Galbács Tamás: Szanda várának romjai napfelkeltekor...

A mi gyógyszerészünk

Dr. Hanula Magdolna rovata

„Jég ül a fákon, fagy dala cseng..."

A tél eddig kegyes volt hozzánk, de azért már megmutatta erejét. Hozott már ónos esőt, havat, jeges úton való csúszkálást, és sajnos eleséseket is. Ezért beszéljünk most a csontokról, csontritkulásról, mivel a beteg csont könnyebben törik és nehezebben forr össze, mint az egészséges.
A csontok az emberi szervezet vázát alkotják. Egy felnőtt ember teljes csontváza 206 darabból áll, ehhez a vázhoz tapadnak az izmok, melyek mozgatják a passzív csontokat. Egyes csontok pedig a vérképzésben is részt vesznek.
A csont anyaga szilárd, de rugalmas is. A szilárd szerkezet felépítéséhez szüksége van olyan elemekre, mint a *kalcium*, a *D-vitamin* és a *K-vitamin*. Amennyiben ezek az anyagok hiányoznak, vagy a szükségesnél kevesebb jut a szervezetbe, csontritkulás (*osteoporosis*) alakulhat ki.
Ez azt jelenti, hogy a csontok szilárdsága, rugalmassága csökken, és így törékennyé válnak, tehát eleséskor – például éppen a jeges úton – jóval nagyobb a valószínűsége a kéz-, láb- vagy combnyaktörésnek.

Hogyan védekezzünk az osteoporosis ellen?
Mindenkinek ajánlom a csontsűrűségmérést, melyet szakrendeléseken végeznek. Különösen az 50 év feletti nőknek, mivel a hormonváltozás befolyásolja a fent említett elemek felszívódását.
A csontritkulás kialakulása pedig megfelelő étkezéssel: *kalcium*, *D-* és *K-vitamin* elegendő bevitelével előzhető meg. *(A K-vitamin a kalcium felszívódásához, a D-vitamin pedig a beépüléséhez szükséges.)* Sok *kalciumot* tartalmaz a mandula, a brokkoli, a szója, és a zabpehely is. *D-vitamin* a halakban, a tojás sárgájában, *K-vitamin* a fermentált sajtokban, a csirkehúsban, a marhahúsban és a májban található.
Megelőzés szempontjából nagyon fontos a rendszeres testmozgás, az olyan torna végzése, amely a lehető legtöbb csontot megmozgatja.
A patikákban kaphatók olyan kombinált táplálékkiegészítő készítmények, melyek mindhárom fontos elemet tartalmazzák.
Kívánok minden kedves olvasónak „gipszmentes„ szép telet.

KAMRÁTÓL · AZ · ASZTALIG

KONYHASAROK 33.

Tárkonyos pulykabecsinált

A kisecseti ***Hódossy Józsefné (Marika)*** *akár a Konyhasarok házi szerzője is lehetne, hiszen már sok izgalmas receptet kaptunk tőle. Legutóbb éppen az* ***Illatos nyúlcomb*** *elkészítésének módját ismerhettük meg általa. Most, a nehéz téli étkek évadján, az alábbiakban egy kicsit könnyebb, gyomorpihentető fogást mutat be nekünk.*

A kockára vágott szalonna zsírján megpitrítjuk a finomra felvágott vöröshagymát. Hozzáadjuk az előzőleg már felkockázott pulykahúst, amit kifehéredésig pörkölünk, illetve sózunk, borsozunk. Ezután megszórjuk a finomra vágott petrezselyemzölddel, és az edényt felöntjük vízzel. A levest főni hagyjuk, amíg a hús meg nem puhul. Ekkor hozzáadjuk a zöldborsót és az előzőleg apró kockákra vágott leveszöldségeket.

Hozzávalók:
(4 személyre)
70 dkg pulykamellfilé
5 dkg füstölt szalonna
1 fej vöröshagyma
1 csom. leveszöldség
10–15 dkg zöldborsó
1 csok. petrezselyem
1 dl tejföl
1/2 citom leve
tárkonyecet és -levél
só, bors *(ízlés szerint)*

Ha már a zöldségek is puhák, akkor kevés forró levessel elkeverjük a tejfölt, és azt is hozzáadjuk. Ezután a citrom kifacsart levével és tárkonyecettel – ízlés szerint – óvatosan savanyítjuk. (Az ecetet nem szabad korábban hozzáadni, mert különben a hús csak lassan puhul meg!)

Jó étvágyat kívánok!
Marika

HASDÁT VENDÉGHÁZ
Pányok

Az igényesen felújított, teljes komfortal rendelkező, 14 fő befogadására alkalmas
HASDÁT VENDÉGHÁZ
a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Pányok községben egész évben várja kedves vendégeit. (Pányok, Fő út 54.)
Bejelentkezés: a honlap foglalási naptárján keresztül: www.hasdat.hu
E-mailben: nz64@freemail.hu
Telefonon: +36 (30) 415-6741

MESE: Januári pipacsok

Inci mama és *Finci* papa nagyon szomorúak és fáradtak voltak. Nyolc pici egércsemetéjük közül már hét aludt, de a legkisebb, a legkunkoribb farkú hangosan sírdogált. Senki sem tudta megmondani, mi baja lehet. *Bagoly* doktor is csak a fejét csóválta tehetetlenségében, és nagy adag búzaszempörköltet, a kicsi kedvenc eledelét írta fel a receptre januári levertség ellen. *Kunkori* eltolta magától a tányért, és még nagyobb sírásba kezdett. Hét kistestvére mind kenyérgalacsinnal dugta be a fülét, hogy ne hallja az éktelen cincogást. *Kunkori* születésnapján abban reménykedtek, hogy a cseresznyemagtorta és a finom dióbél ropogós eltereli a kicsi figyelmét a bajáról. A testvérkék szépen kitakarították a padlás szegletében eldugott odút, megterítettek az ünnep alkalmából. De hiába jött el a nagy nap, az ünnepelt hagyta a tortán leégni mind a négy fogpiszkáló gyertyácskát, sutba vágta a szép pöttyös pörgős szoknyát, *Inci* mama ajándékát, *Finci* papa meglepetésére, az akvarellfesték-készletre pedig egy pillantást sem vetett. Durcásan a paplan alá bújt és folytatta, ahol abbahagyta. A sok sírástól már cincogni sem tudott, egérmama pedig fáradtan, félálomban ringatta ölében, éjjel-nappal . *Cincogi*, a legidősebb testvér sem tudott aludni a hangzavarban. Kisomfordált a hálószobából, nyakába kanyarította pepitakockás sálacskáját, mind a négy lábacskájára csizmát húzott, és kissurrant a cserepek rései között. Felült a háztető gerincére, és onnan nézte ahogyan a didergő csillagok a Hold karéjára ülnek. Tekintete *Hóember* barátjára esett, aki nagyokat prüszkölt, piros répaorrán jégcsapok lógtak, majd megvette az isten hidege. De jó volna, ha nyár volna! Futkározni a réten, gyönyörű színes pipacsok és búzavirágok között! Gyűjtögetni az elhullott búzaszemeket! *Kunkori* sem nyafogna, hanem vidáman rezegtetné hosszú bajszát a napsütésben!
Ekkor eszébe jutott valami! Visszaszaladt az odú melegébe, előkapta az ajándék festékeket, kiemelte a színes tégelyeket, és a farka végét a festékbe mártva pingálni kezdte a falat! Színes pipacsokat, szarkalábat, búzavirágot festett az ablakok köré, szobácskájuk falára, és mindenhová, ahol csak üres hely akadt. Reggelre nagyon elfáradt, és a földön, egy kis szalmaszőnyegen elszunnyadt. És aludt délben, és aludt reggel, és aludt este is, csak másnap reggel ébredt fel. Mit gondoltok, miért? Mert nagyon fáradt volt? Nem, nem találtátok el! Azért, mert csend volt végre! A kis *Kunkori* az álmélkodástól elfelejtett sírdogálni. Nézte a gyönyörű tűzpiros pipacsokat és már csak nevetett és nevetett! Azóta, minden télen pipacsokat pingálnak, sok-sok pipacsot – januári rosszkedv ellen !

Nagyné Janecskó Györgyi
Kétbodony

Hatékony és olcsó gyógyító

A petrezselyem

Számos olyan növényünk van, amellyel nap, mint nap találkozunk, ám nem igazán becsüljük őket. Bizonyára azért nem, mert nem is tudjuk, milyen értékeket hordoznak. Ilyen a *petrezselyem* is, amely egészségünkre értékes anyagok – vitaminok, nyomelemek, illóolajok – bőséges tárháza. Ezért nyugodtan mondhatjuk, hogy felveszi a versenyt az üzletekben vásárolható vitaminokkal és táplálékkiegészítőkkel.
Falun szinte minden veteményes kertben megtalálható, és már azért is érdemes nagyobb mennyiséget nevelni belőle, mert nemcsak frissen hasznosítható. A mélyhűtőben jól eláll és alig veszít értékéből. Az egész növény vízhajtó hatású. Nagyon gazdag klorofilban, ezért jó vértisztító, segít a máj és a vese méregtelenítésében. A szintetikus gyógyszerekkel szemben úgy szabadítja meg a szervezetet a felgyülemlett víztől és salakanyagoktól, hogy közben pótolja a fontos ásványi anyagokat.
Nyersen fogyasztva gyomorégést enyhítő hatású, segíti az emésztőnedvek képződését, s a felfúvódás ellen hat. Magas vérnyomás elleni és vizelethajtó teakeverékekben is alkalmazható. Ez utóbbi hatása különösen lábduzzadás esetén jöhet jól.
Számos vitamin megtalálható a növényben: béta-karotin – ami az A-vitamin elővitaminja – B1-, B6-, C-, K-vitamin, sőt a növényekben ritkán előforduló B12-vitamin is fellelhető benne. Ezek mellett valóságos tárháza az ásványi sóknak és életfontosságú nyomelemeknek. Olyanoknak, mint a kalcium, a magnézium, a foszfor, a vas, a kálium és a kén – melyek a friss növényt fogyasztva – a leghatékonyabb módon hasznosulnak. Mindezek alapján kijelenthető, hogy a petrezselyem kiváló eszköz immunrendszerünk erősítéséhez.
A szakirodalomban koleszterincsökkentő hatásáról is olvashatunk, valamint arról, hogy hormonálisan is szabályozó hatású, ezért rendszertelen menstruációs ciklus szabályozására is ajánlják. Illóolaja szagmegkötőként is működik. Kellemetlen test- és szájszaggal bajlódókon segíthet, ha elrágcsálják. Lazítóan hat a méhizomzatra, ezért enyhíti a görcsös menstruációs panaszokat. Túl nagy dózisban viszont vesevérzést és abortuszt is okozhat, ezért vesebetegek és állapotos nők ne fogyasszák nagyobb mennyiségben!
Egy német természetgyógyászati szakkönyv leírása szerint a petrezselyem illóolaja semlegesíti a cigaretta vagy a faszén füstjével a tüdőbe kerülő rákkeltő anyagokat.
Sokféle egészséges italt készíthetünk felhasználásával. Például egy csésze fekete ribizli, egy banán, ¼ csésze petrezselyem, ½ csésze víz és egy kevés természetes édesítőszer összeturmixolásával.

Markovics Vera

2015. decemberben elhunyt **Wágler László**, lapunk elődje, a *Kisecseti Hírmondó* társalapítója. Bár nyáron már nem volt egészséges, aktívan dolgozott a *Kisecseti Pampuska Fesztivál* sikeréért is. *Nyugodjék békében!*

Cserhát Vidéki HÍRMONDÓ
Kiadja a Házvilág Kft. 1026 Budapest, Trombitás utca 26.
Szerkesztők: **Léderer Pál** (felelős szerk.), Kacsári Lászlóné, Glózik László, Pribelszki Mónika · Fotó és lapterv: Fodor Attila
Honlapunk webmestere: **Horváth Viktor**
A szerkesztőség címe: 1026 Budapest, Trombitás utca 26.
Telefon: 06 (1) 331-4207, 06 (30) 932-4588, (30) 515-7049
E-mail: kisecsetbt@t-online.hu · Megjelenik: kéthavonta
Fogyasztói ára: 55 Ft · Az újság éves előfizetési díja: 330 Ft
Megrendelhető: a **06 (30) 552-1236**-os telefonszámon.
Hirdetésekkel kapcsolatos információk: **Rátóti Sarolta**, Telefon: 06 (20) 423-6891 · E-mail: sratoti78@gmail.com
Minden eddig megjelent lapszámunk (2011–2015) letölthető a
www.csermondo.hu
weboldalról
Következő számunk 2016. április elején jelenik meg!

VII. évfolyam, 1. szám (32.) www.csermondo.hu 2016. január–február

Cserhát Vidéki
HÍRMONDÓ

Kétbodony, Kisecset, Szátok, Szente és a környékbeli falu-közösségek lapja

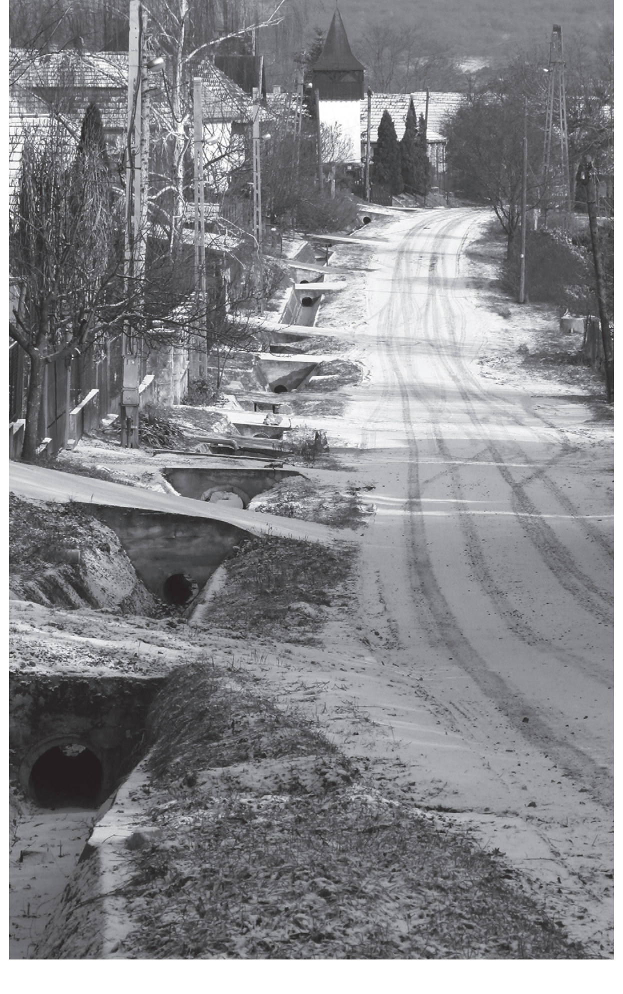
Felhők Debercsény fölött

A láthatatlan falu

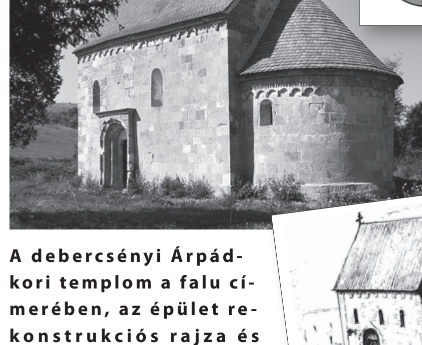
DEBERCSÉNY TITKAI

Talán nem mindenki tudja, hogy a falu Nógrád-megye legkisebb települése. 1983-ban itt épült fel a környék legfiatalabb temploma, melyhez két harangtorony is tartozik. Az egyik közvetlenül a templom előtt áll, a másik viszont már innen 70 km-re, nyugatra, a Duna túlpartján. A falunak a címerében is látható Árpád-kori templomáról csak egy rekonstruált rajza van, az épület ikertestvére azonban megtekinthető az innen 80 km-re keletre fekvő, mátrai *Várasztón*. További – jelen hazai, és különösen megyei viszonyaink között irigylésre méltó – érdekesség, hogy a falu, parányi volta és elszigetelt fekvése ellenére, összközműves település! Hogy mindezekről és az itteniek életéről többet is megtudhassunk, *Illés Mária* polgármester segítségét kértük, aki civilben hit- és erkölcstan tanár.

Ha valakinek a közeli Debercsényen át visz az útja, és arra kérik, sorolja fel, hogy a helységtábla után mit látott, nagyjából a következő lesz a leltár: egy buszmegálló, gondozott temetődomb, kicsit távolabb újabb buszmegálló és lakott(?) terület vége tábla. Ha az utazó jó megfigyelő, vagy gyakran jár erre, akkor talán még hozzáteszi: két kis bekötőút – egy északi, egy déli irányban, a kettő közt párszáz méter –, északon, a dombon néhány ház zöldséges- gyümölcsös kertje, délen pedig a kanyarban egy ház sarka és egy fenyőfa látható. E látszat ellenére Debercsény nagyon is élő település, jelene és története pedig más érdekességeket is tartogat.



– Úgy hallottuk, hogy tiszteletdíjasként látja el a polgármesteri teendőket? Mióta van hivatalban?
– Debercsényben születtem, mindig szerettem a falumat, de nem voltak polgármesteri ambícióim. 1990-ben, a rendszerváltás idején az itt lakók kértek fel, hogy induljak a választásokon. Független jelöltként indultam, és megválasztottak. Aztán az ezt következő választásokon is mindig bizalmat kaptam, így lassan 26 éve intézem a falu ügyeit.
– Debercsénynek szélesebb körben is ismert nevezetessége a falu harangtornya. Mi ennek a története?
– A torony a 18. században épült, a múlt század nyolcvanas éveiben már elég rossz állapotban volt. 1983-ban lebontották, majd a Szentendrei Skanzenben állították fel, restaurálva. Ott az *Észak-magyarországi* épületegyüttes részeként látható. De még ugyanabban az évben, a templom építésével párhuzamosan az új harangtorony is felépült.
– Debercsény már régóta a legkisebb nógrádi falu. Csökkenő lélekszámról is olvastam valahol. Mi az igazság, most hányan laknak a faluban?
– Szerencsére az itt lakók száma már jó ideje nem csökken. Most éppen 82-en vagyunk. Bár a többség az idősebb korosztályhoz tartozik, néhány napja egy igazi debercsényi újszülöttel is büszkélkedhetünk, így ő már a 83. lakosunk. Általában ennél is népesebb a falu, mert egyre több házat vásárolnak meg a városiak, akik hivatalosan nem itt laknak, de valójában itt élnek.
– A települést mindössze két utcácska alkotja. E két utca viszont meglehetősen távol esik nemcsak egymástól, hanem az őket elválasztó országúttól is. Hogy kerülhetett ilyen messzire az északra fekvő újtelep?
– Az 50-es években gyarapodóban volt a falu, építési telkekre volt szükség. Nem sikerült kiderítenünk, mi okból, de csak az ott kijelölt területre adott ki építési engedélyt akkor a tanácselnök.
– Ez nem könnyíthette meg a falu 90-es évekbeli közművesítését. Hogy sikerült ezt tető alá hozni?
– Igen, 2002-re Debercsény a csatornázási munkák befejeződésével összközműves falu lett, ami nagyot emelt az itt élők életminőségén. Mindent megtettünk ennek érdekében, és a Magyarnándori Közös Önkormányzattal együttműködve, több faluval közös beruházásban sikerült ezt megvalósítanunk. A falugondnoki szolgálatot pedig már 2000-től működteti Debercsény.
– Vannak az itteni közösségnek intézményesített találkozói vagy falunapja? Erről keveset lehet hallani.
– Szokásos nagy, nyilvános falunapot nem jegyzünk, de nyaranta rendezünk egy-egy *vasárnapi vigasságot*. Templomunkban *augusztus 20-án kenyérszentelést* tartunk, amire nemcsak a hívőket várjuk. A *szeptember 2-i faluünnepen* pedig az önkormányzat látja vendégül a település lakóit.
– Egy magyarnándori barátom mesélte, hogy valamikor, a 90-es években magas rangú látogatója volt Debercsénynek. Ön akkor már polgármester volt, biztosan többet is tud erről a látogatásról?



Fotó: internet archív

A debercsényi Árpád-kori templom a falu címerében, az épület rekonstrukciós rajza és várasztói „ikertestvére"

(Folytatás a 3. oldalon)

K É T B O D O N Y I · D E C E M B E R

A *Kétbodonyi Hagyományőrző Csoport* december 5-re ***Mikulás estet*** szervezett. A rendezvényre a szlovákiai *Palást* településről is érkeztek kedves vendégek. Vacsora előtt a csoport vezetője, *Saligáné Kis Szilvia* számolt be hagyományőrzőink 2015. évi tevékenységéről: szerepléseiről, sikereiről. A beszámolót követően a tagok *saját készítésű* mikulás-csomagokkal ajándékozták meg egymást. Az estet záró fergeteges mikulás-buli *Zachar Gyula* inspiráló jelenléte, zenei alapja nélkül elképzelhetetlen lett volna...

•

Ugyancsak december 5-én lepte meg – ahogy illik, krampuszkíséretével együtt – ***Mikulásunk a kétbodonyi gyerekeket***. Az apróbbak először némi ijedelmet vagy megilletődöttséget mutattak, de aztán nagy örömmel vették át látogatójuktól a nekik átadott ajándékcsomagokat.

Fotók: Janeczkó György

A Mikulás krampuszaival

December 19-én ***Idősek Karácsonya*** rendezvény keretében köszöntötte önkormányzatunk a 65. év felettieket. A meghívottakat ünnepi ebéddel és ajándékcsomaggal vártuk. A műsort a *Diósjenei Börzsöny Néptánccsoport*, a *Kétbodonyi Hagyományőrző Csoport* és a *kétbodonyi gyerekek* adták.

Falusi Karácsony Kétbodonyban

Gyerekek ajándékozás előtt

A hagyományos kétbodonyi ***Falusi Karácsonyt*** december 21-én tartottuk meg. A vacsoramenüt a jól bevált recept szerint állítottuk össze: pogácsa, forralt bor, forró tea, és ezeket, a szintén hagyományosan nagysikerű *halászlé* követte. Köszönet érte *Szabó Gyulának* és az üstnél közreműködő *Varga Sándor – Paulovits László* párosnak. A vidám esten fellépett a *Hagyományőrző Csoport* és a *Palóc Akusztik Jam is*. A rendezvény keretében minden család és a 14 év alatti gyerekek is külön ajándékcsomagot kaptak.

Kétbodonyi gyerekek a színpadon...

...és a meghívottak az Idősek Karácsonyán

É V · V É G E - É V · E L E J E · S Z E N T É N

Szentén a 2015-ös évet az immár hagyományos ***karácsonyváró rendezvénnyel*** zártuk. A nagy népszerűségnek örvendő esemény 2002 óta kiemelkedő közösségi találkozónk. A közvetlen, bensőséges hangulatú estén a közönség teljesen megtöltötte a rendezvényházat. A helyi gyerekek és pedagógusok kedves kulturális műsora után nagy sikerrel lépett fel a *Romhányi Dallamkórus* is. A kisgyermekek karácsonyi megajándékozását követő kötetlen beszélgetéshez szendvicset, süteményt és lélekmelegítőket kínáltunk. Végül az önkormányzat minden résztvevőt a település múltját bemutató, fotókkal illusztrált, 2016-os naptárral ajándékozott meg.

Célegyenesbe érkezik a ***Bóbita Óvoda és Bölcsőde*** 2015. évben megkezdett bővítési beruházása. A most kialakított *új óvodai csoportszobát* és ennek kiszolgáló helyiségeit februárban vehetik birtokba a gyermekek. Ez az óvodások és a nevelők számára is nagyon kedvező, hiszen eddig az egyik csoportot csak egy 30 m²-es helyiségben tudtuk elhelyezni. Így minden gyerek ellátásához ideális körülményeket tudunk biztosítani. A fejlesztés eredményeként egy különleges, térségünkben egyedülálló ***sószoba*** is elkészült, amely fejlesztő-, illetve terápiás szobaként a gyermekek körében gyakori asztmatikus és egyéb légzőszervi megbetegedések megelőzésében, kezelésében nyújt segítséget. A sószobába közel 2 tonna *parajdi és himalájai sót* építettek be, a megfelelő páratartalom biztosítását pedig *sóionizátor* biztosítja, ami az egészségre gyakorolt kedvező hatásokat erősíti. A gyermekek számára vonzó környezetet teremtenek *Kucsera Veronika* szobafalakat díszítő festményei, a foglalkozásokat pedig fény- és hangterápiás lehetőségekkel kiegészítve is megtarthatják a pedagógusok.

Ez úton szeretnénk kifejezni köszönetünket mindazoknak, akik anyagi támogatásukkal segítették a sószoba falaira felfestett kedves mesevilág megszületését!

Fotók: Poldányi Csilla

Előadók és közönség a karácsonyváró rendezvényen

K A R Á C S O N Y V Á R Ó · K I S E C S E T E N

Idén, december 6-án ***Mikulásunk*** meglátogatta a falu gyermekeit. Mindenhová csomagokkal érkezett és mosolygós arcok emlékével távozott.

•

7-én a művelődési ház könyvtárában, kicsikkel és nagyokkal, ***karácsonyváró kézműves foglalkozást*** tartottunk. Szép adventi koszorúk és apró díszek készültek ezen a jó hangulatú délelőttön.

•

13-án, Luca napján tartottuk ***Karácsonyváró Ünnepségünket***. *Pribelszki Tamás* polgármester köszöntője után a *Miamanó Színház* Betlehemes játékát tekintettük meg. Hallottunk a *Lucanapi* szokásokról, a *Luca szék* készítéséről is. Az előadás végére, mikor a közönség együtt énekelt az előadókkal, elkészült a forralt bor, a tea, a kemencében pedig megsültek a kenyérlángosok a közönség megvendégeléséhez. Ezután a helybéliek fellépése következett. A színpadon megelevenedett a *Négy gyertya* meséje, és a karácsonyi gondolatkörhöz kapcsolódó verset és novellát is hallhattunk. A jelenlévők sikeres, jó hangulatú este részesei lehettek.

•

December 20-án, a vasárnapi misét követően a ***Romhányi Dallamkórus*** adventi és karácsonyi dalokat adott elő a kisecseti templomban. Előadás után a templomkertben a fellépőket és a közönséget forralt bor, meleg tea és pogácsa várta. A helybélieken kívül a környékbeli településeken lakók közül is többen jelen voltak.

A Dallamkórus

A Karácsonyt megelőző napokban a falu lakói a régi ***betlehemes hagyomány ujjáéledésének*** lehettek részesei. Lelkes kisecsetiek: *Medgyesi József, Zibura Zsolt, Miklián Csaba, Füri Kende és Pleva Gergő* kézbe vették a maguk készítette és már megszentelt betlehemet, hogy az ünnep előtt az otthonokba is eljuttassák azt. A házak lakóinak szentelt ostyát és kis képet adtak ajándékba. Kisecseten kívül a szomszédos településekre is ellátogattak.

Fent: már élesben, lent: még a főpróbán a szereplők

A karácsonyt megelőző programok, rendezvények igen jó fogadtatásban részesültek, a meleg hangulatú találkozók érezhetően erősítették, nemcsak a faluközösséget, hanem a szomszédainkkal ápolt erősödő kapcsolatainkat is.

Köszönet mindenkinek, aki ehhez hozzájárult és részt vett a rendezvényeken.

Matikovszki Nikolett

Fotók: Matikovszki Nikolett

S Z Á T O K I · H Í R E K

A ***Szátoki Nyugdíjas Klub*** december 29-én tartotta évzáró rendezvényét. A délután ünnepi ebéddel indult, majd egy izgalmas vetélkedőn mérhették össze tudásukat a jelenlévők, végül, az est hátralévő részében a zene és a tánc vette át a szerepet. Az év összegzéseként elmondható, hogy a klub szép, eredményes, tartalmas évet tudhat maga mögött. A jövőben is a megkezdett utat szeretnék folytatni, újabb kirándulásokkal, fellépésekkel és még változatosabb programokkal színesíteni a klubéletet. *Mindenkinek sikerekben gazdag, boldog új évet kívánnak, ezúton is, a Szátoki Nyugdíjas Klub tagjai!*

Fotó: Szabó Izabella

•

Önkormányzatunk, az előző évhez hasonlóan, idén is segítséget nyújtott a ***tűzifaellátásban***. A rászoruló családoknak 74 köbméter tűzifa szétosztásával tudott segíteni a tél átvészeléséhez. Ebből 59 köbméterti központi pályázaton nyertük el, a további 15 köbméterti pedig már önerőből tette hozzá a község önkormányzata.

•

2016. január 4-én ***elhunyt Juhász Ferenc*** *(Cingi)*, Szátok futballcsapatának játékosa, vezetője, edzője. *Itt is köszönjük a csapatért vállalt kimagasló munkáját, önzetlenségét és lelkesedését!*

DEBERCSÉNY HARANGTORNYA

1983-ban Debercsényben az új templom előtt, pontosan a régi harangtorony helyén építették fel utódját. Ez, szerkezetében, anyaghasználatában, a régit idézi, de fa felépítményét, a korábbinál alacsonyabbra méretezett terméskő lábazatról – vakolt téglafalazattal – jelentősen megemelték. A torony elődjénél valamivel magasabb és sokkal karcsúbb lett. A nyugodt fehér falsík ok pedig jól ellenpontozzák a kő- és faszerkezetek mozgalmasságát. Mindezeknek köszönhetően az új harangtorony a falukép látványos, meghatározó elemévé vált.

Ismerjük meg egymást

ime

Bár a kerti zölség- és gyümölcstermesztés a falun élők többsége számára a mindennapok természetes tevékenysége, vidékünkön azonban az önellátás vagy a jövedelemkiegészítés célján túl, csak kevesen művelik. A Hírmondóban már korábban is bemutattunk olyan embereket, akiknek – bár különböző okokból vágtak bele az üzemszerű kertművelésbe –, történetükben közös, hogy napjaink változó igényeihez tudtak alkalmazkodni, és ma már professzionális kertművelők. Ilyen a veszprémi ***Lang Zsuzsa*** *(2014. 1-2.), a kétbodonyi* ***Varga Zsuzsa*** *(2014. 9-10.) és Erdőkürtön, a püspöki vidékfejlesztési program keretében tevékenykedő* ***Proszka Ádám*** *(2015. 7-8.) is. Az alábbi történet azért különleges, mert* ***Dóra Melinda Tünde*** *személyében egy tősgyökeres városlakóból lett a legjobb budapesti éttermek zöldségbeszállítója...*

Bébi, ez igazi zöldség!

Pár évvel ezelőtt az egész kertészkedés képtelenségnek tűnt volna. Sikeres újságíróként Dóra Melinda Tünde élte a szingli lányok mindennapjait, s a növényekkel legfeljebb akkor találkozott, amikor a ferencvárosi lakás ablakában kókadozó bazsalikomról letépte az utolsó leveleket. Aztán jött az ötlet, hogy kéne egy kert. Csak úgy, hobbi szinten. A cukkinik nőttek a használatra átadott kertben, a korábban lelkes kertészbarátnők elmaradoztak, Melindában pedig elkezdett mocorogni a gondolat: csak kéne ezzel az egésszel valamit kezdeni, amiből pénzt is lehet keresni.

•

Esténként amerikai kertészeti oldalakat böngészett az interneten, tanfolyamokra járt, vidáman újságolta: papírja van arról, hogy paraszt, és meg tudja javítani a fűkaszát. Mindezt púderszínű, pöttyös ruhában, lakkozott körömmel. A Costes volt az első étterem, amelynek szállított. Újságíróként ismerte meg az ottani séfet. Meglepte, hogy az étterem minden alapanyagot Bécsből hozat, mert itthon nincs olyan beszállító, aki tartósan tudná az elvárt minőséget hozni. Ez neki sem volt egyszerű. – Nekik mindenből a bébi kell – mondja. A kétcentis retek vagy cékla már nagy. Az étterem a kínálatot megvizsgálva látott fantáziát a kiskertben, s hajlandó volt maga is befektetni, hogy Budaörsön olyan termények bújjanak ki a földből, amelyeknek a minősége a legfinnyásabb Michelin-alkalmazottnak is megfelel. A következő éttermet – nem csúcs-, de magas minőséget követelő – személyes ismeretség révén sikerült becserkészni, de azért számított a referencia is. Ezt követően már elkezdték keresni Melindát a szakácsok. Jelenleg nyolc-tíz étteremnek szállít rendszeresen. A második Michelin-csillagos vevőjének, az Onyxnak bemutatkozó anyagot készített, pár hétre rá már rendszeres rendelést kapott.

Sőt a terményeiből főzött a híres francia séfversenyen, a Bocuse d'Oron Molnár Gábor, a Magyarországot 2014-ben képviselő versenyző. Jó, hogy egy Michelin-csillagos étteremre jut pár bisztró. Ugyanis az a koncepció, hogy az egy-két centis retek, répa, cékla a Costesé, a háromcentis pedig a bisztróké, nekik ugyanis ez a jó méret. Ami ennél is nagyobb, azt pedig termelői piacra lehet vinni. Oda sem könnyű ám bekerülni, első körben azzal küldték el, hogy nincs hely, nincs stand, de próbálkozzon még később is. Próbálkozott, tíz perc múlva megmutatta a portékát, s lett hely egy kis stand felállítására.

•

De hogy lehet ebből megélni? – Simán – állítja. Meg kell találni a piaci rést. Ma Magyarországon a csúcsminőség és a ritka növényfajta termesztése jelentheti a sikert a kistermelők számára. Persze borzasztó nehéz télen-nyáron ugyanazt a minőséget hozni. Minden növénynél egyenként kellett kitapasztalni, mit szeret: milyen talajt, mennyi vizet, mennyire kell sűrűn ültetni, milyen más növények mellett érzi jól magát. A magyar agrárszakmának ilyen jellegű ismeretei gyakorlatilag nincsenek, mivel a termesztésben nem az ízvilág, hanem a hozam a fontos szempont. Több mint ötszáz maggal dolgozik. Nagyon nehéz elhinni, de egy négyzetméteren akár negyven kiló termény is leszüretelhető egy év alatt. A kertben egy nagy fóliasátor és számtalan fóliaalagút van – utóbbiak mindössze hatvan centi magasak. Minden ágyásban egymást érik a sorok, ami első látásra sima gaznak néz ki, az is minden bizonnyal valamilyen nehezen kimondható nevű saláta vagy fűszernövény. Bazsalikomból is van vagy húszféle, kezdve a citromillatúval, a lila levelűn, az irániakon, a fahéjillatúakon át egészen a sima görög fajtáig.

Elég jól viszik az éttermek a mikrozöldségeket is, ennek egyrészt most nagy felvevőpiaca van, másrészt a beszerzés sem egyszerű. A magyar éttermek korábban a borsóhajtást – ami lényegében pár hetes kihajtott mag – Hollandiából hozatták, mert itthon nem volt olyan termelő, aki ezt a feladatot elvégezte volna. A csíratermesztés ugyanakkor külön szakma, annyira speciális és annyi odafigyelést igényel.

– A kertészet most ért el arra a szintre, hogy nem fér el más munka mellette – mondja. Most profi kertészt keres, ő maga inkább a menedzseléssel, a szakácsokkal való kapcsolattartással foglalkozna. A 2800 négyzetméteres kert nagyjából évi tízmillió forint bevételt tudna hozni, ha minden fejlesztést végrehajtana, és az éttermi beszállítás mellett a piacozás is beválik.

A következő ugrás ráadásul jóval nagyobb befektetést igényelne: ilyen a kiszolgálóépületek fejlesztése – ugyanis a telken csak villany van, víz, gáz nincs –, fűtött fóliasátor, állandó klíma kialakítása a csíráknak. Ha ez is meglenne, akkor is van tovább, csak már egy másik, nagyobb kerttel. – A párom szerint simán benne van, hogy milliárdos üzletem is lehet, de azért nem álmodom ekkorát – neveti el magát két zápor között. A kertészkedés egyfajta misszió Melinda számára. Nem a klímaváltozás miatt, sokkal inkább azért, mert ma Magyarországon nagyon szűk a kínálat a friss és tápanyagdús élelmiszerekből. S ezen szerinte is változtatni kellene.

F. Szabó Emese

Fotók: Móricz-Sabján Simon

Az újságíróból lett kertész praktikus könyvben foglalta össze szerzett tapasztalatait

Utánközlés. *A Hírmondó szerkesztői ezúton is köszönik a Népszabadság újságírójának és fotósának, Móricz-Sabján Simonnak hogy hozzájárultak a másodközléshez.*

(folytatása az 1. oldalról)

Fotók: internet archív

A régi torony eredeti helyén és Szentendrén

Az 1983-ban épült új harangtorony

A régi istálló és az újjáépítettt kúria Debercsényben

Fotó: Debercsény archív

Göncz Árpád Debercsényben, 1995-ben

– Igen –, sőt a dolognak egy nagyon kedves személyes vonatkozása is volt. Ez úgy történt, hogy a magyarnándori képviselők egy budapesti fogadáson találkoztak *Göncz Árpád* akkori köztársasági elnökkel, aki nagy meglepetésükre tudta, hogy hol van *Magyarnándor*, ugyanis valamikor, geodétaként dolgozott ezen a vidéken. A nándoriak, élve az alkalommal meghívták az elnököt egy magyar-szlovák baráti találkozóra. Ő a meghívást elfogadta, a rendezvény után pedig az a kívánsága volt, hogy ellátogasson a szomszédos Debercsénybe, merthogy annak idején ott volt a szállása. Itt aztán, ahogy a népes kísérettel végigsétált a falun, váratlanul befordult, éppen a mi házunk kapujához. Senki nem értette, miért. Amikor az ott lakó kislány – az akkor 8 éves Rozika – felől érdeklődött, derült ki, hogy ebben a házban töltötte azt a bizonyos nyarat. A címet ugyan nem tudta, de a házat megismerte. A kislány nem volt más, mint az én édesanyám, szállásadója pedig a nagyanyám. Így aztán mindhármunk számára nagy örömöt jelentett a találkozás.

Fotók: Fodor Attila

– Gyanítom, hogy a csaknem 3200 magyar polgármester közül nem sokan vannak, akik 25 éve folyamatosan élvezik a választók bizalmát. Mi lehet ennek a titka?

– Azért ez nem olyan nagy ritkaság. Úgy emlékszem, talán 160 körül van azoknak a kollégáimnak a száma, akik a rendszerváltás óta, folyamatosan hivatalban vannak.

Egyébként a közelünkben is vannak olyan polgármesterek, akiket a közösségük újra és újra megválaszt – és ez nem véletlen. A különbség annyi, hogy ezek a közösségek talán később találták meg a bizalmukra hosszú távon is méltó vezetőket. A polgármesterséget csak szolgálatnak szabad tekinteni: az itt élő emberek szolgálatának. Azt szoktam mondani, hogy meg kell maradni az egyenes úton! Az őszinteség és a bizalom az alapja mindennek. Ha ez megvan, akkor az emberek a nehéz döntéseket is elfogadják és megértik.

Fodor Attila