

**Köd**

Egyszer köddé válsz,  
mint őszi messzeség.  
Nem hoz vissza többé  
se föld se ég.

**Csalódás**

Dereng a hajnal észrevétlen,  
Mint régi emlék a múlt ködében.  
Arcomon érzem a lehulló harmatot,  
És tudom, hogy sírnak a csillagok.

Kérdezze meg...

# A mi gyógyszerészünk



Kedves Olvasó!

Örömmel fogadtam el a lap kérését, hogy a most induló új rovat szerkesztője legyek. Rovatunkban a szezonális megbetegedésekről és ezek lehetséges kezelési módjairól adunk majd tájékoztatást. **Raksányiné Dr. Hanula Magdolna** vagyok. A kiscsétéiek már ismernek, hiszen a faluban születtem, és ott nőttem föl. Szegeden, az Orvostudományi Egyetem Gyógyszerésztudományi karán végeztem, jelenleg a balassagyarmati Remény gyógyszertár vezetője vagyok. Itt nap mint nap találkozom olyan betegekkel, akik még nem fordultak orvoshoz, először a gyógyszerárban kérnek tőlünk tanácsot. Egészségrovatunkban szeretnénk szélesebb körben is tájékoztatni, segíteni a betegségek megelőzésében és az átgondolt öngyógyításban.



„Itt van az ős, itt van újra” – bizony eltelt az esős nyár, és úgy tűnik ilyen borongós, esős lesz az őszi. Ez az idő kedvez a kórokozók terjedésének. Összel a leggyakoribb betegség a nátha, köznyelven megfázás, amit különböző törzsekhez tartozó vírusok okoznak. Ezek igen fertőzőek, levegő útján is terjednek. Belélegezve, fertőzött helyiségben tartózkodva, illetve kézfogással is könnyűszerrel megkapható a betegség. Legyen-gyűlt immunrendszer esetén (stressz, átfázás, vitamínhiány vagy más betegségek) könnyebben fertőződhet az ember.

(kolt). Lázcillapítók, az orr kitisztulását segítő orrcseppek, torokfertőtlenítő, szopogatók tabletták, köhögést enyhítő szirupok alkalmazásával a kellemetlen tünetek enyhíthetők, illetve megszüntethetők. Kamillatea, hársfatea vagy bodzatea fogyasztása – gyulladáscsökkentő, izzásztó hatásuk miatt – hasznos lehet. Kamilla illóolaj inhalálása, mentolos-kámforos orrkénőcs, mellbedörzsölő pedig könnyíthetik a légzést. Infáralmpával, sóval töltött zacskóval, meleg gélpárnával (patikában kapható) történő melegítés segítheti az orr- és arcüreg váladékának kiürülését. A gyors gyógyulás érdekében hasznos a pihenés, az ágynyugalom, de ma már – sajnos, a munkahely elvesztésétől való félelem szinte általános –, többnyire betegen, környezetét továbbfertőzve megy dolgozni a beteg. Az időjárásnak megfelelő, réteges öltözködés, sok gyümölcs és vitamin fogyasztása, az immunrendszer erősítése, fokozott higiénia, gyakori kézmosás segíthetik a fertőzés elkerülését. *Végül kívánok mindenkinek náthamentes, szép őszi időt.*

**Dr. Hanula Magdolna**

## K A M R Á T Ó L · A Z · A S Z T A L I G KONYHASAROK 25. Sertécsülök sült hagymával és kaporszósszal



A Hírmondó receptgyűjteménye – most első alkalommal – egy pompás szatóki recepttel gyarapodott **Vezér Attiláné (Lenke)** jóvoltából. Reméljük, ennek nyomán mások is kedvet kapnak majd, és a szatókiak képviselete is erődödni fog Konyhasarok rovatunkban.



A csülköt

3–4 felé vágjuk (a csontot elfűrészeljük), mélyebb tepsibe helyezzük, és jó alapon besózzuk. • 2 dl olajba bekeverünk 1 evőkanál mustárt, a fűszereket, az apróra vágott hagymát

és fokhagymát és alapon megkenjük a húsdarabokat. Egy órát pihenni hagyjuk, hogy a fűszerek jól átjárják. Ezután ráöntünk 2 dl sört, a babérlevelet a hús mellé helyezzük a tepsibe, és lefőlázzuk. 200C°-on 1,5 óráig sütjük. Ha a hús megpuhult, a fóliát le vesszük és tovább sütjük, amíg szép piros nem lesz. Közben kétszer-háromszor megforgatjuk a húst. Ha sok levét enged, kikanalazzuk, és a csülköt zsírára sütjük. • Eközben a **burgonyát** hasábokra vágjuk, sós vízben felig megfőzzük. • A pirosra sült húst kivesszük a tepsiből, a burgonyát a helyére rakva, azt 10–15 percg sütjük. • A **kaporszóshoz** a tejfőlebe beletesszük a kaporlevelet, a fokhagyma granulátumot, a sót és mindezt alapon elkeverjük. • Két nagy fej **hagymát** felkarikázunk, liszthe forgatjuk, és olajban ropogósra sütjük. Az így elkészített alkotókat nagy tálon elrendezve látványosan tálalhatjuk, így igazi ünnepi ebéd! (Köretként hasábburgonya is illik hozzá.)

**Jó étvágyat kívánok!**

*Vezér Attiláné (Lenke)*

# BAJNOKCSAPAT

SPORTSAROK  
2103-2104

A Kétfodonyi Sportegyesület a 2013–2014 évi szezonban a Megye III. közép csoportjában **I. helyezést** ért el, amelyre az egyesület közel 20 éves működése során még nem volt példa. A 2011-ben történt elnök- és edzőváltásnak, valamint a csapattagok jó hozzáállásának, összetartásának köszönhetően, az elmúlt 3 évben a csapat egyre jobban teljesített. A *Bajnokok tor-*

*náján*, amit augusztus 20-án, Kétfodonyban rendeztek, a III. osztály első helyezettjei: **Mihálygerge** (keleti csoport), **Ósagárd** (nyugati csoport) és **Kétfodony** (középső csoport) csapatai mérköztek. A tornán **Kétfodony** ismét kitűnően szerepelt, és így az elsők között is első tudott lenni. *Gratulálunk a csapat eredményeihez, és a következő szezonra is hasonló szép sikert kívánunk!*



**Állók:** Glózik László (edző), Simon Gábor, Zachar Sándor (elnökségi tag), Kacsári Balázs, Baráth Péter (elnök), Kacsári István, Dóczi Arnold, Kosik Ervin, Bartyik Róbert, Majoros Tamás, Kacsári Tamás  
**Térdelők:** Lichy Ádám, Zachar Péter, Szorcsik Péter, Matyóka Márton, Jakab Dávid, Kovács Gergely, Kovács Róbert, Németh Róbert **Fekszik:** Melo Zsolt

# Zápori a gonosz kislehelő

Zápori nagyon rossz természetű felhőcske volt. Nem is akadt barátja, magányosan kóborolt az égen. Köpnyege hideg esőcseppekkel volt tele, fekete kalapja alatt villámokat és mennydörgést rejtegetett. Így járt fel s alá az égbolton. Mikor alattomosan áldozatai fölé lopózott, váratlanul, két kézzel szórta nyakukba a hideg vizet, villámokkal és mennydörgéssel ijesztette őket. Volt, aki csendesen morgolódozott, és igyekezett száraz helyre húzódni, de olyan is akadt, aki hangosan szidalmazta Záporit, és öklét rázta az ég felé. A felhőcske már megszokta, hogy öt senki sem szereti, és örömet lelte benne, ha borsot törhetett az emberek orra alá.

nyőjét, és a feje fölé tartva, ugrándozva kerülgette a pocsoltyákat, közben pedig így dúdolgatott: *”Ess eső ess! Holnap délig ess! Len szaporodjék! Búza bokrosodjék! Az én hajam olyan legyen, mint a csikó farka! Még annál is hosszabb, mint a Duna hossza!”* Szállt a dalocska az égig, még a Napocska is meghallotta, és kíváncsian kukucskált ki Zápori háta mögül. Aztán gondolt egyet, kibontotta fénylő hajzuhatagát, és a rákapaszkodó esőcseppek milliói gyönyörű szivárványként ragyogták be az eget! Mikor az emberek ezt meglátták, mindjárt vidultak, mosolyogtak, fényképeket készítettek, a szerelmek pedig kézen fogva szaladtak át a szivárvány alatt. Zápori ekkor meghatódot, különös jó érzés járta át. Elhatározta, hogy ettől a perctől kezdve csak a kiszáradt földeket öntözi majd. Barátságot köt a Napocskával, és megkéri őt, még sokszor varázsoljanak együtt szivárványhidat az égre – hogy örömet szerezzenek az embereknek.

**Nagyné Janecskó Györgyi**  
Kétfodony

## Éles napok a népi időjárás jóslásban

**NOVEMBER – Szent András hava**  
*Tél elejét szabja / Szent Erzsébet napja.*

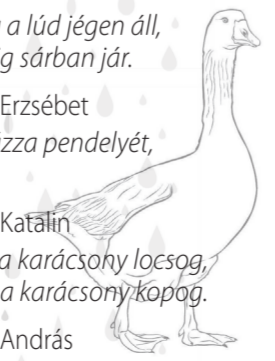
**November 1.** – Marianna/ Mindenszentek  
*Ha esős Mindenszentek, sok hó lesz, figyeljete!*

**November 11.** – Márton  
*Márton-napkor ha a lúd jégen áll, Karácsonykor térdig sárban jár.*

**November 19.** – Erzsébet  
*Ha Erzsébet megrázza pendelyét, Leesik az első hó.*

**November 25.** – Katalin  
*Ha Katalin kopog, a karácsony locsog, Ha Katalin locsog, a karácsony kopog.*

**November 30.** – András  
*András-napi hó / A vetésnek nem jó.*



# Cserhát Vidéki HÍRMONDÓ



Kétfodony, Kisceset, Szátok és a környékbeli faluközösségek lapja



**Ha esik, ha fúj – esős augusztus**

## Családok a tavon

A Kétfodonyi Horgászegyesület életének minden évben két nevezetes napja van. Az egyik a minden évben, május elsején rendezett „hivatalos” horgászverseny, a másik az általában augusztus 20-án tartott nagy családi halfogó verseny. Az előbbiről már beszámloltunk egy korábbi (2012. 5–6.) lapszámunkban, ez utóbbival azonban mostanáig adósak maradtunk.

Az idén augusztus 23-ra, szombati napra hirdették meg a versenyt. Augusztusi forróság helyett aznap hideg szél, pára és zuhogó eső fogadta az érkezőket – és ez utóbbi a verseny teljes ideje alatt kitartott. Mindez azonban csöppet sem csökkentette a családi csapatok küzdő szellemét. Ezt, a tóhoz közeledő-



**Mirkóczki Józsenek, a győztes csapat kapitányának gratulál Szabó Gyula**

**Fodor Botond, a legkisebb hal kifogójának járó díjjal és oklevéllel**

# MINŐSÍTETT NÓGRÁDIKUM

2014. augusztus 30-án tizenkettedik alkalommal rendezték meg a hagyományos kétbodonyi Szilvaszombatot. A méltán népszerű és már országosan is ismert rendezvénynek idén is nagyon sok látogatója volt. A közönséget délelőtt hagyományörző együttesek, délután pedig könnyűzenei előadók szórakoztatták.

Nagy érdeklődés kísérte a gombócfőző csapatok teljesítményének értékelését, de a legfinomabb szilvalekvárokat és a legjobb – helybeliek által nevezett – szilvapalínkákat

volt, aki két férfi versenyző mellett a hármas döntőig küzdötte fel magát. Szintén döntős lett az az albán fiatalember, akinek nevezése folytán a jelenlétük az első nemzetközi gom-

kös másodikként” emlegették, most viszont – 29 db gombóc villámgyors elnyelésével –, megnyerte a versenyt. Ezzel a "kupa" ismét a házigazdánál maradt, és ez azt jelenti, hogy



is rangsorolta a fesztivál zsűrije. A nap nagy attrakciója azonban idén is a **gombócevő verseny** volt, ami most több meglepetéssel is szolgált. A mezőnynek egy női versenyzője is

bócevő verseny tanúi lehettek! A döntő harmadik résztvevőjéről, **Páris Balázsról** pedig tudni kell, hogy éveken át, folyamatosan a második helyen végzett. Többen már „örö-

a kétbodonyi gombócevők egyeduralmát eddig még senkinek nem sikerült megtörni. A gombócfőző csapatok tagjait, a fellépőket és a helyi lakosokat az önkormányzat bog-





Félelmetes torok – Ricsi a rajtra készül



A hármas döntő utolsó pillanatai



Páris Balázs, a 2014-es gombóckirály



Hét a 17 757-ből



Kétfodonyi Község Önkormányzatának képviselő-testülete köszönettel tartozik a támogató személyeknek, vállalkozásoknak és a kétfodonyi lakosoknak, hiszen nélkülük ez a rendezvény nem valósulhatna meg.

Szeptember 20-án, a VIII. Megyenapon a Nógrád Megyei Önkormányzat a Szilvaszombat elnevezésű kétfodonyi rendezvénynek a **NÓGRÁDIKUM** elismerő címet adományozta. Ezzel a kétfodonyi **Szilvaszombat** bekerült a **Nógrád Megyei Értéktárba**.

GRATULÁLUNK! (a szerk.)

## Családoka tavon (olytatás)

nek, az ott parkoló autók sokasága már messziről elárulta. Ahogy **Szabó Gyula**, az egyesület elnöke mondta: – Mert ma mindneki nyerni akar! A verseny időtartama 2 óra volt. Az ez alatt az idő alatt kifogott (és mérlegelés után visszaengedett!) halak súlya és mérete alapján hirdette ki a bíráló bizottság a verseny végeredményét. E szerint a családi kategóriában **Mirkóczki József** (I.), **Varga Attila** (II.) és



A halászlé és a borjúpaprikás örökös bajnokai, Varga Sándor és Szabó Gyula

A „közönségdíj” átadása **Nagypál Jenő** (III.) csapata szerepelt a legsikeresebben. Egyéniben pedig **Pongrácz Zsolt** lett az első. A legnagyobb halat (2,2 kg) **Gulyás Csaba** fogta, a legkisebb halért (2 dkg) járó díjat pedig **Hegedűs Sándor** csapatának tagja, **Fodor Botond** szerezte meg. Az idei eredményhirdetés kedves epizódja volt a „közönségdíj” átadása. A kisecseti **Kissné Szórfy Katalin** ezzel köszönte meg **Szabó Gyulának** és feleségének, **Piroskának**, a tő „házigazdának” azt a meleg, barátságos fogadtatást, amiben a tőhoz látogató „nemhorgászoknak” is mindig részük lehet. A győzteseket **Koczurné Halász Judit**, a kétfodonyi önkormányzat nevében a **Szilvaszombatra** szóló meghívóval tisztelte meg.

Fodor Attila

Felavatták a megújult művelődési házat

## IDŐSEK NAPJA SZÁTOKON

A Hírmondó előző megjelenése óta Szátokon is befejeződött a művelődési ház felújítása. A korszerűsítési munkálatok már nyáron megkezdődtek, az átadásra 2014. szeptember 27-én, az Idősek Napja alkalmából tartott rendezvény keretében került sor. Az ünnepélyes átadáson megjelent, és a szalagátvágásban részt vett **Balla Mihály**, a kerület országgyűlési képviselője is. A kivitelezés során a szakemberek, többek között, kijavították az előregedett tetőszer-

kezetet, felújították az épület teljes elektromos hálózatát, kicserélték a nyílászárókat és az összes helyiség új padozatot kapott. Azonban nem csak az épület szépült meg, hanem környezete is megújult, így az előtte lévő közterület is szép térfékburkolatot kapott. A meghívott szátoki idősek voltak az elsők, akik megismerkedhettek az elkészült épülettel. Miután azt körüljárták, jó hangulatú vacsorán vettek részt. A megjelentek szórakoztatásáról két együttes, a **Szátoki Asszonykórus** és a **Romhányi Dalárda** gondoskodott, akiknek fellépése méltán aratott nagy sikert. Bizonyos, hogy a megszépült, korszerűsített



Fotó: Szócs Gábor

épület a jövőben a közösség életében fontos szerepet játszik majd, hiszen már biztosítani tudja ehhez a legkedvezőbb feltételeket.

épület a jövőben a közösség életében fontos szerepet játszik majd, hiszen már biztosítani tudja ehhez a legkedvezőbb feltételeket.

## Kisecset keresztje

Aki a falutól délre, a valaha volt vasútállomás felé sétál a széles völgyben és kelet felé néz, magányos kereszt pillant meg a meredek domboldalon. Mivel ösvény sem vezet hozzá, gyakran kérdezzétek, találgatják az arra járók, mióta lehet ott, hogyan kerülhetett oda. A helybeliek annyit azért tudnak róla, hogy egy régi filmforgatás alkalmával állították a domboldalra.

A véletlenek köszönhető, hogy amikor Romhányban **Terma Lászlóval** édesapjának szobraitól beszélgettünk, (*Lásd a Hírmondó 2014. 3. számában!*) szóba került a kisecseti kereszt is. Tőle tudtuk meg, hogy édesapja kapott filmgyári megbízást a kereszt kivitelezésére, a kövek odaszállításában pedig ő maga is segített. A film, amihez a díszlet készült, a **Redl ezredes**, **Szabó István** filmje. A magyar-

osztrák színész volt. Témája az első világháborút megelőző években játszódó karriertörténet. A címszereplő **Redl**, aki egyszerű rutén vasutascsalád gyermeke, katonai pályára kerül, az **Osztrák–Magyar Monarchia** kémelháritó főnökévé emelkedik, majd koncepció per áldozata lesz. A film a 17. Magyar Játékfilmszemlén (*Akkor még volt ilyen!*) a legjobb filmdíszlet díját kapta. Díszlettervezője **Romvári József** volt.

A keresztet e film egyik jelenetében lehetett látni. A Dolomitok hangulatát idéző lábazatot a faragott kövekből **Terma Sándor** építette meg, erre állítottá aztán a fakeresztet. Mivel a domboldal akkor is kisecseti illetőségű volt, a filmstúdió úgy állapodott meg a faluval, hogy a forgatás után eredeti állapotában adják majd vissza a területet, de a falu vezetői többt is kérték, mégse bontsák le a keresztet, hadd maradjon



Plakát és jelenet a filmből

Összeállította: FA

a helyén. Így is lett, s bár kulisszaként az esőt, szelet, napot csak egy hétig kellett volna állnia, immár 30 éve dacol az idővel. Sőt, azóta – mint tudjuk – még néhány kisebb földmozgás nem tudta megrendíteni...



## Helyi ízek őrizője

A kétfodonyi **Varga Zsuzsanna** a valóság talaján él

*Ez év januári lapszámunkban mutattuk be e hasábon „Zsuzskát”, azaz Lang Zsuzsát – a marketingesből lett veszprémi kézműves lekvár készítő, akinek története jól példázza: hogyan veszi észre valaki – váratlanul és önhibáján kívül – rosszra fordult helyzetében az újraéledés lehetőségét, és válik sikeres és szűkebb pátriáján túl is elismert vállalkozóvá, úgy, hogy közben környezete adottságait kiaknázza hoz létre értékeket. Nem sokkal cikkünk megjelenése után aztán híret vettük, hogy a közelünkben is él és dolgozik egy Zsuzsanna, akinek a története sok mindenben hasonlít veszprémi névrokonához.*

Varga Zsuzsanna kétfodonyi ös- és kistermelő, aki maga termesztette bogycs gyümölcsökből – piros és fekete ribizliből, málnából, bodzából, eperből, meggyből, fekete szederből – készíti szörpöket, lekvárokat. Egy augusztusi délután fogadott bennünket takaros portáján, hogy elmesélje gazdálkodóvá válása történetét, és megmutassa gyümölcskertjét.

– Az egész úgy kezdődött, hogy édesanyám miatt, aki ápolásra szorul, abba kellett hagynom a munkámat – tizenhat évig egy pálinkafőzőben dolgoztam –, és ki kellett találnom valamit, amivel ki tudom egészíteni a jövedelmünket. Ráadásul néhány éve a férjem munkahelye is megszűnt, nyugdíj előtti segélyre kényszerült. Korábban is foglalkoztunk már bogycsokkal, két hektáron termesztettünk málnát és ribizlit, de a felvásárló, akivel bombabiztosnak hitt szerződésünk volt, miután egy szezon teljes termését leadtuk már neki, csodát jelentett, a pénznek aztán se híre, se hamva! Sejtjthetik, mivel jár az ilyesmi... A korábbi telepítést megszüntették, és maradt a ház mögötti kert, ahol, mondja Zsuzsa,



mindenből egy kicsit természetnek. A kicsi, persze relatív fogalom, a példaként említett 1000 tő ribizli ugyanis hatalmas mennyiségnek számít a városi embernek, aki számára a saját kertjében lévő néhány tő nevelgetése is „programnak” számít.

A gondosan művelt kertet – melyben korszerű öntözőrendszert alakítottak ki –, férjével, Gábrriel Istvánnal közösen művelik, de a feldolgozást Zsuzsanna már egyedül végzi. Műhelyül a ház konyhája szolgál, ahol a szörp- és lekvárkészítés idején természetesen nincs sütés-főzés. A gazdasszony elmondja, hogy bár nem tekinti magát biogazdálkodónak, nem szerzett bio tanúsítványt, vegyszert és műtrágyát ennek ellenére sem használ! Szörpjeit egyébként nem főzi, hanem – cukor vagy méz hozzáadásával – hideg eljárással készíti. Ez garantálja, hogy a gyümölcsök értékes alkotóelemeit az elkészült termékek a lehető legnagyobb mértékben megőrizzék. A leszűretelt gyümölcsöt, éppen ezért, mindig azonnal feldolgozza. A hideg eljárás során – engedélyezett tartósítószerrel (nátrium benzoáttal) – biztosítja, hogy termékei hosszú ideig megőrizzék kiváló minőségüket. „Valamit valamiért” – mondja.

A szörpök egységesen 750 ml-es üvegekbe kerülnek, amelyeket mutatós és minden lé-



Málnaszüret

nyeges információt tartalmazó címkékkel láttnak el. A készterméket alapvetően ő maga értékesíti, de ebbe már férje és a család is becsúszik. Rendszeresen járnak a váci, a balassagyarmati és a kéthetente üzemelő kétfodonyi piacra – ezeken egyelőre nem kell helypénzt fizetni.

Zsuzsanna nem álmódzó típus, sok munkával tartja életben kis gazdaságát. Azért lett tulajdonképpen kistermelő, mert őstermelőként nem foglalkozhatott élelmiszeripari termékek készítésével és értékesítésével. Kénytelen volt az agrárkamarába is belépni, aminek ugyan csak hasznát nem látja. Megkapja viszont a szervezet lapját – amiben mint mondja –, nemcsak a saját szakterületére vonatkozóan



Rekeszek bevetés előtt

nem talál semmit, de még az igen gyakran változó szabályokról sem adnak információt. Beszélgetésünk végén végigjártuk a kétfodonyi házaspár kertészetét, amelynek minden négyzetméterén látszik a gondos gazdák kezeinek nyoma. Bekukkantottunk a raktárként használt melléképületbe is, ahol a polcokon szép, rendezett sorokban állnak a szörpök és lekvárok, amelyek hamarosan nemcsak Varga Zsuzsanna, hanem szűkebb pátriája, Kétfodony nevével is öregbitik majd – tegyük hozzá: nem csak Nógrádban!

Léderer Pál

## A sokoldalú SOM

Bokrát tavasszal a világosabb erdőben, bozótokban könnyen felismerhetjük, hiszen az elsőként virágzó növények közé tartozik. Bár nem kifejezetten gyógynövény - a szakkönyvek többségében nem is szerepel a som -, mégis érdemes gyűjteni, hiszen a termésben jelentős mennyiségű ásványi anyag, C-vitamin, karotin és pektin található, a finomságokat kedvelők pedig az érett, kissé puha, mély bordó színű bogycsokból kellemesen fanyar ízű szörpöket, lekvárokat, palinkát, bort, likórt és egyéb különlegességeket készíthetnek. Mivel különlegességeket készíthetnek. Mivel különlegességeket készíthetnek. Mivel különlegességeket készíthetnek.



Fotó: Internet archív

A félig érett piros terméseket augusztus körül lehet szedni. Az idő előtt lepotyogó, még nem teljesen érett gyümölcsöt is érdemes felhasználni, mert hűvös helyen megérnek. A piros bogycsok még nagyon savanyúak, intenzíven összehúzó hatásúak, élvezeti értékük azonban nyersen nincs. Borecettel, hagymával, borókabogyóval, mustármaggal, sóval ízesített

Markovics Vera