

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ

Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja

2026. október

1956–2026

**Októberben az 1956-os forradalom
és szabadságharc hetvenedik
évfordulójára emlékezünk**

Valahányszor nagy koszorúban
fehér virágot
látok arra az őszre
gondolok mikor
annyi halott
annyi fehér virág volt
és fehérlettek
szent csontok.

Krizantémok illata száll
súlyosan az őszben
– a testük-táplálta földből
hajtottak ki fehérén –
nehéz illatuk elem idézi
a holtak hosszú
gyászmenetét.

Ünneplőt öltött fiatalok
követik lassan megfontoltan
büszkén és fénylő arccal
a láthatatlan koporsókat
melyekben örökké élnek a Holtak.

Mennyi-mennyi fiatal
mennyi bánat
a lelkükben mennyi
véres emlék... halottak
halálba menő fehér virágok
virágok és a bánattól
el nem sírhatott könnyek.

(Az *Arra az őszre...* című költeményt Leonida Lutotovici írta, Lökkös Antal fordította, és a *Gloria victis 1956* című, Hágában kiadott kötetben jelent meg húsz évvel ezelőtt.)



Szépkorúak zenés köszöntése

Katartikus könyvbemutató

Fő az egészség! – Mesélj nekem!

Belsőmosoly – Milyen a jó férj?

Új civil szervezet alakult

KERESZTÚRI KISOKOS – FONTOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK

Szent Kereszt Gyógyszertár

(Hősök tere 4/5.; ☎25/455-812)

Nyitva: hétfő–péntek 8.00–18.00

Gyógyszertári ügyelet

okt. 22., 23., 24., 25: Ráckeresztúr

okt. 31., nov. 1.: Ráckeresztúr

nov. 7., 8.: Ercsi ☎06-25/505-790

nov. 14., 15.: Martonvásár ☎06-22/569-146

nov. 21., 22.: Ráckeresztúr

nov. 28., 29.: Ercsi

dec. 5., 6.: Martonvásár

dec. 12., 13.: 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 11. 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. Szentes-Mabda Katalin Dóra (06-20/239-7255)

polgarmester@rackeresztur.hu

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

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

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

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

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

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

Szabó József alpolgármester (szbjozsef@freemail.hu)

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

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

Kedden és csütörtökön ügyfélfogadás nincs.

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

A www.rackeresztur.hu honlapról letölthetők az ügyintézéshez, adóbevalláshoz szükséges nyomtatványok.

Sírhelymegváltás – Kossuth Lajos utca 19.

Ügyintéző: Bokorné Illyés Ibolya

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

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

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

Család- és 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: 06-25/455-806

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

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

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

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

Fejér Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat Martonvásári Tagintézménye

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

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

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

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

A Fejérvíz Zrt. helyi képviselői • Vízszolgáltatás: Jordán Géza 06-30/598-1269; **Csatornaszolgáltatás:** Smigol László 06-30/819-5607, Gondi Géza 06-30/868-2293

MVM Next Energiakereskedelmi Zrt. (mvmnext.hu)

Hibabejelentő (áram): 06-80/533-533

E-mail-cím: ugyfelszolgalat@mvm.hu

Mobilapplikáció: MVM Next

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

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

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

POLGÁRŐRSÉG: 06-70/211-6424



SEGÉLYHÍVÁS: 112

(mentők, rendőrség, tűzoltóság)



Szépkorúak zenés köszöntése

Mint minden évben, idén is tisztelettel köszöntöttük falunk szépkorú lakóit az idők napja alkalmából.

Ahogy az ünnepségen is elhangzott: „ez a nap arra emlékeztet minket, hogy megálljunk egy pillanatra, és köszönetet mondjunk mindazért a munkáért, törődésért

és szeretetért, amit önök a családjaikért és a közösségünkért tettek az elmúlt évtizedek során. Az önök élete, tapasztalata és bölcsessége az az alap, amire a mi jelenünk épült.”

Szívből köszönjük Sümegi Lajosnak, a Dunaújvárosi Szállítómű Nyugdíjas Baráti Kör elnökének, hogy ráta-



láltunk kiváló művészeinkre.

Haberle Erika és Juhász László fergeteges „operett- és táncdalműsorral” készültek, és szórakoztatták a vendégeket.

A rendezvény ideje alatt az előadók folyamatos ünnepi műsorral kedveskedtek a

meghívottaknak, s amíg énekeltek, a polgármesteri hivatal dolgozói epres-joghurtos süteménnyel lepték meg a vendégeket, hogy a délután még edesebben teljen.

Öröm volt látni, hogy a szépkorú társaság tagjai nemcsak hallgatták a fülbemászó slágereket, hanem többen táncra is perdültek. Bízunk benne, hogy jól érezték magukat, jól mulattak, nevettek és feltöltődtek.

Jövőre újra várunk mindenkit nagy szeretettel!

Ráckeresztúr Község Önkormányzata

Friss hírek, információk:
www.rackeresztur.hu



Facebook: Ráckeresztúr Község Önkormányzat hivatalos oldala

**KEDVES OLVASÓK! A könyvtár
2026. november 23–26. között zárva tart.**

Tisztelt Olvasók, kedves Ráckeresztúriak!

Szerkesztői levél

Az elmúlt napokban, amikor hajnali kettő előtt nem tudtam elaludni, sokat gondolkoztam a munka és magánélet egyensúlyán, amiről mostanság sokan és sokfélt beszélnek. Mert hát fontos lenne a pihenés, de mit lehet tenni akkor, ha bár sokat dolgozik valaki, és értékeket teremt, munkáját mégsem ismerik el kellőképpen, erőfeszítései láthatatlanok maradnak, így kénytelen mellékállást vállalni, akár többfélélt is, távban melózni, és olyannyira állandósul otthonában a home office, hogy hiába a lemezjátszó meg a sárga fotel, nincs harminc nyugalmas perce, hogy csak üldögéljen, és zenét hallgasson. Mindenhova beköltözik a munka, átveszi az irányítást, egyfajta remekbeszabott függőséget kialakítva.

A mentális egészség világnapján írom e sorokat, és vélhetően sokan magukra ismernek a fentiek olvasva. Mit tehetnénk, hogy megőrizzük lelki nyugalmunkat? Hogy ne csak a feladatok, a kötelesség, a kötelező teendők körül forogjanak a gondolataink? Egy régi jó barátom azt javasolta, szeressem magam. Hát azt meg hogyan kell, kérdeztem, és ő válaszolt is: „Mondd magadnak: szeretem az életem, a testem, a szívem, minden léptem, a munkám! Akiket szeretek, velem vannak a szívemben, örökök! Gyűjts egy gyertyát hozzá! Olvass, és csinálj olyan dolgokat, amik feltöltenek, amitől jobban érzed magad! Fűben sétálni, nevetni, mosolyogni a Napba!” Szasza mindig is bölcs volt, sokat tanultam tőle már a gimiben is. Igyekszem megfogadni a tanácsát, és olyan tevékenységekkel elfoglalni magam, amik örömet adnak – nem csak nekem, másoknak is.

Ilyen például a könyvtári programok összeállítása. Nemrég Miklós Kata kezdeményezésére és közreműködésével papírszínházi előadást rendeztünk kisgyerekeknek. Vagy említhetem a már több éve működő olvasókört, amit Orbán Erikával tartunk, és amit kedvelnek a résztvevők, akik most hetedikeseek. Nagyon fontosnak érzem a fejlesztő biblioterápiás foglalkozásokat is, amiket Pál Judit biblioterapeuta és mentálhigiénés szakember vezet, és amelyeken biztonságos környezetben, irodalmi szövegek segítségével, irányított kérdések mentén figyelhetünk érzéseinkre, elindulva azon az önismereti úton, amin ugyan egyedül tudunk végigmenni, de a társak és az iránymutatás mégiscsak elengedhetetlen, mert ha húz a mélység, egymás kezébe kapaszkodhatunk.

Ezek a tevékenységek néha láthatatlanok, és az ezekre való felkészülés egyáltalán nem szembeötlő, az eredmény pedig leginkább a lelkekben történt változásokban mérhető – de persze nem mérhető igazán. Csak érezhető. És olykor ez a sokszor megmagyarázhatatlan, olykor különösen jó érzés a legtöbb, amit adhatunk egymásnak.

Miután a Napba mosolyogtunk... Miután egymásra mosolyogtunk.

Gajdó Ágnes

**Hogyan tanult meg az ember
ünnepelni, dalolni és táncolni?**

**Biblioterápiás csoportfoglalkozás
Vezeti: Pál Judit**

**2026. november 28. és 29., 14 óra
(könyvtár)**

**Információ és jelentkezés:
06-20/405-8315**

MOSOLY HÍREK Szeptember az óvodában

Köszönjük a fenntartónak, köz munkásoknak, falugondnokságnak, vállalkozóknak, szülőknek, intézményünk dolgozóinak és még azoknak, akik hozzájárultak, munkájukkal segítették és támogatták óvodánkat, hogy a 6. csoportunkat megnyithassuk.

Az Iskolakert Alapítvány Mentor Óvodájaként XII. Országos Iskolakert-hálózati találkozón vettünk részt Gödöllőn, ezen minden évben ott vagyunk.

Ebben a hónapban történt a kiscsoportos gyermekek beszoktatása. Szülői értekezletek csoportoknak.

2026. szeptember 24-én intézményünk idén XI. alkalommal mozdult meg a „Játsszunk mindannyian!” nap alkalmából. Noémi néni jóvoltából idén is játékos és változatos pályákon tehették próbára ügyességüket a gyerekek. Ezúton is köszönjük Noémi néninek a színes és élményekkel teli feladatokat! Az intézményeink közötti együttműködés keretében településünk alsó tagozatos iskolásai is részt vettek a programon, így a nap a közös mozgás és játék mellett az együttlét örömeiről is szólt. Mivel fontosnak tartjuk az egészséges életmódra nevelést, a sport és a mozgás mellett vitaminban gazdag almával és frissítő vízzel vártuk a megfáradt kis sportolóinkat. Vidám, mozgalmos és élményekben gazdag napot tölthettünk együtt!



Szeptember 30-án van a magyar népmese napja és Benedek Elek születésnapja. Ebből az alkalomból óvodánk valamennyi gyermeke számára bábelőadás-sal készültünk. Ezen a különleges napon a gyermekek a mesék varázslatos világába kalandozhattak el, miközben közösen élhették át a bábozás és a mesehallgatás örömeit.

Gáborné Kutasi Katalin igazgató



A kormányablak nyitvatartása

Hétfő	08.00-18.00
Kedd	08.00-16.00
Szerda	08.00-18.00
Csütörtök	08.00-12.00
Péntek	08.00-11.00

Töltsd le a Kormányablak mobilalkalmazást, amivel akár távolról is kihúzhatja sorszámat, így még rövidebb lehet a várakozási idő.

Időpontot az idopontfoglalo.kh.gov.hu oldalon, vagy a 1818-as telefonszámon keresztül tud foglalni.

www.kormanyhivatalok.hu



A kormányablak nyitvatartása

A nyitvatartási idő módosulása a Martonvásári Járási Hivatal mindkét kormányablakát – a Martonvásári Járási Hivatal Kormányablak Osztályát (2462 Martonvásár, Budai u. 1.), valamint a Martonvásári Járási Hivatal Ercsi Kormányablak Osztályát (2451 Ercsi, Fő u. 27.) – érinti. ■



Katartikus könyvbemutató

Néhány évvel ezelőtt az egyik ki mit tud? zsűrije Halász Tibor előadóművészetét Cseh Tamáséhoz, Dinnyés Józseféhez hasonlította. A párhuzam igen megtisztelő, ám Tibor éppen egyedi és megismételhetetlen, mint az említett népszerű és kedvelt művészek.

Hangja, gitár- és szájharmónikajátéka senkiével nem téveszthető össze, ahogyan dalszövegeiben is föllelhető a jól ismert, jellegzetesen tibi hang, a kissé szarkasztikus és némiképp önironikus humor, az egyszerre laza és vagány mélyérzésű ember, aki sok mindent megélt, de a játékoságból és a szókimondó stílusból nem enged. Hiszen miért neveznék valamit feketének, ami fehér...

A Ráckeresztúri Községi Térben rendezett rendező zenés könyvbemutatón Halász Tibor nyáron megjelent *Emlékeim* című kötetét mutatta be a szerző. A rendezvényre az Országos Könyvtári Napok nyitányaként került sor, és szerencsére a hétfő esti időpont nem tántorította el az érdeklődőket. Az est folyamán Tibor beszélt a kötetben megjelent írások életrajzi háttéréről, a könyv felépítéséről. Életének fontosabb eseményeiről dalban is beszámolt, főként saját szerzeményeket adott elő, ám elhangzott Horváth István erdélyi költő *Ha a fenyő maga volna* című verse is, amit Tibi még nagyváradi diákként zenésített meg, és amit korábban szinte valamennyi felépítésén előadott. A költeményt – melynek záró versszaka a közösség erejét hangsúlyozza: „Ha a fenyő maga volna, / kettétörne, nem hajolna. / Zúg az erdő, nincs a fenyő / egyedül” – akkoriban betiltották, ám Tibor mégis mindig eljátszotta. Egyik tanára szavait ma is jóleső érzésekkel idézi, hiszen akkor úgy érezte, mintha lovaggá ütötték volna: „Tibi, te nagy csirkefogó vagy, vigyázz magadra!” A gitárral, olykor harmonikával is kísért dalok között számos életképet is hallhattak az érdeklődők, például a vasgyári munkásról, a patkolókovácsról vagy éppen önmagáról, Magyarországra való áttelepülésükről.



A könyvbemutatón résztvevők katartikus pillanatokat éltek át, többen megkönnyezték az előadást; erről tanúskodik a vendégkönyv több bejegyzése is: „Lélekemelő volt az este. Jó tudni, hogy sok értékes ember él közöttünk.”; „Igazán köszönöm, hogy részese lehettem ennek a lírai, komikus, mégis mély érzelmű előadóestnek! További sok sikert, és még sok-sok ihletet a leendő írásokhoz!”; „Köszönöm az értékes gondolatokat, dalokat, a szép estét. Köszönöm, hogy bepillantást engedél az életed egy részébe.

További jó egészséget kívánok!”, „Csodaszép, megható pillanatoknak lehettünk részesei a könyvbemutató estéjén. Falunk méltán büszke lehet Tibi zenei és írói vénájára is! Mi biztosan azok vagyunk, szeretettel fogunk visszaemlékezni erre az estére is.”; „Nagyon szépen köszönöm. Sokszor küzdöttem a könnyeimmel... Az »ez az év is szar lesz« pedig mennyire vagány! Szóval ennyi érzés egy helyen – legyen folytatás!”
Legyen bizony!
Legyen!

Gajdó Ágnes

EGY PERC VERS

HORVÁTH ISTVÁN:

Ha a fenyő maga volna

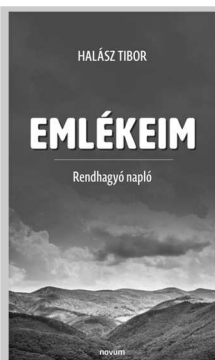
De magas a fenyő orma,
s nincs fenyő, hogy ne hajolna,
ha szél vág az erdőn átal
hidegen.

Nincs erdő, hogy szél ne érje,
s nincs ember, hogy szíve mélye
erdejébe bú ne vágna
ridegen.

De az erdő erdő marad.
Szív a bútól meg nem szakad.
Elszáll a szél, elhal a bú,
kiderül.

Ha a fenyő maga volna,
kettétörne, nem hajolna.
Zúg az erdő, nincs a fenyő
egyedül.

(1952)



Rendhagyó napló egy kelet-európai életútról: a gyermekkor, család, zene, katonaság, munka és túlélés története nyers őszinteséggel, keserű humorral. Egy ember emlékezése arról, milyen lehet egy életút, hibázni, talpon maradni és közben önmagunknak megmaradni.

A kötet megtalálható a könyvtárban.



Hatvanéves osztálytalálkozó



Nyolc közös év után ismét Ráckeresztúron, a 60 éves osztálytalálkozón találkoztunk: Barinka Márta tanárnőnk és volt osztályfőnökünk Barinka István felesége, Bánkúti Ferencné Zsuzsanna, Marczinka Mária Magdolna, Herkli Ferenc, Herkli Ilona, Vlasin Mihály, Zsigmondné Böbe, Lukács István.

Hatvan éve ebben az épületben fejeztük be az általános iskolai tanulmányunkat. Most ismét itt vagyunk, találkoztunk a megújult falak között. Mára kultúrház lett belőle, nagyon szép, mondhatnám: csodás! Az épület neve: Ráckeresztúri Községi Tér.

A fent említett személyek mellett jelen voltak még: Szabó Balázné, Czeilinger Rozália, Szabó Mária – Berta Ferencné, Herkli Ferenc és párja, Patakiné Kondai Mária, Zsigmond Gyula, Böbe férje, Vlasin Sándor, Dombos György és felesége, Editke, Takács Béla és felesége, Rita, Metlesits László. Sok közös élményt elevenítettünk fel. Jó hangulatú találkozót zártunk.

A fotósunk unokám, Zsakai-Varga Máté volt, köszönjük a közreműködését!

Bujdosó Jánosné Szalai Mária



OLVASÓLÁMPA

Fizikaóra Peca tanár úrral

Ami a tankönyvekben benne van, de magyarázatra szorul – Az egyenes vonalú mozgások

A testek mozgása – mi a test? Ha felteszik ezt a kérdést, szinte biztos, hogy az emberek más-más válaszokat mondanak, így ezt egységesíteni kell, a megoldás a pontszerű test elnevezés. A pont, aminek nincs kiterjedése, vagyis nincs szélessége, hosszúsága, sem magassága, vagyis egy semmi, amit el kell képzelni. A tanulók, akik most barátkoznak a fizikával, rögtön egy ilyen szokatlan nehéz helyzetbe kerülnek, mert ugye egy Mikulást, aki a kéményen keresztül hozza az ajándékot, ezt csak el tudja képzelni, de egy semmit? Ennek a láthatatlan semminek fogjuk a mozgását tanulmányozni.

Egyenes vonalú. Eddig egyebet nem hallottál, minthogy a föld megközelítőleg gömb alakú. Egyszerűsítsük most egy labdára. Próbálj egy labdán egyenes vonalat húzni. Belátható, hogy ez lehetetlen, hiszen bármerre húzol egy vonalat, az követi a labda domborúságát – tehát a Földön lehetetlen egyenes vonalat húzni tehát a fejezet „A test egyenes vonalú mozgása” érthetően így szól? A semmi láthatatlan mozgása egy nemlétező úton.

Na, de emelkedjünk felül ezen a csekélységen, és elképzeljünk mindent, a test egyenes vonalban mozog. Ez a mozgás egy bizonyos idő alatt történik. Az idő is egy nagyon fontos tényező, gondoljunk bele, ha egy szülni készülő anyuka későn indul el a kórház felé, vagyis későn indul A pontból a B pontba, akkor nem biztos, hogy célba ér, vagyis eléri a B pontot.

Eddig ugye van az út, az idő, most valahogy meg kellene határozzuk a mozgást, ami jellemző rá. Ez a mennyiség nem

más, mint a sebesség. Ezt a három fogalmat összegyúrva kapunk egy képletet. $V = s/t$, ahol: v a sebesség, mértékegysége származtatott, km/h; m/s; s az út, mértékegysége km, m; t = idő, mértékegysége óra (h), másodperc (s). Ha $t = 1$, akkor $v = s$. Szavakban ez azt jelenti, hogy a sebesség az időegység alatt megtett út.

A sebesség mértékegységét a két mennyiség mértékegységeinek bármely variációja is használatos. Leggyakrabban használt a km/h és a m/s. Az átváltásnál vigyáznunk kell az idő váltására. Vagyis: $1 \text{ km/h} = 1000\text{m}/3600\text{s} = 0,26\text{m/s}$, vagy visszafelé: $1\text{m/s} = 1/1000\text{km}/1/3600\text{h} = 3,6\text{km/h}$

Mint mondtam, ezen mértékegységek variációja is elfogadott. Pl. a fény sebessége $300\,000 \text{ km/s}$, vagy a leglassúbb állat a lajhár, ha nagyon megkergetik, sebessége 4 m/h . Az egyenletes mozgás gondolom, nem kell kitérjek az értelmezésére.

Az egyenes vonalú egyenletes mozgással már Newton is foglalkozott. Az első tételében azt mondja: minden test megtartja nyugalmi állapotát, vagy egyenes vonalú egyenletes mozgását, mindaddig, amíg egy külső erő nem hat rá.

Na, megint itt egy nesze semmi fogd meg jól. Hát létezik bármi is a Földön, amire nem hat semmilyen külső erő? Vegyük csak a gravitációs erőt. Ha létezne bármi is, amire ez az erő nem hat, leesett volna azonnal a Földről. És létezik nyugalomban lévő test, amikor csak a Föld végez legalább háromféle mozgást az űrben. Hát akkor képzelődjünk tovább, tehát adott egy semmi, ami valamilyen csoda miatt itt marad a Földön, és egyenes vonalban halad. Ha ez mondjuk egy szélviharba, mint külső erő kerül, akkor erről a nem létező egyenesről le fog térti.

Ha mindezt sikerült elképzelni, akkor reménykedhetsz, hogy jó fizikus lesz belőled.

Peca

Tudatos közösségépítés iskolánkban

Iskolánk a 2026/2027-es tanévet dinamikus szakmai munkával, nemzetközi pályázati elindulással, a fenntarthatósági és egészségnevelési elvek szilárd képviselésével, valamint a diákönkormányzatiság megerősítésével nyitotta meg. Szeptember folyamán az intézményi életet a pedagógiai innováció, a közösségi felelősségvállalás és a diákok sokoldalú fejlesztését szolgáló tanórán kívüli programok határozták meg.

Az új tanév nemzetközi dimenzióval gazdagodott: intézményünkben hivatalosan is elindult a „Hidak tudás és közösségek között” elnevezésű Erasmus+ KA122-SCH köznevelési mobilitási projekt. A program célja a pedagógiai módszertan modernizálása, a nemzetközi tapasztalatcsere, valamint a tanulók nyelvi és kulturális kompetenciáinak elmélyítése. A szülői közösség és a Szülői Munkaközösség (SZMK) tájékoztatása kiemelt hangsúlyt kapott a projekt indulásakor, hiszen a nemzetközi mobilitások hosszú távon a teljes iskolai közösség módszertani és szemléletbeli gyarapodását szolgálják.



A digitális esélyegyenlőség biztosítása terén is fontos lépések történtek. Szeptember 17-től az eKRÉTA rendszeren keresztül elérhetővé vált az 5. évfolyamos tanulók számára a személyes használatra szolgáló notebookok igénylése. Az eszközök kiosztásánál az intézmény kiemelt figyelmet fordított a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű tanulók támogatására, biztosítva számukra az egyenlő hozzáférést a modern digitális tananyagokhoz és tanulási felületekhez.

Diákjaink mentális egészségének és szociális kompetenciáinak fejlesztése érdekében elindult a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Iskolai Szociális Munkás Hálózatának kezdeményezésével megvalósuló Hős Iskola program. A kezdeményezés célja, hogy támogatást nyújtson a gyermekek harmonikus személyiségfejlődéséhez, megelőzze a közösségen belüli konfliktusokat, és erősítse az egymás iránti empátiát, ezáltal biztonságos, befogadó iskolai légkört teremtsen.

A nevelő-oktató munka fontos pillérét képezi a gyermekek demokratikus joggyakorlása és az intézményi döntéshozatalban való részvétel. A „Diákok hangja” projektnap keretében megalakult az új Diákönkormányzat (DÖK). Az osztályokból delegált képviselők ünnepélyes esküjükkal kötelezték el magukat a diák-társak érdekeinek felelősségteljes képviselése mellett.

Ökoiskolai elkötelezettségünket és az egészséges életmódról nevelést az egész hónapon átívelő gyakorlati megmozdulások fémjelezték. Szeptember 21-én kezdetét vette a „Millió lépés az iskoláért” elnevezésű országos kihívás, amelyhez diákjaink, pedagógusaink és a szülők is nagy lelkesedéssel csatlakoztak, hogy közös mozgással gyűjtsék a lépéseket az iskola sportszertparkjának bővítéséért. Ezzel párhuzamosan az európai és magyar diáksport napja alkalmából a „Mozgásban az iskola” program keretében a gyerekek kerékpárral és rollerrel érkeztek

az intézménybe, hangsúlyozva a mindennapos testmozgás és a környezetkímélő közlekedés fontosságát.

Az ökológiai szemléletformálás elengedhetetlen

eleme volt a hónap végén, szeptember 28. és 30. között meg szervezett hagyományos őszi papírgyűjtés. A szelektív hulladékgyűjtési akció nemcsak a környezettudatosságra nevelte a tanulókat, hanem az osztályközösségek közötti összefogást is erősítette.

A tanulók alkotókészségének és esztétikai érzékének fejlesztése a délutáni foglalkozásokon és a tanórai projektekben is kiemelt helyet foglalt el. A 3. évfolyamos diákok a korábban elkészített, kiégetett és mázazott agyagalkotásaikat vehették át a tanév kezdetén, míg a napközis és tanulószobás csoportokban – például a 3. b és a 6. a osztályban – az őszhöz kapcsolódó kreatív foglalkozásokon süni- és varjúfigurákat készítettek a gyerekek, fejlesztve kézügyességüket és formakészségüket. Emellett a Pipacs Alkotókör szakköre is megnyitotta a teret engedve a gyermekek és fiatalok művészeti kibontakozásának.

Iskolánk az őszi folyamán sem feledkezik meg a hagyományörzésről és a helyi közösséggel való szoros kapcsolattartásról. A Szülői Munkaközösség szervezésében már szeptemberben megkezdődtek az előkészületek az október 10-én megrendezésre kerülő szüreti táncok bemutatójára, amely idén a Hősök terén várja majd községünk lakosságát és az érdeklődőket.



A Ráckeresztúri Petőfi Sándor Általános Iskola 2026 szeptemberében egy olyan összetett pedagógiai programsorozatot valósított meg, amely sikeresen ötvözi a nemzetközi nyitottságot, a digitális felzárkóztatást, a környezeti nevelést és a helyi kisközösségi értékek ápolását.

Fux István igazgató

ÚTRAVALÓ ÜZENET

„Ha békét akarsz, keresd a változást magadban, ne másokban. Könnyebb a lábadat védeni egy szandállal, mint szőnyeggel borítani az egész földet.”

(Anthony de Mello)

***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: Préter Dániel
06-20/310-40-70 vagy szerviz@nutcracker.hu**



In memoriam Dienesné Má dai Etelka (1942–2026)

„Aki énekel, kétszeresen imádkozik”

„Én ígérem neked, az egyetlen Úr, nem tűnsz el a földről nyomtalanul.” Valóban nem tűnhetünk el nyomtalanul, mert a teremő Istenünknek az volt a célja, terve velünk, hogy jelet hagyjunk magunk után. Jó vagy kevésbé jó, apróbb, nagyobb üzeneteket, hátrahagyva kezünk, lelkünk, szeretetünk, életünk lenyomatait, egy élet munkáját. Éppen úgy, mint, ahogy egy tudósemler ránk hagyta a relativitás elméletét, vagy kaptunk szobrokat, amelyek neve kőbe, fába van vésve. Vagy egy kántor, aki harminc éven keresztül orgonajátékával, énekeivel dicsérte az Úristent.

Azt mondtam az egyik búcsúbeszédemben, hogy a veretes embereket szólítja magához az Úr. Azokat, akik közel állnak hozzánk, akiknek a hiánya nem pótolható, akiknek szeretete, jelleme, egyénisége hozzátartozott Keresztúr történelméhez. Ezek az emberek példát mutattak életükkel a jelen számára és az utókornak egyaránt.

Drága Etuska, Te az egyike voltál ezeknek az embereknek. Bízom benne, hogy a Te és a hozzád hasonló testvérek életének kis szilánkja föl lesz jegyezve a Ház történetében, a Historia Domusban.

Mindig nagy szeretettel szoktam beszélni a templomunkról olyan idegeneknek, akik először látták a templombelső, különösképpen a szent kereszt ereklyéről és a freskókról, amit még Németh atya készíttetett Kontuly Béla festőművésszel.

A *Szent kereszt felmagasztalása* című festménye a szentélyben, a Szentháromság előtt látható, ahol egy kis vörshajú angyalka tartja a feszületet, megbújva a kereszt árnyékában. Büszke vagyok erre az Angyalkára. Mindig is elmondom mindenkinek, ha szóba jön, ha nem, akkor is, hogy élő eleven modell ez a kis angyal.

Ilyenkor, mikor az ember sum-mázza valakinek az életét, próbálja elővenni a legfényesebb gondolatait a másikkal kapcsolatban. Nem kell semmit leporolnom, mert mindig szinte naprakészen voltam Veled kapcsolatban. Ismertelek jól, a szerénység, segítőkészség, a másakra odafigyelés, a hangod, amivel dicsérted a Menyyei Atyát, az ő Szent Fiát és a Boldogságos Édesanyját, Szűzanyánkat. Hangodat ajándékoztad élőknek és holtaknak egyaránt, mindezt az Úrjézus kegyelméből és kegyelmével tetted.

Elfogytak a szavaim, így visszatérek egy sokat olvasott írás részletéhez, amit most idecitolok, mert ez a rész Neked szinte imádság volt. Nem azért, mert önimádo voltál, ha-

nem mert ezen sorok írója oly közel állt a lelkedhez. Íme az idézet: „Aztán Etuska néni akad meg a szemem. Visszatekintek a múltba. Őt afféle levegő-embernek tartom. A levegő-ember szerintem az, aki úgy teszi a dolgát, hogy soha nem vár érte semmit, nem is tűnik fel, ha egyszer-egyszer nem látjuk, mert oly természetes a LÉTE, akár a levegőé.



A gyermekkoromra gondolok, arra, hogy amióta az eszemet tudom, a szentmisékhez Etuska néni hozzátartozik, mint az oltár fölötti mennyezeti freskó, amelyről egy mosolygós, vörös angyal tekint le, a kicsi Etuska. Mert róla mintázták valamikor régen, és ő komolyan véve a küldetését, esőben, hóban, kerti munkák idején vagy az édesanyja halálos ágya mellől, de jött. Orgonajátékával megajándékozott minket, mondván, neki csak ennyi jutott, ha Isten ezt elfogadja tőle, akkor szívesen adja nekünk. Kicsit szegyenkezek, hogy milyen kevés szer veregetjük Őt vállon, pedig nyilván a motivációhoz járna egy kevés elismerés, na, jó, majd ezután, vigasztalom saját magam.” (Egy zárandoklat margójára, H. Adél)

Drága Etuska, köszönjük az önzetlen szolgálatodat, amit szűkebb pátriáért, Ráckeresztúrért, a templomunkért és a temetőben napról napra egyaránt végeztél.

Kedves énekeddel búcsúszom Tőled: „Vezetsz, Uram, vezetsz, érzem szent kezedet, / Veszélyes szirteken, sötét ormok felett, / Zajló hullámokon, hol minden elhagyott, / Utamra fényt derít rengő csillagzatod.”

Köszönjük, hogy voltál nekünk. Isten éltesse, áldjon meg, és nagyon szeressen Téged, az Ő áldott szent országában, a

menyyei Hazában.

„Én ígérem neked, az egyetlen Úr, nem tűnsz el a földről nyomtalanul.”

Herkli Antal

EMLÉKEZÉS

„A jóság és a szeretet tükre volt”

Drága Etuska!

Búcsúzik Tőled

Szigeti Károlyné

(sz. Mogyorósi Éva)



ÉTH ÉRD ÉS TÉRSÉGE HULLADÉKKEZELÉSI NONPROFIT KFT.

ÜGYFÉLSZOLGÁLATI IRODA:

2030 Érd, Alispán utca 2.

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

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

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

E-mail: ugyfelszolgalat@eth-erd.hu

Honlap: www.eth-erd.hu

Postacím: 2031 Érd, Pf.: 300

HULLADÉKUDVAR:

2030 Érd, Sas utca 2.

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

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

HULLADÉKSZÁLLÍTÁS

	szeptember	október	november	december
kommunális hulladék	2., 9., 16., 23., 30.	7., 14., 21., 28.	4., 11., 18., 25.	2., 9., 16., 23., 30.
zöld hulladék	21.	19.	30.	–
szelektív	14., 28.	12., 26.	9., 23.	7., 21.

SZAMURÁJ 07

ÖRZŐ-VÉDŐ

TÁRSASÁG

TELJES KÖRŰ VAGYONVÉDELEM A NAP 24 ÓRÁJÁBAN

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

Elérhetőségek:

2440 Százhalombatta, Damjanich utca 29.

06 23 358 723, 06 30 9817 396

www.szamuraj07.hu, szamuraj07@gmail.com

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

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



ERCSI NAPLEMENTE BT.
TEMETKEZÉSI SZOLGÁLAT

2451 Ercsi, 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.

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

Mesélj nekem! – Több mint történet, útravaló egy életre

Szeptember 30-a Benedek Elek születésnapja és egyben a magyar népmese napja. Ez a jeles alkalom arra is emlékeztet bennünket, hogy a mesék nem csupán szórakoztató történetek, hanem gyermekeink fejlődésének fontos kísérői. A mesélés olyan közös élmény, amely nemcsak a képzelet világába kalauzolja el a gyermekeket, hanem hozzájárulhat érzelmi biztonságuk megteremtéséhez és képességeik kibontakozásához is.

Védőnőként a mindennapi munkám során nemcsak a gyermekek testi fejlődését és növekedését kísérem figyelemmel, hanem a lelki és értelmi érésüket is. Az egyik legkevesebb mellékhatással járó, mégis a legmaradandóbb „csodaszer”, amit a szülő a gyermekének adhat: az együtt töltött idő és az esti meseolvasás.

A mese nem csupán elaltató szertartás vagy kikapcsolódás. A mesélés az érzelmi biztonság alapköve is. Amikor a gyermek az édesanyja vagy édesapja ölébe kuckózik, és meghallja a megnyugtató, ismerős hangot, akkor a biztonság érzése öleli körül. Ez az intim kapcsolat védi a szorongástól, segít a napi feszültségek feldolgozását.

A mese hatással van a **beszéd és szókincs fejlődésére**: A történetek nyelvezete jóval gazdagabb, mint a mindennapi kommunikációnál. A gyermek észrevétlenül sajátját el új kifejezéseket, fordulatokat.

A közös olvasás fejleszti a **képzelőerőt és a belső képalkotást**: A képernyővel (tévé, telefon, tablet) szemben, ahol a gyermek készen kapott képeket kap, viszont a hallott mese feldolgozásához a saját agyának kell megalkotnia a belső képeket. Ez a belső képalkotási folyamat az alapja a későbbi kreativitásnak, az elvont gondolkodásnak és az olvasási készségnek.

Elősegíti az érzelmi intelligencia fejlődését és a szorongás oldását: a népmesék szimbolikája a gyermek mélyebb lelki folyamataihoz szól. Segítségével szembesülhet a félelmeivel (pl. sötétség, egyedüllét), és a főhőssel azonosulva megtapasztalja, hogy a megpróbáltatások legyőzhetők, a jó elnyeri jutalmát, a gonosz pedig méltó büntetését.

Kötődés erősítése: az összebújva olvasás meghitt, biztonságos figyelmet ad, amely elmélyíti a szülő és a gyermek közötti kapcsolatot.

Logika és ok-okozati összefüggések: a történetek szerkezete segíti a logikus gondolkodás, a figyelem, a koncentráció és a memóriakapacitás fejlődését.

Kreativitás és fantázia: Mivel a mesehallgatás közben a gyerekek magának kell „képbe hozni” a látottakat, sokkal jobban szárnyal a képzelete, mint a készen kapott képi világú animációknál.

Erkölcsei fejlődés és minták: a mesék világos erkölcsi iránytűt adnak (jó és rossz harca, kitalálás, igazságosság), és viselkedési mintákat mutatnak a nehézségek megoldására.

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

Minden életkorban más és más mesét érdemes a gyerekeknek olvasni.

Csecsemő- és kisgyermekkor (0–2 év): az első ringatók és ölbeli játékok. Ebben az időszakban nem a bonyolult történet, hanem a hanghordozás, a ritmus és a közelség számít.

Ajánlott: dúdolók, mondókák, ringatók, simogatók, ritmikus lánc- és altatódalok.

Könyvek: vastag lapú leporellók, nagyméretű, tiszta rajzokkal ellátott képeskönyvek, ahol a látott tárgyakat, állatokat lehet megnevezni.

Kisgyermekkor (2–3 év): az én-mesék és a mindennapok varázsa A két-három évesek világa még nagyon énközpontú. A számukra megérthető mesék a saját mindennapi élményeiről (étkezés, játszótér, alvás, fürdés) szólnak.

Ajánlott: én-mesék, amelyekben a főhős pontosan azokat a dolgokat éli át, mint a gyermek.

Szerkezet: rövid, ismétlődő elemekre épülő történetek (például *A kiskakas gyémánt félkrajcárja* vagy ritmikus állatmesék).

Óvodáskor (3–6 év): a valódi népmesék és varázsmesék kora: ebben a korban bontakozik ki a „mágikus gondolkodás”. Az óvodás gyermek számára természetes, hogy az állatok beszélnek, és a tárgyaknak lelke van.

Ajánlott: magyar népmesék, rövidebb tündérmesék, állatmesék (*A három kismalac*, *A nyúl és a teknős*, *A só*). *Fontos szempont*: ne szépítsük túl a meséket! A népmesékben jelen lévő igazságos igazságtétel (a gonosz elnyeri büntetését, a legkisebb fiú sikerrel jár) belső rendet és biztonságrázt ad a gyerekeknek.



Kisiskoláskor (6–9 év): a hosszabb varázsmesék és fejezetes történetek A gyerekek már képesek hosszabb, komplexebb cselekményeket is követni akár napokon keresztül.

Ajánlott: bonyolultabb szöveű népmesék, tündérmesék, rövidebb ifjúsági regények vagy fejezetes mesefüzérek (*Lázár Ervin meséi*, *Kormos István: Vackor*, klasszikus lovag- és királykisasszony-mesék).

Védőnői tanácsok a mindennapi meséléshez

Legyen napi rituálé: az esti mesélés kiszámíthatóságot és nyugalmat visz a nap végébe, segítve a zökkenőmentes átmenetet az ébrenlétből az alvásba.

Hagyjunk időt a feldolgozásra: a mese után nem kell feltétlenül tanulságokat levonni, vagy kikérdezni a gyermeket. Ha szeretne róla beszélni, hallgassuk meg; ha csendben elaludna, hagyjuk, hogy a belső képei dolgozzanak tovább.

Inkább fejből vagy könyvből, mint képernyőről: a hangoskönyv vagy a rajzfilm nem helyettesíti a szülő hangját. A személyes jelenlét az, ami valódi kapcsolati és érzelmi biztonságot ad.

Szánjunk minden nap legalább 10–15 percet a közös mesélésre – ezzel nemcsak a gyermekünk képességeit fejlesztjük, hanem olyan útravalót adunk neki a felnőtté váláshoz, amelyből egy életen át töltekezhet.

Peszter Zsuzsanna védőnő

A kép forrása: jolelekalapitvany.hu

BELSŐMOSOLY

Milyen a jó férj?

A harmonikus párkapcsolathoz két dolog biztosan elengedhetetlen: egy (a férj szempontjából) „jó feleség” és egy (a feleség szempontjából) „jó férj”. Milyen az, és ki segít a férfiakkal, hogy „jó” férj válhasson belőlük?



Barátnők beszélgetéseiben, egyedülálló anyák fejében elég gyakran, de elszórtabban olykor a médiában, női magazinokban is felmerül a kérdés, mennyire nehéz, egyáltalán kell-e, lehetséges-e minden elvárt szerepnek megfelelni. Társadalmi, szociális, anyagi helyzettől, személyiségtől függően talán ahány ember, annyi válasz születik újra

és újra, tud-e egy nő egyszerre feleség, anya, munkavállaló, barát, társ, szerető, szakács, bejárónő és sorolhatnánk, mi minden lenni – nemcsak, mert neki is huszonnégy órából áll a nap, hanem mert sokszor az egyes szerepek jelentősen eltérő képességeket, tulajdonságokat követelnek.

Szinte sehol sem esik szó azonban erről a kérdésről a férfiak szempontjából. A változó, sokak szerint számos helyzetben felcserelődő szerepek, a hagyományos elvárások és az egyéni szükségletek zűrzavarában pedig nekik sem egyszerű. Az üzleti életben, a munka világában talán világosabbak a játékszabályok, ám a párkapcsolatok, házasságok többségében gyakran tisztázatlanok a szerepek. Már nem működnek a szülőktől látott régi minták, vagy a párok nem is igazán tudják, mit várnak, mit szeretnének a másiktól, csak abban biztosak, „nem ezt”.

Néhány közhelyen túl mi magunk meg tudnánk-e fogalmazni, milyen ma a „jó férj” szerepe a családban, párkapcsolatban?

A két végletet könnyen beazonosíthatjuk. Az egyik, amikor mindenre kiterjedő alapszabály, hogy „a férfi az úr a házban”: ő hoz meg minden döntést, minden fontos szál az ő kezében fut össze, minden kérdésben az ő szava számít, a feleség legfeljebb a végeredményről szerez tudomást, hiszen „az asszony maradjon a fakánál”, vezesse a háztartást, gondoskodjon a gyerekekről, meg persze a férj fizikai szükségleteiről. Mindezt lehetőleg csak házon belül; az asszony ne kujtorogjon, ne akarjon dolgozni, barátkozni, szórakozni, saját életet élni, mikor ott a családja is.

A másik véglet a „persze, drágám”. Amikor a férj elvárja a feleségétől, hogy mindent a kezében tartson, irányítsa a család életét, a háztartást, a gyerekeket, a pénzügyeket, az építkezést, döntsön mindenben, mindenki helyett, és vállaljon felelősséget mindenért. Vagy ha nem is várja el, természetesen veszi, esetleg passzivitásával, kívülállásával nem ad lehetőséget másféle forgatókönyvnek.

Odáig persze sokan eljutnak, hogy az egészséges középút valahol a két véglet között van. A két véglet között azonban még mindig annyi variációs lehetőség van, hogy ezzel (tanulni igyekvő férfiként, mondjuk) lényegében nem jutotunk közelebb a megoldáshoz.

Éva tizenhárom éve házas. Férje nehezen alkalmazkodik, ami tulajdonképpen azt jelenti, hogy amint nem tetszik neki valami a munkahelyén, gondolkodás nélkül felmond. Seholy bírja ki egy évnél tovább, két munkahely között sokszor hónapokig nem csinál semmit.

Amikor van munkája, beszáll a családi költségvetésbe, amikor nincs, úgy is jó, nem idegesíti magát holmi számlák,

gyerekruhák, étel miatt. Otthon viszont természetes, hogy az ő akarata érvényesül, a gyerekekkel, háztartással akkor sem foglalkozik többet, amikor éppen nincs munkája, bár Éva nyolc órában dolgozik.

Zsuzsa férje nem várja el, hogy kiszolgálják. Ő rendesen dolgozik, átlagos keresete van, ha éhes, szó nélkül főz magának, elmosogat, vagy berakja a szennyest a mosógépbe. Másrészről viszont nem csinál. Nem veszi észre, hogy kiégett a villanykörte, hogy le kell nyírni a fűvet, hogy a gyerek biciklijét meg kellene szerelni, nem próbálja befektetni a megtakarított pénzüket, kitalálni egy közös programot, vagy célokat állítani magának vagy a családnak, semmilyen téren. Zsuzsa tizenöt éve igyekszik motiválni, rávenni a férjét, hogy megmozduljon, de ő mindig beéri annyival, ami éppen van, akár anyagi dolgokról, akár személyes kapcsolatokról, akármiről legyen szó.

Mariann férje nem éri be semmivel, ami a munkát illeti. Megszállottan dolgozik vállalkozásában, jól keres, és természetesen veszi, hogy övé az irányító szerep. Otthon is. Amikor pihenni akar, a gyerekek menjenek a másik szobába, a felesége a konyhába, és lehetőleg minden családtag legyen rá tekintettel, őhozzá igazítsa a lélegzetvételét is. Az időbeosztásáról, anyagi helyzetükről, üzleti ügyeiről Mariann-nak nem kell tudnia, nem tartozik rá, és különben sem értené. Nem avatja be a feleségét semmibe, aki bábnak érzi magát mellette, akinek napi huszonnégy órában a férje rendelkezésére kell állnia, hogy kielégítse minden igényét, miközben ő maga megszűnik létezni.

Három nagyon különböző élethelyzet, és három nő, aki mégis ugyanazt érzi: „van férjem, de nincs férfi mellettem”. És megszámlálhatatlanul sok további nő, akit hasonló érzés kerít hatalmába nap mint nap.

Most volna itt a helye, hogy okos tanácsokat soroljunk, hogyan is lesz valakiből „jó férj”, egy nő szerető, gondoskodó társa. Hogy egyenrangú partnernek tekint a feleségét, beszélget vele, megosztja a gondolatait, kimutatja az érzéseit, feltételek nélkül elfogadja a feleségét olyannak, amilyen, és mindig őt tarja a legfontosabbnak az életében, és így tovább.

Ákármeddig sorolnánk is, mindezek csak üres szavak maradnának. A fontos az – az viszont nagyon –, hogy mi magunk tudjuk, milyen számunkra a „jó férj”. Barátnők véleményétől, a média és magazinok sugallta elvárásoktól függetlenül mi az a néhány alapelem, amitől nekünk férfi lesz a férfi, „jó” lesz a férj.

És segítsünk a párunknak azzal, hogy ezt ő is tudja. Ha nem automatikusan, a helyzet nem fog attól változni, hogy megint mit nem úgy csinált, ahogy azt elképzeltük. Ha harmonikus kapcsolatot szeretnénk, próbáljuk meg megkönnyíteni a helyzetét azzal, hogy tisztában lehessen vele, milyen szerepben szeretnénk őt látni, nekünk konkrétan mire lenne szükségünk.

Ha pedig éppen olyan – örülünk neki, és ne felejtjük ezt el vele is minél többször tudatni. És persze az sem hátrány, ha mindezek mellett azt is tudjuk, neki mit jelent valójában a „jó feleség” kifejezés.

Pál Judit

Gondolatébresztő...

„Ha a házasságban nem az igazit választottad, arra hamar rájössz, ha az igazit választottad, azt sosem veszed észre.”



(William Somerset Maugham)

Röviden a fejlesztő biblioterápiáról

A biblioterápia olyan művészetterápiás és önismereti módszer, amely válogatott irodalmi művek (szépirodalmi szövegek, versek, mesék, regényrészletek) vagy egyéb írásos anyagok felhasználásával támogatja a személyiség-fejlődést, az önismeretet és a lelki egészséget.

Biblioterápia vagy irodalomterápia – a két szót használják szinonimaként is, és létezik, egy megkülönböztető értelmű használata is, amikor **irodalomterápián** a szigorúan klasszikus szövegekkel, „magas irodalommal” való munkát értik, míg a **biblioterápián** egy szabadabb, tágabb szövegválasztást – amibe belefér, hogy akár dalszöveg, újságcikk, reklámszöveg is lehet a kiindulás. Bármelyik megfogalmazást használjuk is, **egy kész szöveget veszünk kiindulásnak, amin keresztül egy felépített íven végighaladva tudunk beszélgetni magunkról**, átgondolni és kimondani, megosztani olyan kérdéseket és érzéseket, amiket a mindennapokban talán nem túl gyakran van lehetőségünk.

A biblioterápia szóból sokan asszociálnak a **Bibliára**, de nincs köze hozzá. A **biblio** szó könyvet jelent, a **terápia** eredeti jelentése pedig kísérés, szolgálat; a biblioterápia tehát könyvekkel, szövegekkel, történetekkel való kísérést jelent egy leginkább belső, önismereti úton. Aki a mai értelemben vett **pszichoterápia**-szerű jelentést várja egy-egy ilyen csoporttól, az csalódni fog.

Egy fejlesztő biblioterápiás csoport leginkább arra alkalmas, hogy **elgondolkodjunk magunkról magunknak, megfogalmazzuk a felmerülő kérdéseket, benyomásokat** – vagy éppen csak kicsit kicsekkoljunk a mindennapokból, kikapcsolódjunk, játszunk, jelen legyünk.

Semmi misztikus nincs tehát benne, ha arra gondolunk, hogy mindez megjelenik valamilyen formában a mindennapokban is; olvastunk valamit, tetszett a könyv vagy a szöveg, ajánljuk egymásnak, beszélgetünk róla.

A biblioterápiás foglalkozás **annyiban más, mint egy kötetlen beszélgetés**, hogy egy ráhangoló és egy levezető szakasz között irányított kérdések mentén tudatosabban is ránézhetünk, mit fedezünk fel egy adott szöveg kapcsán, mit mond nekünk az adott pillanatban (lehet,



IRÁNY A KÖNYVTÁR!

hogy másnap egészen mást jelentene), mit vált ki belőlünk most. Ehhez egyáltalán **nem előfeltétel az irodalmi képzettség, műveltség**, nem érdekel minket, „mire gondolt a költő”, csakis az, amit belőlünk az adott pillanatban előhoz (utána el lehet gondolkodni, miért éppen ez a hangsúlyos, jelez-e nekem mindez valamit stb.).

Létezik a biblioterápia **egyéni és csoportos** formában is. **Egyéniben** lehet, hogy valakinek van egy **kedvenc szövege** (meséje, könyve, dalszövege), vagy valami, ami mostanában sokszor eszébe jut, azt hozza, és azzal dolgozunk önismereti kérdéseken vagy aktuális problémákon; és lehet olyan is, hogy **adott egy élethelyzet, elakadás, és ahhoz keresünk szöveget**, amivel azonosulni tud, mintát vagy éppen ellenmintát ad, továbblépési lehetőségeket kínál, és azon keresztül, kicsit távolabbról könnyebb ránézni magunkra, a helyzetünkre, a lehetőségekre.

Csoportban lehetnek **tematikus** csoportok; ezek általában többalkalmas, hosszabb folyamatok, amik egy-egy konkrét témát járnak körbe (pl. női szerepek, válás, veszteségek, újjászületés, vagy egy szerző adott műve több alkalomra osztva), vagy lehetnek **önálló szövegekkel** dolgozó, nem összefüggő csoportok. Lehet egy csoport **nyitott vagy zárt**: nyitott, ha bárkikor bárki csatlakozhat, akár egy-egy alkalomra is; zárt, ha az elején összeáll a csapat, és közben már nincs változás az összetételben.

Van néhány **alapszabály** is, amit **szóbeli szerződés-ként** kérünk mindenkitől az elején. Az egyik a **titoktartás**: ami a csoporton elhangzik, az ne menjen ki onnan. Ez azért fontos, hogy mindenkinek **biztonságos tér** lehessen a csoport, ahol nem kell szűrni meg cenzúrázni, mit mondhat ki éppen, mit nem...

Fontos az is, hogy **nincs jó meg rossz válasz**. Nem vizsga, nem műveltségi vetélkedő, csak az a lényeg, benünk milyen érzések, gondolatok fordulnak meg. **Bármikor lehet passzolni**, nem kell mindenkinek minden kérdésre mindenáron hangosan válaszolni – annyit oszt meg mindenki, amennyi éppen jólesik.

Pál Judit

Irodalomterápiás foglalkozás Bakonykútiban

Szeptember elején immár második alkalommal érkezett hozzánk, a 160 lelket számláló bakonykúti könyvtárba Pál Judit. Ezúttal egy cseh író novellája volt a gondolatébresztő mű.

Judit most is remekül választotta meg a formát! Ezúttal több részletben olvasta fel a hozott novellát, ami nemcsak a papírra vetett történetben, de résztvevők között is nagy utat járt be; egészen máshonnan indultunk, mint ahová érkeztünk. Életünk útja minden lépésünknel tartogathat meglepetést, olyan nem várt eseményt, amelynek elviseléséhez gyakran olyan apróságnak tűnő dolgok, mint a nyitottság, vagy a humor segítenek minket.

Nagyon érzelmes és őszinte beszélgetés volt a mostani is, ha lehet, akkor nekem még az első alkalomnál is jobban tetszett. Judit rendkívüli személyisége, visszafogottsága, csendes, diszkrét jelenléte és finom terelgetései biztosították, hogy

ismét egy remek útravalót kaptunk, amit jó mélyre eltettünk a batyunkba, hogy könnyebb lépésekkel folytathassuk az utunkat tovább az ismeretlen felé.

Megindító... és nagy szó, de talán igaz..., egy életre szóló élményt kaptunk. Fantasztikus volt az egész délután; a tervezett 120 percre még jó fél órát rá is húzott a csapat, mert mindannyian azt éreztük, hogy nagyon értékes időt töltünk együtt, és nem akartuk abbahagyni, hiszen nemcsak a novellához, de egymáshoz és önmagunkhoz is kapcsolódtunk ezen a kora őszi délutánon.

Nagyon jó volt! Sok-sok Belsőmosolyt, és még sok-sok Pál Juditot mindenkinek!

Mészáros Imola könyvtáros



Anna di Rivombrosa

AREH

KÖNYVELŐIRODA

Alap szolgáltatások

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



Két ráckeresztúri csapat, egy közös kaland az Ultrabalaton Trailen

Október 3-án ismét közös kalandra indultunk Ráckeresztúrról: két csapattal – Ráckeresztúr és Futakeru néven –, összesen tizenhét futóval vettünk részt az Ultrabalaton Trail versenyen, ami 115 km hosszú útvonal, keresztül a Balaton-felvidék legszebb tájain. Utunk reggel kezdődött, 8 óra körül indultunk két kibussszal és egy személyautóval.

A rajtjainkra 11 óra előtt került sor, és kezdetét is vette a várva várt esemény. Az időjárás kegyes volt hozzánk. Tavaly az eső is nehezítette a versenyt, idén viszont kellemes, száraz időben kezdhettük el a

táv teljesítését. Ez a pálya azonban így is tartogat kihívásokat: dimbes-dombos, erdős terepen vezet az útvonal, ezért jóval technikásabb és nehezebb, mint a tavaszi Ultrabalaton. Ahogy telt a nap, az időjárás is változott, az esti és éjszakai órákban már igencsak lehűlt a levegő.

A verseny idén nem volt teljesen „eltévedésmentes”. Előfordult, hogy okozott némi fejtörést a pálya követése, hiszen helyenként régebbi jelölések nehezítették a tájékozódást, máshol pedig a szalagok hiánya miatt kellett keresni a helyes irányt. Szerencsére mindenki épségben – és néhány plusz (kilo)métert gyűjtve – beért a váltópontonra. A hosszú nap végül 23 óra környékén ért véget mindkét csapat számára. A célba érkezés után átvehettük a jól megérdemelt érmeiket, természetesen néhány közös fénykép is készült, majd a célban meleg gulyáslevesvel vártak minket a szervezők. Fáradtan, de annál több élménnyel tértünk vissza Ráckeresztúrra.

Bár két külön csapatként indultunk, a nap folyamán többször is találkoztunk a váltópontokon, így tulajdonképpen szinte az egész napot együtt töltöttük: biztattuk egymást, figyelemmel kísértük a másik csapatot, és közösen éltük át a verseny izgalmait. Ez is megmutatta, hogy bár a rajtvonalra két csapatként álltunk fel, valójában egy közösséget alkotunk. Talán éppen ez az, amiért érdemes újra és újra elindulni: nemcsak a célba érkezés számít, hanem az út is, amit együtt teszünk meg.

Köszönjük szépen a rengeteg jó szót, támogatást, amit a nap folyamán kaptunk a Facebook-csoportunkban! Ha esetleg valaki lemaradt volna, vissza tudja nézni a versenyen készült videóinkat a „Ráckeresztúri Futó- és Kerékpáros Egyesület (Ultrabalaton csapat)” nevű csoportban.

Török-Deák Anett, Dienes Gábor



HOL JÁRTUNK? KÉPREJTVÉNY

A megfejtés beküldhető **2026. november 6-án** éjfélig a lap e-mail-címére.

A 2026. szeptemberi képrejtvény megfejtése: *Opatija (Abbázia)*. Nyolc helyes megfejtés érkezett. A három szerencsés nyertes: **Horváth Orsolya, Lázár Éva, Szokoli Krisztina**. A nyeremény a könyvtárban vehető át nyitvatartási időben. Minden megfejtőnek szeretettel gratulálunk!

Településünk új civil szervezete a Ráckeresztúri Futó- és Kerékpáros Egyesület

Évek óta futunk az Ultrabalatonon, és különféle versenyeken veszünk részt remek közösséget alkotva. Úgy gondoltuk, ha ez a csapat ilyen jól működik, megpróbáljuk egyesületi formában továbbvinni. Május 25-én (pünkösdhétfőn) 13 fővel megalakult a Ráckeresztúri Futó- és Kerékpáros Egyesület. Az alakuló ülésen az alapítótagek az egyesület elnökének megválasztották *Dienes Gábort*, alelnökként pedig *Török-Deák Anett, Daradics Zoltán és Gajdó Gábor* kapott bizalmat a következő öt évre.

Az egyesület célja: a rendszeres testmozgás, a szabadidős sport és egészséges életmód népszerűsítése Ráckeresztúr lakosságának körében, minél szélesebb korosztályt felölelve. Családias, támogató légkör megteremtése hasonló érdeklődésű amatőr sportolók számára.

A sportversenyeken való aktív részvétel mellett szeretnénk minél több mozgást népszerűsítő programot szervezni településünk lakói számára, már a karácsony előtti adventi időszakban.

Az egyesületet 2026. június 29-i dátummal hivatalosan bejegyezte a cégbíróság.

Mindazokat, akik tudnak azonosulni céljainkkal, értékeinkkel, szeretnek futni, biciklizni, vagy bármilyen formában tenni a közösségért, várjuk tagjaink sorában.

A facebookon működő oldalunk címe: Ráckeresztúri Futó- és Kerékpáros Egyesület (Ultrabalaton csapat).

Aki szeretné támogatni egyesületünket, akár egy darab palack visszaváltásával a MOHU alkalmazásában, az itt látható QR-kóddal megteheti.

Ráckeresztúri Futó- és Kerékpáros Egyesület



Egyedi azonosító

Kérjük, olvasd be az azonosító kódod, hogy közvetlenül a bankszámládra utalhassuk a visszaváltási díjat.

Ráckeresztúri Futó- és Kerékpáros Egyesület



Fejér megyei rangadó a sakk NB2 nyitófordulójában

SAKK-SAROK

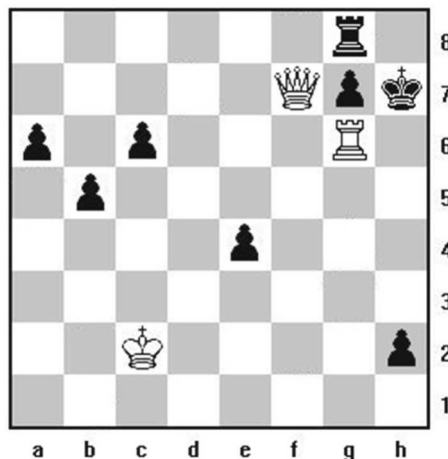
2026. október 4-én az NB2 nyitófordulójában megkezdte szezonbeli szereplését Martonvásár, Vál és Ráckeresztúr közös egyesülete, a MartonVál Sakk Club. A Fehérvár SE a székesfehérvári Castrum Hotel konferenciatermében fogadta csapatunkat. A mieink a Katona Ferenc, Mohácsi András, Reményi Szilárd, Csernyiczky László, Bodó Attila, Reményi Lajos, Kaszab Lázár Bonifác, Zelenák Donát, Csordás Péter, Szabó Levente, Radics Nóra, ifjabb Szabó Levente

összeállításban ültek asztalhoz. A minden táblán 2×90 percre tartó, végig nagyon szoros mérkőzésen a 12-ből végül 5 pontot sikerült begyűjteni, ami nagyon értékes lesz majd az összetettben a bajnokság végén. A 2. fordulóban október 18-án a martonvásári BBK-ban fogadjuk az MTK csapatát.

Folytatódik feladványfejtő játéunk. Ebben az állásban világos jelentős anyagi előnyben van. Megnyerni azonban nem könnyű. Hogyan fejezheti be a játszmát világos kettő lépésben?

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 találhatók még az egyesületünk weblapján is, a martonvalsakk.hu címen.

dr. Bakacs János MartonVál SC



MARTONVÁSÁR TŰZÉP

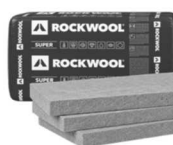
Építőanyag és Tüzelőanyag forgalmazása

Tölgyfa brikett 10 kg	1480.-Ft/cs
Német szénbrikett 25 kg	3975.-Ft/cs
Gázipalack 11,5 kg csere	9000.-Ft/db



Cement Danucem 32,5 R 25 kg	7500.-Ft/q
Styro-Bond Aljzatbeton 25 kg	1900.-Ft/db
Styro-Bond Vakolóhabarcs 25 kg	2650.-Ft/db
Styro-Bond Falazóhabarcs 25 kg	1850.-Ft/db
SIKA Polisztirol ragasztó 25 kg	3350.-Ft/db
SIKA Csemperagasztó 25 kg	3350.-Ft/db
SIKA Flex Csemperagasztó 25 kg	5850.-Ft/db
SIKA Aljzatkiegyenlítő 25 kg	6300.-Ft/db

Gipszkarton Normál 12,5	2590.-Ft/tábla
Gipszkarton Impregnált 12,5	3700.-Ft/tábla
Rockwool Kőzetgyapot 10 cm	2418.-Ft/m2
URSA DF 39 Ásványgyapot 10 cm	1419.-Ft/m2
További gipszkarton profilok és kiegészítők raktáron...	



2462 Martonvásár, Szent László út 25.

Tel.: +3620 373 - 93 - 40 | +3622 461 - 772

RÁCKERESZTÚRI HÍRMONDÓ • Ráckeresztúr Község Önkormányzatának lapja • XIV. évfolyam 10. 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