

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2025. november

November 20.:

A filozófia világnapja

Minden évben november harmadik csütörtökén ünnepeljük a filozófia világnapját. Huszonhárom évvel ezelőtt, 2002-ben az UNESCO főigazgatója, Macuura Koicsiro kezdeményezte, mondván, a filozófiai gondolkodás a demokrácia, az emberi jogok és az igazságos társadalom alapja; a filozófia mindenkié. Épp ezért az UNESCO arra ösztönzi a tagországokat, hogy szervezzenek filozófiával kapcsolatos eseményeket, vitákat és konferenciákat, ezáltal a társadalomhoz széles körben eljuthatnak a filozófiával kapcsolatos információk és diskurzusok.

Magyarországon is aktív a filozófiai élet, melynek fontos alapja a Magyar Filozófiai Társaság, amely először 1901-ben alakult, de a filozófiai gondolkodás már az 1800-as években is jelen volt a Filozófiai társaskör és a *Magyar Philosophiai Szemle* működésével. A Társaság 1901 májusában alakult meg hivatalos formájában, tagjai között pedig olyan elismert tudósok voltak, mint Somló Bódog, Jászi Oszkár és Tankó Béla, de a későbbiekben Eötvös Loránd is csatlakozott.

Napjainkban akit érdekel a filozófia, szabadon olvashat, elmélkedhet, kipróbálhat különféle szellemi gyakorlatokat. Mint amilyen például a hallgatás és a belső csend gyakorlata vagy a közös emberi értékek felismerésének és megerősítésének gyakorlata. Aki önmagát képes jobbá tenni, a világ jobbá tételében is hajlandó felelősséget vállalni. És nem csak a filozófia világnapján.

(gá)



Energiatudatos Önkormányzat cím

Ünnepi megemlékezés

Belsőmosoly – Bennünk élő csomagjaink

Ösvények a szavakon túl

Csokit vagy csalunk!

KERESZTÚRI KISOKOS – FONTOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK

Szent Kereszt Gyógyszertár

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

nov. 1., 2.: Martonvásár ☎06-22/569-146

nov. 8., 9.: Ráckeresztúr

nov. 15., 16.: Ercsi ☎06-25/505-790

nov. 22., 23.: Martonvásár

nov. 29., 30.: Ráckeresztúr

dec. 6., 7.: Ercsi

dec. 13., 14.: Martonvásár

dec. 20., 21.: Ráckeresztúr

dec. 27., 28.: Ercsi

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

Égészház

(Petőfi Sándor u. 7.; ☎25/455-804)

I. háziorvosi körzet: dr. Mihalicza

Ingrid ☎06-20/852-0350

e-mail: rendelo2465@gmail.com

Asszisztens: Németh Éva

II. háziorvosi körzet: dr. Kasziba Lilla

☎06-20/852-0350

e-mail: rackereszturrendelo@gmail.com

Asszisztens: Tasi Tamásné Csilla

A rendelési idő a Rendelő Ráckeresztúr facebook-oldalon olvasható!

Vérvétel (bejárat az udvar felől)

Időpont-egyeztetés szükséges!

Fogorvosi rendelés

☎06-20/389-0278

e-mail: rackeresztur@jeneifogaszat.hu

A rendelési időről a fenti telefonszámon lehet érdeklődni.

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. 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: rackeresztur.ps@dutk.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



SEGÉLYHÍVÁS: 112
(mentők, rendőrség, tűzoltóság)

Energiatudatos Önkormányzat cím

Ráckeresztúr Község Önkormányzata a Virtuális Erőmű Programban (VEP) elnyerte az Energiatudatos Önkormányzat címet. A díjat október 16-án délután, az Országház kongresszusi termében Dienes Gábor alpolgármester vette át dr. Szili Katalin egykori házelnöktől és dr. Molnár Ferenctől, a VEP tulajdonosától. Az eseményt megtisztelte Tessely Zoltán országgyűlési képviselő is.



A díjat a régi iskola művelődési házzá alakuló épületének energetikai korszerűsítésével elérhető energiamegtakarítás vállalásáért kaptuk, melynek megvalósulását segíti az új fűtésrendszer, a belső udvar szigetelése és az összes helyiségben megvalósított vízszigetelés.

A Virtuális Erőműről bővebb információ itt található: <https://virtualiseromu.hu>.

Sikeres pályázat a Magyar Falu Programban

Önkormányzatunk közel 4 millió forint támogatást nyert a rendezvények szervezésének támogatására kiírt pályázaton, ebből mobil színpadot és fénytechnikai állványzatot vehetünk, amit jól lehet majd használni úgy a leendő művelődési házban, mint a szabadtéri rendezvényeken. Hangtechnikát pár éve már vettünk szintén pályázati keretből, ezt használjuk ünnepségeken, sportnapon, karácsonyi vásáron. Így szinte már teljes a „tárház”, esetleg pár kordonnal ki lehet még egészíteni.

Reméljük, hogy a lakosság öröme sok színes és szerethető rendezvényen tudjuk majd használni!

Ráckeresztúr Község Önkormányzata



KERESZTÚRI KÉPESKÖNYV

Gyűjtsük össze emlékeinket!

Minden érdeklődőt szeretettel várunk a könyvtárban!

Kérjük, hozza magával családi fotoalbumát, régi vagy kevésbé régi fényképeit!



Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

Mindig szerettem az operákat, igaz, csak néhányat hallgattok szívesen. Köztük első helyen Bizet *Carmen*-je áll, majd Verdi több remekműve következik: *A trubadúr*, *Rigoletto*, *Traviata*. Ezt a négyet bármikor szívesen a fülembé fogadom. Tegnap éjjel *A trubadúr* mellett dolgoztam a Hírmondón (<https://www.youtube.com/watch?v=r0rhDBaZTdU>). Dolora Zajick, Marton Éva, Luciano Pavarotti, Sherrill Milnes zseniális. Hangjuk erőteljes, de nem harsány. Sokszínű, de nem giccses. Mélységekbe képesek rántani, és szinte azonnal fel is emelni pusztán azzal, ahogyan énekelnek. Most ébredtem rá, hogy mennyit számít itt is a tehetség. Amikor egy másik szereposztásban kezdtem nézni *A trubadúr*-t, nem kötött le sokáig; zavart, hogy nem olyan magától értetődően szólal meg egy-egy ária, inkább erőlködésnek hat. És arra is újra ráébredtem, mennyi, de mennyi érzés, érzélem fejezhető ki a hanggal, az énekléssel.

Ha már az operák szóba kerültek: talán kevesen tudják, hogy Ráckeresztúron, egészen pontosan Rácszentmiklóson született László Géza énektanár, aki világhírű operaénekeseket képezett, köztük Házy Erzsébetet, Komlóssy Erzsébetet, Varga Magdát, Palló Imrét, Pataky Kálmánt, Székely Mihályt. Mert hiszen nem elég a tehetség, azt gondozni is kell. László Gézára számos tanítványa emlékezett szeretettel és hálával. Kiemelkedően tehetséges énektanár volt, és ő maga is hőstenor, igaz, színpadon sosem állt. Mondhatjuk úgy is, a karrier helyett a tanítást választotta. Sokszor előfordult, hogy magántanárként nem a fizetséget nézte: akár ingyen is foglalkozott azokkal a fiatalokkal, akikben fantáziát látott.

A trubadúr-ra visszatérve: Verdit a korabeli kritikusok azzal vádolták, hogy tönkreteszi az énekesek hangját, olyan nehéz dallamokat komponált. Ezenkívül az operát nyersnek és csiszolatlanak minősítették. Később Enrico Caruso olasz operaénekes, az első sztártenor azt mondta, *A trubadúr* sikeres előadásához a világ négy legjobb énekesére van szükség. És ezzel, bár egyáltalán nem értek a zenéhez, csak műkedvelőként hallgatom, mélységesen egyetértek. A Dolora Zajick, Marton Éva, Luciano Pavarotti, Sherrill Milnes négyes ilyen – az operatörténelem legnagyobb hangjai.

Ami a zenehallgatást illeti, most, a szerkesztői levél írása közben kivételesen nem opera szól, hanem a *Piano Man* Billy Joeltől. Azután a Beatlestől a *Let it Be*. Végül, hogy a melankólia és az ellene való folyamatos ténykedés teljes legyen a nap végére, az ABBA egykori nagy slágere, az *Our Last Summer*, melynek zárósora: a mának élek, a gondok messze vannak...

Hát, ha ez így lenne... Így lehetne... Legyen így!

Gajdó Ágnes

Kedves Olvasóink!

A könyvtár 2025. november 24–27. között szabadság miatt zárva tart.

Nyitás 2025. december 1-jén, hétfőn, 15 órakor.



Felújítási munkák

A tornacsarnok belső rendbetétele után a külsejére is ráért egy kis renoválás. Az idő vasfoga – némi emberi felelőtlenséggel párosulva – csúnya sérüléseket okozott a külső vakolaton.

Radócz József, a Mákvirág Táncsoport Egyesület vezetője szakszerű irányításával sok-sok délutáni társadalmi órában folyt a munka. Segítői: Péter András, a Kótafa Egyesület vezetője és a szintén kótafás Szabó József.

Az önkormányzat, mint mindig, most is biztosította az eszközöket és a szükséges építőanyagot. A főoldal vakolása után a fehérre festés is megtörtént, köszönet érte Süvegesné Rózsikának.

Az időjárás változása miatt a többi oldal csiszolására, festésére már csak tavasszal kerül sor.

*

Az egészségházban, a tavaszi világítótestek felszerelése után szükséges volt mennyezeti javítás is. Radócz József gyorsan, szakszerűen végezte el önkéntes alapon a munkát. A fehérre meszelés Süvegesné Rózsikának köszönhető.

Ráckeresztúr Község Önkormányzata



ADVENTI VÁSÁR

A Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola Diákönkormányzata jótékonyági adventi vásárt szervez

2025. DECEMBER 11-ÉN, CSÜTÖRTÖKÖN,

14.00–18.00 ÓRA KÖZÖTT ISKOLÁNKBAN.

Vásárfiát vehetnek az iskolai osztályoktól és egyéb külsős árusoktól.

Várja Önöket a lángosárus, cserép- és kerámiaárus, mézes, gyöngyészkes, horgolt termékes, ajándéktárgyas és játéka-
rus.

A gyerekek örömeire lesz arcfestés, csillámtetoválás. A felnőttek kávé és kapucsinót is fogyaszthatnak a DÖK asztalánál.

A vásárfiából befolyt adományokat a Szülői Munkaközösség kezeli osztályonként.



Ünnepi megemlékezés

Az 1956-os forradalom és szabadságharcra emlékeztek az iskola udvarán október 22-én délelőtt a ráckeresztúriak. A Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola hetedik osztályos tanulói elevenítették föl a hatvankilenc évvel ezelőtti történeteket, a műsort Györkiné Nagy Edit magyartanár állította össze. Az ünnepségen az önkormányzat tagjai, az oktatási-nevelési intézmények, valamint a helyi civil szervezetek képviselői elhelyezték a megemlékezés koszorúit, virágait a Hősök kertjében álló emlékműnél.

A megemlékezésen dr. Szentés-Mabda Katalin Dóra polgármester mondott ünnepi beszédet, melyet teljes terjedelmében közlünk:

Antoine de Saint-Exupéry Kis hercegének rókája így kérte a kis herceget: „Mindig mondd meg előre, mikor jössz, és én ünneplőbe öltöztetem a szívemet. Tudod, szükség van bizonyos szertartásokra is. – Mi az, hogy szertartás? – kérdezte a kis herceg. – Az is olyasvalami, amit alaposan elfelejtettek, mondta a róka. Attól lesz egyik nap más, mint a másik.”

Az ünnep célja, hogy megmutassa az embereknek az igazi értékvilágot: amikor ünnepeink, mindig egy maradandó érték áll az ünnep középpontjában. Szeretet, béke, szabadság, bátorság, függetlenség.

Amikor ünnepeink, a szívünket is ünneplőbe kell öltöztessük: tisztán, nyitottan, őszintén fogadjuk az ünnepet, így annak mondanivalója képes megérinteni szívünket, nyomot hagyni benne, olyan értéket közvetíteni felénk, ami által mi is bölcsőbbek, többek, jobbak leszünk. Szerencsére a mai fiataloknak már nincsenek emlékei arról sem, hogy a szüleik nem mertek előttük beszélni, mert azért feljelenhették őket, amit mondani mertek. Akkor is, ha az igaz volt. Már nekem is csak kevés emlékem van arról, hogy néz ki a gépfegyveres munkásőr, mi is már csak felvételeken láttunk tankokat, sortüzet, tankönyvekben olvastunk harcoló és meghalt fiatalokról. Szerencsére!

Hála Istennek, hogy ma az okoz riadalmát, ha fél óráig nincsen internet, és nem az, hogy harmadik nap sincsen kenyér. De ez a világ elhozta azt, hogy október 23-ából kiveszett az, ami a lényege volt: az összetartozás és a hála érzése. Október 23-a ma már sokaknak csak egy szabadnap, egy kötelező ünnep az iskolában, valami, ami



üres, nem érint meg, nem érdekel, nincsen közöm hozzá...

Ebben nagy a felelőssége az elmúlt évtizedeknek, a szembenálló politikai oldalaknak, mert mindenki arra csűr-csavarja már a nemzeti ünnepek mondanivalóját is, amerre az érdeke kívánja.

Pedig az ünnep lényege nem ez. Hanem hogy átérezem, átéljem. Mit tettem volna, ha egy éjjel elhurcolják az apámat? Ha nyomorékká verve jön haza a börtönből? Vagy ha az egész családdal együtt kitelepítenek a pusztába egy fűtetlen pajtába? Ha a legnagyobb éhínségben elviszik a maradék ételmünket? Ha elveszik mindeinket? Aztán ha látom gyerekként, kamaszként a fiatalo-



kat és az időseket fellázadni? Ha látom a barátomat holtan a porba bukni? Látom a testvéremet sírva, rettegve. Mit tettem volna? Értem én ma egyáltalán, mit éreztek akkor ők?

A mai megemlékezésen arra kérek mindenkit, főként a fiatalabb nemzedéket, hogy amikor van pár nyugodt perce, gondolja el, ha ebbe a korba születik, mi történt volna vele. Ha ezen elgondolkodunk, akkor könnyebb kinyitni a szívünket, és tisztelettel gondolni 1956 hőseire. Tiszta, nyitott, ünneplőbe öltözött szívvel hálásnak lenni nekik, hogy mi már nem abban a világban élünk. Egyszer egy évben őszintén kimondani: köszönöm, hogy a boldogságokat, az egészségeket, az életeteket áldoztátok értünk!

...és talán jobban becsülni egy ideig azt, amink van, nem egymást marni, nem ítélni, hanem valamit hazavinni abból, ami 1956 lényege volt: összetartozunk, mi, együtt. Mi egymásért felelősek vagyunk. Mindannyian. ■

Hideg fej, biztos kéz! Bekapcs és működik!

**Mosógépet – Szárítógépet – Hűtőgépet
Mélyhűtőgépet – Klímát – Hőszivattyút
Autóklímát – Tisztítunk – Javítunk
Karbantartunk és TMK-zunk**



ŐSZI AKCIÓ

- 1) QuickClean – Alap higiéniai tisztítás (beltéri)** **13 900 Ft/db**
Burkolat és szűrők tisztítása, lamellák permetes fertőtlenítése, cseppvíztálca ellenőrzés, alap funkcióteszt, jegyzőkönyv, fotók.
- 2) DeepClean – Mosózsákos mélytisztítás (beltéri)** **19 900 Ft/db**
QuickClean + Turbina („mókuskerék”) vegyszeres átmosása mosózsákkal, cseppvíztálca és kondenzvíz-elvezetés átmosása, penész/biofilm eltávolítás, jegyzőkönyv, fotók.
- 3) DuoClean – Beltéri Deep + kültéri átmosás (1+1)** **24 900 Ft/szett**
DeepClean + Kültéri kondenzátor habos/vegyszeres átmosása, védőrács tisztítás, vizuális állapotfelvétel, jegyzőkönyv, fotók.
- 4) ProCare – Teljes karbantartás (1+1)** **29 900 Ft/szett**
DuoClean + elektromos kötések ellenőrzése, cseppvízcső **dugulásmentesítés és átmosás**, hőcserélő habos tisztítás, próbaüzem, jegyzőkönyv, fotók.
- 5) PremiumSan – Allergén-fókusz (1+1)** **36 900 Ft/szett**
ProCare + hosszabb hatású antimikrobiális bevonat a beltéri lamellákon **és** helyiséglevegő **ózonos fertőtlenítés** ózongenerátorral (külön helyiségben, szabályos szellőztetéssel). *Megjegyzés: ózon nem helyettesíti a mechanikus / vegyszeres tisztítást—kettőt együtt adjuk.*

Az őszi akciós ajánlat: 2025. december 31-ig érvényes.

Ingyenes kiszállítás és állapotfelmérés:
Martonvásár, Ráckeresztúr, Baracska, Tordas, Gyúró, Kajászó, Vál

Időpontfoglalás és szerviz: Prétor Dániel
06-20/310-40-70 vagy szerviz@nutcracker.hu





Október az óvodában

A magyar népmese napja alkalmából intézményünk vendége volt a Gézengúz Együttes. A Köleves című népmesét hozták el nekünk egy vidám, szórakoztató és rendkívül interaktív előadás formájában. A gyerekek aktív résztvevőivé válhattak a mesejáték során: színes jelmezekbe bújhattak, különféle szerepeket próbálhattak ki.

2025. október 6. Az ASKA Alapítvány idén is ellátogatott az óvodánkba. A gyermekekkel a felelős állattartásról, az állatok gondozásáról és az örökbefogadás fontosságáról beszélgettek. Hálásak vagyunk, hogy óvodásaink ilyen tartalmas és emlékezetes élményben részesülhettek. Az alapítvány részére kutyatápot gyűjtöttünk.

2025. október 7-én idén is megrendeztük a hagyományos szüreti mulatságot, amely évről évre nagy örömet jelent a gyermekek, pedagógusok és szülők számára egyaránt. Az esemény célja nemcsak az őszi szürethez kapcsolódó hagyományok felelevenítése volt, hanem az is, hogy játékos, élményalapú módon ismertessük meg a kicsikkel a népi kultúra értékeit. A Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola tanulói hagyományos szüreti táncot mutattak be. A Kótafa Egyesület műsort adott, a vendégelőadók népi hangszereket mutattak be, mellyel közös éneklésre, zenélésre is invitálták a gyerekeket. A szőlődaráláshoz és préseléshez szükséges eszközöket Bendák Lászlóék biztosították, a mustkészítés folyamatát pedig Szabó József és Péter András mutatta be a segítségükkel. Köszönjük nekik és a lovaskocsikázást Bendák Lászlónak. A gyerekek mosolygós arccal, nagy lelkesedéssel vettek részt a kocsikázáson, amely igazi csúcspontja volt a napnak. Később a vendégek

és gyerekek is bekapcsolódhattak a közös táncba, amely igazi közösségi élményt nyújtott.

2025. október 9-én „Játsszunk Mindannyian”! Az óvoda nagycsoportosai és a Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola

első osztályos tanulói vidám, nyolc állomásos ügyességi körödzéssel vettek részt, melyet Endrődi Noémi tanárnő állított össze. A változatos feladatokat kisebb csoportokban, párosan, egyénileg vagy éppen csapatban oldották meg a gyerekek.

2025. október 13-án Bölöni Réka látogatott el óvodánkba az állatok világnapja alkalmából. A gyermekek nagy örömmel hallgatták meg a *kis róka nagy kalandja* című meseelőadását,

amely nemcsak szórakoztató, hanem tanulmányos élményt is nyújtott számukra.

Október 14-én az idén elballagott gyerekeket óvó nénijük meglátogatta az iskolában.

2025. október 20-ától óvodánk tökfaragó versenyt hirdetett meg. Három kategóriában indítottuk a versenyt: legötletesebb, legviccesebb, legijesztőbb. Köszönjük, hogy ilyen sokan részt vettek a tökfaragó versenyen – fantasztikus alkotások születtek!

Gáborné Kutasi Katalin igazgató

MOSOLY HÍREK



SZÜRETI FELVONULÁS ÉS BÁL • A települési értékek között is szerepel a több évtizedes hagyomány, amit idén október 11-én rendeztek meg. Köszönet illeti a főszervezőt, Kovácsné Nagy Nikolettát, aki szívvel, lélekkel fogta össze ezt a népszerű rendezvényt, és figyelembe véve a lehetőségeket újításokat is bevezetett. A táncosok hat helyszínen léptek föl, és az esti bálon is bemutatták műsorukat. Az iskola kerítésén és a tornacsarnokban régi szüreti fotókból kiállítás tekinthet meg az érdeklődők; a képeken is nyomon követhető, hogy mennyi minden változott az évek során, de a hagyomány él, és ez a fontos.

Köszönet valamennyi közreműködőnek és fellépőnek, és külön köszönet a rendőrségnek és a helyi polgárőrségnek, hogy kiemelten figyeltek a szüreti menet biztonságára.

Ráckeresztúr Község Önkormányzata



SZÜRETI FELVONULÁS, 2025. október 11.



Ötvenöt éves osztálytalálkozó

Ahogy telnek az évek, egyre több mindenről lehet beszélgetni egy-egy osztálytalálkozón. Szóba kerülhetnek a diákkori emlékek, csínytevések, vagyis a régi szép idők, és a jelen gondjai is. A ráckeresztúri általános iskolában 1970-ben végzett 8. a osztály létszáma eredetileg 33 fő volt – ma már csak tizenhatalan élnek. A találkót Herkli Istvánné Marika szervezte Erika és Kati segítségével – kilencen vettek részt: Baki Éva, Baki Mária, Hamar Erika, Marosvölgyi Mária, Ősi Ilona, Zsigmond Katalin, Gajdó Antal, Raffert Zoltán, Szabolcsi István. Az összejövetel jó hangulatban telt, finom sütemények, jóféle nedűk sorakoztak az asztalon, és az egykori diákok nosztalgiával idézték föl a múltat, a gyerekkorukat. Meséltek egymásnak

arról, mi történt velük az eltelt öt évben, és még további tervekről is szó esett. Abban mindannyian egyetértettek, hogy a derű és a tevékenykedés sokat segít a nehézségek leküzdésében.

Ha minden jól alakul, öt év múlva újra találkoznak. Jó egészséget kívánunk valamennyiüknek!

(gá)

Mentsük meg a régi fényképeket!

Kedves Olvasóink! Kérjük, ha régi fényképeket, egyéb dokumentumokat őriznek, és esetleg nem tudják őket tovább tárolni, a könyvtárban szívesen átvesszük valamennyit. Nem baj, ha nem tudják, kik láthatók a képeken! Mindegyik fotó a múlt egy értékes darabja, őrizzük meg!

Kérem, keressenek telefonon vagy e-mailben vagy akár a facebookon: 06-20/405-8315 vagy rackeresztur@vmk.hu.

Köszönettel:

Gajdó Ágnes



Kedves Szülők, Diákok és Ráckeresztúr Lakói!

Az új tanév kezdetén mindig különleges izgalom tölti meg iskolánk falait. A nyári pihenés után újult erővel, friss ötletekkel és közös célokkal vágtunk neki az előttünk álló hónapoknak. A szeptember nemcsak a tanulás újratekintését, hanem a közösségi élet újjáéledését is jelenti: diákjaink, pedagógusaink és partnereink összefogásából már az első hetekben számos értékes és élménydús program valósult meg. Köszönet minden kollégának, szülőnek és tanulónak, akik hozzájárultak ahhoz, hogy intézményünk a tanév elején is ilyen sokszínű, tartalmas és örömteli legyen!

Szeptember 22. és 26. között a Mobilitás hetét tartottuk meg, amelynek központi témája az egészséges életmód és a mozgás szeretete volt. A testnevelés órák keretében a diákok számos játékos, fejlesztő és versenyszerű feladatban vehettek részt: sor- és váltóversenyeken, pályánként különböző gyakorlatokban, valamint csoportos együttműködésekkel igénylő feladatokban. Fontosnak tartottuk, hogy a tanulók ne csak a tanári irányítás mentén dolgozzanak, hanem saját kreativitásukat is belevihessék a mozgásos tevékenységekbe. A hét zárásaként a magyar diáksport napja alkalmából közös sportprogrammal tettük emlékeztetést a pénteket, ahol a játék és az összetartás öröme került előtérbe.



Október 1-jén a zenei világnap alkalmából különleges programmal készültünk: diákjaink kipróbálhatták a különféle hangszereket, megismerkedhettek a zenélés alapjaival, és átélhették a közös muzsikálás örömeit. Nem sokkal ezután intézményünk ismét csatlakozott az országos állatvédelmi témahét programjához, melynek célja a felelős állattartás és a természet iránti tisztelet erősítése volt. A diákok játékos feladatokon, filmvetítéseken és beszélgetéseken keresztül ismerkedtek meg az állatok világával, valamint azzal, hogyan tudunk mi, emberek gondoskodni róluk felelősen és szeretettel.

Az állatok világnapja alkalmából október 4-én különféle tanórai és szabadidős tevékenységeket szerveztünk. Az alsósok állatos totókat oldottak meg, rajzokat készítettek, videókat néztek, míg a felsősök PowerPoint-bemutatókon keresztül dolgozták fel kedvenc állataik történetét. A nap során minden korosztály megtapasztalhatta, hogy az állatok védelme közös felelősségünk, és hogy az együttérzés, gondoskodás értékeként a mindennapokban is jelen kell lenniük.

Iskolánk kulturális életében is fontos esemény volt dr. Váradi Klára festészeti kiállítása, amelyet diákjaink, szüleik és a település lakói is megtekinthettek. A budapesti alkotó nyugdíjas éveiben kezdett festeni, és munkáiban a természet szépségét, az állatok iránti szeretetet és a mindennapi élet lírai pillanatait örökíti meg. Képeinek bensőséges hangulata jól illeszkedik iskolánk közösségi terébe, és inspirációt nyújt diákjaink számára is.

Szeptember 30-án, Benedek Elek születésnapján, a népmese napját ünnepeltük. A diákok ezen a napon magyar népmeséket hallgattak és néztek, majd saját mesefeldolgozásait is elkészítették különböző kreatív formákban. A könyvtár szervezésében népmesetörténet is készült, a gyermekkultúra szakkörön pedig mindenki lerajzolhatta kedvenc mesebeli hőst. A jó hangulatú programok bizonyították, hogy a népmesék világa ma is tanít: jóról és rosszról, bátorságról, szeretetről, igazságról és kitalálásról.

Nagy örömmel és büszkeséggel számolunk be arról, hogy a Nemzeti Tehetségsegítő Tanács illetékes szakmai bizottsága elfogadta iskolánk tehetségpont működési kérelmét, így intézményünk hivatalosan is megkapta a „Regisztrált Tehetségpont” címet. Ezzel csatlakoztunk a magyarországi tehetségpontok hálózatához, amelynek célja a tehetséges fiatalok felkutatása, támogatása és fejlesztése. Ez az elismerés nemcsak szakmai rang, hanem új lehetőség is a fejlődésre, együttműködésre és közös programokra más intézményekkel. Köszönettel tartozunk mindazoknak, akik munkájukkal hozzájárultak a cím elnyeréséhez.

A hagyományörzés szép példája volt az idei szüreti mulatság. A 3–6. osztályos táncosok vidám műsorral látogattak el a Mosoly Óvoda udvarára, ahol az ovisok is lelkesen csatlakoztak a tánchoz. Október 11-én falunk apraja-nagyja együtt vonult végig a falu utcáin, a táncosokat muzsika, nevetés és jókedv kísérte. A Hősök terén megrendezett záróeseményen vendégként fellépett a Csemeteforrás Néptáncgyűttes Százhalombattáról és a martonvásári Aprószépek néptáncscsoport. A Mákvirág táncscsoport tagjaival közös táncház zárta a napot, amely valódi közösségi élményt nyújtott. Köszönjük a pedagógusoknak, különösen Drozdikné Nagy Ágnes Tündének és Jezsóné Vörös Szilviának a felkészítést, valamint a szülőknél, a Szülői Munkaközösségnek és minden segítőnek a rengeteg támogatást. A közös munka, az együtt töltött idő és a jókedv tették igazán emlékeztetést ezt a napot.



A projekthét során diákjaink a Ráckeresztúri Értéktár alapján tanösvényt és túravonalat terveztek, tabletek segítségével dolgozva fel a helyi természeti és kulturális értékeket. A Polgármesteri Hivattól kapott térképen bejelölték az állomásokat, amelyekhez kvízkérdéseket is készítettek. A gyerekek lelkesen meséltek a szülőktől és nagyszülőktől hallott helyi történetekről, így a projekt nemcsak tanulás, hanem közösségi élmény is volt. Az Európai Fenntarthatósági Témahétben a körülöttünk élő állatok és a természetvédelem témáját jártuk körül. A természettudományi gyakorlatokon a tanulók megismerkedtek lakóhelyünk élővilágával, és megtanulták, hogyan óvhatják azt tudatosan. Kiemelkedő eredményt ért el a Petrik biológiai versenyen Dienes Boldizsár, Kovács Noémi, Takács Mariann és Vida Cintia, felkészítő tanáruk pedig Ónodyné Nebahaj Erzsébet volt – szívből gratulálunk mindannyiuknak.

Az idei pályaeorientációs nap is sok élményt hozott. Vendégeink között volt Farkasné Vancsura Ildikó védőnő, aki az egészséges életmódról beszélt, valamint a mentőszők, akik látványos elsősegélybemutatót tartottak. Bosnyékné Jutka pedikűrös és Horváth Lajos barista a precizitás és kreativitás fontosságát mutatták be szakmájukban, míg Gajdó Ágnes újságíró-könyvtáros betekintést engedett a média és a könyvtár világába. Lisztiné Hunyadi Hajnalka, településünk korábbi alpolgármestere a közelet és helyi döntéshozás szerepéről beszélt a gyerekeknek. Talán több tanulóban már most megszületett a jövőbeli hivatás gondolata.



Október végén Iváncsán rendezték meg az Intézményi Bozsik Fesztivál első őszi fordulóját, ahol iskolánk focista tanulói Rácalmás, Pusztaszabolcs, Adony, Beloiannis, Szabadegyháza és a házigazda Iváncsa csapataival mérkőztek meg. A program nemcsak a sport iránti szeretetet, hanem az iskolák és óvodák közötti kapcsolatot is erősítette, valamint a Magyar Labdarúgó Szövetséggel való együttműködésünket is tovább mélyítette. Köszönjük a szülőknél, hogy az őszi szünetben is támogatták gyermekeik részvételét, és szurkoltak nekik ezen a tartalmas délutánon.

Az őszi eseményei megmutatták, hogy iskolánk közössége mennyire összetartó, kezdeményező és értékeket őrző. A diákok lelkesedése, a pedagógusok elhivatottsága és a szülők támogató jelenléte együtt formálja intézményünket olyanná, amire mindannyian büszkék lehetünk. A tanév folytatásában is ezekre az erőforrásokra építünk: a tudásra, a mozgás örömeire, a kultúra ápolására és a közösség megtartó erejére.

Kíváncok mindannyiunknak eredményes, élményekben gazdag, boldog tanévet!

Fux István igazgató



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.

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

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.

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

DUGULÁS- ELHÁRÍTÁS

SOMODI ZOLTÁN
06-30/211-8190



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

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

Kellemetlen, fájdalmas: az aranyér

Munkám során többen kerestek meg már azzal a problémával „kijött az aranyerem, mit csináljak”. Nézzük meg, mit is tehetünk ilyenkor.

Az aranyér a végbél és a végbélnyílás környékén található visszértágulat, amelyben a vénák kitágulnak, és gyulladásba kerülnek.

Típusai • *Belső aranyér:* a végbél belső részén alakul ki, sokszor fájdalommentes, de vérezhet. *Külső aranyér:* a végbélnyílás környékén helyezkedik el, gyakran fájdalmas, duzzadt, viszkető csomó formájában jelentkeznek.

Az aranyér kialakulása több tényező együttes hatására történik, leggyakrabban: székrekedés és erőlködés székletürítés közben; rostszegény étrend; mozgáshiány, ülő munka; terhesség (a vénás nyomás fokozódása miatt); tartós állás vagy ülés; elhízás; örökletes hajlam a vénák gyengeségére; krónikus köhögés vagy nehéz fizikai munka (hasúri nyomásfokozódás).

Tünetei • Az aranyér típusától függően a tünetek különbözőek lehetnek, de leggyakrabban: vérzés a székletürítéskor (élénkpiros vér); viszketés, égő érzés a végbéltájékon; fájdalmas, duzzadt csomó a végbélnyílás körül; teltségérzet, kellemetlenség üléskor; súlyosabb esetben váladékozás, trombózis aranyér (nagyon fájdalmas).

Kezelése az aranyér súlyosságától függ. Konzervatív (enyhébb) kezelés: rostban gazdag étrend, bőséges folyadékbevitel; székletlágítók, ha szükséges; kézmeleg ülőfürdő kamillával vagy tölgfakéreggel; helyi készítmények (kenőcsök, kúpok): lidokain, hidrokortizon, heparin, növényi kivonatok (pl. vadgesztenye, körömvirág); pihenés, a hosszas ülés kerülése. Súlyosabb esetben orvosi beavat-

kozásra van szükség: gumigyűrűs leszorítás (Barron-ligatúra); injekciós szkleroterápia; lézeres vagy sebészeti eltávolítás.

A gyógynövények szerepe a gyógyulásban

Számos gyógynövény gyulladáscsökkentő, érerősítő és vérkeringésjavító hatású, ami segíti a gyógyulást, és csökkenti a tüneteket. Vadgesztenye: érfalerősítő, duzzanatcsökkentő ezt teaként, kapszulában vagy krém formájában is lehet alkalmazni.

- Tölgfakéreg: összehúzó, gyulladáscsökkentő ülőfürdőként, borogatásként érdemes használni.

- Kamilla: gyulladás- és viszketéscsökkentő, külsőleg és belsőleg is lehet alkalmazni.

- Aloe vera: nyugtató sebgyógyító, ezt külsőleg érdemes igénybe venni.

- Körömvirág: sebgyógyító, regeneráló hatása van. Kenőcs és ülőfürdő formájában tudja legjobban kifejteni hatását.

- Varázsmogyoró: érfaltonizáló, vérzéscsillapító, krém és borogatás alkalmazásával tudja az aranyeres tüneteket csillapítani.

Fontos, hogy már a tünetek megjelenésekor elkezdjük a kezelést a minél hamarabbi gyógyulás érdekében.

Peszter Zsuzsanna védőnő

ÚTRAVALÓ ÜZENET

„A humor erősíti túlélési ösztönünket, és megóvjá józan eszünket; a humornak hála, az élet viszontagságai kevésbé nyomorítanak meg bennünket. Serkenti arányérzékünket, és megmutatja, hogy a komolyság túlzott hangsúlyozása mögött az abszurdum lappang.”

(Charlie Chaplin)



ETH ÉRD ÉS TÉRSÉGE HULLADÉKKEZELÉSI NONPROFIT KFT.

ÜGYFÉLSZOLGÁLATI IRODA: 2030 Érd, Alispán utca 2.

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

Kedden és csütörtökön kizárólag telefonos és online ügyintézés történik. (Ebédidő mindennap: 12.00–12.30)

Telefon: +36-23/522-600

+36-23/522-601, +36-23/522-602,
+36-23/522-603

E-mail: ugyfelszolgalat@eth-erd.hu

Honlap: www.eth-erd.hu Postacím: 2031 Érd, Pf.: 300

HULLADÉKUDVAR: 2030 Érd, Sas utca 2.

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

Részletes információ:

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

HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

	november	december
kommunális hulladék	5., 12., 19., 26.	3., 10., 17., 24., 31.
komposztálható	17.	–
újrahasznosítható	10., 24.	8., 22.

Friss hírek, információk: www.rackeresztur.hu



Facebook: Rackeresztúr Község Önkormányzat hivatalos oldala

BELSŐMOSOLY

Bennünk élő csomagjaink

Olykor azt gondoljuk, egy nagyobb külső átalakulás, munka- vagy lakhelyváltás elég lehet ahhoz, hogy magunk mögött hagyjuk a múltat. Ha



nem számolunk azzal, hogy fejünket – így érzelmeinket, különösen feldolgozatlan érzelmeinket – továbbra is mindenhova magunkkal visszük, nagyot is csalódhatunk.

Bea egy fájdalmas szakítás után akart új életet kezdeni. Előző párjával eleinte minden nagyszerűen indult, és Bea úgy hitte, végre révbe ért. Aztán mintha valami megváltozott volna, és ő napról napra egyre értéktelenebbnek, elhagyatottabbnak érezte magát. Mind gyakoribbak lettek a veszekedések, a kiborulások, és Bea – attól való félelmében, hogy a férfi már nem szereti, és bizonyára mielőbb meg akar szabadulni tőle – szakított vele.

A munkahelyén is kezdte egyre alkalmatlanabbnak érezni magát. A kollégák megjegyzéseit, tanácsait, de egy idő után már kérdéseiket is bírálatként, számonkérésként élte meg, és röviddel a szakítás után úgy döntött, legjobb lesz, ha felmond, maga mögött hagyja egész addigi életét, és máshol kezd felépíteni az „ennél csak szebb lehet” jövőjét.

Viszonylag hamar talált is megfelelőnek tűnő munkát egy távoli városban. Örömmel készült a költözésre és a munkakezdésre, és szentül hitt abban, hogy ez az új kezdet csak jót hozhat neki.

Az első hetekben úgy érezte, munkatársai kedvesen fogadták. Segítőkészek voltak, ha még ismeretlen feladatokkal kellett megküzdenie; néhányan még az idegen városban való eligazodáshoz szükséges hasznos tanácsokkal is ellátták. Néhány hónap elteltével egy szimpatikus férfi egy másik osztályról randevúra hívta. Kapcsolatuk szépen alakult, és minden arra utalt, a szép jövő tényleg elkezdődött.

Mígnem – saját bevallása szerint – „*nagyon furcsa dolog történt*”. Néhány újabb hónap elteltével Bea azt vette észre, hogy ha a kollégái a közelében munkáról beszélgettek, feszültnak érezte magát, szinte megijedt, és biztos volt benne, hogy ilyenkor őt kritizálják, és neki értenie kellene ezekből a célzásokból.

Amikor a barátjától kisebb figyelmességeket kapott ajándékba, nem tudott örülni nekik, inkább csalódottság és harag tört rá, és fájdalmat élt ált, amiért ez nem volt mindig így a múltban. Nem tudta értékelni a törődést, helyette inkább mintha valahogy magát gyászolta volna, amiért nagyon sokszor nem kapta meg azt, amikor szüksége lett volna rá. Ilyenkor persze a párja nem tudta mire vélni a hirtelen hangulatváltozást és a látszólag a figyelmesség okozta bánatot, és Bea sem tudott érthető magyarázatot adni. Máskor egy-egy teljesen ártalmatlan, súlytalan megjegyzéstől is sírhatnékja tá-

madt, és úgy érezte, a férfi egyre távolabb kerül tőle. Ugyanakkor egyre ingerültebbé és csalódottabbá is vált, hogy párja mégsem érti őt, és már látta maga előtt, hogyan lesz vége ennek a kapcsolatnak is.

Bea a kapcsolatában is, a munkahelyén is azt élte meg, amit sokan mások is. Hogy amikor úgy érezzük, végre minden rendben, és kicsit lazíthatunk álarcainkon, mert érzelmileg biztonságos környezetben vagyunk, egyszerre váratlanul előtörnek belőlünk megmagyarázhatatlannak tűnő, kellemetlen érzések, hirtelen, szinte ok nélkül megváltozik a hangulatunk, és olykor még a magunk számára is érthetetlenül kezdünk viselkedni. Mintha kicsit megbolondultunk volna, vagy mintha mindent elkövetnénk, hogy elrontsunk valamit, ami akár jó is lehetne.

Ha éltünk már át hasonlókat – akár munkatársaink, barátaink, párunk szájából elhangzó mondatokat, amelyek rosszabbul érintettek, mint indokolt lett volna, akár helyzeteket, amelyekben hirtelen és furcsa hangulatváltozásokon mentünk keresztül –, gyanakodhatunk, hogy a múltból származó, feldolgozatlan vagy elfojtott érzelmeink törtek elő.

Azt tartják, amikor valamitől kellemetlenül érezzük magunkat – megsértődünk, kiborulunk, felháborodunk, kisebbségi érzés lesz úrrá rajtunk stb. –, az érzelmeink hozzávetőleg tíz százalékának van köze az aktuális történéshez, vagy ahhoz a konkrét valamihez, amit rossz érzésünk aktuális okának tartunk. A maradék kilencven százalék a múlthoz kapcsolódik: régi sérelmekhez, fájdalmas emlékekhez. Akár tisztában vagyunk eredetükkel, akár nem. Így amikor ezeket a régi sebeket feltépi valami – egy mondat, egy hasonló helyzet, egy gesztus vagy akár csak a képzeletünk –, nem úgy reagálunk rájuk, ahogy az „elvárható lenne egy felnőttől”, hanem védtelen gyerekként vagy fiataloként – attól függően, mikor raktároztuk el magunkban eredetileg azt a kellemetlen érzést.

Ha ki akarunk törni ebből az ördögi körből, és nem csak múltunkat akarjuk ismételtetni, érdemes nagyon odafigyelni, melyek azok a helyzetek és a hozzájuk kapcsolódó érzések, amelyekben mindig hasonlóan (és nem a helyzethez illően) reagálunk magunkban. Nagy valószínűséggel ezek lesznek azok a gócpontokon, amelyeket meg kell értenünk, és meg kell tanulnunk kezelni, hogy a múlt szellemeivel való hadakozás helyett elégedettebben és kiegyensúlyozottabban léphessünk a jövőbe.

Pál Judit

Gondolatébresztő...



„Az élet nagyon sok mindenben hasonlít a mozihoz. Minden jelenethez zene tartozik, és az a zene csak ahhoz a jelenethez passzol, amelyhez komponálták. Bármennyire szeretjük is a régmúlt melódiáját, bármilyenek képzeljük is a jövő dallamát, mindig a jelen dallamára kell táncolnunk, különben kiesünk a ritmusból, és elvétjük a lépést. Ha olyan zenére akarunk táncolni, ami nem ahhoz a jelenethez tartozik, csak botladozni fogunk.”

(Lisa Wingate)

Ösvények a szavakon túl

Ismerkedés könyvtári környezetben a fejlesztő biblioterápiával

Pál Judit műfordító, mentálhigiénés és biblioterápiával foglalkozó szakember az elmúlt időszakban több településen tartott csoportfoglalkozást *Ösvények a szavakon túl*.



Bevezetés a biblioterápiába címmel.

Bakonykúti, Fehérvár-csurgó és Ráckeresztúr könyvtárlátogató olvasói regisztrációt követően vehettek részt a rendezvényen, ugyanis a csoportlétszám is fontos. Ha túl sokan gyűlnék össze, nem jut egyformán idő mindenkire, és értékes gondolatok, érzések veszhetnek el. A biblioterápia vagy irodalomterápia régi módszer, az utóbbi időben egyre

elterjedtebb, ami nem véletlen, hiszen eleink jól tudták, hogy a kimondott és leírt szó, legyen az dal, szonett, novella vagy mese, bizony gyógyító erejű lehet. Legalábbis úgy hat a lélekre, hogy a szívfacsargásból valamiféle kisimultabb, de a tükörbe nézésre, változásra mindenképp felkészültebb állapot áll elő.

Fejér három könyvtárában három alkalommal az érzések és érzelmek kifejezésének fontosságát, összekapcsoló erejét élhették meg közelebbről az olvasók. Egészen pontosan azt, hogy egy adott vers miként hat a lélekre. A csoportfoglalkozások vezetőjéről két évvel ezelőtt már írtam e hasábocon (*Kanyargós ösvényen a lélekgyógyászatig, Ráckeresztúri Hirmondó, 2023. december, 3. oldal*). Judit azóta fej-



lesztő biblioterápia egyetemi képzésén diplomát szerzett, majd elvégezte a Hamvas Béla Pest Megyei Könyvtár hatvanórás biblioterápiás szakmai továbbképző programját, amelynek címébe ez elérendő célt is belefoglalták a szervezők: *A humán könyvtári szolgáltatások minőségi fejlesztése a fejlesztő biblioterápia eszközeinek segítségével*. A könyvtárosok szemléletmódja és eszköztára tehát folyamatosan bővíthető és fejleszthető. A fejlesztő biblioterápia pedig mint hatékony preventív, mentális egészségmegőrző, személyiségfejlesztő, ön- és közösségépítő eljárás kiválóan alkalmazható könyvtári környezetben.

A rátermett és lelkiismeretes biblioterapeuta legalább olyan jól tud meghallgatni, értőn figyelni, mint Michael Ende regényhőse, Momo: „Valóban hallgatni a másikat csak igen kevés ember tud. S ahogy Momo értett ehhez, annak a világon párja nem volt. ...ő csupán ült és hallgatott, teljes figyelemmel és odaadással. Közben nagy, sötét szeme a másikon függött, s az úgy érezte, hirtelen gondolatai támadnak, amelyről soha sejtelmé nem volt, hogy benne rejtőznek.”

IRÁNY A KÖNYVTÁR!

Nos, a résztvevők mindhárom helyszínén megbizonyosodhattak arról, hogy a pszichológiában is jártas, igen sokoldalú szakember úgy tud hallgatni, mint Momo, és úgy tud kérdezni, mint Pál Judit. A kétórás csoportfoglalkozás egy kevésbé ismert versre épült, melynek címe *Annyiszor játszottam a boldogot*. Nem fontos ilyenkor sem a cím, sem a szerző, sokkal lényegesebb, milyen érzéseket vált ki a résztvevőkből. A bevezető játék az önmagunkra és az egymásra hangolódást segítette; az asszociációs kártyák segítségével mindenki mélyebben magába nézhetett, és fölismerhette, hogy abban a pillanatban éppen milyen hangulatban van, milyen érzések hatják át. A mozgásos feladatot követően Judit fölolvasta a verset, majd célzott kérdések



következték, és az irányított, mégis spontán beszélgetés során olyan dilemmákról esett szó, hogy kinek

mit jelent a boldogság, vajon mindig hazugság-e mosolygva játszani a boldogot, van-e belső engedélyünk arra, hogy boldogok legyünk, vagy hogy létezik-e az elégedetlenség mérge. A különböző életkorú, nemű, foglalkozású csoporttagok a beszélgetés végén egy boldogság feliratú papírra összegyűjtötték, mit jelent ez a fogalom számukra, s bizony érdekes kifejezések is előkerültek, mint például: „zsíros kenyér”, „zöld”, „ölelés”, „a felkelő nap látványa”, „lázadó minyon”. Ami viszont Judit szerint a leginkább bizonyíték arra, hogy egy-egy biblioterápiás alkalommal valóban „történik valami”, a résztvevők visszajelzése; egy középiskolai magyartanár ott érezte meg, bizony így is lehetne versekről, irodalomról beszélgetni a gyerekekkel, vagy egy másik csoporttag azt emelte ki, hogy ismeretlen emberek jöttek össze, a beszélgetés után viszont közösségként távoztak, mert sokkal közelebb kerültek egymáshoz.

A különálló, önmagukban is kipróbálható alkalmak mellett Pál Judit biblioterápiás programjai között szerepel hosszabb, összefüggő önismereti csoportok indítása a coaching és a művészetterápiás eszközök vegyítésével. Például egy hétrészes folyamat Lázár Ervin meséire építve, illetve öt-hat óra időtartamú workshopok, amelyek középpontjában valamely tőlünk távolabbi meserégióra jellemző szöveg áll. Judit egyéni és online biblioterápiás beszélgetéseket is tart, melyek akár célzottan egy-egy önismereti elakadásra, kérdésre koncentrálnak. Egy biztos, könyvtári környezetben nagyon jól működik a csoportmunka, az irodalom kimeríthetetlen, a hatás pedig közvetítő és több mint reményt keltő. Érdemes kipróbálni, majd rendszeresen művelni.

Gajdó Ágnes

(Az írás szerkesztett formában megjelent a Fejér Megyei Hírlap 2025. október 28-i számában.)

Anna di Rimbrosa

AREH

KÖNYVELŐIRODA

Alap szolgáltatások

- teljeskörű digitális könyvelés
- teljeskörű digitális bérszámfejtés
- NAV, TB, önkormányzat előtti képviselet
- hitelkérelem, banki egyeztetés
- cégalapítás (KFT, BT, ZRT, KKT)
- egyéni vállalkozás alapítás (KATA, ÁA)
- adóbevallások, beszámolók, mérleg
- naprakész digitális nyilvántartás
- személyre szabott megoldások
- végelszámolás, megszüntetés
- felszámolás, kényszertörlesztés

Prémium szolgáltatások

- adótanácsadás
- adószakértői szolgáltatás
- könyvvizsgálói szolgáltatás
- üzletviteli tanácsadás
- ügyviteli tanácsadás
- adóoptimalizálás
- digitális nyilvántartás
- papírmentes iroda
- napi friss adófolyószámla
- folyamatos tájékoztatás
- felelősségbiztosításunk van

Könyvelés + Bér + Adó + Audit = egy kézben, kevesebb teher.

1988. óta 12 fős csapatunkkal rendületlenül könyvelünk.

Keressen bizalommal: 06-22/569-015

Címünk: 2462 Martonvásár, Orbánhegyi utca 38.

E-mail: info@areh.hu • Web: www.areh.hu

Hihetetlen dolgok V.

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

A taxissapkából előtekerőgőzött egy viharvert dzsinn, verdás pólóban, és mély meghajlással üdvözölte Melákot:

– Kedves gazdám, hát kiszabadítottál a sapkából, köszönöm jószágod! Kívánj bármit, és teljesítem!

Melák csak ámult, ilyet eddig csak a mesékben tapasztalt, egészen pontosan az Aladdinban, amit még tavaly látott a moziban. Hmmm... Ha ez mégiscsak valóság, akkor bizony ki kell használni a váratlan lehetőséget. De a valóság persze nem egészen ez...

– Kedves tőled, hogy hálás vagy, de véletlen rúgtam föl a sapkát, szóval nem tartozol nekem semmivel.

De a dzsinn nem engedett.

– Dehogynem! Tudod, milyen vacak volt abban a taxissapkában? Még ha antennás kockás csodasapka lett volna. De nem. Szűk a hely belül, és nagy a sötétség. De most újra süt rám a napocska, szóval igenis hálás vagyok neked, és teljesítem a kívánságaidat. Ha három nem elég, megegyezhetünk.

Melák elgondolkodott.

– Mondd csak, tudnál olyan antennás kockás sapkát szerezni nekem? Én is hallottam már hírért, hogy létezett, létezik, de sosem hittem el. Nem gondoltam, hogy Balira kell jönnöm, hogy egyáltalán esélyem legyen egy ilyen csodasapkát szerezni. Ugye ez nem nehéz kérdés?

– Dehogynem! – vakargatta a füle tövét a dzsinn. – Nagyon is nehéz. Olyan sapka talán csak egy volt, van, és ki tudja, nem foszlott-e már szét az évtizedek során. Meglátom, mit tehetek. Addig is, nézd csak, itt a barátaid. Vendégszolgáld meg őket, biztosan éhesek, szomjasak.

Azzal a dzsinn honnan, honnan nem, előhúzott egy terített asztalt, rajta mindenféle finomsággal. Gyümölcsök sorakoztak, füge, naspolya, kivi, mandarin, áfonya, szeder, málna, datolya. Frissen facsart narancs- és almalé. Bánatos citromtorta és büszke kekszgyöngyök. Kíváncsi fagyaltköltemények kiabáltak: engem válassz, engem egyél meg!

A kis csapat nem késlekedett egy percet sem. Nekiláttak. Szurimese felvidította a citromtortát, Tintás duettet énekelte a szárított datolyával, Villám habzsolta a vaníliafagyit, Mókus Marcsi diót és mogyorót keresgélt, Szotyti meg Puding az egér alakú csokit dézsmálta meg, Aurélia pedig csak azért is cicás gumicukrot majsolt. Agavé almát evett, körtelevet ivott, Langeléta pedig, a Földimalac és Tarsa Utazási Iroda komoly képviselője mindeközben fényképeket készített. Még kellett örökíteni a nem mindennapi jelenetet. A verdás pólós dzsinn meg az igazi szüboogarat és a többieket.

De vajon honnan lesz majd csodasapka?

A kérdésre egyelőre senki nem tudta a választ, így miután a társaság degeszre tömte a hasát, Melák megszólalt:

– Haza kellene menni...

– Jaj, ne már! – nyávogta Szotyti meg Puding, de Mókus Marcsi, a könyvtári mókus lelkesen bólogatott. Hiányzott neki a sok-sok olvasnivaló és a csend. Mert bármily szép is Bali, otthon mégiscsak jobb.

– Kedves dzsinn, gyere el velünk! Igaz, még a nevedet sem tudjuk. És szívesen megmutatnánk neked, milyen a mi lakóhelyünk – szólt Szurimese. – Úgy tűnik, ha ilyen kedves vagy, rossz ember, azaz akarom mondani, rossz dzsinn nem lehetsz.

A dzsinn elpirult. Pirosabb lett az arca, mint a pólóján a vagány verda.

– Ó... de jó, de jó! Szívesen veletek megyek. Hiszen még tartozom is Meláknak. A nevem egyébként Herbert. De szólítsatok csak Hörbinek.

– Az nem a kicsi koci neve? – kotyogott közbe Aurélia.

– Micsi koci? – értetlenkedett a dzsinn, de aztán váratlan esemény kötötte le a figyelmüket.

A büszke kekszgyöngyök életre keltek, és egyhangúan azt állították, hogy ők látták, sőt mi több, ismerik Sapkást, aki az antennás kockás csodasapka tulajdonosa. Nosza...



Langeléta ekkor egy medvés bélyegekkal díszített dobozt húzott elő a zsebéből, amiben a hazafele útra szóló repülőjegyek lapultak.

– Ha tényleg indulni szeretnétek, hozom a gépet, és mehetünk. Hörbi a társaság vendége, neki nem kell jegy. Melák mellett ülhet majd. És ti, többiek, majd elhelyezkedtek kényelmesen. Hosszú lesz az út. Lehetséges, hogy teszünk egy kis kitérőt, de nem árulom el, hova. Legyen meglepetés. Arra azonban készüljete, hogy elkél majd ott a napszemüveg és valamiféle fejfedő is.

– Rendben, menjünk haza! Nekem hiányzik a kedvenc kispárnám – közölte Tintás, majd létszámellenőrzést tartott, nehogy véletlenül valaki lemaradjon a gépről, és ott ragadjon Balin. Nem mintha nem lenne ott jó dolga, csak hát együtt a legjobb minden kaland.

Gajdó Ágnes

(Folytatás a következő lapszámban.)

NŐK A TÖRTÉNELEMBEN

Kasztíliai királynő, ragadványneve: Őrült. 1479. november 6-án született. Szép Fülöp, azaz I. Habsburg Fülöp felesége volt. Ötödik gyermeke Mária, aki II. Lajos magyar király felesége lett. Érdeklőség, hogy Vicente Aranda katalán rendező 2001-ben készített filmet a királynőről, kiemelve annak szenvedélyes vonzalmát férje iránt; a főszerepet Pilar López de Ayala alakítja. *Kiről szól a leírás?*

Beküldési határidő: 2025. december 5., péntek
E-mail-cím: rackereszturi.hirmondo@gmail.com

A 2025. októberi fejtörő megfejtése: *Emily Dickinson*. Tíz helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Kristóf Ágnes, Novoth Ferenc, Mocsonoki Katalin**. A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!





Jelmezben, tölklámpásokkal és persze csokigyűjtő zacskókkal, zsákokkal, vödörrel felszerelve járt házról házra a menet a faluban. Mindenhol, ahol fogadták a csapatot, a következő rigmust mondták el a gyerekek: „Tök, tök, sárga tök, jobb lesz, hogyha kijöttök! Cukrot, csokit mi is várunk, házról házra körbejárunk.” Majd még hangosabban kiabálták: „Csokit vagy csalunk!” Kovácsné Nagy Nikolett főszervezőtől megtudtuk, hogy először 2021-ben tartották meg a rendezvényt, és már akkor is nagy sikert aratott a résztvevők körében. Idén is több mint tíz kilométert gyalogoltak a faluban, és az előzetesen megtervezett útvonalon szó szerint házról házra mentek, ahol fogadták őket, és az apró és nagyobb gyerekek különféle édességet, finomságot, esetenként frissítő innivalót kaptak. A gyerekek, de még a szülők is nagyon élvezték a mókát, lelkesen szavalták a versikét, és előfordult olyan szakasz, hogy több mint háromszázan vonultak, megtöltötték például a teljes Arany János utcát. A menet biztonságát végig a helyi polgárőrök felügyelték.

Persze nem mindenki teljesítette a teljes útvonalat, ami a község legtavolabbi pontjától indult, és a végén a Hősök terén álló népszerű büfékocsihoz érkezett, melynek tulajdonosai, Bély Anita és Bíró István minden közösségi rendezvény lelkes támogatói. Ahogyan hallottuk, a gyerekeket fogadó családok szépen feldíszítették a házukat, és a menet tagjai is kitétek magukért, szuper rémisztő jelmezeket öltöttek. Az egyik kisgyerek félelmetes kaszával jelent meg, a másik szellem- vagy csontvázháza bújta, a harmadik varázsköpenyt viselt, a negyedik kezében lámpás pislákkolt. De a hangjuk mindent fölülírt, és ennek hallatán bőven került a kosárákba, kis vödörbe, feneketlennek tűnő zsákokkába édesség. Csokit vagy csalunk! Lehetetlen ellenállni a felszólításnak. Ahogyan a folytatás is biztos: jövőre – miként Niki megjegyezte – mindenképpen újra megszervezik a programot, ugyanis a sok mosolyért, nevetésért, csillogó szem- párokért megéri fáradozni.

GÁ

MARTONVÁSÁR TŰZÉP

ÉPÍTŐANYAG ÉS TŰZELŐANYAG FORGALMAZÁSA

2462, Martonvásár, Szent László út 25.

Telefon: 0622 / 461-772 0620 / 373 93 40

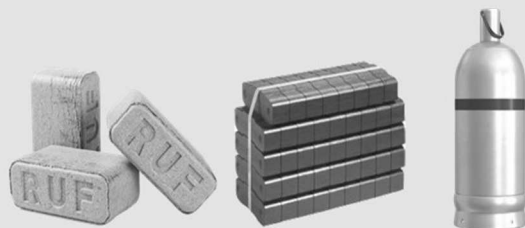
Danucem Cement 32,5 R:	8300.-Ft./q
Danucem Extra cement 42,5 R:	9100.-Ft./q
SIKA S1 Flex. Csemperagasztó 25 kg:	6850.-Ft./db
SIKA C2TE Flex. Csemperagasztó:	5500.-Ft./db
SIKA C1TE Fagyálló Csemperagasztó:	3300.-Ft./db
SIKA Aljzatkiegyenlítő 2 mm-15mm:	5950.-Ft./db

Gipszkarton 12,5 Normál:	2590.-Ft./db
Gipszkarton 12,5 Impregnált:	3710.-Ft./db
Síkháló 4mm:	6700.-Ft./db
Síkháló 6mm:	13.300.-Ft./db
Weber Estrich beton 25 kg:	1900.-Ft./db
Sóder 0-16 mm:	11.500.-Ft./m ³
Sóder 0-4 mm:	11.500.-Ft./m ³
Murva 0-5 mm:	11.500.-Ft./m ³

Tetőléc bramac 28 x 48 mm x 4m:	1200.-Ft./db
OSB lap 10 mm:	6000.-Ft./db
OSB lap 22 mm:	12.900.-Ft./db

Szén Ledvicei dió:	12.900.-Ft./q
Szén Német Brikett:	15.400.-Ft./q
Tölgyfa brikett 10 kg:	1590.-Ft./db
Bükkfa brikett 10 kg:	1500.-Ft./db
Gázpalack csere 11,5 Kg:	8600.-Ft./db

Polifarbe Intaler 15L Falfesték:	12.800.-Ft./db
Mélyalapozó 5 L:	6500.-Ft./db
Sika Akril festhető:	1250.-Ft./db
Takaró papír 25 m:	3700.-Ft./db



RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XIII. évfolyam 11. szám

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

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

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

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

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

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