

# RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2026. június

## EGY PERC VERS

### Rózsa

Rózsa vagyok, rózsza,  
szerelem virága,  
vadrózsából lettem  
kertek rózsaszála,  
sziromruhám, kelyhem  
illatárját szórja,  
de tüskés az ágam,  
le ne téphess róla,  
le ne téphess róla!

Rózsa ha nem volna,  
talán nyár se volna,  
pille nem csapongna,  
madár se dalolna!

Égő piros rózsza,  
rózsaszínű rózsza,  
hófehér, halovány,  
sárga tearózsza.

Ahányféle rózsza,  
mind a világ szépe,  
annyifélék vagyunk,  
mint a világ népe,  
mint a világ népe!

Rózsa ha nem volna,  
talán nyár se volna,  
pille nem csapongna,  
madár se dalolna!

*Várnai Zseni*



**Találkozás Patat Bence műfordítóval**

**Országfásítás 2.0**

**Búcsú az óvodától, iskolától**

**Belsőmosoly – Zsörtölődés**

**Sakk-sarok – Bajnoki cím csapatban**

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

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

**Gyógyszertári ügyelet**

jún. 20., 21.: Martonvásár ☎06-22/569-146

jún. 27., 28.: Ráckeresztúr

júl. 1., 4., 5.: Ercsi ☎06-25/505-790

júl. 11., 12.: Martonvásár

júl. 18., 19.: Ráckeresztúr

júl. 25., 26.: Ercsi

aug. 1., 2.: Martonvásár

aug. 8., 9.: Ráckeresztúr

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

**Egészségház**

(Petőfi Sándor u. 7.; ☎25/455-804)

**I. háziorvosi körzet: dr. Mihalicza****Ingrid** ☎06-20/852-0350

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 6. 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.****Egységés 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) radoczbarne@gmail.com

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

Szabó József alpolgármester (szbjozsef@freemail.hu)

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

**Ügyfélfogadás:** hétfő, péntek: 8.00–12.00; szerda: 8.00–12.00; 13.00–17.00**Kedden és csütörtökön ügyfélfogadás nincs.****Pénztár:** hétfő, péntek: 8.00–12.00; szerda: 8.00–12.00, 13.00–17.00**A [www.rackeresztur.hu](http://www.rackeresztur.hu) honlapról letölthetők az ügyintézéshez, adóbevalláshoz szükséges nyomtatványok.****Sírhelymegváltás – Kossuth Lajos utca 19.**

Ügyintéző: Bokorné Illyés Ibolya

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

**A ráckeresztúri temető reggel 7 órától este 21 óráig van nyitva.****Szent László Völgye Segítő Szolgálat** (2462 Martonvásár Szent László út 24.; telefon: 06-22/460-023) Ügyfélfogadás Ráckeresztúron, a Polgármesteri Hivatalban.**Család- és 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](http://www.fejermepsz.hu)**Nyitvatartás:** hétfő–csütörtök: 8.00–16.00; péntek: 8.00–14.00**A Fejérvíz Zrt. helyi képviselői • Vízszolgáltatás:** Jordán Géza 06-30/598-1269; **Csatornaszolgáltatás:** Smigol László 06-30/819-5607, Gondi Géza 06-30/868-2293**MVM Next Energiakereskedelmi Zrt. (mvmnext.hu)****Hibabejelentő (áram): 06-80/533-533**E-mail-cím: [ugyfelszolgalat@mvm.hu](mailto:ugyfelszolgalat@mvm.hu)

Mobilapplikáció: MVM Next

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

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

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

**POLGÁRŐRSÉG: 06-70/211-6424****SEGÉLYHÍVÁS: 112**

(mentők, rendőrség, tűzoltóság)



## Találkozás Patat Bence műfordítóval

A könyvtár szervezésében, a Magyar Műfordítók Egyesülete támogatásával május végén vendégünk volt Patat Bence műfordító. Az északi szépirodalmat kedvelők biztosan találkoztak már Bence nevével, aki kiválóan beszél izlandi, finn, svéd, norvég, észt nyelven (az ELTE skandinavisztika–finn szakpárján szerzett diplomát), szenvedélyesen vonzódik Északhoz, mint írja, a tájakhoz, az emberekhez, a kultúra(k)hoz. Kiváltságnak tartja és büszkeséggel tölti el, hogy műfordításai révén a magyar közönséghez is közelebb hozhatja ezt a világot.

A moly.hu adatai szerint Bence 147 könyvet fordított magyarra, felnőtteknek és gyerekeknek szólókat egyaránt; köztük az izlandi Jón Kalman Stefánsson, Sigríður Hagalín Björnsdóttir, Ragnar Jónasson, a finn Timo Parvela, a norvég Karl Ove Knausgård regényeit. A gyerekeknek szóló kötetek közül kiemelhető a könyvtárunkban is megtalálható *Anyá megkattant!* című, amely kilencéves kortól ajánlott, és a könyv bohókás, ugyanakkor szeretetteljes és elfogadó légköre bármely korosztálynak érdekes, izgalmas lehet. Szerkesztésében jelent meg a *Szólj, ha kell egy barát* című verseskötet, melyben svéd, izlandi és feröeri gyerekversek kaptak helyet. Hasonló friss antológia még Skandináviában sem létezik.

Patat Bence fordításai szépek, érzékenyek, sokszor bravúrosak. Egy olvasó értékelése szerint: „Világklasszis. Még ha a világ rajtunk kívül kevésbé tud is róla. A mi kincsünk!” Örömmel és érdeklődéssel hallgattuk mi is. **gá**



 Az Európai Unió támogatásával

Könyvekkel  
a közös európai  
jövőért

A Kreatív Európa Program támogatásával



Köszönöm nagyon a megírást, mindig vagy tőlem néhány  
kell és értékes gondolat és északkal  
találom és vendégek!

*Patat Bence*

## Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

*Szerkesztői levél*

Májusban gyorsan összeállt a lap, a júniusival viszont akadtak nehézségek, talán a sok könyvtári program miatt, ami egyrészt öröndetes, hiszen végre a gyerekek is fölfedezték, jó betérni a könyvek világába, másrészt viszont ismét bebizonyosodott, hogy ha teljes szívvel és töretlen (avagy törhetetlen) lélekkel szeretném végezni a munkát, nem elég a nap huszonnégy órája. Így hát ezt a Hírmondót a hónap végén vehetik kézbe az olvasók, de bízom benne, annál nagyobb érdeklődéssel olvassák majd.

Arról, hogy nem elég a nap semmire, eszembe jutott gimnáziumi történelemtanárom, aki azt mondogatta, ha valaki azzal védekezett egy-egy gyengébbre sikerült feleléskor, hogy nem volt ideje tanulni: egy nap huszonnégy órából áll meg az éjszakából...

Samu tanár úr filozófiát is tanított, és mostanság én is gyakran merülök bele a szavak és az írás értékét, erejét felmérő, feltáró gondolatokba. Mind ez idáig valahogy elkerülte a figyelmemet, hogy Szókratész nem hagyott hátra írott műveket, ő ugyanis beszélgetve tanított. Tanításait, gondolatait főként Platón dialógusaiból ismerjük, és Xenophón írásaiból. Szókratész gyakran megjegyezte: tudom, hogy semmit sem tudok, és ugyancsak gyakran mondogatta: ismerd meg önmagad. És gyakran kérdezett. A kérdések általában további gondolatok megszületését eredményezik, és előhózzák a beszélgetőpartnerben szunnyadó véleményeket.

Csodálatos megismeri a másik embert, azt, hogy mit gondol a világról, hogyan látja ugyanazt a problémát, amivel mondjuk mi magunk nehezen birkózunk meg. A fejlesztő biblioterápiás beszélgetések is ezért lehetnek igazán felszabadítók, mert kiderülhet, hogy egy-egy dilemmával, nehéz érzéssel nem vagyunk egyedül. Másoknak ugyancsak meg kell küzdeni a magánnyal, a csenddel, a különféle függőségekkel, a félreértésekkel, a sakálbeszéddel, a kapcsolati válságokkal.

Szükségünk van egymásra, hogy képesek legyünk végigjárni az utunkat. Egyedül majdhogynem lehetetlen. Néha elcsüggedünk, leülünk az árokpartra, tépkedjük a pityangokat, és azon jajongunk, mi értelme. Máskor meg a hátunkon vinnénk mindenkit, akit csak tudunk, föl emelnénk jó magasra, hogy arcukat süsse a nap, és sose felejtsek el, nincsenek egyedül. Néha azt gondolom, a könyvtár sziget, olyan hely, ahol az is megtalálja a lelki békét, aki a trópusokat, a pálmafákat, a tikkasztó hőséget szereti, és az is, akit a hódföde hegyek meg a gleccservájtja fjordok vonzanak. Szeretném, ha így lenne.

*Gajdó Ágnes*





## Országfásítás 2.0

Az Eötvös téri játszótér felső karéjában 2023-ban elültetett fák után most újabbak érkeztek.

2024. februárban pályázott az önkormányzat az Országfásítási program keretében, azonban akkor annyi volt a jelentkező, hogy a szervezők úgy döntöttek: mindenki kap fát, aki regisztrált, de meghatározott sorrendben. Mi idén tavasszal kerültünk sorra. Igaz, hogy nem pont azokat

a fajtákat kaptuk, ami a terv volt, de az eredetileg tervezett tíz helyett húsz fát kaptunk, ami önmagában is öröm.



Május végén a Hősök terén a juhar-sorba került öt korai juhar csemete. Szükséges itt a fiatalítás, mert vannak annyira odvas fák, amiket lehet, hogy már az ősszel ki kell vágni.

Szintén a térre került öt nagylevelű hárs és öt magas kőris. További öt magas kőris a temető önkormányzati tulajdonú részébe került.

Köszönjük szépen Peták Norbertnek a gyors segítséget és a felajánlást, hogy elkészítette gépi munkával a csemeték helyét. Köszönöm a Falugondnokság dolgozóinak a gondos ültetést és locsolást.



### Segítség az ÉTH zöldhulladékos zsákok átvételéhez

Főként idős, és gépkocsival nem rendelkező lakosok többen is megkerestek a problémával, hogy nem tudnak hozzájutni a komposztálható hulladék gyűjtő zsákokhoz.

Nagyon szerettem volna, de adminisztrációs okok miatt nem tudtam megállapodni az ÉTH-val arról, hogy a zöldhulladékos zsákokat Ráckeresztúron helyben át lehessen venni.

Az ÉTH-val újabb egyeztetést követően az alábbi megoldást tudom javasolni: a Falugondnokságon (Kossuth u. 19.) hétfőn 8–12 óráig, szerdán 8–12 óráig és 13–15 óráig, illetve pénteken 8–12 óráig átvehető, kitölthető az a meghatalmazás, amit az ÉTH elfogad. Meghatalmazó az lehet, akinek a nevére a hulladékszállítási számla szól. A meghatalmazott én leszek, és ha összegyűlik legalább öt meghatalmazás, egyszerre elhozom a zsákokat, amiket aztán majd a Falugondnokságon át lehet venni.

Remélem, hogy ez a megoldás beválik, és megoldódik a probléma.

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

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

**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



### FIGYELEM!

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

## Bicskei Nándorra emlékezünk

Február elején szegényebb lett Ráckeresztúr. Életének 88. évében elhunyt Bicskei Nándor, aki fordulatokban gazdag élete során számos területen részese és alakítója volt a falu közéletének. Felesége, Teri néni segítségével idézzük fel életének és munkásságának főbb állomásait, szeretett faluja érdekében végzett sokrétű, maradandó tevékenységét.

Bicskei Nándor 1938. szeptember 28-án született Ráckeresztúron. Az általános iskolát helyben végezte, majd Csepelre került ipari iskolába esztergályos-tanulónak. Ezzel párhuzamosan zeneiskolába járt, harmonikázni tanult, és mellette a zongorázással ismerkedett.

Alig múlt tizennyolc éves, amikor részt vett az 1956-os eseményekben. Több alkalommal élelmszert szállított Budapestre a felkelőknek, helyben



pedig az ellenállás legnagyobb aktivistája volt. A forradalom leverése után letartóztatták, Szedrespusztán raboskodott, szabadulását követően évekre rendőri felügyelet alá helyezték.

Időközben zenekart alapított Mosoly Együttes néven, amellyel a helyi Bozse Vendéglőben zenéltek hétvégenként. Itt ismerkedett meg feleségével, akivel

1961-ben élethosszig, hatvannégy éven keresztül tartó házasságot kötött. Két lányuk született, Bernadett és Brigitta.

Az '56-os eseményekben való aktív részvétele miatt nehezen talált munkát, sokszor kінézték a munkahelyeiről, ezért vállalkozásba kezdett. Ügyes kezű mesterember lévén csirkekelletőt készített, és azt üzemeltette, majd később fémmegmunkáló műhelyt hozott létre több embernek munkát adva.

1989-ben emlékművet állíttatott a Hősök Kertjébe 1848, 1944 és 1956 hőseinek emlékére, amelyet később további emléktáblákkal látott el: 1994-ben Antall József miniszterelnökre, 2006-ban pedig a kommunizmus áldozataira emlékezve.

Az MDF helyi szervezetének alapítójaként vendégül látta Boross Péter miniszterelnököt. Nevéhez fűződik a mai faluújság elődjének megalapítása, amely *Ráckeresztúri Hírek* néven jelent meg.

Jóbarátja volt az akkori plébános, Schröder Gyula atya, akinek sokat segített a templom és a plébánia környékén.

2000 karácsonyán látott napvilágot a *Sötét erők* című önéletrajzi könyve, amely a ráckeresztúri könyvtárban megtalálható.

2016-ban Ráckeresztúr Község Önkormányzata, az 1956-os forradalom és szabadságharc 60. évfordulója alkalmából emléklakettet adományozott számára.

Életének utolsó időszakában sokat olvasott, nagyon szeretett beszélgetni, írogatni. Akkor érezte magát a legjobban, amikor két lánya és három felnőtt unokája meglátogatta.

**Mindig fájdalmas, amikor olyan ember távozik, aki életét Ráckeresztúron élte le, aki önzetlen, közéleti alkotó tevékenységével építette, formálta a település közösségét. Bicskei Nándor ilyen ember volt. Emlékművet építtetett, újságot alapított, családok megélhetését biztosította, ahol tudott, segített. Örökre beírta magát Ráckeresztúr történelemlékönyvébe.**

**Nyugodjon békében!**



**Dienes Gábor**



## Május az óvodában

Évzárós ünnepek várták szeretettel az édesanyákat minden csoportban.

Május 4–5–6.: óvodai beiratkozás.

Iskolakertekért Alapítvány Mentortalálkozó május 8–9-én, Somogyváron járt egy óvodapedagógus és az igazgató, műhelymunkákon és beszélgetéseken vettek részt. Nagyon hasznos volt a hétvége és kamatoztatni szeretnénk óvodánkban is a jónak talált ötleteket, munkákat.

Állatbarát óvodaként nagy örömmel és szeretettel fogadtuk intézményünkben a Vel-Vet

Állategészségügyi Centrum munkatársait, dr. Paál Csaba állatorvost és asszisztensét, Zajti-Zrínyi Anettet, akik egy kedves kutyus kíséretében látogattak el hozzánk. Az érdekes és tanulságos előadás során a gyermekek játékos formában ismerkedhettek meg a felelős állattartás alapjaival, miközben azt is megtanulhatták, hogy milyen fontos odafigyeléssel, szeretettel és gondoskodással fordulni házi kedvenceinkhez. A program során a gyermekek örömmel találkoztak a kutyussal, meghallgathatták a szívdobogását, és játékos formában ismerkedtek meg a felelős állattartás fontosságával.

Folyamatosan kertészkednek a csoportok a veteményeskertjükben, ültettek magokat, palántáztak és folyamatosan locsolnak, gyomtalanítanak.

## 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

2026. május 29. – Búcsú az óvodától

## MOSOLY HÍREK

Az óvodai ballagás fontos és szép esemény a gyermekek életében. Ez a nap sok örömet és szép emléket jelent a gyermekek számára, hiszen együtt



búcsúznak el társaiktól és pedagógusaiktól. A szülők számára is meghatározó pillanat, mert gyermekük életében új időszak kezdődik.

Óvodánktól idén harminc nagycsoportos gyermek búcsúzott el a Napsugár, a Méhecske és a Pillangó csoportból. Minden ballagó gyermeknek sok sikert és örömteli iskolás éveket kívánunk!

**Gáborné Kutasi Katalin** igazgató

## A BÚCSÚZÓ NAGYCSOPORTOSOK NÉVSORA

Ferencz Lianna, Friedrich Márton, Nagypéter Dorina, Novoth Szonja, Radócz Bendegúz Zétény, Szabó Bence (Napsugár csoport); Joó Dániel, Kállai Szilveszter, Lukács Izabel Anna, Nagypál Karina Ramóna, Udvari Mia Friderika, Veinberger Eszter, Vörös Dominik (Méhecske csoport); Baki Kornélia Klára, Bognár Mátyás, Csepelyi Teodor, Jasinka Karina Héla, Kléman Szófia Hanna, Miron Ádám, Miron Emma, Palkó Csenge Zsófia, Patatics Ajsa Vivien, Pető Boldizsár Vencel, Pozsár Leticia Zejnep, Schaffer Eszter, Szoboszlai Flóra, Tóth Dominik, Török Elek, Várad Roberto Manuel, Zsigmond Dániel Pál (Pillangó csoport)

**Friss hírek, információk:**  
**www.rackeresztur.hu**



**Facebook:**

**Ráckeresztúr Község Önkormányzat hivatalos oldala**

## ÚTRAVALÓ ÜZENET

„Mindig lesz valami, amit hiányolsz, ha elmész, ha maradsz. Az életünk búcsúsokból áll.”

**(Tonke Dragt)**



## Közösségek Hete 2026

A ráckeresztúri könyvtár a kezdetektől, 2017 májusától csatlakozik a Közösségek Hete országos programsorozathoz. Számos kiállítást, kvízzjátékot, ismeretterjesztő előadást, a települési értéktárat bemutató rendezvényt jegyeznek fel a krónikák az elmúlt évtizedből.



A Közösségek Hete idei programja a generációk találkozására helyezte a hangsúlyt, amely összecseng a Pipacs Alkotókör egyik alap elképzelésével. A gyermekek és a felnőttek együttléte az alkotótevékenység során nagyszerű lehetőséget teremt a kapcsolódásra, a kommunikációra, a tanulásra, a fejlődésre – amely átível a generációkon. Az alkotókör célja, hogy támogató teret biztosítson a kreatív alkotótevékenységhez, az egyediség, az egyéni képességek felfedezéséhez és a fejlődéshez egy örömteli alkotóközösségben. Fő tevékenységük a rajzolás. Kreatív rajzoktatásuk a Kása Renáta által megalkotott Smart Art 4You program keretében valósul meg immár három éve, amely a realiztikus rajzolás eszközeivel segíti a résztvevőket saját látásmódjuk, egyediségük és kreativitásuk kibontakoztatásában. Mint azt az alkotókör vezetője, Jankovics Tünde elmondta, hisznek abban, hogy kortól és háttértől függetlenül mindenki képes alkotni és az alkotás által fejlődni.



A gyerekek alkotásaiból *Képzület szárnyán* címmel nyílt kiállítás az iskolában, a könyvtár kerítésén életképeket láthattak az érdeklődők, melyek a Pipacs Alkotókör munkáját, közösségi élményeit mutatták be, a felnőttek alkotásaiból pedig *Belső utazás* címmel rendeztek kiállítást a KöSzi Közösségi Térben. A rajzok arról is meggyőzhették a látogatókat, hogy önmagunk véget nem érő felfedezése valóban örömtelivé válhat. ■



## Anyák napi ünnepség

Idén is megtartotta hagyományos anyák napi ünnepségét a Ráckeresztúri Népkör Egyesület. Szeretném megköszönni az önkormányzatnak, hogy az új közösségi térben szervezhettük meg rendezvényünket. Köszönöm a sok segítséget Lisziné Hunyadi Hajnalkának, Szabó Józsefnek és Radócz Józsefnek.



Köszönöm az önkormányzatnak, dr. Szentés-Mabda Katalin Dóra polgármesternek a támogatást és az ünnepi köszöntő beszédet, melyben a meghívott vendégekhez szólt. A köszöntéshez csatlakozott Ónody Miklós volt polgármester is.

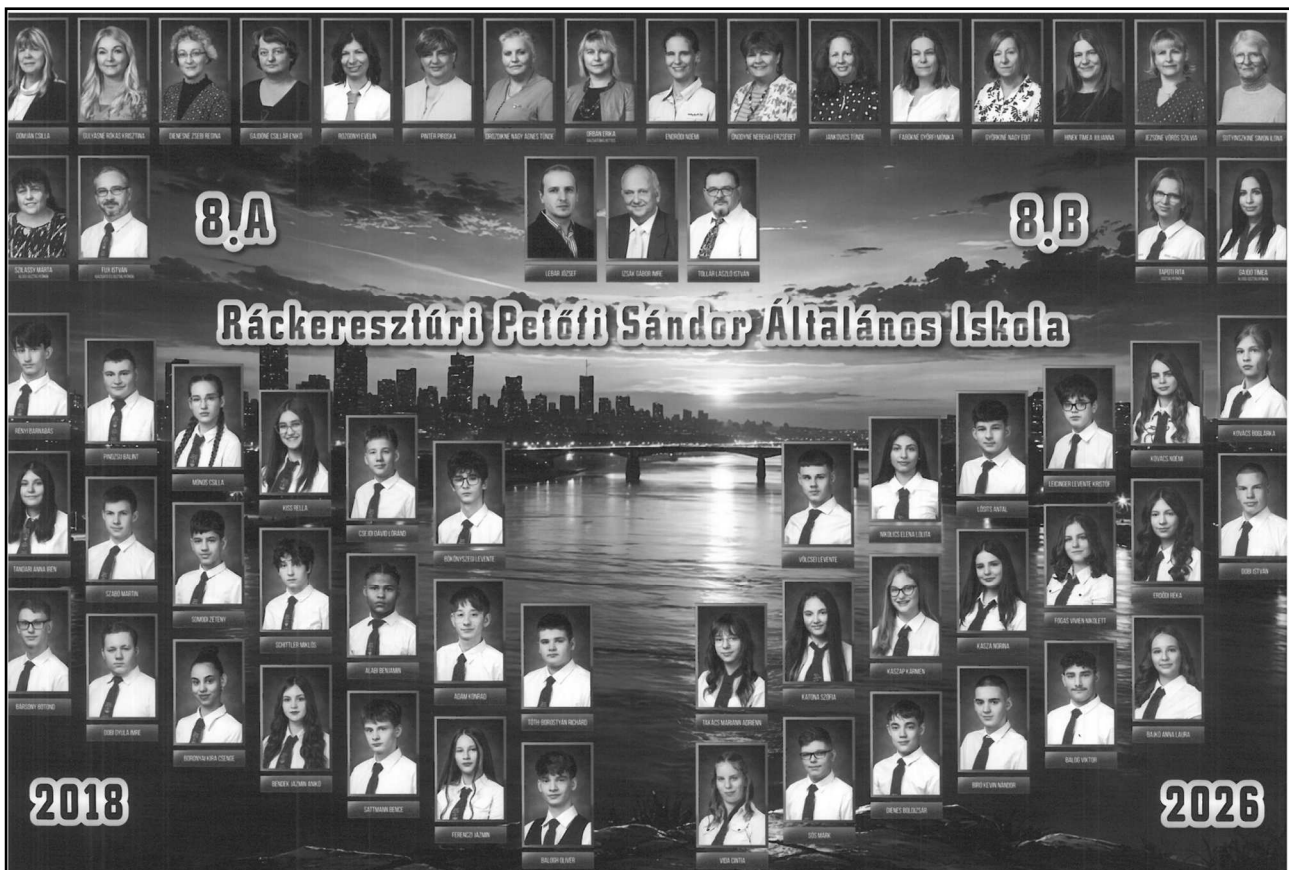
Az ünnepségen száznegyvenhárom vendég vett részt, több településről érkeztek, többek között Martonvásárról, Százhalombattáról, Szabadegyházáról, Pusztaszabolcsról, Besnyőről, Iváncsáról, Dunaújvárosból, Ercsiből és persze Ráckeresztúrról is. Minden anyuka és nagymama egy cserép virágot kapott, melyet Peťák Norbert ajánlott fel, ezúton is köszönjük neki.

Budapestről is érkeztek vendégek, Kovács F. András és felesége, Évike. Az igen színvonalas műsorban fellépett még Marczinka Marika is, aki éneklésével szokás szerint nagy sikert aratott. Köszönöm nekik, és Marikának külön is a konferálást.

Nagyon szépen köszönöm Glóczné Vikinek és párjának a segítséget, ők hozták el a virágokat. A száznegyven szeletes tortát Cseppekál István ajánlotta fel, Kati néni készítette Martonvásáron, és a polgármester asszony hozta el. Köszönjük! Külön köszönöm Rókás Györgynek és az Oázis Italdiszkontnak az adományt és a segítséget. Köszönöm a sok segítséget, munkát a lányoknak: Lukácsné Viki néninek, Herkliné Marikának, Pintérmé Mónikának, Gajdóné Évikének, Szokoliné Krisztinek. Nagyon finom volt a pogácsa, amit Ridegné Valikától és Sáriné Magdikától és Bakosné Zsuzsikától kaptunk. Köszönöm jó barátunknak, Steinmann Györgynek a változatos zenéket, a Pintér házaspárnak a fuvarozásban nyújtott segítséget. Mindenkinek nagyon hálás vagyok, aki segítette e jó hangulatú rendezvény megtartását!

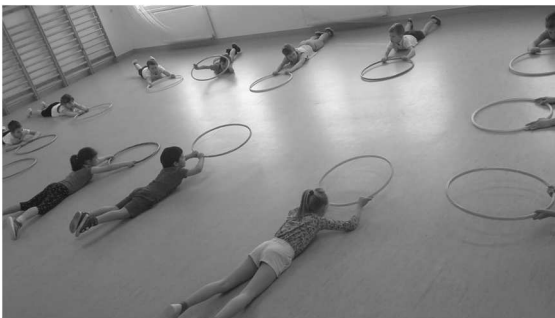


**Paizs Istvánné**, a Népkör elnöke



**8. a:** Ádám Konrád, Alabi Benjamin, Balogh Olivér, Bársony Botond, Béndek Jázmin Anikó, Bökönszegi Levente, Boronyai Kíra Csenge, Csejdi Dávid, Dobi Gyula, Ferenczi Jázmin, Kiss Rella, Mónos Csilla, Pindzsu Bálint, Rényi Barnabás, Sattmann Bence, Schittler Miklós, Somodi Zétény, Szabó Martin, Tandari Anna, Tóth-Borostyán Richárd

**8. b:** Bajkó Anna Laura, Balog Viktor, Bíró Kevin, Dienes Boldizsár, Dobi István, Erdődi Réka, Fogas Vivien, Kasza Norina, Kaszap Kármén, Katona Szófia, Kovács Boglárka, Kovács Noémi, Leicsinger Levente, Lósits Antal, Nikolicz Elena, Sós Márk, Takács Mariann, Vida Cintia, Völcsői Levente



### Miért „gyógy” a gyógytestnevelés?

A gyógytestnevelés az orvostudomány és a testnevelés érintkezési területén alakult ki. Tágabb értelemben a gyógytestnevelés a testkultúra és a testnevelés-tudomány része, szűkebb értelemben pedig önálló tantárgy, amelynek keretében a különböző betegségtípusokkal élő, illetve testi képességeikben felzárkóztatásra szoruló gyermekek és tanulók differenciált képességfejlesztése valósul meg azok számára, akiket szakorvos, iskolaorvos vagy óvodaorvos gyógytestnevelésre utal.

A gyógytestnevelés nem csak iskoláskorban fontos, már óvodáskorban is jelentős szerepe van a mozgásfejlődés támogatásában, a tartási rendellenességek megelőzésében és a meglévő problémák enyhítésében, például ha tartáshibát, gerincferdülésre utaló jeleket, lúdtalpat, gyenge izomzatot vagy bizonyos belgyógyászati jellegű problémákat észlelnek náluk. A cél minden esetben az, hogy a mozgásszervi (aszténiások, mellkasi, gerinc és láb) deformitásokkal és belgyógyászati (neurotikus szívbántalmak, szívbetegek, ifjúkori hipertónia, asztma, endokrin zavarok és egyéb) elváltozásokkal küzdő, azaz a gyógytestnevelésre utalt gyerekek panaszai csökkenjenek. További kiemelt cél, hogy a gyermekek mozgásos képességei életkoruknak megfelelően fejlődjenek a testnevelés eszközeivel annak érdekében, hogy örömteli felnőtt életet élhessenek. Az orvos (vagy szakorvos) által kiszűrt, mozgásszervi vagy belgyógyászati problémával élő gyermekek állapotának javítása kiemelt cél, amelyet tudatosan felépített, aktív testgyakorlatokkal támogatunk. A foglalkozások során hangsúlyt kap a testi képességek – az erő, az állóképesség és a gyorsaság – folyamatos fejlesztése, miközben a mozgáskoordináció erősítése is fontos szerepet játszik. Kiemelt feladat a mozgásműveltség fejlesztése és gazdagítása, vagyis az, hogy a gyermekek minél többféle mozgásformát ismerjenek meg és sajátítsanak el. Óvodáskorban különösen lényeges, hogy mindez játékos, élményekre épülő formában történjen, hiszen így a gyermekek örömmel és motiváltan vesznek részt a foglalkozásokon.

A rendszeres, életkornak megfelelő mozgás nemcsak a fizikai fejlődést segíti, hanem hozzájárul az egészséges életmód alapjainak kialakulásához is. Ennek részeként fontos cél a sportolás iránti igény felkeltése és fenntartása, hogy a mozgás később, felnőttkorban is természetes és örömteli része legyen a mindennapjaiknak. A gyógytestnevelés tehát nem csupán a meglévő problémák kezelését szolgálja, hanem megelőző szerepe is kiemelkedő már gyermekkorban is.

**Tóthné Bíró Erika** gyógytestnevelő

Fejér Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat Martonvásári Tagintézménye

## Eseményekben gazdag hetek iskolánkban

A tavasz utolsó hónapja és a nyár eleje rendkívül sűrű, programokkal és kimagasló eredményekkel teli heteket hozott iskolánkban. Az elmúlt hetek eseményei hűen tükrözik az intézményben folyó sokszínű, innovatív pedagógiai munkát, amely egyaránt hangsúlyt fektet a nemzetközi kapcsolatokra, a művészeti és kulturális hagyományok ápolására, a környezettudatos magatartásra, a sportos, egészséges életmódra, valamint a digitális jövő kihívásaira való felkészítésre.

Az intézmény nemzetközi elismeréseként és az eddigi szakmai munka legnagyobb mérföldköjeként büszkén adhattunk hírt arról, hogy a Tempus Közalapítvány bírálóbizottságának döntése alapján az iskola sikeresen pályázott az Erasmus+ program keretében. A „Hidak tudás és közösségek között” elnevezésű mobilitási projekt kiemelkedő, költségvetési támogatást nyert el, amely egyedülálló lehetőséget biztosít a nemzetközi tapasztalatszeréken való részvételre, hosszú távon is emelve az iskolai oktatás színvonalát és módszertani kultúráját.

Művészeti és kulturális téren is rendkívüli büszkeségre volt oka a közösségnek az elmúlt hetekben, hiszen az iskola tehetséges tanulói országos szintű sikert arattak. Kovács Lili és Tóth Borostyán Viktória 6. osztályos tanulók kiváló teljesítménnyel képviselték az intézményt és Ráckeresztúrt a rangos „Tiszán innen, Dunán túl” országos népdaléneklési minősítő verseny érdi döntőjében, ahol produkciójukkal ezüst minősítést szereztek, tanúbizonyoságot téve a magas szintű helyi tehetésgondozásról és a zenei hagyományok tiszteletéről.



A környezetvédelem, az ökoiskolai szemlélet és a fenntarthatóság elmélyítése szintén kiemelt hangsúlyt kapott a vizsgált időszakban, hiszen az intézmény aktívan bekapcsolódott az országos Fenntarthatósági Témahét programsorozatába. A témahét keretében a

diákok interaktív foglalkozásokon, kreatív újrahasznosítási feladatokon és szemléletformáló órákon sajátíthatták el a környezettudatos mindennapi élet alapjait, amihez szorosan kapcsolódott a tavaszi papírgyűjtési akció is; nagy mennyiségű újrahasznosítható papírhulladék gyűlt össze, erősítve a gyerekekben a környezet megóvása iránti személyes felelősségvállalást.

Az egészséges életmódra, a mozgás gazdagítására és a sport szeretetére való nevelés jegyében több nagyszabású kezdeményezés is futott párhuzamosan az iskola falai között. A tanulók, a tanárok és a támogató családtagok heteken át gyűjtötték a lépéseket az országos „Millió lépés az iskoláért” kihívás keretében, így iskolánk tornaszerekkel gazdagodhatott. A labdarúgás iránt elkötelezett diákok az Intézményi Bozsik-program regionális labdarúgó tornáin mérhették össze tudásukat és sportszerűségüket a környező iskolák csapataival, míg a kosárlabda alapjait és a labdabiztosítást a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége (MKOSZ) által támogatott „Dobd a kosárral!” program edzésein, vidám hangulatú foglalkozásain sajátíthatták el a legfiatalabb korosztályok. Az esélyegyenlőséget és a személyre szabott fejlesztést szem előtt tartva a tanulók tanulmányi előmenetelét, integrációját és felzárkózását a folyamatosan, magas szakmai színvonalon működő Hátránykompenzációs program is hatékonyan támogatta az elmúlt hónapok során, biztosítva, hogy minden gyermek a saját tempójában bontakoztathassa ki képességeit.

A gyakorlati és tématudatos projektek sorában az elmúlt hónapokban a pénzügyi tudatosságot elmélyítő feladatok kaptak



főszerepet, amelyek során a diákok kreatív „pénz” projekteket készítettek, játékos formában ismerkedve a családi költségvetés és a gazdaság alapjaival. Május közepén az egészséges táplálkozás jegyében szerveztük meg a Tejnap programjait a harmadik és hatodik osztályosok körében; a tanulók egy rendkívül látványos és interaktív bemutatón keresztül követhették végig a tej teljes útját a tehéntől egészen a fogyasztók asztaláig. Ezzel egy időben indult el az iskola saját gyógynövény-projektje is, amelynek célja egy állandó iskolai fűszer- és gyógynövénykert kialakítása volt; ezúton is hálásan köszönjük a szülők önzetlen segítségét, akik nagy számban küldtek be különféle gyógynövény- és fűszernövény-palántákat, amelyeket a gyerekek a pedagógusok irányításával, nagy szorgalommal és büszkeséggel ültettek el a frissen kialakított udvari ágyásokba.

Június elején az intézmény méltó módon emlékezett meg a nemzeti összetartozás napjáról is, ahol az ünnepi megemlékezés és a közös éneklés keretében a tanulók közösen idézték fel történelmi és kulturális gyökereinket, erősítve a nemzeti identitástudatot és a közösségi összetartozást.

A pedagógiai és technológiai modernizáció terén valódi digitális mérföldkő eléréseként könyvelhettük el, hogy a legkisebb, első osztályos tanulóink a hagyományos számonkéréseket megújítva, immár a KRÉTA rendszer digitális felületén keresztül adtak számot kiváló szövegértési tudásukról, sikeresen alkalmazva a digitális eszközöket a mindennapi tanulási folyamatban.

Június elején egy rendkívüli, nem mindennapi tollas vendég is látogatást tett az intézményben: az iskola udvarán a diákok




egy földre esett, segítségre szoruló, fokozottan védett madárfiókát találtak. Az iskola haladéktalanul felvette a kapcsolatot a Duna-Ipoly Nemzeti Park hivatásos szakemberével, akinek a szakszerű helyszíni beavatkozásával és a madárgyűrűzéssel egybekötött mentőakcióval a gyerekek közvetlen közelről, felejthetetlen élményeken keresztül tanulhatták meg a természetvédelem fontosságát.

Végezetül: az év végén kiemelkedő tanulmányi és közösségi teljesítményt nyújtó diákok már nagy izgalommal készülnek a június 15-re tervezett, a „Falunk Diákja” program keretében megvalósuló megérdemelt jutalomkirándulásra a Tordasi Western Élményparkba.

Hamarosan elballagnak végzős tanulóink. Álljon itt tablóképük és névsoruk. Sikeres továbbtanulást kívánok mindannyióknak és sok boldogságot a nagybetűs életben.

Mindenkinek pihentető kikapcsolódást és izgalmas, élménydús nyaralást kívánok.

**Fux István** igazgató

			◆	... KRISNA	KÖZÉPEN RÁMÁSI!	CÉGFORMA	CSODÁLKOZÓ HANG	MELY DOLGOK?	◆
			1						V
			HIVATAL NÉMETŰL				KIEL KÖZEPE!		
			A FELSZÍNÉRE			ZENEKAR, RÖVIDEN			
			PÁROSAN GYŐZI!			USA-BELI EGYETEM			
◆	2	JOG, LATINUL	PECSENYE-MARADÉK!		NYÁR DEREKA!			KÖZÉPKÉ!	
			TEHERAUTÓ MÁRKA		DÉL			LATIN KETTŐS BETŰ	
MACSKAFÉLE				RÉSZ					
				NÉMA ÖRÖM!					
OSZTRÁK LÉGITÁRS.				ELLENÁLLÁS JELE	LUXEMBURGI AUTÓJEL		SPANYOL AUTÓJEL		◆
			ELEMI TÖLTÉS JELE		MÁLTA AUTÓJELE		HOSSZÚSÁG JELE		
◆	L	T						◆	◆

**SKANDINÁV REJTVÉNY** (SKANDOMATA.HU) • A rejtvényben szereplő antológia szerkesztője 1913. június 22-én született Szombathelyen. Ki ő? Mi az antológia címe? Határidő: 2026. július 5. Cím: [rackereszturi.hirmondo@gmail.com](mailto:rackereszturi.hirmondo@gmail.com) A 2026. májusi fejtető megfejtése: *A kékszakkallú herceg vára, Bartók Béla, Balázs Béla*. Tizenegy helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: *Bucsi Brigitta, Gázsini Cseh Emese, Szabóné dr. Kántor Szilvia*. A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!

# máté

## emetkezés

E-mail: [zoltan.mate.mv@gmail.com](mailto:zoltan.mate.mv@gmail.com)  
[mvgyongyi@gmail.com](mailto: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 Ercsi, Mártírok útja 21.  
email: [ercsinaplemente@gmail.com](mailto: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.



## A gyümölcsök rejtett kilométerei

A tavasz és a nyár egyik legnagyobb ajándéka a friss gyümölcsök bősége. Ilyenkor egyre több színes és ízletes gyümölcs jelenik meg a piacokon, üzletekben és a kertekben. Vásárláskor azonban érdemes egy pillanatra megállni, és feltenni a kérdést: honnan érkezett a gyümölcs, amelyet a kosarunkba teszünk, és mennyi utat tett meg, mire hozzánk került?

**Szamóca** A gyümölcsszezon egyik első hírnöke a szamóca. A szezon elején gyakran külföldről – például Görögországból vagy Spanyolországból – érkezik a boltok polcaira. Bár ezek a gyümölcsök szépnek és csábítóknak tűnhetnek, sokszor hosszú utat tesznek meg, mire eljutnak hozzánk.

Néhány héttel ezelőtt már a hazai fóliás, majd a szabadföldi termesztésű szamóca is elérhetővé vált, és jelenleg is kapható. Aki összehasonlítja őket, gyakran észreveheti az ízben, az illatban és az állagban mutatkozó különbségeket. A helyben termesztett, érettebben szüretelt gyümölcsök általában zamatosabbak. Sokan finomabbnak találják az ezekből készült süteményeket, fagyaltokat vagy joghurtokat is.

**Cseresznye és meggy** A szamócát követi a cseresznye és a meggy szezonja. Ráckeresztúron sétálva számos közterületen találkozhatunk termő cseresznye- és meggyfákkal, amelyek gyakran roskadoznak a gyümölcsöktől. Sajnálatos módon ezekről sok esetben nem szedik le a termést, pedig értékes és finom alapanyagról van szó. A cseresznye és a meggy nemcsak frissen fogyasztva kiváló, hanem befőtt, lekvár, szörp, gyümölcsleves vagy meggyoszó formájában is remekül felhasználható. Magyarország hagyományosan jelentős cseresznye- és meggytermelő ország, gyümölcsaink minőségét pedig számos helyen elismerik.

**Málna és kajsziarack** A kora nyár másik kedvence a málna. Különleges aromája miatt sokak kedvelt gyümölcse.



Kevesen tudják, hogy a hagyományos piros mellett létezik sárga vagy arany színű málna is, érdemes azt is megkóstolni. A nyári gyümölcsök közül a kajsziarack szintén kiemelkedő népszerűségnek örvend. Leggyakrabban lekvár és befőtt készül belőle, de frissen fogyasztva is kiváló. A teljesen beérett gyümölcs nemcsak finomabb, hanem tápanyagokban is sokkal gazdagabb.

**Miben más a helyi és a távolról érkező gyümölcs?** A nagy távolságról érkező gyümölcsöket gyakran még a teljes érés előtt kell leszüretelni, hogy a szállítás során ne sérüljenek

meg, emiatt előfordulhat, hogy bár külsőre éretnek tűnnek, ízük és állaguk elmarad a frissen szedett gyümölcsöktől.

**Hogyan vásároljunk tudatosan?** Vásárláskor érdemes ellenőrizni a termék származási helyét, és lehetőség szerint a szezonális, hazai termékeket választani, ezzel nemcsak a helyi gazdálkodókat támogatjuk, hanem gyakran frissebb, egészségesebb gyümölcs kerül az asztalunkra.

**Hogyan támogathatjuk a helyi termelőket?** Látogassuk a termelői piacokat, és keressük a környékbeli termelők termékeit. Ráckeresztúron és a környező településeken is egyre több lehetőség nyílik arra, hogy közvetlenül a termelőktől vásároljunk friss, szezonális gyümölcsöket és zöldségeket.

**Van még jobb megoldás?** Sokak számára a legnagyobb örömet a saját kertben termesztett gyümölcsök jelentik. Bár a kertészkedés időt és energiát igényel, a saját termés íze és az együtt töltött családi idő élménye gyakran minden fáradságot megér.

A gyümölcsszezon remek alkalom arra, hogy tudatosabban válasszunk, támogassuk a helyi termelőket, és minél több friss, szezonális gyümölcsöt fogyasszunk egészségünk megőrzése érdekében.

*Peszter Zsuzsanna védőnő*

## KISMAMA TORNA

### RÁCKERESZTÚRON

### MIÉRT JÓ A KISMAMA TORNA?

- ✿ Javítja a közérzetet és vitalitást
- ✿ Megelőzi a hát- és derékfájdást
- ✿ Segíti a felkészülést a szülésre
- ✿ Erősíti az immunrendszert & kondíciót
- ✿ Oldja a stresszt & segít kikapcsolódni
- ✿ Csökkenti a vizesedést & visszereket

**MIT HOZZ MAGADDAL?**

- Egy tornaszőnyeget • innivalót • és jókedvet 😊

**IDŐPONT: KEDD 17:00 – 18:00 ÓRA**

**ÁR: 2500 FT / ALKALOM**

**Az órára BEJELENTKEZÉS SZÜKSÉGES!**

Minimum 3 fő részvétele esetén kerül megtartásra.

**ELÉRHETŐSÉG:**

👤 SRAJNERNÉ TÜRJEI ANITA GYÓGYTORNÁSZ

📞 06 70 547 5681 ✉ tancsy95@gmail.com

## BELSŐMOSOLY

### Zsörtölődés

**Apró szúrások, amelyek ugyan világosan jelzik, hogy két ember között valami nincs rendben, mégsem alkalmasak a helyzet jobbítására. Sőt. Mégis: a legtöbbször által használt eszközök egyike a társas kapcsolatokban. Mese a zsörtölődésről, avagy hogyan (ne) váljunk igazi házisárkánnyá.**



László kétségbeesve kért segítséget. *„A feleségem lassan az örületbe kerget. Szinte nem is beszélünk már semmiről, csak a folyamatos molesztálását hallgatom, amikor ottbom vagyok. Semmi nem tetszik neki, mindenért panaszkodik, apróságokon képes órákat lovagolni, minden nap felbánytorgatja, hogy az elmúlt húsz évben mit nem csináltam meg, képtelenség a kedvére tenni. Mostanában még akkor is tovább bent maradok a munkabehelyemen, amikor nem is kellene, és már a válást fontolgatom. Mit tehetnék mást ebben a helyzetben?”*

Amikor megkérem, pontosítsuk kicsit az állandósult panaszokat, olyan mondatok hangzanak el, mint: *„...hányszor kell még elmondanom?!”, „...mert te mindig...”, „...mert te soha...”, „Már megint nem...”, „...Mi lesz már azzal a...”, „X már rég megcsinálta, te soha nem leszel képes a végére jutni”, „Remélem, nem csinálod megint, amit tíz éve karácsonykor...”* és így tovább.

Valószínűleg mindenki számára ismerős frázisok. A férfiaknak általában azért, mert ráismernek az általuk is unalomig hallgatott szóáradatra, és ilyenkor igazolva érzik magukat. A nőknek általában azért, mert ráismernek az unalomig ismételt szavaikra, mégsem látnak más lehetőséget a meggyőzésre. A közhiedelem szerint ugyanis a zsörtölődők általában nők. (A közhiedelem szerint a férfiak nem zsörtölődnek. Legfeljebb morognak. Vagy utasítanak.)

Tény, hogy egyes hölgyek sok gyakorlással tökélyre fejlesztették magukban ezt a fajta kommunikációt, de ez nem jelenti azt, hogy férfiak ne élneek vele. Akármilyen nemű legyen a zsörtölődő, szándéka ugyanaz: pozitív cselekedetre, viselkedésre serkenteni egy másik – hozzá közel álló – személyt, lehetőleg a lelkiismeretére hatva, büntudatát felébresztve, ráadásul kódolva. Azaz a zsörtölődő soha nem fejezi ki nyíltan, amit valójában szeretne.

Ezt a helyzetet sem a zsörtölődő, sem az „áldozat” nem élvezi. Az utóbbi – mint László is – azt érezheti, hogy folyamatosan csak a hiányosságaira, hibáira, elmaradásaira emlékeztetik; hogy semmit nem tud megfelelően megcsinálni – és innen már nincs messze az az állapot, amikor azt gondolja, tulajdonképpen kár is belefogni bármibe, ugyanis csak baj lesz belőle. És lassan, de biztosan visszahúzódik a rendelkezésére álló védőbástyák mögé, amelyek nem engedik át a kellemetlen hangokat: újságolvasásba, tévénézésbe, számítógépezésbe, garázsba, kocsmába, vagy mint László, a munkájába temetkezik. Ha netán meg is teszi végre, amit „már százszor megmondtak” neki, hát legfeljebb azért, hogy a másik hagyja végre abba a mondókáját. Avagy úgy érzi, egyfolytában védekeznie kell, és az apróságokból hirtelen országos veszedelmek nőnek ki.

Eközben a zsörtölődő sem érzi jobban magát. Nem született sárkány ő sem, sőt, pontosan a panaszáradataiból tudható, hogy minden szava segélykiáltás. Minden igyekezetével azon van, hogy frusztrációját, a megbecsülés, figyelem, elismerés hiányát, ingerültségét, magányát, dühét (amely legtöbb

esetben nem is kapcsolódik ahhoz a személyhez, akit zsörtölődésével kínoz) valahogy közölje a másikkal. Csak éppen nagyon rossz eszközt választ ehhez a közléshez. És azért lovagol folyton apróságokon, mert valószínűleg az ő saját életére szűkült be annyira, vált az apróságok olyan tárházává, amelyben nagyon nehéz az önbecsülést, örömet való képességet és sok egyéb, kívülről természetesnek tűnő tulajdonságot megtartani. (Ezért is vannak a közhiedelem szerint többségben a zsörtölődő nők: a háziasszonyok otthoni vagy gyerekek körüli munkája rengeteg közönséges, változások nélküli „apróság”, helyállásukat mégis sokszor természetesnek veszik, nem méltányolják eléggé a családtagok.)

És miközben mindkét fél szenved, a folyamat egyetlen, tényleges eredménye általában az, hogy a két ember közötti kapcsolat csak tovább romlik. Hiába tudják azonban a zsörtölődők is, hogy nagy eséllyel eleve kudarcra van ítélve az efféle „kérésük”, számonkérésük, valamiért mégis újra és újra visszatérnek ehhez a bomlasztó szokáshoz.

Akármelyik oldalon állunk is, az egyetlen konstruktív megoldás az lehet, ha kimondjuk, amit valójában gondolunk, érzünk.

Persze nagyon nehéz a zsörtölődőnek – aki egyébként is azt várja, a másik ösztönösen, magától érezze meg a kívánságát – azt mondani, hogy: *„drágám, azért érdekel, hogy bevitted-e a gyógyszeredet, mert aggódom az egészségedért”,* ahelyett, hogy: *„Miért eszel megint szalonnát, ezerszer elmondtam, hogy árt a kolesterinednek, meg amíg is olyan kóvér vagy...”,* miközben azt érzi, hogy egy gyerekkel van dolga, aki helyett mindenre neki kell figyelnie. Vagy a: *„te persze megint nem voltál képes levinni a szeméttel”* helyett azt, hogy: *„Nagyon elfáradtam ma, jólesne, ha segítenél azzal, hogy leviszed a szeméttel, amíg én megfőzöm a vacsorát.”*

És persze nagyon nehéz az „áldozatnak” azt mondani például, hogy: *„Úgy érzem magam, mint egy rakás szerencsétlenség, ha folyton azt hajtogatod, mit nem csinálok jól.”* Vagy hogy: *„Úgy érzem magam, mint bétéves koromban, amikor összetörtém a kristályvázát, és megszüdtak a szüleim.”*

Nehéz, de ha nem akarjuk végleg elveszíteni a kapcsolatot a másikkal, érdemes erőfeszítéseket tenni. Zsörtölődőként arra, hogy megtanuljuk kifejezni valódi igényeinket, és tenni mindezt akkor, amikor a másiknak is megfelelő az időpont. „Áldozatként” arra, hogy meghalljuk a panaszok mögötti valódi igényt, és ha kell, leállítsuk a másikat azzal, hogy elmondjuk saját érzéseinket, vagy kifejezzük szándékunkat az igényei kielégítésére, amennyiben „normálisan” képes közölni azokat.

Ha őszintén képesek leszünk megbeszélni ezeket magunkkal is, társunkkal is, áldatlan állapotokból is eljuthatunk egy szeretetteljesebb, mindkettőnk számára kielégítő kapcsolatig. De ehhez mindkettőnkre szükség lesz.

**Pál Judit**

*A kép forrása: magnific.com*

### Gondolatébresztő...

„Azt mondják, amikor az ember öregedni kezd, birokrácia kerül benne a bölcsesség és a hiúság. Akiben az utóbbi győz, az utóbbiára még mindenféle fontos pozíciót kapar ki magának, bizonygatni kezdi, milyen eredményeket ért el az élete során, és többnyire elégedetlen, zsémbes öregember lesz. A bölcsnek viszont lassanként összeáll a világ, a dolgok és az értékek a helyükre kerülnek, megtanulja fölülről szemlélni a dolgokat, tudja, min érdemes bosszankodni, és min nem, megértő és derűs lesz.”

**(Kepes András)**





## IRÁNY A KÖNYVTÁR!



### Bennem él

Életünk szereplői, kapcsolataink

Május végén és június elején ismét önismereti biblioterápiás foglalkozásokon vehettek részt az érdeklődők a könyvtárban. Pál Judit mentálhigiénés szakember, fejlesztő biblioterapeuta mindkét alkalommal a tőle megszokott érzékenységgel, igen felkészülten vezette a csoportot.



A sorozat harmadik Lázár Ervin-meséje *A nyúl mint tolmács* volt, melyből kiindulva a kommunikáció mikéntjéről, egymás megértésének nehézségeiről esett szó, és a résztvevők megvizsgálták a bennünk lévő „tolmács” szerepét is, amely sokszor bizony nem

jól fordít, félreértelmezi a másik szavait, és ez adott esetben konfliktushoz, sértődéshez vezethet. Fölmerült az a kérdés is, hogy ciki-e bevallani, ha nem értem, mit mond, mit akar a másik.

Június elején Ludvik Aškenazy *A tojás* című novellája került a középpontba, és voltaképpen itt is felmerült a kommunikáció szerepe két ember között, de a hangsúly ezúttal a kapcsolatokra került. Kik a fő- és mellékszereplők az életünkben, tűnt-e el fontos ember mellőlünk, vagy mi eltűntünk-e valakinek az életéből, hogyan lehet, érdemes-e újraéleszteni ezeket a kapcsolatokat. A novellában ez olvasható: „Minden életnek megvannak

a maga hősei és statisztái. Nem adatott meg nekünk, hogy felismerjük igazi szerepüket a játékban. Akit hősnak hiszünk, gyakran csak statiszta; egy vakkantás néha sorsszerűvé válik az életünkben.”

A közös gondolkodás és mélyreható gondolatcseré mindkét alkalommal hosszúra nyúlt, és ki-ki magával vitte a benne felmerült, további feldolgozásra váró kérdéseket. A résztvevők egyetértettek abban, hogy jó volna folytatni ezt a fajta közös munkát. Szilvi például úgy véli, a biblioterápia remek alkalom arra, hogy az

ember kicsit saját magára figyeljen. „Bár felolvasott szöveggel dolgozunk, nem célirányosan nekünk szegezt kérdésekkel, mégis mindenki önmagát adja a válaszokban, és beleképze magát a szituációba. Azért is



érdekes az egész, mert látszólag értelmetlen vagy akár kifejezetten idegesítő olvasmányból is ki tud kerekedni valami mély, illetve meghatározó következtetés. Persze nem feltétlenül egyező a levont konklúzió, hiszen mindenki más érzés jöhet elő, mivel különböző oldalról közelíthetjük meg a felvetett szituációt mindannyian. Jó megvitatni nézőpontjainkat, illetve olykor elismerni, hogy a többiek érvelésében is van igazság. Szívesen folytatnám a jövőben, ugyanis izgalmas az a belső utazás, amiben részesülünk ilyenkor!”

**GÁ**

(A június 6-i alkalom a Könyvtárellátási Szolgáltató Rendszer keretében a Vörösmarty Mihály Könyvtár közreműködésével valósult meg.)



### KEDVES OLVASÓK!

A könyvtár 2026. július 27–30. és augusztus 17–szeptember 3. között szabadság miatt zárva tart.

### Új könyvek a könyvtárban

Hawkes, L.: 50 gyakorlat az önbecsülés fejlesztéséhez

Breard, F.: 50 gyakorlat a nemet mondás készségének fejlesztéséhez

Edwards, K.–Scanlon, C.: Így neveld a fiadat, hogy elfogadja és szeresse önmagát

Edwards, K.–Scanlon, C.: Így neveld a lányodat, hogy elfogadja és szeresse önmagát

Fabisch, A.: Mit csinál a doktor néni?

Gendron, A.: ADHD coach. Hogy végre megértsd önmagad



*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, AA)
- adóbevallások, beszámolók, mérleg
- naprakész digitális nyilvántartás
- személyre szabott megoldások
- végelszámolás, megszüntetés
- felszámolás, kényszer törlesztés
- pénzmosás 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**

## Bajnoki cím a Fejér Vármegyei Sakk Csapatbajnokságban

**SAKK-SAROK**

2026. május 9-én a Fejér Vármegyei Sakk Csapatbajnokság I. osztályának záró fordulójában Martonvásár, Vál és Ráckeresztúr közös csapata a MartonVál Sakk Club Bodajkra látogatott. A Katona Ferenc, Szabó Levente, dr. Matota Kornél, Bodó Attila, Körtélyesi Richárd, Vavró Lajos, Bodó Dániel, Schaum Miklós összeállításban ültünk asztalhoz. A 6.5 : 1.5 arányú győzelemünknek és a holtversenyben számító másodlagos pontoknak köszönhetően sikerült megszereznünk történetünk (alapítás: 2008-ban) első megyei csapatbajnoki címét.

### A bajnokság dobogós helyezettjei:

1. MartonVál Sakk Club 19.5 (6) pont
2. Fehérvár SE 19.5 (5) pont
3. Bástya Dunaújvárosi SE 17.5 (5) pont

Gratulálok a bajnokságban szerepet vállaló minden csapattársunknak! Külön köszönjük a ráckeresztúri Schaum Miklósnak a sok szerzett pontot, amivel hozzájárult a csapat eredményéhez!



8 A következő idényben nem is lehet más a célunk, mint a bajnoki cím megvédése.

6 Feladványfejtő játékunk aktuális állásában világos erői felsorakoztak a sötét királyállásán. Világos egy ügyes kombinációval még a végjáték előtt befejezheti a játszmát. Mi legyen világos következő lépése a háromlépéses matt érdekében?

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



dr. Bakacs János MartonVál SC

# MARTONVÁSÁR TÜZÉP

## Építőanyag és Tüzelőanyag forgalmazása

▪ <b>Cement 32,5 R Danucem:</b>	<b>8300.-Ft./q</b>	OSB lap 8 mm:	5150.-Ft./db
▪ <b>Leier Térkö 10 x 20:</b>	<b>4700.-Ft./m<sup>2</sup></b>	OSB lap 12 mm:	7250.-Ft./db
▪ <b>Leier Térkö hullám:</b>	<b>4600.-Ft./m<sup>2</sup></b>	Gázipalack csere 11,5 kg:	9200.-Ft./db
▪ <b>Leier Járdaszegély 20 cm:</b>	<b>1050.-Ft./db</b>	Tetőléc bramac 48 x 28mm x 4 m:	1350.-Ft./db
▪ <b>Gyeprács 60 x 40:</b>	<b>1490.-Ft./db</b>	BWT Vízlágyító só 25 kg:	4150.-Ft./db
▪ <b>Gipszkarton normál 12,5:</b>	<b>2590.-Ft./db</b>	Virágföld Tekland 40 L:	2300.-Ft./db
▪ <b>Gipszkarton impregnált 12,5:</b>	<b>3700.-Ft./db</b>	Muskáti föld 50L:	2450.-Ft./db
▪ <b>Revco Polisztirol ragasztó:</b>	<b>3300.-Ft./db</b>	Marha trágya 20L:	1250.-Ft./db
		Díszkő Fehér 3-6mm 20kg:	4400.-Ft./db

<b>Sika Flex. Csemperagasztó:</b>	<b>5500.-Ft./db</b>
<b>Sika Flex S1 Csemperagasztó:</b>	<b>7500.-Ft./db</b>
<b>Sika Aljzatkiegénylítő:</b>	<b>6300.-Ft./db</b>
<b>Weber Aljzatbeton 0-4mm:</b>	<b>1900.-Ft./db</b>
<b>Síkháló 4 mm:</b>	<b>7100.-Ft./db</b>
<b>Síkháló 6 mm:</b>	<b>13.900.-Ft./db</b>



Martonvásár, Szent László út 25.

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

### RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XIV. évfolyam 6. szám

Kiadó: Ráckeresztúr Község Önkormányzat 2465 Ráckeresztúr, Hősök tere 20. Telefon: 06-25/517-900; e-mail: [racker.ph@rackeresztur.hu](mailto: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](mailto:gajdoagnes@gmail.com)

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

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

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

**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](mailto:szerviz@nutcracker.hu)**

