy akkor velem bárki megtehet bármit, úgyis befogom a számat? Semmiképpen sem. A valódi, belső (érzelmi) megbocsátás nem azt jelenti, hogy egyetérték az „elkövető tettével”. Nem azt jelenti, hogy mindig mindenben úgy kell tennem, mintha mi sem történt volna, hogy hagynom kell, hogy velem bármit megtegyenek, hogy újra és újra ki kell tennem magam ugyanannak a helyzetnek vagy személynek, de

még csak azt sem, hogy minden rosszul eső történést el kell felejtennem.

A megbocsátás tulajdonképpen az a döntés, hogy nem hagyom, hogy valaki más cselekedetei, tettei negatív hatással legyenek rám. Amikor azt mondom, megbocsátok neki, legalább annyira magamat ajándékozom meg, mint őt; „megadom neki a megbocsátást”, azaz magamnak adom meg az egészséges élet, a harmónia, a továbblépés lehetőségét, az érzelmi szabadságot.

Megadom magamnak, hogy ne generáljak testi-lelki problémákat magamnak valaki más miatt. Elengedem a sérelmeimet a saját érdekemben. Ha általánosságokban beszélünk. Mert vannak olyan helyzetek, amikor ezt az elvet nagyon félreértelmezik. Ha például a párom folyamatosan bánt (szóval vagy tettel), megcsal, valaki kicsinál a munkahelyemen, ha állandó erőszakban élek, mindez nem azt jelenti, hogy „muszáj megbocsátanom”, és huszadszor és századszor is odaállnom a másik elé céltáblának. Pusztán annyit, hogy a belebetegedés helyett a kiutat kell megtalálnom. Nem felejtani, hanem változtatni – saját egészségemet tartva szem előtt.

Fenntartom, nem mindegy, mekkora, milyen fajta sérelemről beszélünk. De akármiről van is szó, a megbocsátás nem könnyű és nem egyszerű folyamat. Komoly csatákat kell megvívnom magammal, el kell határoznom, hogy az egészségem, a lelki békém, a harmóniám, az életem fontosabb a bosszúnál, és erre kell koncentrálnom akkor is, ha éppen visszaesek kicsit – ami szintén természetes része lehet a folyamatnak.

Elengedni, megbocsátani akkor van esélyünk, ha a felmerülő negatív érzelmeket nem eltagadni, elfojtani akarjuk, vagyis nem egy látszólagos, felszínes megbocsátás-felhőbe burkolózunk, hanem először valóban ki/át/megéljük a haragunkat, dühünket. Mint a gyász folyamatában – akkor tudunk majd továbblépni, „újra élni”, ha már átértük a veszteség okozta fájdalmakat, hiányokat.

Ha ezen átestünk, akkor próbálhatjuk meg megérteni a másik magatartását, miért azt csinálta, miért úgy, miért velem... Amire okot, magyarázatot tudunk találni, azt általában könnyebben el is fogadjuk.

Hogy hogyan tudjuk ezt a megbocsátást leginkább segíteni magunknak, arra mindenkinek más módszer válik be leginkább. Van, akinek elég a megértés. Van, aki saját rituálékat alakít ki magának: levelet ír a sérelmeiről, amit aztán eléget, kidob, eltesz, kishajónak hajtva leereszti a folyón... Van, aki kibeszéli, van, aki magával folytat párbeszédet: „Mire jó ez nekem? Akkor ki lenne a gonoszabb?”, és így tovább.

Bármelyik konkrét technika hasznos lehet, ha sajátunknak érezzük, és közelebb visz a belső békénkhez. Mert bármilyen nehéz is, a legfontosabb mégiscsak az: a megbocsátással elsősorban magunknak teszünk jót.

*Pál Judit*



### A köszívű ember és Szaffi

A Jókai Mór születésének 200. évfordulóján meghirdetett nyereményjátékunkon hetvenheten vettek részt. Az iskolásokat külön díjaztuk. A sorsolás a következő játékosoknak kedvezett: *Fleischer Andrea, Halmi Ilona, Novoth Ferenc*. Szeretettel gratulálunk, és minden megfejtőnek köszönjük a játékot!

A helyes megfejtés: A, C, A, A, C, A, A, B, A, A

### 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

## IRÁNY A KÖNYVTÁR!

### Százhusz éve született Rejtő Jenő

(Folytatás az 1. oldalról)

A budapesti kispolgári család fia, szülei nem kis ijedelmére, érettségi után színiiskolára ment, állítólag még tehetséges is volt, de mire elvégezte, már elment a kedve a színészségtől, inkább nekiindult a világnak. Becsavarogta – részben gyalog – Nyugat-Európát, főleg Franciaországot, a határokat általában vízum nélkül lépte át, amiért több ízben és több országban töltött hosszabb-rövidebb időt börtönökben, ahol összebarátkozott a vagányokkal. Olykor alkalmi munkákkal keresett annyit, hogy tovább csavarogjon. Egy ízben fellopódzott egy Afrikába tartó hajóra, de útközben észrevették, s akkor mint fűtő dolgozott útközben, míg partot nem értek. Az akkor francia gyarmatsorban élő Észak-Afrikában különböző kocsmákban megismerkedett az idegenlégió gyanús alakjaival. Állítólag – bár ez nem bizonyos – maga is felcsapott légionistának, de hamarosan megszökött. Huszonnyolc éves volt, amikor hazavetődött. Akkor írt egy igen mulatságos operett-szövegkönyvet *Aki mer, az nyer* címen. Azonnal elfogadták, megzenésítették – és siker lett belőle, hosszú ideig játszották. Azután kalandos regényeket kezdett írni, illetve azt állította, hogy ezeket egy Laverg nevű francia szerző írta, ő csak fordította. De ha kellett, fordított is, főleg franciából, bármit, amit a kezébe adtak. Mikor a Laverg-könyvek jó üzletnek bizonyultak, bevallotta, hogy ő a szerzőjük. Erre a kiadó, a Nova, amelynek főleg a bűnügyi és az akkor divatos légiósregények voltak a fő kiadványai, felszólította, hogy inkább angol nevet válasszon magának, mert az olvasók inkább angol íróktól kívánnak könnyű olvasmányokat olvasni. Erre találta ki magának ezt a P. Howard nevet, amely hamarosan országos népszerűségű lett.

Ez időre, a harmincas évek végére már tisztában volt saját humora lényegével. Légiósregényei valójában a divatos ponyva paródiái voltak. Aki egyszer elolvasta és végignevelte *A láthatatlan légió* áradó képtelenségeit, sziporkázó szójátékait vagy Piszkos Fred és Fülíg Jimmy abszurd kalandjait, soha többé nem tudta komolyan venni az igazi légiósregényeket. De ugyanígy parodizálta ki a bűnügyi regényeket a *Vesztégzár a Grand Hotelban* cselekménybukfenceivel.

**Hegedüs Géza**

(Részlet *A magyar irodalom arcképcsarnoka* című kötetből. A teljes írás a <https://mek.oszk.hu/01100/01149/html/index.htm> oldalon olvasható.)

### ÚTRAVALÓ ÜZENET

„A tréfát a tragédiától csak az a hajszálnál is semmibb valami választja el, amire mondhatjuk, hogy felfogás dolga.”

**(Rejtő Jenő)**

[www.vmk.hu](http://www.vmk.hu)  
[www.fejerkszr.hu](http://www.fejerkszr.hu)

## OLVASÓLÁMPA **Hogyan mondjam el?**

– Megtaláltad a hangod! – örvendezett Sapkás, és jól hátra vágta Paszkált, a néma filozófust, aki még mindig gyakran köszörülte a torkát, de már egyre közelebbi barátságba került a hangokkal, és megismerte a hangszálak működésének módját, már csak azért is, mert egy, az orvos- és nyelvtudományokban egyaránt jártas közeli rokona fölfedte előtte a hangképzés és a beszéd titkát. A rokon regélt a zöngés és zöngétlen hangokról, arról, hogy a levegő hogyan jut a tüdőből a légcsővön át a gégebe, természetesen a hangszalagok sem maradhattak ki a történetből, amelyek izmok segítségével különböző helyzetekbe állíthatók, ily módon befolyásolva a levegő áramlását. Paszkált nem érdekelte túlságosan a *miért*, sokkal inkább szerette volna tudni a *hogyan*, de azért udvariasan végighallgatta a tudományos okfejtést és magyarázatot.

Hogyan mondjam el neked – tette föl magában a sokaknak olykor egész életre szólón fejtörést okozó kérdést, de a választ sosem és sehol sem lelta. Azt is csak sejtette, kinek szeretné elmondani azt a sok-sok mindent, ami őbenne lakozott. Talán a hosszú hajú lánynak örömmel kiöntené a szívét, morfondírozott magában éjszakánként. Máskor arra gondolt, inkább Momóval kellene beszélni, ő olyan jól tud hallgatni. Aztán meg Godot-ra várt, hátha eljön, szegény Estragon meg Vladimir ráér, de ő, Paszkál, nem. Már szinte szétfeszíti az a sok mondandó, jó volna megsza- badulni a tehertől.

Szombaton délután éppen Epiktétosz kézikönyvecskéjét bújtja, és azon töprengett, vajon ha bizonyos dolgok tényleg a hatalmunkban állnak, akkor miért nem tudunk velük valamit kezdeni. Híntázott a kedvenc székén, épp csak hanyatt nem esett, amikor megjelent a hosszú hajú lány, és leült a szőnyegre.

– Itt vagyok, ragyogok – mosolygott, és várakozóan nézett a döbrent filozófusra.

Paszkál a meglepetéstől szóhoz sem jutott. Szemét elvakította a ragyogás, mert a hosszú hajú lányból valóban valószínűtlenül ragyogó, meleg fény és végtelen kedvesség áradt. Üldögéltek egy darabig csöndben. Nézték egymást, és mire Paszkál összeszedte volna magát meg a bátorságát, a lány – mint afféle ismeretlen égi jelenés – eltűnt.

Paszkál fáradtan hunyta be a szemét. Dühöngött magában, hogy lehet ennyire mafla, hiszen oly régóta várt erre a pillanatra. Óklével nagyot csapott a szék karfájára, ám ekkor valaki a vállára tette a kezét.

– Hallgatlak – szólalt csöndesen Momo, aki képes elúzni a rosszat, és helyrebillenteni az időt.

De Paszkál hallgatását ő sem tudta kiradírozni, megsemmisíteni, legalább kicsinykét megtörni. Hiába tűnt úgy, hogy a néma filozófus megtalálta a hangját, bizony újra és újra csak tátogott. Pedig elméjében úgy vágattak, száguldottak egymást lökdösve a gondolatok, mint római amfiteátrumban a versenyllovak. Nem üzte, nem sürgette, nem kergette őket senki, de megzabolázásukra sem akadt alkalmas személy. Paszkál szomorúan tapasztalta, hogy egy hang sem jön ki a torkán, hiába ül vele szemben az, aki talán a világon a legjobban tudja meghallgatni a másikat.

Momo is eltűnt.

– No – gondolta Paszkál –, már csak Godot-ban bízhatom, de ő meg úgysem jön el. Miért épp velem akarna társalogni. Hát ki vagyok én? Afféle bumfordi szekrény, tökkel- ütött defektes hülye, lám, beszélni se tudok, pedig állítólag megtaláltam a hangom. Jobb is, ha nem jön Godot, jobb is, ha nem jön senki. Majd eltársalkodom magam- ban, magammal. Némiképp tudat- hasadásos állapot, de se baj, megszoktam. Pedig annyi minden eszembe jut, és annyi mindent sze- retnék mondani. Mesélnék a szén és a berillium furcsa találkozásáról, Mini Porci kekszmaniájáról, az okos és kedves és szép cseresznyéről, akiért tengerre szállnék, vagy ha szeretné, lehoznám neki a legfénye- sebb holdsugárt az égről. Ha meg- hallgatna valaki, megosztanám vele a tervem, és együtt fölkereshetnék a holdban lakó nyulat, és udvariasan kérnék tőle az életelixírőből, amit holdtöltekor palackoz szépen föl-

címkezett üvegcsékbe. De jó lenne, ha jönne valaki, aki meg- értene, aki...

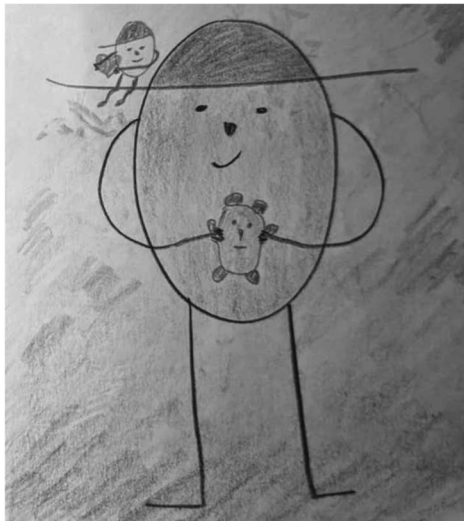
Paszkál észre sem vette, hogy mindezt egyre hangosab- ban mondja és mondja, ahogyan az sem tűnt föl neki, hogy az ajtóban ott áll a kapitány, aki ünnepnapokon ezer kilomé- tert is megtesz; egyik kezében feneketlen bordó utazótáská- ját szorongatja, a másikban pedig egy piros léggömböt. Amint a filozófus fölismerte, ki is az, aki érkezett, fölpattant a székéből, és félszegen kitérte a karját. Egyik lábáról a másikra állt, majd amikor a kapitány szorosan átölelte, jól hallhatóan kijelentette:

– Az ezeregy éjszaka meséi kutyafüle ahhoz képest, amit most hallani fogsz. Remélem, időd, mint a tenger.

Azzal belefogott a végtelennek ígérkező történetbe, azzal kezdve, hogy az ölelés miként szabadítja föl a beszorult hangokat, a kalitkába zárt gondolatokat, a bilincsbe vert érzelmeket.

**GÁ**

*Illusztráció: Sapkás*



## NŐK A TÖRTÉNELEMBEN

Évfolyamelsőként szerzett diplomát matematikából és fizikából a Sorbonne-on. az első nő, aki doktori címet szerzett Franciaországban, és taníthatott az egyetemen, és első nőként került be a francia nemzet nagyjai közé. Ő volt a radioaktivitás úttörő kutatója, nevéhez fűződik két kémiai elem felfedezése, és kifejlesztett egy hordozható röntgenkészüléket is. Kutatásait sajnos védőfelszerelés nélkül végezte, így az általa felfedezett sugárzások áldozata lett. *Kiről szól a leírás?*

**Beküldési határidő: 2025. április 5., szombat, éjfélig**

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

A 2025. februári fejtörő megfejtése: **Rosa Parks**. Tizennégy helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Hegedüsné Molnár Anita, Jeges Orsolya, Miklós Katalin**. A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!





## Sakk diákolimpiát rendeztünk

## SAKK-SAROK

Martonvásár, Vál és Ráckeresztúr közös sakkcsapata, a Marton-Vál Sakk Club 2025. március 8-án története során először látta vendégül Fejér vármegye legügyesebb sakkozó gyermekeit és ifjúsági játékosait a Fejér vármegyei egyéni Sakk Diákolimpia keretében. A rendezvénynek a martonvásári Brunsvik–Beethoven Kulturális Központ

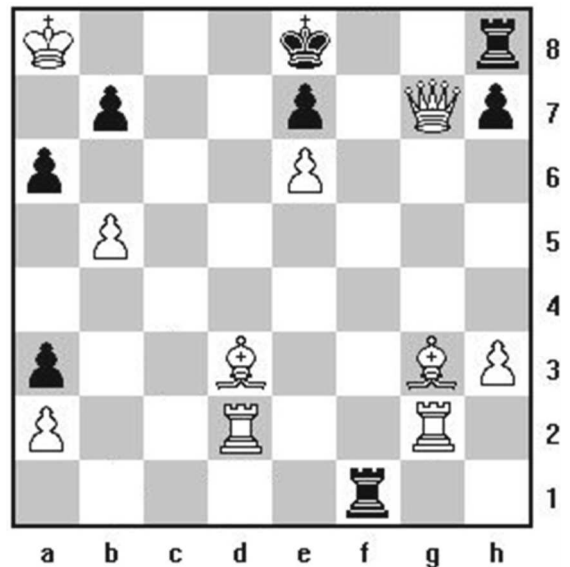


és a Beethoven Általános Iskola adott otthont. Két helyszínrre azért volt szükség, mert minden korábnál nagyobb, 247 fős mezőny nevezett a versenyre. A versenyt Horváth Bálint, Martonvásár polgármestere nyitotta meg, majd Fehérvári István, a Fejér Vármegyei Sakkszövetség elnöke ismertette a technikai részleteket. A 7 fordulós, számítógépes sorsolású, svájci rendszerű verseny lebonyolítását 7 fős bírói stáb végezte. Egyesületünk részéről a legkiemelkedőbb eredményt Körtélyesi Richárd érte el, aki a középiskolások VI. korcsoportját megnyerve jutott az országos döntőbe. Valamint Frey Dorottya, akinek az alsós lányok II. korcsoportjában elért 3. helye ugyanúgy országos döntőt ért. Szintén nagyszerű teljesítményt jelent Kaszab Lázár Bonifác V. korcsoportban és Tóth Kolos IV. korcsoportban elért bravúros bronzérme. A Diákolimpia a csapatversenyekkel folytatódik március 22-én a Brunsvik–Beethoven Kulturális Központban. Arra a versenyre is sok sikert kívánunk fiatal tehetségeinknek!

**Feladványfejtő játékunkban ezúttal is kétlépéses mattot keresünk. A nehéz most is az első lépés megtalálása. A második mattot jelentő húzás attól függ, hogy sötét hogyan próbálja a támadást elhárítani. Mi legyen világos következő lépése a kétlépéses matt érdekében?**

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

**Bakacs János** MartonVál SC



## Újra a Balaton körül

Idén újra körbefutja a ráckeresztúri csapat a Balatont. 2025. április 26-án ismét megrendezik a 19. Ultrabalaton futóversenyt, amelyen a ráckeresztúri csapat ismét részt vesz. A tavalyihoz hasonlóan megint tizenegy futó indul. Idén öt hölgy és hat férfi, valamint két biciklis kísérő segíti a futókat a 211 km-es távon. Mindenki lázasan készül, edz, hiszen már csak pár hét, és a balatonfüredi rajtvonalon állnak. A csapattagok: Marosné Glócz Mónika, Novoth Nikoletta, Szabóné dr. Kántor Szilvia, Szoboszlainé Gyenes Bianka, Török-Deák Anett, Dani Tamás, Daradics Zoltán, Dienes Gábor, Komlódi Balázs, Zsigmond Dávid, Zsigmond József. Ők tizenegyen futják körbe a 211 km-es Balaton-kört. A biciklis kísérők: Gajdó Rita és Gajdó Gábor. Mindenki figyelmébe ajánljuk a csapat nyilvános Facebook oldalát, ahová csatlakozni tud bárki, hogy nyomon követhesse a felkészülést és a versenyt. Az oldal neve: Ráckeresztúri csapat az Ultrabalatonon!

**N. N.**



**Ráckeresztúri csapat az Ultrabalatonon!** 😊 ➔

🌐 Nyilvános csoport

**Kérjük támogassa adója 1%-val a  
Szív Csücske Alapítványt!**

**Adószám  
18731349-1-07**

# MARTONVÁSÁR TŰZÉP

**Építőanyag és Tüzelőanyag forgalmazása**

▪ <b>Cement 32,5 R Danucem:</b>	<b>8300.-Ft./q</b>	OSB lap 8 mm:	4600.-Ft./db
▪ <b>Sóder 0 – 24 mm:</b>	<b>11.300.-Ft./m<sup>3</sup></b>	OSB lap 12 mm:	6500.-Ft./db
▪ <b>Murva 0 – 20 mm:</b>	<b>10.500.-Ft./m<sup>3</sup></b>	Gyöngykavicsos 40 x 40 járdalap:	1150.-Ft./db
▪ <b>Leier Térkő 10 x 20:</b>	<b>4700.-Ft./m<sup>2</sup></b>	Ceresit Padlopon CN68 2-30 mm:	5150.-Ft./db
▪ <b>Leier Térkő hullám:</b>	<b>4600.-Ft./m<sup>2</sup></b>	Ceresit Flex. csemperagasztó:	5600.-Ft./db
▪ <b>Leier Gyeprács 60 x 40:</b>	<b>1490.-Ft./db</b>		
▪ <b>Leier Zsalukő 15:</b>	<b>590.-Ft./db</b>	Szén Német brikett 25kg:	3825.-Ft./db
▪ <b>Leier Zsalukő 20:</b>	<b>650.-Ft./db</b>	Szén Ledvicei dió:	12.500.-Ft./q
		Napraforgó brikett 10kg:	2100.-Ft./db
		Gázpalack csere 11,5 kg:	8600.-Ft./db
▪ <b>Agro fólia 8,5 m:</b>	<b>1650.-Ft./m</b>		
▪ <b>Fűrészelt palló 10 x 5 m:</b>	<b>3600.-Ft./db</b>		
▪ <b>Fűrészelt palló 15 x 4 m:</b>	<b>4550.-Ft./db</b>		
▪ <b>Tetőléc bramac 48 x 28mm x 4 m:</b>	<b>1150.-Ft./db</b>		
▪ <b>Gipszkarton normál 12,5:</b>	<b>2190.-Ft./db</b>		
▪ <b>Gipszkarton impregnált 12,5:</b>	<b>3710.-Ft./db</b>		

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



**Martonvásár, Szent László út 25. [martonvasartuzep@gmail.com](mailto:martonvasartuzep@gmail.com)**

**RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ** • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XIII. évfolyam 3. szám

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

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

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

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

Nyomdai munkák: Walton Promotion Kft., [www.waltonpromotion.hu](http://www.waltonpromotion.hu); felelős vezető: Walton Péter