

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2026. április

IRÁNY A KÖNYVTÁR!

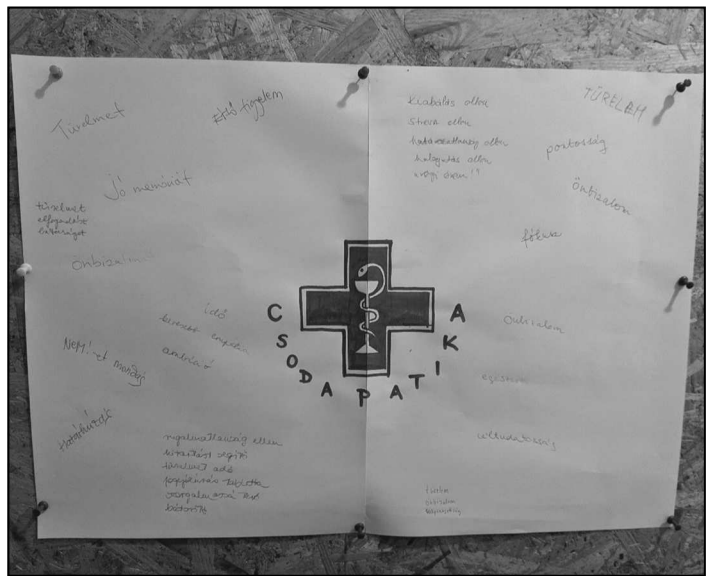
A mese rólunk szól

Pál Judit nevét jól ismerhetik a Ráckeresztúri Hírmondó olvasói, hiszen 2023 szeptembere óta jelennek meg pszichológiai tárgyú írásai a lapban. A Belsőmosoly rovat szerzője fontosnak tartja a mentális egészség megőrzését, melynek alapfeltétele az érzések, érzelmek megfogalmazása, kimondása. Fontos, hogy beszéljünk arról, ami fáj, ami rossz, de arról is, ami örömet jelent. Ebben segíthet a fejlesztő biblioterápia is.

A Pál Judit biblioterapeuta, mentálhigiénés szakember által vezetett háromalkalmas biblioterápiás foglalkozás első szombatján Lázár Ervin *A manógyár* című meséje volt a kiindulópont. Judit a coaching és a művészetterápia eszközeit alkalmazva vezette a csoportot. S hogy mi történt a könyvtárban? Játék, beszélgetés, önmagunkra koncentráció, hogy mélyebben megérthessük és tudatosíthassuk aktuális állapotunkat, érzéseinket és döntéseink mozgatórugóit. Judit kérdésekkel és játékos feladatokkal készült, rendkívül érzékenyen, nagyon nagy odafigyeléssel irányította a csoportmunkát, ami végül több mint százhusz percig tartott. A résztvevők fölfedezhették az önismereti út néhány állomását, vagy épp most kaptak kedvet ahhoz, hogy elinduljanak...

Köszönet mindenkinek, aki eljött, és hogy nyitottan, egymásra figyelve vett részt a programon. Juditnak köszönjük a szénapadlás illatát, az álommesélést, a figyelmet, a kérdéseket, a sokféle „jó vele lenni, nem jó vele lenni” manót.

(Folytatás a 13. oldalon)



A szabadtéri tűzgyújtás szabályai

Több helyen megújult az útburkolat

Nemzetközi Pedagógiai Konferencia 2026

Fő az egészség! – Itt a várva várt tavasz

Belsőmosoly – Érzelmi zsarolás

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

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

ápr. 18., 19.: Martonvásár ☎06-22/569-146

ápr. 25., 26.: Ráckeresztúr

máj. 1., 2., 3.: Ercsi ☎06-25/505-790

Máj. 9., 10.: Martonvásár

Máj. 16., 17.: Ráckeresztúr

Máj. 23., 24.: Ercsi

Máj. 25., 30., 31.: Martonvásár

Jún. 6., 7.: Ráckeresztúr

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. Mihalicza**Ingrid** (tartós helyettesítéssel)

☎06-20/852-0350

e-mail: rackereszturrendelo@gmail.com

Asszisztens: Rozman Istvánné Melinda

A rendelési idő lapunk 3. oldalán 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. 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) 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 Gyermejköltségi szolgálat:** hétfő: 9.30–10.00; szerda: 9.30–10.30

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

Telefonos Készenléti Szolgálat (éjjel-nappal hívható): 06-20/376-2808**RÁCKERESZTÚRI PETŐFI SÁNDOR ÁLTALÁNOS ISKOLA** (2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 4.) Telefon/fax: 06-25/455-806E-mail: 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, Gondí Géza 06-30/868-2293**MVM Next Energiakereskedelmi Zrt. (mvmnext.hu)****Hibabejelentő (áram): 06-80/533-533**E-mail-cím: ugyfelszolgalat@mvm.hu Mobilapplikáció: MVM Next

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

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

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

**SEGÉLYHÍVÁS: 112**

(mentők, rendőrség, tűzoltóság)

A szabadtéri tűzgyújtás szabályai

A Fejér Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság tájékoztatása

A napos, enyhe időjárás beköszöntével megkezdődnek a kerti munkák, többen választanak szabadtéri programot. Kora tavaszszal megnő a szabadtéri tüzek keletkezésének a veszélye, a száraz aljnövényzet, az avar kockázatot jelent, könnyen és gyorsan terjed benne a tűz. A szabadtéri tüzek túlnyomó többsége emberi gondatlanságra, felelőtlen ségre vezethető vissza.



A szabadtéri tüzek elkerülése

érdekében tartuk be a tűzvédelmi szabályokat! A szabadtéri tűzgyújtás feltételeit Országos Tűzvédelmi Szabályzatról szóló 54/2014. (XII. 5.) BM rendelet tartalmazza (225-227. §), amely azt is előírja, ha jogszabály másként nem rendelkezik, **az ingatlan tulajdonosa, használója köteles a területet éghető hulladéktól és további hasznosításra nem kerülő száraz növényzettől mentesen tartani.**

A növényi hulladék összegyűjtésének legjobb, újrahasznosítható és környezetkímélő módja a komposztálás, amely tűzvédelmi szempontból is biztonságosabb. Ha valaki mégis a saját kertjében, telkén az összegyűjtött száraz növényeket el szeretné égetni, azt csak akkor teheti meg, ha az adott településnek van erről szóló önkormányzati rendelete. Az összegyűjtött zöldhulladékot kizárólag az önkormányzati rendeletben meghatározott időszakban és körülmények között szabad elégetni úgy, hogy az a környezetére veszélyt ne jelentsen.

Ráckeresztúr Község Önkormányzat Képviselő-testületének 4/22. (II.23.) rendelete alapján, a tűzvédelmi szabályok betartásával március 1-jétől május 31-ig, valamint szeptember 1-jétől november 30-ig minden szerdán **6–22 óra között** van lehetőség a kiszáradt növényi hulladék égetésére. **Háztartási hulladékot, műanyagot, gumit, lomot, elhasznált háztartási eszközöket, berendezéseket meggyújtani, elégetni nemcsak szabadtéren, hanem a tüzelő- és fűtőberendezésben is TILOS!**

Ha valaki a kiszáradt zöldhulladéktól mindenképp égetéssel szeretne megszabadulni, az alábbiakra figyeljen:

- gyűjtse egy-két négyzetméteres területen kisebb kupacba a száraz növényeket, tisztítsa meg ennek a környezetét, hogy a tűz ne tudjon továbbterjedni;
- készítsen ki oltóvizet és valamilyen szerszámot (például lapát, ásó), amellyel kordában tudja tartani a tüzet;
- csak szélcsendes időben és egyszerre csak akkora kupacot gyűjtson meg, amit el tud oltani;
- egy pillanatra se hagyja magára a tüzet;
- ha feltámadna a szél, azonnal oltsa el;
- ha továbbterjedne a tűz, azonnal értesítse a tűzoltókat a 112-es segélyhívó számon.

Az égetést követően a tüzet gondosan el kell oltani, és meg kell győződni arról, hogy valóban kialudt-e!

Ha jogszabály másként nem rendelkezik, a lábon álló növényzet, a tarló, a növénytermesztéssel összefüggésben és a belterületi, valamint a külterületen lévő zártkerti ingatlanok használata során keletkezett hulladék szabadtéri égetése tilos.

Az olyan füstfejlődéssel vagy lánghatással járó tevékenységet, amely összetéveszthető a valós tűzesettel, az illetékes hivatásos katasztrófavédelmi szerv területi szervéhez (a vármegyei katasztrófavédelmi igazgatósághoz) a tevékenység megkezdése előtt két nappal írásban be kell jelenteni.

Kihirdetett fokozott tűzveszély (tűzgyújtási tilalom) idején az érintett területen akkor sem megengedett a tűzgyújtás, ha azt egyébként más jogszabály megengedi.

Továbbra is megengedett a kerti grillezés és a tűzön történő sütés-főzés belterületen, a tűz állandó felügyelete mellett.

Jogszabálytól eltérően végzett tűzgyújtási tevékenység tűzvédelmi bírságot vonhat maga után! ■

Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

Több éve szokásom, hogy este listát írok a másnapi teendőkről. Lehetne ezekből a noteszlapokból akár posztmodern regény is, ha kifordítjuk, fejtetőre állítjuk és keresztül-kasul meg körbe-körbejárjuk az egyes feladatokat jelző szavakat, félmondatokat. Mostanában ilyesfélék szerepeltek a listákon: tankolás, kuka ki, 45-50 perc séta, szerk. levél, Árpi-könyv, Momo-filmet megnézni, Illy, krumplikötet, selejtezés, ex libris, Stafetten, posztolj verset, metszőolló, H7, beszámoló VMK... Szép is az, ha az ember nem unatkozik.

Amikor elborítanak a tennivalók, és csapkodnak még a nem létező meg az igazán szelíd hullámok is, akkor bizony nehéz bizakodva tekinteni a jövőbe, de olyankor Örkeny jut eszembe, és nem szólok egy rossz szót se. Se só, se beszéd – néha a nyelvi humor életmentő lehet.

És persze az irodalom, a költészet is. Gyógyszer, balsam, bármilyen kiszélesítésben vegyük is magunkhoz, egészen biztosan hat. Áprilisban József Attila születésnapján ünnepeljük a költészet napját, és olyankor a versek a főszerep. Játshatunk is, ha ki-ki elmondja, melyik a kedvenc költeménye vagy versora. Vagy ha bizonyos szavakból kitaláljuk, melyik alkotásról van szó. Például: tapsikolnak a jázminok, nemzeti nyomor, föl kéne szabadulni már, fortélyos félelem igazgat, költő vagyok – szólj ügyeszedre, ki ne tépje a tollamat! Igen, ezek a szókapcsolatok József Attila *Hazám* című költeményéből valók. De mondok mást: kibelezett öreg szekrény, ez még bor de ez már abda, mise után leszavaztak, pöri volt tán isler is, semmi ágán lógó flakon. Erdős Virág *van egy ország* című huszonegyedik századi látéletéből idéztem, a vers megenyhítve is elérhető, érdemes meghallgatni: <https://www.youtube.com/watch?v=rqTlMqPkjKo>.

Egy-egy verssor képes akár csodát tenni, ebben is biztos vagyok. Vagy elgondolkodtat, elandalít, ellazít, elhív, elnyel, elcsábít ... Olvassunk magyar költőket, ajánlom Nádasdy Ádám verseit: „Maradni szeretnék, mindig maradni: / ha ébren vagyok, élesen figyelni, / ha alszom, mélyebb gödörbe leánsni; / magányos levesporokat fölönteni, / vagy élettársi szennyest kotorászni. / Átzuhanni: az fáj. A változás / szűk száján átcsúszni, az horzsolás.”

Gajdó Ágnes

Háziorvosi rendelés

I. HÁZIORVOSI KÖRZET

Rendelési idő: hétfő: 9–11; kedd: 11–13; szerda: 9–11; csütörtök: 11–13; péntek: 9–11

Prevenációs rendelés (Betegellátás itt nem történik! Előjegyzés szükséges!): kedd és csütörtök: 13–15

Csecsemő és várandós tanácsadás: szerda: 8–9

II. HÁZIORVOSI KÖRZET

Rendelési idő: hétfő: 11–13; kedd: 9–11; szerda: 11–13; csütörtök: 9–11; péntek: 11–13

Prevenációs rendelés (Betegellátás itt nem történik! Előjegyzés szükséges!): hétfő és szerda: 13–15

Csecsemő és várandós tanácsadás: csütörtök: 8–9



A haza minden előtt!

*Kedves Óvodások, kedves Iskolások!
Kedves falubeli Ünneplők!*

Kokárda, Nemzeti dal, Táncsics Mihály, Pilvax kávéház, Petőfi Sándor, Jókai Mór, Landerer nyomdája, Tizenkét pont, forradalom, márciusi ifjak, Nemzeti Múzeum, szabadság, ezekről a fogalmakká vált szavakról, minden magyar embernek ugyanaz jut eszébe: az egyik legnagyobb nemzeti ünnepünk, az 1848. március 15-én kitört forradalom és az azt követő szabadságharc.

Ünnepet és megemlékezést is tartunk a mai napon! Ünnepet, mert 178 éve tört ki a magyar forradalom és szabadságharc, amely a magyar nép szabadságáról, és az osztrák elnyomás felszámolásáról szól. És megemlékezünk azokról is, akik részt vettek ebben a harcban, akik életüket és vérüket adták a magyar szabadságért! Azokról az ismeretlenekről, akik talán éppen a Mi



falunkból kerültek a honvédek, vagy a huszarak közé, és hősiességük egy nemesebb ügyet szolgált, a szabadságot!

Nemzeti ünnepünk alkalmából nemcsak



kívül, de legbelül, a lélek is ünneplőbe öltözik. Szerete a nagyvilágban egymáshoz igazodik a magyar szívdobbanás. Összejönni, ki teheti, együtt lenni, szembenézni a múlttal, és álmolni a jövőt.

Kedves Emlékezők! A szabadságharc hősei megértették, hogy a haza ott van, ahol az emberek szeretik azt a helyet, ahol élnek. Ahová tartozunk, s ami hozzánk tartozik. Ahol az emberek nem vágnak világgá, vagy ha mégis, akkor tudják, hogy idővel majd biztosan visszatérnek. Nem áhitozzák a másét, nem hódolnak be távoli, gazdag hatalmak imádatának. Haza ott van, ahol sok-sok emberöltő óta ugyanazon a nyelven szólítjuk meg egymást. Ahol magyarul meséljük a mesét, magyarul éljük a mindennapot, magyarul, makacsul ragaszkodunk a tájhoz. Ezt a hazát nem lehet lecserélni, kiosztani, elárulni vagy félbevágni, hiába is rajzolják át akárhányszor a határokat.

Fiatalok! A márciusi ifjak helyébe kell lépnetek. Nektek is ugyanolyan lelkesedéssel kell felsorakoznotok a nemzet nagy ideáljai, és céljai mellé. Ma Ti vagytok hazánk reménysége, a magyar jövő valóra váltói. Legyetek mindig méltók nagy őseitekhez, állítsátok ifjú erőteteket épp olyan lelkesedéssel a haza szolgálatába, és teljesítsetek éppoly híven kötelességeiteket is. Törekedjeteek mindig arra, hogy éleletek példaadás legyen. – Ezek a mondatok ma is aktuálisak.

Még annyit tennék hozzá, hogy a szülők kötelessége pedig a nevelés! Az iskola és az egyház segítségével. Az otthoni példa meghatározóvá válik a fiatalnak egész életében. Ha azt látja otthon, hogy március 15-én vagy egyéb más nemzeti ünnepükön megemlékezik a család, és kitűzi a kokárdát, akkor rögzül benne az ünnep fontossága. A 48-as fiatalok tudtak szerelmesek lenni, tudtak mulatni, tudtak szórakozni, de tudtak kötelességet is teljesíteni. Hazát védeni, és ha kellett életet is áldozni, mert ők tudták az Istent és a hazát is szeretni.

A történetírók úgy tanítják: Róma azért lett nagy, mert szerették. Szeretnünk kell magyar nemzetünket, ahogy a reformkori magyarok szerették. Ahogy a márciusi ifjak szerették. Ahogy a szabadságharc hősei és vértanúi szerették. Szeretnünk kell magyar nemzetünket, és tennünk kell érte, hogy mindannyiunknak, minden magyar embernek biztonságos és erős otthona legyen Európában.

Köszönöm, hogy meghallgattak – Isten áldja a magyart!

Szabó József alpolgármester

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



Adószám:

18731349-1-07

vagy támogasson minket utalással:

11710088-21133727



ÚTRAVALÓ ÜZENET • „Én mégis azt gondolom, hogy szeressük az országot, ahol élünk. Amiből a világunkat vesszük, amiből lettünk. Szeressük kritikával, kétségbeeséssel, felháborodással, szenvedéllyel, javító mániával, szerelmes nekidurálással, de szeressük. Ha mi nem szeretjük, szereti majd más, alakítja majd más, és a végén másé lesz. Mert minden végül azé lesz, aki szereti, aki gondozza, ápolja, látogatja, simogatja, csiszolhatja, kezelgeti, beszélget vele. Aki beleteszi a munkát.”

(Babarczy Eszter)

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

Martonvásári Önkéntes Tűzoltó Egyesület

Adószám: 18943344-1-07





Több helyen megújult az útburkolat

Ráckeresztúr belterületi lakóútjainak nagy többsége zúzottköves burkolatú, erősen leromlott állapotú, kátyús, de az utóbbi évek pályázati lehetőségeinek köszönhetően jelentős hosszokon került aszfaltburkolat a település útjaira.

2019-ben a Magyar Falu program keretében elnyert összeg és önerő felhasználásával, összesen 57 millió forint értékben a Korniss utca és az Arany János utca teljes hossza, valamint a Petőfi utca és a Kocsy-Mayer Gyula utca eleje újult meg, több, mint 1500 méter hosszban. Megújult a fekvőrendőr is a Kocsy-Mayer Gyula utca elején.

Szintén a **Magyar Falu Programban** elnyert 22,5 millió forint összegből újult meg a Vajda János utca burkolata a Hóvirág utcától a Rózsa utcáig, illetve további 11 millió Ft önkormányzati forrásból a Rózsa utcától az Eötvös téri játszótérig. A beruházás során mintegy 900 méter hosszban kapott 3,5 méter széles aszfalt burkolatot az utca, 1-1 méter széles padkával. Lakossági kérésre négy fekvőrendőr épült az utcában. A beruházások része volt a közműaknák szintre emelése is.

Az önkormányzat mintegy 145 millió forint összegben pályázatot nyújtott be a **TOP Plusz pályázat** keretben további belterületi gyűjtőutak fejlesztésére. **2025-ben** a megvalósult beavatkozás hossza összesen mintegy 2000 méter! (Pontosan a Széchenyi István utca 730 m, a Petőfi Sándor utca 523 m, a Gárdonyi Géza utca 675 m, összesen 1928 méter.)

Rendhagyó módon a felújításra kiírt közbeszerzési eljárás a legkedvezőbb ajánlat 18 millió forinttal kevesebb volt, mint a megítélt támogatási összeg.

A pályázatban megtakarításként jelentkező összegre kiegészítő kérelmet adtunk be, ennek tárgya az útburkolat felújítása volt a Vajda János utca és a Budai utca között, illetve a Gárdonyi utca összekötése a Szent János téren át a 6204-es számú főúttal, amely most, 2026 tavaszán valósulhatott meg (az első közbeszerzés eredménytelen lett).



Mindkét helyszínen a fejlesztések korábbi állami, illetve pályázati forrásokból megvalósult fejlesztéseket kötnek össze (a második helyszín az 1004/2019 [I.18.] Kormányhatározattal biztosított állami forrásból megvalósult Korniss utca–Arany János utca–Kocsy-Mayer Gyula utca felújítási projektet köti össze a Magyar Falu Programból [MFP-UHK/2021], így szintén állami forrásból felújított Vajda János utcával.)

Ezekre a fejlesztésekre a településnek még hosszú évekig nem lett volna elegendő forrása a TOP Plusz Programban elnyert támogatás nélkül.

Köszönjük szépen a támogatást Magyarország Kormányának!

*

Köszönjük szépen Bilics Tamásnak, hogy az önkormányzat beruházásához kapcsolódóan leaszfaltoztatta a Szent János téren az út és a cukrászda közötti parkolórészt. A munkához tulajdonosi és közútkezelői kérelmet nyújtott be, és ezt a részt saját maga finanszírozta! Mindezzel komfortosabbá téve a tér használatát, könnyebbé a közlekedést, parkolást.

dr. Szentes-Mabda Katalin Dóra
polgármester

Friss hírek, információk:
www.rackeresztur.hu



Facebook:
Ráckeresztúr Község
Önkormányzat
hivatalos oldala

A Ráckeresztúri Közösségi és Szabadidős Tér (2465 Ráckeresztúr, Szent János tér 31.) 2026. április 10-én nyílt meg. Az ünnepélyes átadásról a májusi Hírmondóban részletesebben is olvashatnak.



Hidak a Kárpát-medencében: Nemzetközi Pedagógiai Konferencia 2026

„Ki múltját feledé, jövőjét veszi el, de ki gyökereiből táplálatik, szárnyakat nyer.” Ez az örökérvényű gondolat határozta meg a Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola falai között megrendezett nemzetközi szakmai diskurzus alaphangulatát. A konferencia központi témája, az „Innovatív Iskola”, nem csupán a technológiai fejlődésre, hanem a pedagógiai módszertan megújulására és a közösségi összetartozás erősítésére fókuszált.

A rendezvény nyitányként a Kótafa Egyesület hagyományörző műsora varázsolta el a közönséget. A „népdal virágaiból” összeállított csokor a Mezőföld népi világának legszebb darabjait vonultatta fel, emlékeztetve a jelenlévőket arra, hogy minden modern pedagógiai törekvésnek szilárd alapját kell hogy képezze a nemzeti örökség és a helyi kultúra ismerete.

A konferencia rangját emelte a neves vendégek és döntéshozók jelenléte. Tessely Zoltán országgyűlési képviselő köszöntőjében az elmúlt évek oktatáspolitikai eredményeit összegezte, különös tekintettel a ráckeresztúri fejlesztésekre, amelyek az intézmény infrastrukturális és szakmai megújulását szolgálták.

Kiss Dávid, az Oktatási Hivatal Elnöki Kabinetének főosztályvezetője nemzetpolitikai kontextusba helyezte a szakmai munkát. Kiemelte, hogy a Kárpát-medencei magyarsággal való kapcsolattartás nem csupán érzelmi kérdés, hanem stratégiai fontosságú feladat, amelyben az oktatási intézményeknek kulcsszerepük van. Hasonló gondolatmenetet folytatott Kalamán Ferencné, a Dunaújvárosi Tankerületi Központ igazgatója is, aki az intézmények szakmaiságát, minőségi munkáját és annak fontosságát emelte ki.

A határon túli magyar pedagógustársadalom képviselőjében Fekete Irén, a Szlovákiai Magyar Pedagógusok Szövetségének elnöke szólalt fel a Kárpát-medencei pedagógus szervezetek nevében. Beszédében rámutatott: az ilyen típusú konferenciák hídként kötik össze a Kárpát-medence magyarságát: a pedagógusokat, a szülőket és a diákokat.

Deák Lajosné, a székesfehérvári Nemzetpolitikai Tanács tanácsnok asszonya és Östör Annamária önkormányzati képviselő asszony a mindennapi nemzetben való gondolkodás jelentőségét és az azzal járó feladatokat mutatták be. Külön kiemelte Östör Annamária a székesfehérvári Mathias Corvinus Collegium (MCC) tehetséggondozó munkáját, amely példaértékű modellként szolgálhat a Kárpát-medencei oktatási-nevelési innovatív fejlesztésekben.

A konferencia egyik legünnepelesebb pillanata a **háromoldalú együttműködési megállapodás** aláírása volt. Kalamán Ferencné tankerületi igazgató asszony, Sziveri Béla, a temerini Kókai Imre Általános Iskola igazgatója és Fux István, a ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola igazgatója kézjegyükkal látták el azt a dokumentumot, amely erősíti az intézmények közötti oktatási-nevelési célok kibontakoztatását, a tudásmegosztást és a határon túli intézmények hálózatosodását.

A plenáris részt követően a szakmai munka 2026-ban is magas színvonalú szekciókban folytatódott:

Nemzetpolitika és összetartozás: Deák Lajosné bemutatta Székesfehérvár szerepvállalását a külhoni magyar közösségek támogatásában, rávilágítva a nemzeti összetartozás gyakorlati megvalósulására.



Prevenció és biztonság: Téglásy Kristóf, a székesfehérvári MCC stratégiai igazgatója az iskolai drogprevenció jövőjéről beszélt, hangsúlyozva a megelőzés és a világos normák koherens rendszerét.

Digitális honismereti projekt: Dienesné Zsebi Regina (Ráckeresztúr) bemutatta, hogyan integrálható a digitális eszközhasználat a helyi értékek és az épített örökség megismerésébe.

Digitális jólét: Erdélyi Lenke és Banyac Krisztina (Temerin) a szülők szerepét hangsúlyozták a gyermekek egészséges digitális fejlődésének támogatásában.

Tehetséggondozás: Detre Zsuzsa (Teleki Blanka Gimnázium) „Tehetségtutak” című előadásában konkrét példákon keresztül igazolta a pedagógiai felismerés és gondozás megtérülését, míg Kutasi Nikolett és Pálkásné Tehenes-Varga Mária (Fejér Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat) „A tehetségen túl ki vagyok én?” címmel művészetterápiás workshopot tartott.

Gyermekvédelem: Pötör-Baki Tünde (Ráckeresztúri Mosoly Óvoda) az óvodai jelzőrendszer fontosságát és a korai felismerés hatékonyságát elemezte.

Élményalapú művészet: Bartha Csilla és Pitó Erika (Maroskeresztúr) interaktív zeneórával, míg Erdélyi Éva (Teleki Blanka Gimnázium) a „Zene-játék” módszertanával mutatta be a mozgás és a ritmus integrálását a pedagógiába.

Inkluzív szemlélet és esélyteremtés: Máthé-Tóth Magdolna előadása „iránytűt” adott a pedagógusok kezébe a kiemelt figyelmet igénylő – BTMN-es, ADHD-s és autizmus spektrumzavarral élő – gyermekek integrált oktatásához. A szekció rávilágított, hogy az integráció nem csupán módszer, hanem olyan szemléletmód, amely a diagnózisok ismeretétől a konkrét tanulásmódszertani trükkökig segíti a mindennapi nevelőmunkát.

Hagyomány és fejlesztés: Erdélyi Lenke és Banyac Krisztina (Temerin) előadásukban a vajdasági táncházmozgalom gyökereitől vezették el a hallgatóságot a népi játékok pedagógiai szerepéig. Rávilágítottak, hogy a népi kultúra a mai generációk számára is a leghatékonyabb fejlesztő eszköz az iskolaérettség és az identitás kialakulásában.



A 2026-os konferencia konklúziója szerint az „Innovatív Iskola” nem csupán az eszközökről, hanem a szemléletről szól. Az igazi fejlődés ott kezdődik, ahol a pedagógus képes a múlt értékeit (a gyökereket) átültetni a jövő nyelvezetére, ezzel adva „szárnyakat” a rábízott gyermekeknek.

A ráckeresztúri tudásmegosztó konferencia bebizonyította, hogy a szakmai precizitás és a Kárpát-medencei összefogás képes olyan szellemi műhelyt teremteni, amely büszke a múltjára, de bátran néz szembe a 21. század kihívásaival, biztosítva a magyarság megmaradását az oktatás és a nevelés erejével.

Fux István



Márciusi szárnyalás: tudás, sport és hagyomány az iskolában

A 2026-os március a Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskolában a közösségi összefogás és a sokszínű tehetséggondozás jegyében telt. A hónap elején az intézmény rangos elismerésben részesült: elnyerte a „Családbarát Köznevelési Intézmény” címet, ami méltó felütése volt a tavaszi program-szezonnak. Ezzel párhuzamosan, március 1-jétől életbe lépett az étkeztetési díjak változása, miközben az iskola falai között megkezdődött a várva várt Petőfi-hét eseménysorozata. A pedagógiai szakma is Keresztúrra figyelt március 6-án, amikor az intézmény otthont adott az „Innovatív iskola – Hidak a Kárpát-medencében” elnevezésű nemzetközi konferenciának. Itt szakértők és szülők közösen vitatták meg az innovatív oktatási módszereket, különös tekintettel a tehetségtutak egyéni



fejlesztésére és a korai jelzőrendszer fontosságára, megerősítve az iskola regionális szellemi központ szerepét. A Petőfi-hét keretében a diákok számos területen mérettették meg magukat: az alsó tagozaton memóriabajnokság és szavalóverseny zajlott, míg a felsősök asztaliteniszben, szókitaláló játékokban és történelemversenyen bizonyították rátermettségüket. A kreativitás és a modern technológia találkozásaként zárult le a „Mohács 500” nemzetközi PPT-verseny, amely a történelmi emlékezet fontosságára hívta fel a figyelmet. A nemzeti ünnepről, március 15-ről az iskola közössége már 13-án méltó műsorral emlékezett meg: a negyedikesek és az elsősök megható előadását az óvodások jelenléte tette még családiasabbá, a közös korszorúzás pedig megerősítette a gyerekekben a hazaszeretet és a bátorság üzenetét.

A sport és az egészséges életmód kiemelt szerepet kapott a hónap második felében is. Március 17-én Adonyban harminchét keresztúri diák állt rajthoz a körzeti mezei futóversenyen, ahol az I. korcsoportos lánycsapat bronzérmert szerzett, egyéniben pedig kiemelkedő eredmények születtek. Az iskola aktívan csatlakozott a „Millió lépés az iskoládért” kihíváshoz is, amely március 23-án indult el, mozgásra ösztönözve diákokat, tanárokat és szülőket egyaránt.



A labdarúgás szerelmesei számára felejthetetlen élményt jelentett, hogy az Intézményi Bozsik Program révén tíz tanuló élöben tekinthette meg a magyar válogatott Szlovénia elleni felkészülési mérkőzését a Puskás Arénában március végén.

A hónap zárásaként az iskola már a jövőre is koncentrált: az „Iskolanyitogató” program keretében játékos délutánra hívták a leendő első osztályosokat és szüleiket, hogy bepillantást

nyerjenek az intézmény barátságos légkörébe. Megjelent a hivatalos hirdetés a beiratkozás rendjéről is, segítve a családok felkészülését.

Eközben az adminisztratív területen is fontos mérföldkőhöz érkeztek, hiszen közzétették az intézményvezetői pályázat részleteit.

A március így egyszerre volt a tiszteletadás, a versengés és a jövőépítés hónapja, ahol a ráckeresztúri diákok nemcsak tudásban, hanem közösségi élményekben is gazdagodva vághattak neki a tavasz hátralévő részének.

Fux István igazgató



Tisztelt Ráckeresztúriak!

Rendelkezzenek!



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.)

A Ráckeresztúri Iskolásokért Alapítvány
Adószám: 18489509-1-07

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

Szív Csücske Alapítvány
Adószám: 18731349-1-07

Számlaszám: 11710088-21133727

MOSOLY HÍREK Március az óvodában

2026. március 3.: Óvodánk gyermekei Mézerdő előadáson vettek részt, amely során játékos és érdekes formában ismerkedhettek meg a méhek világvilágával. A foglalkozáson megtudhatták, hogyan gyűjtik a méhek a virágok nektárját, és miként készül ebből az ízletes és egészséges méz. A gyerekek nagy öröme



nemcsak hallhattak a mézről, hanem meg is kóstolhatták azt, így saját élményt szereztek az ízéről. Miközben figyelmesen hallgatták az előadást, sok új érdekességet tanultak a méhek életéről és a természetben betöltött fontos szerepükről. A program vidám hangulatban telt, és a gyerekek sok élménnyel gazdagodva tértek vissza a csoportba.

Március 9.: Óvodánkba ellátogatott Izsányi Tibor őrnagy a Fejér Vármegyei Rendőr-főkapitányságtól, valamint Kiss Gábor zászlós. Izsányi Tibor őrnagy érdekes és tanulságos előadást tartott a gyerekeknek, a programot pedig egy látványos kutyabemutató tette még izgalmasabbá. Kiss Gábor zászlós pedig bemutatta a rendőrautót, amelyet a gyerekek ki is próbálhattak. A különleges látogatás nagy élményt jelentett minden kisgyermek számára.

Március 10.: Hatalmas megtiszteltetés volt számunkra, hogy a Nemzetgazdasági Minisztériumban átvehettük az Örökös Zöld Óvoda címet, amit a Ráckeresztúri Mosoly Óvoda elnyert. Ez az elismerés közös munkánk eredménye. Az Örökös Zöld Óvoda cím elnyerésére törekedve intézményünkben a környezetvédelem és a fenntarthatóság kiemelt szerepet kap, ezért a zöld óvoda programunk tudatosan felépített tevékenységekre épül. A tevékenység a programunk alapját képezi, hiszen a gyerekek a mindennapok során, a kis kert gondozása közben saját tapasztalataikon keresztül ismerkednek meg a természet működésével.



vel. A kert gondozása nemcsak élményt nyújt számukra, hanem segíti annak megértését is, hogy a fenntarthatóság érdekében milyen fontos a felelős magatartás és a környezet védelme. Miközben közösen dolgozunk a kis kertben, a gyerekek megtanulják tisztelni és óvni a természetet, ami hozzájárul ahhoz, hogy környezettudatos szemléletük már óvodás korban megalapozódjon.

Március 13-án az óvodánkban március 15. alkalmából a Pillangó csoport színvonalas és megható műsorral készült, amelyet először óvodásainknak adtak elő. Ezt követően a Pillangó csoport gyermekei a községi megemlékezésen is felléptek, ahol szintén nagy sikerrel mutatták be műsorukat.

Óvodánkba ellátogatott Bognár Zoltán, aki érdekes és tanulságos előadást tartott a gyerekeknek az erdei és mezei vadon élő állatokról.

Megismerhették az állatok szokásait és életmódját.

Zoli bácsi úgy mutatta be az állatokat, hogy a kicsik könnyen megértették, hogyan alkalmazkodnak ezek az élőlények a természethez, képeket és történeteket osztott meg. Az előadás nemcsak szórakoztató volt, hanem hasznos is, mert a gyerekek új ismereteket szereztek a vadon élő állatokról, és külön élményt jelentett számukra, hogy az előadás végén agancsokat is megcsodálhattak.

Intézményünk állatbarát szemlélete jegyében pályázatot hirdettünk a gyermekek számára „A kedvenc állatom” címmel. A felhívás célja az volt, hogy a gyerekek kreatív módon fejezhessék ki az állatok iránti szeretetüket és kötődésüket. A pályázatra számos szébbnél szebb alkotás érkezett, amelyek hűen tükrözik a gyermekek gazdag képzeletvilágát és érzelmi világát. A beérkezett rajzokat intézményünkben kiállítottuk, így mindenki megcsodálhatta a kis alkotók munkáit. A kiállítás nemcsak esztétikai élményt nyújtott, hanem erősítette a közösségi élményt és az állatok iránti felelősségteljes, szeretetteljes hozzáállást is.

Március 27-én óvodánkban megrendeztük a VI. Húsvéti Családi Napot, amelyet a helyi hagyományként is fontos szerepet betöltő sibalással tettünk még színesebbé. Nagy hangsúlyt fektettünk a húsvéti néphagyományok felelevenítésére és megőrzésére. Szeretnénk köszönetet mondani mindenkinek, aki részvételével vagy támogatásával hozzájárult a rendezvény sikeréhez. Külön örömet jelentett számunkra, hogy a leendő óvodásaink is ellátogattak hozzánk, hiszen így lehetőségük nyílt arra, hogy játékos, barátságos környezetben ismerkedjenek meg az óvodai mindennappal, valamint az itt dolgozó felnőttekkel.

Gáborné Kutasi Katalin igazgató

Adója 1%-ával segítsen, hogy segíthessünk!

Az elmúlt esztendőben a Református Rehabilitációs Alapítvány az adó 1%-ból összesen **843 834 Ft**-ot tudott a céljaira fordítani. Hálásan köszönjük adományozóink segítségét, amellyel a gyógyulni akaró szenvedélybetegeket támogattuk számos módon, de egyetlen céllal: hogy új, tiszta életük gördülékenyebben indulhasson.

Személyes családkonzultációs csoport lehetőségét nyújtjuk szenvedélybetegek hozzátartozóinak. Akadt, akit börtönbüntetéstől mentettünk meg korábbi szabálysértési bírságainak kifizetésével, másnak a szakmatanulását finanszíroztuk, és volt, akinek a drog okozta károkat orvosló fogászati kezelését támogattuk.

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

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

A szervezetünk neve:

Református Rehabilitációs Alapítvány

Adószámunk: 18492415-1-07

Százhetven éve született Keresztes György

Keresztes György esperes plébános negyven esztendeig szolgált Ráckeresztúron, és aktív tagja volt a közéletnek is.

A 2022. júliusi Hírmondóban bemutattuk a Keresztes György által adományozott miséző kelyhet, ami 1922-ben került templomunkba. Erről a kehelyre gravírozott felirat is tanúskodik. A felirat a következő:

40 ÉVES SZT. MISÉM EMLÉKÉRE FELAJÁNLOM A RÁCKERESZTÚRI TEMPLOM RÉSZÉRE. 1922. JÚL. 2. KERESZTES GYÖRGY ESPERES PLÉBÁNOS

Érdemes szót ejteni a községben negyven évig szolgált esperes plébános életútjáról is, hiszen az egyházi ember nemcsak egyházi ügyekben volt aktív, hanem a község közéletében is.



Keresztes György 1856. április 16-án született, apja Keresztes Jakab, anyja Kő (Kű?) Katalin. Nagypja nemesi rangot viselt, részt vett a Napóleon elleni 1809. évi felkelésben.

Keresztes György 1887-ben lett a fehérvári szeminárium hallgatója. Az I. évfolyamot kétszer járta ki, nem tudjuk, miért. A szemináriumban volt tekintélye társai előtt, amire utalnak tisztségei: 1880-

ban infirmarius; 1882-ben a Museum2 viceductora volt. 1882. június 18-án szentelték pappá. Bodajkon négy évig, majd Bicskén működött káplánként. Székesfehérváron öt évig volt hitoktató és belvárosi káplán.

Ráckeresztúrra 1892-ben került. 1917-ben esperesnek nevezték ki. Több mint negyven évet szolgált a településen. Élén-



ken részt vett a kulturális és a gazdasági életben. Az 1889-ben alakult Önkéntes Tűzoltóegylet lelkésze és tiszteletbeli elnöke volt. 1902. február 27-én alakult meg a Ráckeresztúri Keresztény Fogasztási és Értékesítő Szövetkezet a Keresztény Szövetkezeti Központ kötelékében, elnö-

ke Keresztes György lett. 1906. december 22-én alakult a Ráckeresztúri hitelszövetkezet mint az Országos Központi Hitelszövetkezet tagja, igazgatósági tanácsában Keresztes György is helyet kapott. Az 1924-ben alakult Levente Egyesület díszelnöke volt.

1922-ben tartotta a 40 éves hálaadó szentmiséjét, ennek emlékére adományozta a miséző kelyhet a templomnak.

ÉRTÉKMÉRŐ

Az 50 éves jubileumi szentmiséjéről, az aranymisééről a korabeli sajtó is megemlékezett. A *Nemzeti Újság* 1932. július 6-i számában röviden beszámolt az ünnepi alkalomról. A kehely alján látható felirat: ARANY SZENT MISÉM EMLÉKÉRE RÁCKERESZTÚR 1932. 07. 2.

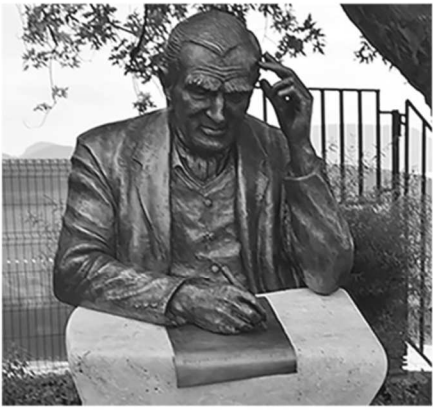
Keresztes György 1933-ban halt meg hetvenhét esztendősen. Temetésére 1933. november 11-én került sor. A szertartást az elhunyt iskolatársa, Scheirich Antal székesfehérvári nagyprépost végezte. A ráckeresztúri temetőben nyugszik, síremlékén a felirat:

ITT NYUGSZIK
HUSZÁRI
KERESZTES GYÖRGY
ESPERES PLÉBÁNOS
1856–1933



Az általa adományozott miséző kehely nem csak mint tárgy érték. A község hitéletében és közéletében négy évtizedig tevékenyen részt vevő Keresztes György esperes plébános adományához hozzákapcsolódik az adományozó életútja is. Minden bizonnyal köztisztelőnek örvendett, erről tanúskodik, hogy számos egyesület munkájában részt vett. A kehely mint szakrális tárgy immár száz esztendeje része a szentmiséknek. A kelyhet magasba emeli a pap, s mindez ugyanúgy történik immár száz esztendeje. Bárki legyen is, aki a szentmisét celebrálja. A kehely történetében benne foglaltatik mindazoknak a lelkipásztori szolgálata, akik Ráckeresztúron miséztek. Keresztes György adományát egy évszázad alatt rendszeresen használták – Kemény József, Kapitány Gyula, dr. Németh László, Lisinszky János, Molnár Dezső, Schröder Gyula, Marx Ferenc, dr. Hankovszky Béla, Kovács Zoltán, valamint azok a püspökök, akik a bérmláskor miséztek –, és ezáltal a múlt és a jelen összekapcsolódik, ráadásul nemcsak a pap, hanem a ministránsok szolgálata is szorosan a kehelyhez kötődik. Éppen ezért nemcsak mint tárgyi, hanem mint eszmei, szakrális értéket is érdemes volt a helyi értéktárba fölvenni.

Gajdó Ágnes

		◆	SRÁC; BIZALMASAN	ZLOTY, RÖVIDEN	ÉSZAK	FELVÁLTÓ	AZ ÓRA JELE	◆
1								E ↘
KÁBELVÉGEK!					AZ ÚT JELE JEGENYE SZÉLEI!		NORVÉG AUTÓJEL GABON AUTÓJELE	
EGYIK VITAMIN			BÁRCA					
ELÓTAG: KÜLSŐ			GEORGE ...; ÍRÓNÓ					
◆	2	BAZALT TANÚHEGY	PESTI TELEPÜLÉS KÁRTYA- JELZÉS				JÓD VEGYJELE KELVIN	
BOLGÁR FÉRFINÉV				EGYIK VÉRCSOPORT ANTONOV GÉPJELE		FESZÍTŐ- ESZKÖZ VEGYJEL URÁN		NYÁR DEREKA!
PÁRATLAN SZÁM!			KÉPEZI MAGÁT RÓMAI EZER				HÍM KROMOSZÓMA ELLENÁLLÁS JELE	
◆	L I					SZEMÉLYÉRE		

SKANDINÁV REJTVÉNY (SKANDOMATA.HU) • A rejtvényben szereplő vadász, író 1967. április 24-én halt meg. Ki ő? Hol található a képen látható, róla mintázott szobor? Beküldési határidő: 2026. május 5., rackereszturi.hirmondo@gmail.com
A 2026. márciusi fejtörő megfejtése: *Szent Patrik napja, Írország, március 17.* Tizennyolc helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: *Orbán Mónika, Szabó Péter, Tátrai-Kutasi Edina.* A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!

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



ERCSI NAPLEMENTE

ERCSI NAPLEMENTE BT.
TEMETKEZÉSI SZOLGÁLAT

2451 Eresi, Mártírok útja 21.
email: ercsinaplemente@gmail.com
iroda tel.: +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.

Itt a várva várt tavasz! Megújulás a szabadban

Végre kisütött a nap, ezzel együtt ösztönösen vágyunk is ki a friss levegőre. Sétálni, kirándulni, vagy akár csak a kertbe kerteszkedni, az udvarban tenni-venni. A kisebb nagyobb munkálatok elvégzésekor sokan büntudatot éreznek, hogy ilyenkor nem jutnak el az edzőterembe. Néhányan úgy gondolják, hogy a nyári forma elérésének nélkülözhetetlen eszköze az edzőterem, pedig az egészségünk megőrzéséhez nem feltétlenül van szükség súlyzókra. Nem kell büntudatot keltenünk magunkban, ha nem jutunk el a edzőterembe, hanem a kertünkben kerteszkedéssel és a közeli dűlőkön, kirándulóhelyeken könnyed túrákkal töltjük el a szabadidőnket, hiszen ezek segítségével is formába tudjuk hozni magunkat.

Vidéken egyre többen gondolják úgy, hogy a kerteszkedés az új fitness. A kerti munka ugyanis komplex, egész testet megmozgató edzésformának is megfelelhet, ha helyesen, a testünk ergonómiáját figyelembe véve végezzük.

Kalóriaégetés: egy óra intenzív gazolás vagy kapálás során akár 300-400 kalóriát is elégethetünk, ami vetekszik egy tempósabb intenzívebb futópadi sétával. **Erősítés:** az ásás és az ültetés során használt guggoló mozdulatok kiválóan erősítik a combot és a farizmot, míg gereblyezés közben a kar és a hát izmait lehet jól működésbe hozni. **Mentális vitamin:** a földdel való érintkezés bizonyítottan csökkent a kortizol (stresszhormon) szintjét. A saját nevelésű palánták látványa pedig sikerélményt ad, ami a mentális egészségünk alapjaira.

Fontos, hogy a munkálatok közben vigyázzunk magunkra, figyeljük testünk terhelhetőségi szintjét! A lelkesedés hevében könnyen túlzásba is lehet esni. Az örömteli munka ne végződjön fájdalmas derékbeállással, izomlázal, hátfájdalommal, érdemes odafigyelni néhány dologra. **Ne hideg izmokkal kezdjük:** ötperces átmozgatás, vállkörzés sokat segít.

Helyes technika: ha valamit fel kell emelnünk a földről, ne derékból hajoljunk, hanem guggoljunk le érte! **Váltogassuk a**



pózokat: ne töltsünk órákat ugyanabban a görnyedt helyzetben. Húszpercenként álljunk fel, nyújtózzunk egy nagyot, mozgassuk át izmainkat.

Ha nincs kertünk, vagy a kertben már mindent megcsináltunk a veteményesünkben, és már csak várunk kell a csodát, hogy az elültetett magok, gumók kifejlődjenek, akkor javasolom a várakozás időszakára a környékbeli sétát. Intenzitását mi magunk választhatjuk meg, hiszen a séta a legegyszerűbb orvosság testnek és léleknek egyaránt.

Nem kell maratoni távokra gondolni, nem kell kísértálni a világból egy-egy séta alkalmával: a napi rendszeresség többez az a heti egyszeri kifulladásnál. A tavaszi friss levegőn való levegővétel javítja a tüdő kapacitását, segíti a szervezetet „felébreszteni” a téli álomból.

Figyeljünk oda erre a néhány dologra, hogy jóleső legyen a kerti munka vagy a szabadban eltöltött idő. **Az időzítés:** kerüljük a déli erős napsütést, legjobb választás a délelőtti vagy késő délutáni órák.

Folyadékfogyasztás: még ha nem érezzük is a hőséget, a fizikai munka közben igyunk sok vizet vagy cukrozatlan gyogyteát. **Öltözködés:** a réteges öltözködés ajánlott, hiszen a tavaszi szél könnyen megfújhat minket.

Közele kirándulóhelyek, ahol feltöltődhetünk:

- Martonvásár – a Brunszvik-kastély parkja
- Százhalombatta – Régészeti Park
- Ercsi – Duna-part
- Pákozdi – ingókövek és Pákozdi Pagony
- Rácalmási-szigetek
- Kápolnásnyék – Halász-kastély és parkja
- Gánt – bauxitbánya
- Csákvár – vár
- Csesznek – vár
- Dinnyés – Madárdal tanösvény
- Velencei-tó – gyalog- vagy biciklitúrák

Peszter Zsuzsanna védőnő

Bánovics Ilona doktornő kitüntetése

Ercsi Város Önkormányzata, munkája elismeréséül Közegészségügyi díjat adományozott kollégánknak, Cseprekálné dr. Bánovics Ilona belgyógyász szakorvosunknak.

Cseprekálné dr. Bánovics Ilona Ercsi szülőtte, aki gyermek- és ifjúéveit is szeretett városában töltötte. Innen indult el azon az úton, amelyet hivatásként és küldetésként választott magának: az emberek gyógyításának útján.

Orvosi diplomáját 1981-ben szerezte meg a Semmelweis Egyetem általános orvosi karán. Szakmai pályafutását a Dunaújvárosi Kórház belgyógyászati osztályán kezdte, ahol hét éven át fáradhatatlanul dolgozott a betegek gyógyulásáért. Itt szerezte meg 1986-ban belgyógyász szakvizsgáját, tovább mélyítve tudását és szakmai alaposágát.

1987-ben visszatért szülővárosába, hogy az Ercsi Egészségház körzeti orvosként szolgálja az itt élőket. Ezt követően Ráckeresztúron folytatta gyógyító munkáját házi orvosként, ahol több ercsi beteget is gondozott, egészen 2018-ig.

Nyugdíjazása után sem tudott és nem is akart elszakadni hivatásától. 2020-ban a szíve visszahívta Ercsibe, ahol belgyógyász szakorvosként ismét a betegek szolgálatába állt. Munkáját a precizitás, a szakmai igényesség és a mély emberség jellemzi.

Szakrendelő Intézetünk oszlopos tagja, akire mindig, minden körülmények között számíthatunk.

Munkájának minősége kimagasló, lelkiismeretessége, szakmai elhivatottsága tiszteletre méltó, a betegekhez való hozzáállása, segíteni akarása követendő példa minden ember számára.

Büszkék vagyunk Rád, Ilike doktornő, szívből gratulálunk a kitüntetésedhez!

Forrás: Ercsi Szakrendelő facebook-oldala



Ráckeresztúr község lakói nevében sok szeretettel gratulálunk Doktornőnek, és további szakmai sikereket, örömteli, nyugalmas napokat, jó egészséget kívánunk!

BELSŐMOSOLY**Érzelmi zsarolás**

Beszélgetőtársunknak olyan mondatok hagyják el ajkát, amelyekre jóérzésű ember csak egyféleképpen reagálhat. Esetleg egyetlen szó nélkül pityeregni kezd, és mire rá tudjuk venni, hogy mondja el problémáját, ő már észrevétlenül rávett minket valamire, amit eszünk ágában sem lett volna megtenni...



Egy hozzánk közelálló személy büntetéssel vagy szeretete megvonásával fenyeget, kellemetlen helyzetbe hoz vagy lelkiismeret-furdalást okoz, ha nem teszünk eleget akaratának – azaz valaki más érzelmeit manipulálja saját céljai elérése érdekében valami olyanra, amit az magától valószínűleg nem tenne meg.

Mivel leginkább azok tudnak hatni érzelmeinkre, akiket szeretünk, az érzelmi zsarolás a családi és baráti körben a leggyakoribb. Persze nem szívesen ismerjük el, hogy épp azok használják ellenünk ezeket a stratégiákat, akiket a legjobban szeretünk – vagy hogy mi magunk is éppen azokkal szemben élünk velük, akik a legközelebb állnak hozzánk. Ez a mechanizmus lehet tudatos vagy tudat alatti, jól átgondolt taktika vagy rosszul rögzült viselkedési mechanizmus (amely nem ritkán generációkon át hagyományozódik), az első lépés – akár velünk történik, akár mi magunk vagyunk hajlamosak rá –, hogy felismerjük, az érzelmi zsarolás nevű játszmában vagyunk szereplők.

A manipuláció, az érzelmi zsarolás talán azt a látzatot kelti, hogy sikerült elérni célunkat, de valójában romboló hatású – mindkét fél számára, és magára a kapcsolatra is. Ha egy kapcsolat már az elején manipulációra épül, annak jövőjét is ez a minta fogja meghatározni. Próbálkoznak vele felnőttek és gyerekek (különösen, ha környezetükben is sokszor találkoznak vele), férjek, feleségek, szeretők, szülők, barátok, munkatársak és munkaadók, és ha nem tanuljuk meg felismerni és kezelni, bármelyik területen könnyen válhatunk áldozattá, de akár tapasztalt zsarolóvá is.

Az érzelmi zsarolás egyik hatékony módszere a sírás. (Természetesen nem minden sírás manipuláció; azokról a helyzetekről beszélek, amikor a másik célja a sírással kifejezetten az, hogy kellemetlenül érezzük magunkat.) A gyerekek sokszor nagymesterek ebben, de felnőttek is gyakran alkalmazzák. Meg kell tanulnunk felismerni és megkülönböztetni azokat a helyzeteket, amelyekben szívből, őszintén és okkal sír valaki, és azokat, amelyekben a könnyeknek más szerepük van – még ha a zsaroló nincs is tudatában ennek, vagy teljesen jogosnak véli is sanyarú helyzetét.

A „hétköznapi zsarolások” általában szóban hangzanak el. Bizonyosan nem ismeretlenek a következő mondatok: „Ha nem....., nem is szeretsz.” „Ennyit várhatok tőled.” „Azok után, amit érted tettem!” „Ha szeretnél, megtenéd.” „Mert a Pistinek meg tudtad tenni.” „Ha nem....., beperellek / elhagylak / megmondalak anyának.” „Jöjjön csak hazra apád!” „Velem ne foglalkozz, úgymint nemsokára meghalok.” „Csak miattad csináltam.” „En biztos megtenném érted.” „Anyá szomorú lesz, ha nem....” „Ha nem tetszik, el lehet menni.” „Százán várnak a helyedre.” „Tartozol ezzel nekem / a cégnek” stb. Vagyis: „Ha nem csinálod, amit én akarok, meghánod.”

Mit tegyünk, ha felismertük a jelenséget? Először is el kell döntenünk, belemegyünk-e a játszmába vagy leállítjuk azt. Persze könnyű elméletben azt mondani, hogy akkor tudnak zsarolni minket, ha hagyjuk magunkat, és „beleegyezzünk” az áldozat szerepébe. A gyakorlatban néha talán észre sem vesszük mindezt, néha tudatában vagyunk, mégsem tudjuk vagy akarjuk csírájában elfojtani – minden helyzet egyedi.

Ha úgy döntünk, nem megyünk bele a játszmába, ne kezdünk veszekedésbe, vitába, racionális magyarázatokba, a másik meggyőzésébe vagy a helyzet elemzésébe. A legjobb, ha egy-két mondatot lezárjuk a beszélgetést a témáról, és esetleg alkalmasabb időben, alkalmasabb stratégiával térünk rá vissza. „Ha majd tudsz róla beszélni, szívesen meghallgatlak.” „Sajnálom, hogy így érzed, de te akartad így / ez a te döntésed.” „Úgy érzem, nem vagyunk egy véleményen.” „Tudom, hogy csalódott vagy, de akkor sem így működik.” „Sajnálom, hogy így érzel. Gondolkodjunk még rajta, mielőtt döntetnének / térjünk vissza rá később.”

Elképzeltető, hogy egy rövid mondatról a zsaroló meglepődik, és felhagy a játszmával. Sokkal valószínűbb azonban, hogy dühös és kétségbeesett lesz, megsértődik, és faképnél hagy. Aztán várja, hogy mi kérjünk bocsánatot, hiszen mi bántottuk meg. Ha felismerjük, hogy ez sem más, mint a játszma folytatása, és ekkor már nem is érezzük annyira rosszul magunkat a magunk vagy az ő viselkedése miatt – jó úton járunk az érzelmi zsarolás kezelésében.

Pál Judit

A kép forrása: gyerekszoiba.hu

Gondolatébresztő...

„Minden érzelmi zsarolás, legyen tettese akár szülő vagy bárki, akitől függünk, minden »haragszom rád« sebet ejt rajtunk, összetör. Válaszul bekeményítünk, azaz kiépítjük a védelem erős falát. A félelem, hogy ismét összetöri szívünket a minket fondorlatos erőszakkal (érzelmi zsarolással) jobbitani kívánó szándék, távolságtartásra, az »én házam, az én váram« megteremtésére ösztönöz. A nem kis erőfeszítést kívánó törekvés eredménnyel jár. Védetté, erőssé válunk... és iszonyatosan magányossá.”

(Biegelbauer Pál)





A mese rólunk szól

(Folytatás az 1. oldalról)

A második alkalmon Lázár Ervin *A csodapatika* című meséje került sorra, aminek főhőse Rimapénteki Rimai Péntekh. Újonnan nyitott csodapatikája nem a test, hanem a lélek patikája. Itt minden kapható



különbféle lelki bajok ellen, például irigység, gőg, rosszindulat, lustaság és házsártosság ellen. A lényeg annyi, hogy a gyógyszert mindenkinek magának kell kérnie a bajára, különben nem használ...

Judit most is igen érzékenyen, értő figyelemmel és nagy odafigyeléssel irányította a csoportmunkát. A ráhangoló páros játékban a csoporttagok jobban megismerhették egymást, majd ezt követően a Lázár Ervin-mesét meghallgatva arról beszélgettek, vajon milyen lelki bajra vásárolnának gyógyszert a csodapatikában – másoknak és persze önmaguknak. Kipróbálhatták azt is, milyen hatásos és



frappáns reklámszöveget írnának, ha egy efféle csodapatika forgalmát szeretnék növelni. A gondolatébresztő kérdések a nem mindig könnyű önismereti úton nyújtottak eligazítást, a program végén pedig a könyvtárban berendezett csodapatika kínálatából választhattak a résztvevők balzsamot, cseppeket, pasztillákat, amiket Judit készített össze. Az igazi patikai zacskóban ráadásul még útravaló üzenetet tartalmazó szerencse-

IRÁNY A KÖNYVTÁR!

EZ RÓLAM SZÓL!

Önmagunk nyomában Lázár Ervinnel

Háromalkalmas önismereti csoport
Pál Judit biblioterapeuta
vezetésével

Ráckeresztúr, könyvtár
Hősök tere 4.

2026. 03. 21., szombat, 14:00
2026. 03. 28., szombat, 14:00
a harmadik időpont egyeztetés alatt

Jelentkezés: rackeresztur@vmk.hu
+36-20/405-8315

süti is lapult. Az enyémben ez: „Ha megbántanak, nem számít, hacsak nem rágódsz rajta.”

Köszönet Juditnak az izgalmas, jól felépített programért, és köszönet mindenkinek, aki eljött, és hogy aktívan, egymásra figyelve, mélyebb gondolatait megosztva vett részt a csoportmunkában. Köszönet Borókának és Szilvinek a finom sütiért és Daradics Zolinak a gyógy-szertári csomagolóanyagokért.



Folytatás későbbi időpontban, amiről majd időben hírt adunk. Addig is szeretettel várjuk az érdeklődőket a csodapatikává átalakult, új könyvekkel gyarapodott könyvtárban.

Kedves Judit! Neked pedig ezúton is nagyon boldog születésnapot, kerek évfordulót kívánok a Vakond utca összes lakója nevében, sok-sok könyvélményt, még több izgalmas csoportmunkát, lázárervinezést, gyáva Samba-szeánszot és azt, hogy minél több érdeklődővel ismeresd meg, hogyan is tanult meg az ember ünnepelni, dalolni és táncolni...

Gajdó Ágnes

A könyvtár nyitvatartási rendje



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

**Hideg fej, biztos kéz!
Bekapcs és működik!**

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



SZERVÍZ

**MOSÓGÉP
SZÁRÍTÓGÉP
MOSOGATÓGÉP
HŐSZIVATTYÚ
KLÍMA**

Gyors kiszállás és javítás!

Keressen bizalommal!

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

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





Ráckeresztúri tehetségek a sakk Diákolimpián

SAKK-SAROK

2026. március 21-én a dunaujvárosi Vasvári Pál Általános Iskola adott otthont a Fejér vármegyei sakk csapat Diákolimpiának. Martonvásár, Vál és Ráckeresztúr közös sakkcsapata a MartonVál Sakk Club fontosnak tartja a tehetségek gondozását, ezért három csapatot is felkészített a Diákolimpiára. A vármegye legjobbjaikat jelentő negyven alakulat vett részt az ötfordulós svájci rendszerű rapid versenyen. A megnyitón Fehérvári István, a Fejér Vármegyei Sakkszövetség főtitkára ismertette a technikai részleteket. Az ötfordulós, számítógépes sorsolású, svájci rendszerű verseny lebonyolítását hétfős bírói stáb végezte Gruber István vezetésével.



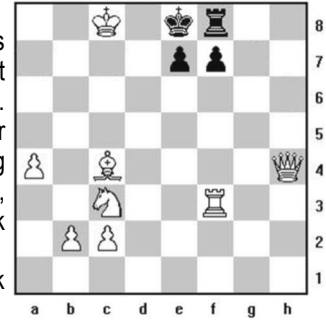
A felsős lány csapatot Demeter Petra, Nagy Gréta és Bakacs Liza Emili alkotta. A lányok végig az érmes helyekért küzdve végül az oklevelet érő 5. helyet szerezték meg. A felsős fiúknál Tóth Kolos, Farkas-Nagy Mihály, Kramár Csongor és a ráckeresztúri Tóth Dávid a 8. helyen zárt. Míg az alsós fiú csapat Németh Ármán, Demblovszky Soma, Bakacs Ábel Márton és a Ráckeresztúrt képviselő Didek Márton részvételével a korcsoportjában 12. helyezett lett.

Külön öröm, hogy idén ráckeresztúri tehetségek is szerepeltek a Diákolimpián. További sok sikert kívánunk a gyerekek!

Feladványfejtő játékunkban ezúttal egy kétlépéses mattot keresünk. Mi legyen világos következő lépése a kétlépéses matt érdekében?

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

dr. Bakacs János MartonVál SC



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

MARTONVÁSÁR TŰZÉP

Martonvásár, Szent László út 25. Tel.: 0620 / 373 93 40

- Cement Danucem 32,5 R: 8300.-Ft./q
- Cement Danucem 42,5 R: 9100.-Ft./q
- Sóder 0 - 24 mm: 12.500.-Ft./m³
- Gipszkarton 12,5 mm normál: 2590.-Ft./db
- Gipszkarton 12,5 mm impregnált: 3700.-Ft./db
- Revco Polisztirol ragasztó: 3150.-Ft./db
- Tetőléc egalizált 28 x 48 mm x 4m: 1350.-Ft./db
- Palló egalizált 45 x 145 mm x 5m: 6600.-Ft./db
- Revco Homlokzati Vakolat 1,5mm: 1260.-Ft./m^{2-től}
- Leier Járdaszegély: 1050.-Ft./db
- Leier 40 x 40 Járdalap: 1140.-Ft./db
- Leier 10 x 20 Szürke Térkő: 4700.-Ft./db
- Üvegszövet Háló 50 m²: 13.500.-Ft./db
- Sika Csemperagasztó Flex.: 5500.-Ft./db
- Sika Csemperagasztó S1: 7500.-Ft./db
- Síkháló 4mm: 6900.-Ft./db

Szögvas, Laposvas, Zártszelvény, Betonvas, Leier Zsalukő, Leier Píllérkő, Útszegély, K-Szegély, Talpas Betoncső 30-40, OSB lap 8mm-től 22mm-ig, Fűrészelt deszka, Polifarbe Inntaler beltéri falfesték, Mélyalapozó, XPS lap, Tytan PUR hab, Baumit Fino Fill, Fino Bello, Ragasztó gipsz, Gramix Csemperagasztó C1T, Oltott Mész, Weber Aljzatbeton, Weber Falazó habarcs, Weber Vakol



RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XIV. évfolyam 4. 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

Anna di Rivombrosa

AREH

KÖNYVELŐIRODA

Alap szolgáltatások

- teljeskörű digitális könyvelés
- teljeskörű digitális bérszámfejtés
- NAV, TB, önkormányzat előtti képviselő
- 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, kényszer törlesztés
- pénzmossa és terrorizmus megfeleltetés
- Info Tv. és GDPR megfeleltetés

Prémium szolgáltatások

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

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