

Melegvizes barlang a bányai fociaplya alatt?

A Kárpát-medence egyik legnagyobb feltételezett földalatti tavas barlangrendszerének feltárása folyik Bánkon, azóta, hogy 2014. május 7-én szokatlan geológiai eseményt regisztráltak a helyiek: a Jenői-patak medre a Lókos-patakba történő betorkolása felett mintegy 20-30 méterre beszakadt, a patak vize „eltűnt”. A Jenői-patakot persze haladéktalanul új mederbe kellett terelni, hogy a felszíni vizek ne szennyezzék a mélységüket. A szakemberek körében azonnal adódott a kérdés: mi van a beomlás hátterében? Szenthe István geológus a szükséges engedélyek birtokában kezdte el kutatni a jelenség hátterét. Ennek érdekében a helyszínen egy kutatóakna készült, amely a bányászok védőszenitéje után a Szent Borbála nevet kapta.

gen átjutni, mert alatta meleg vízzel telített termeket sejtének. Naponta csupán néhány centimétert tudnak haladni!



akkor igen érdekes, hogy sajtójelentések szerint magánemberként, jelképes összeggel a megyei kormányhivatal vezetője is segítette a munkálatokat. A település polgármestere és a bányai önkormányzat teljes mellészélességgel kiáll a feltárás mellett, amit egyébként Nógrád megye leghíresebb vloggere (videójelentéseket készítő online naplóírója), Zvolenszki Zoltán alias Guga folyamatosan kamerával dokumentál. (Riportjai megtekinthetők a Youtube közösségi videomegosztón – <https://www.youtube.com/user/hunguga>.) Amennyiben beigazolódik a kutatók feltételezése, és valóban, mint gondolják, Amennyiben beigazolódik a kutatók feltételezése, és valóban, mint gondolják, Amennyiben beigazolódik a kutatók feltételezése, és valóban, mint gondolják,



A feltárást végző, nagyrészt önkéntesekből álló geológus kutatócsapat immár negyedik éve egy folyamatosan mélyített aknákn keresztül próbál a nagyon kemény vízzáró mészkőréte-



Lédeker Pál

K O N Y H A S A R O K



Németh Erzsi

Sült tarja tepsis krumplival

49

Bizony közelednek a hűvösebb idők, így talán már lelkiismeret-furdalás nélkül megengedhetünk magunknak, és élvezhetünk „tartalmasabb” ételeket is. Tehát, élve a lehetőséggel most egy kalóriában dúsabb recept következik.

HOZZÁVALÓK

(4 személyre)

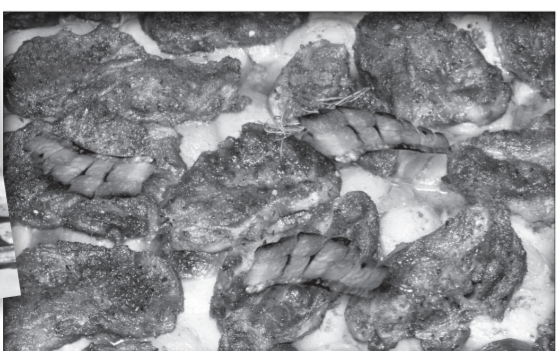
8 szelet csontos tarja, 6 gerezd fokhagyma, só, bors, örölt kömény (ízlés szerint)

A körethez:

1,5 kg krumpli, füstölt szalonna, só, fokhagyma, örölt kömény, (ízlés szerint)

A tarját felszeleteljük. Egy serpenyőbe egy kanál fagyos zsírt teszünk, erre rakjuk a hússzeleteket és ízlés szerint fűszerezük őket. Fél deci víz hozzáadásával fedő alatt pároljuk. Közben meghámozzuk a krumplit, majd a fagyos zsírral kikent tepsibe rakjuk. Szeletelhetjük karikára vagy más formára, ki hogyan kedveli. Közben kicsit megpárolódott a tarjánk, levesszük róla a fedőt, és lesütjük a szeleteket. A hússzeleteket kiemelve, a saftos hús alját hozzáadjuk a krumplihoz, majd azzal összeforgatva az egészet ízlés szerint fűszerezük. Ezután a hússzeleteket a krumpli tetejére rakjuk, végül erre kerül a bevagdosott füstölt szalonna. Pici vizet öntünk alá, majd alufóliával betakarjuk a tepsi, és körülbelül egy óráig sütjük. Akkor levesszük a fóliát, és az egészet szépen megpirítjuk. Párolt káposztával, csalamádéval vagy valamilyen házi savanyúsággal kínáljuk!

Jó étvágyat kívánok!



A mi gyógyszerésznünk

„Őszi szél táncol!”

A gyomorfekély

Nem is gondolnánk, hány ember szenved ebben a betegségben és sajnos számuk egyre nő, így ősz táján pedig a szunyadvó fekély „életre kél”.
Mi is a gyomorfekély? A gyomor nyálkahártyája nagyon masszív nyáktermelő, ami ellenáll az emésztőenzimeknek és a gyomorsavnak. Ha ez a nyákréteg sérül, a sav a nyálkahártyát kikezdi, sérülés keletkezik, nehezen gyógyuló seb alakul ki, ami súlyos esetben átfúródást is okozhat.
Mi okozhat fekélyt? Minden fekélyes beteg gyomrában megtalálják a *Helicobacter pylori* (HP) nevezetű baktériumot, ami fertőzéssel kerül a gyomorba. Bejuthat juhtejből, fertőzött székletből, szennyezett folyó- vagy állóvízből, és fertőzött kútvízből is. A baktérium olyan erős enzimet termel, ami feloldja a gyomorvédő nyákréteget, így a sav már kimarhatja a nyálkahártyát. A HP baktériumot sok ember hordozza, nem mindenkinél alakul ki a betegség, de keletkezésében szerepet kaphat bizonyos gyógyszerek hosszú távon való szedése. Ilyenek a szteroidok, gyulladáscsökkentők

fényképezőgépek, mivel ezek károsítják a nyálkahártyát. Nem tesz jót a dohányzás sem, de az alkoholfogyasztás, az erős kávék is közrejátszhatnak. Ne feledkezzünk meg a stresszről sem, ami a szervezet ellenálló képességét csökkenti, és fokozott savtermeléssel jár.
Kezelése: elsősorban a gyomor savas állapotának normalizálása szükséges. Étkezéssel befolyásolhatjuk a savtermelést, kerülnünk a fent említett ételeket, italokat. Enyhé gyomorégés esetén savközbombósító rágótabletta segíthet. Ha gyakrabban és hosszabb ideig érezzük a sav hatását, az orvos olyan gyógyszert ír fel, amely a savtermelést befolyásolja. Súlyosabb esetben Helicobacter elleni szerek szükségesek, természetesen orvosi ellenőrzés mellett! A műtéti beavatkozásról ne is beszéljünk, ami már súlyos esetben, a gyomorfal átfúródása esetén szükséges! Tehát ne tekintjük a gyomorégést apró kellemetlenségnek, mert nagyobb baj is lehet belőle. *Kívánok mindenkinek kellemes, szép őszi időt!*



Dr. Hanula Magdolna

A T E R M É S Z E T E R E J É V E L

Gyógynövények

T I S Z T A H A T Á S

Érdekes előadás felvételét néztem végig a ma nap a Youtube-on: Roszik Péter, a Biokontroll Kft. vezetője arról beszélt, a biogazdálkodás fontosságát hangsúlyozva, hogy amikor az egészségről beszélünk, a lehető legszélesebb értelemben vett fogalomra kell gondolnunk. Ennek megfelelően, magyarázta, úgy kell gazdálkodni, olyan terméket kell előállítani, hogy egészséges legyen a természet alapja, a talaj, a termesztett növény, a tartott állat, az ételmelet elfogyasztó ember, és végső soron az egész Föld.

De mit mond ez nekünk, akik kis parcellákon termesztünk növényeket vagy a természetben, erdőn-mezőn gyűjtjük össze az egészségünk védelmére a gyógynövényeket? Mindenek előtt azt, hogy tudatos és felelős magatartással kell viszonyulnunk a természethez. A gyógynövényekkel, illetve a növények kivonataival sokat tehetünk egészségünk megőrzéséért, az enyhe betegségek minél gyorsabb leküzdéséért.

A gyógynövényeknek – ugyanúgy, mint az ételmiszer-növényeknek – alapvetően fontos a tisztaság, vagyis, hogy ne tartalmaznak ártó, toxikus elemeket.

Dr. Szentmihályi Klára gyógynövénykutató szerint az életfolyamatokban valamennyi, a földön természetesen jelen lévő elemnek szerepe lehet. Érdekes módon még a közismerten toxikusnak tartott ólomról is kiderült, hogy nagyon parányi mértékben és igen szűk határok között, de részlegesen létfontosságú elem lehet. A mérgezést, vagyis a toxikusság fogalmát mindig össze kell kötni a dózis fogalmával. Már a XVI. században Paracelsus megmondta, hogy egyedül a dózis szabja meg, hogy valami mérgező vagy sem.

Egyes mezőgazdasági munkafolyamatok, így a több évszázados műtrágyázás, vagy a savas eső hatása a talaj savasabbá válik, ami által kioldódhatnak és bekerülhetnek a növényekbe nagyobb mennyiségben azok a

fényképezőgépek, mivel ezek károsítják a nyálkahártyát. Nem tesz jót a dohányzás sem, de az alkoholfogyasztás, az erős kávék is közrejátszhatnak. Ne feledkezzünk meg a stresszről sem, ami a szervezet ellenálló képességét csökkenti, és fokozott savtermeléssel jár.
Kezelése: elsősorban a gyomor savas állapotának normalizálása szükséges. Étkezéssel befolyásolhatjuk a savtermelést, kerülnünk a fent említett ételeket, italokat. Enyhé gyomorégés esetén savközbombósító rágótabletta segíthet. Ha gyakrabban és hosszabb ideig érezzük a sav hatását, az orvos olyan gyógyszert ír fel, amely a savtermelést befolyásolja. Súlyosabb esetben Helicobacter elleni szerek szükségesek, természetesen orvosi ellenőrzés mellett! A műtéti beavatkozásról ne is beszéljünk, ami már súlyos esetben, a gyomorfal átfúródása esetén szükséges! Tehát ne tekintjük a gyomorégést apró kellemetlenségnek, mert nagyobb baj is lehet belőle. *Kívánok mindenkinek kellemes, szép őszi időt!*



Markovics Vera

IX. évfolyam, 5. szám (49)

HÍRMONDÓ



Kétdobony, Kiscset, Szátok, Sente és a környékbeli faluközösségek lapja



Vándorcirkusz az Alföldön – Hauer Lajos fotóművész kiállításából. (cikk a 3. oldalon)

Tizenhatodszor Kétdobonyban SZILVASZOMBAT

Kétdobony életének legnevezetesebb eseménye a Szilvaszombat. Augusztus 25-én 16. alkalommal jöttünk össze, hogy kilépvé a hétköznapokból átadjuk magunkat a népzene és a hagyományos ízek élvezetének. Idén, első alkalommal – mindezek mellett – a község felnőtt és gyermek alkotóinak részvételével, megrendeztük az első Kétdobonyi Művészeti Kiállítást is. Az ünnepet követően minden évben számadást készítünk, és feltesszük magunknak a kérdést: vajon minden terv szerint alakult-e a rendezvényen, résztvevőink és vendégeink elégedetten távoztak-e Kétdobonyból. Törjük a fejünket, hogy a következő évben mit, hogyan csináljunk, hogy még érdekesebb, jobb legyen amit nyújtani tudunk, hogy a következő évben is méltó legyünk a Nógrádikum címhez, és ne süllyedjen a hazai fesztiváltengerbe a mi Szilvaszombatunk. Szerencsére minden évben bebizonyosodik,

hogy felesleges az aggodalmunk. Már januárban érdeklődnek a kézművesek, a fellépők a lehetőségről. A Szilvaszombat Fesztivál anélkül kell mindig új életre, hogy élesztgetnünk kellene. Ez pedig mindig erőt ad nekünk előkészítéséhez, mert azt jelenti, hogy az emberek megszerették, várják ezt az augusztus végi napot. Már nem csak

a közelünkben élők, hanem a távolabb lakók is, sőt, egyre többen érkeznek hozzánk külföldről is. Köszönettel tartozunk a megtisztelő figyelmességéért minden településnek, melyek hozzájárultak rendezvényünk sikeréhez, és remek szilvaszombattal tartották jól az ide látogató közönséget. Hálával tartozunk fellépőinknek is:



csóvári Muskáti Hagyományőrző Egyesületnek, a balassagyarmati Vadóka Néptáncsoportnak, a palásti vidám népmesét mesélőnek, és a kétdobonyi Hagyományőrző Csoportnak. Továbbá a gombócfozóknek, akik Balassagyarmatról, Bánkról, Becskéről, Bérrel, Csóvárról, Diósjenőről, Keszegről, Kétdobonyból, Legéndről, Patakról, Rétságról, Tereskéről és Vanyarcról érkeztek – volt hogy két csoporttal is. Külön köszönet Kétdobony lakosainak, akik szívet-lelékkel dolgoztak a rendezvényért, és köszönjük támogatásukat segítségükért is! Úgy érezzük, mára a Kétdobonyi Szilvaszombat a résztvevő községek polgármestereinek, lakosainak, művészeti csoportjainak is szívügye lett, így közös a siker. Ha így fogunk össze, szép emlékekkel nézhetünk a jövőbe, remélve, hogy ismét tovább nő majd az ide látogatók száma!

Janecska Györgyi

A Bóbíta Óvoda és Bölcsőde hírei

A szeptembert megelőző időszak várakozással volt teli. Egyrészt azért, mert megújulóban volt az óvoda udvara, köszönhetően az intézményünket támogató szülők, külső partnereink, az önkormányzat összefogásának, és nem utolsósorban ügyes kezű munkatársainak, közöttük *Tóthné Illés Anita* dajkanéninek. Praktikusan átrendeztük az udvari játékokat, és újdonságként egy fészekhíntát is felállítottunk, ami már az első nap hatalmas sikert aratott a gyermekek körében. Másrészt az óvodaépület belül is megújult. Új padlóburkolatot kapott a Napocska csoport helyisége, és a fenntartó nyertes pályázatának köszönhetően a fűtést is korszerűsíteni tudtuk. Terveink szerint az épület külső felújítása is hamarosan megkezdődik.

Az őszi óvodanyitást sok családban is izgatottan várták. Különösen azok, akiknek kisgyermekei először készültek átlépní az óvoda küszöbét. A kicsik között volt, akit a bölcsődei élete után, ismerősként köszönhetünk, volt, aki már picit



család–bölcsőde kapcsolat. Igyekszünk megteremteni az egyensúlyt a családi és az intézményi nevelés között, olyan módon, hogy azok kiegészítsék, gazdagítsák egymást. Úgy véljük, hogy a gyermekek az összehangolt együttlétekből az ügyvédi tartozás örömeit el-



Fotók: Nagyné Supák Anett

beleköltözt az óvodai életbe a kora nyári időszakban, de érkeztek hozzánk új gyermekek is, akiket az óvónénik, dajkanénik és a régi gyermekek is nagy szeretettel fogadtak. Az új 2018/2019-es nevelési évet a *Felhő* csoportban 16 kicsi gyermekkel kezdhettük meg, és 23-mal a *Napocska* csoportban. Már bölcsődei *Szívárvány* csoportunkba is folyamatosan érkeznek gyermekek, és nagyon sok szeretettel várjuk az újabb jelentkezőket is. Újdonságot jelent a picik életében a kéthetenként tartott *Ringató foglalkozás*, ami a gyermekek zenéi nevelését segíti. A foglalkozásokat a délelőtti órákban *Hodosán Hajnalika* tartja. Idei programjainkat is úgy állítottuk össze, hogy fontos szerepet kaphon a család–óvoda és a

hetik át. Rendezvényeink alkalmával visszatérő tapasztalatuk, hogy kicsikben és nagyokban is él a vidám együttlétek és közös játékok iránti igény. A következő programokat a családokkal, szülőkkel közösen tervezzük: **Ősz: Márton napi lámpás felvonulás, Tök jó délután**
Tél: Karácsonyváro mézeskalács-sütés, Farsang
Tavaszi: Húsvéti készüldés, Anyák napja
Nyár: Kirándulás a szülőkkel, Országos Ovi-Trophy

Bízom benne, hogy továbbra is működtetni tudjuk jól bevált kapcsolatrendszereinket, sőt, olyan újakat is létre tudunk hozni, amelyek a gyermekek, a családok és intézményünk dolgozói számára is hasznosak lehetnek.

Nagyné Supák Anett

Kétbodonyi receptek a Duna Televízióban

Augusztusban a Duna Televízió *Ízörzök* című műsorának kamerája előtt mutatott be hagyományos helyi ételeket *Szalkai Istvánné* (Marika néni) és *Hangács Jánosné* (Böske néni). A főzésben *Galba Istvánné* és *Párizs Györgyné* voltak segítségükre. Közben a Kétbodonyi Hagományörző Csoport népdalokat énekelt, Hangács Jánosné pedig megmutatta szöwv tudományát, és gyönyörű szöttéseit is. A művelődési házban berendezett konyhában hagyományos finomságok készültek: füstölt húsleves reszeltkével, juhtúrósavanyú káposztás palacsinta, szalonnába teker kukoricakása, prézlis-mákos nudli, teker hús krumpli gombóccal és kétbodonyi diós patkó. *A filmet október végén tűzi mősorára a televízió.*



Fotók: Janecsok Györgyi



Bajnok a Kétbodony SE

Sikeres idényt zárt focicsapatunk, a Kétbodony SE. A Megyei III. Középcsoportjában első helyen végeztek, így megszerezték az aranyérmeket. Csapatunkat az önkormányzat segíti: labdafogó Baráth Péter, a csapat vezetőedzője elmondta, hogy bár az őszi folyamán nagyon nehezen állt össze a kezdőcsapat, a tavaszi szezon már ennek ellenére jó eredménnyel tudták zárni, végül sikerült a bajnoki címet megszerezni. A csapattagok már nemcsak sporttársak, hanem baráti közönséget is alkotnak, ez pedig játékokon is látszik.

A mérkőzések után az értékelést mindig vidám, kötetlen, jó hangulatú beszélgetések követik. Csapatunkat az önkormányzat segíti: labdafogó Baráth Péter, a csapat vezetőedzője elmondta, hogy bár az őszi folyamán nagyon nehezen állt össze a kezdőcsapat, a tavaszi szezon már ennek ellenére jó eredménnyel tudták zárni, végül sikerült a bajnoki címet megszerezni. A csapattagok már nemcsak sporttársak, hanem baráti közönséget is alkotnak, ez pedig játékokon is látszik.

Gombócok és mesék

A Szilvaszombaton hagyományörzőink gombócfozését az MTV 1 stábjába is rögzítette. Szeptember 8-án pedig a *Vanyarci Haluskafesztiválon*, 23-án az *Érkekvadkert*i Megyénapon örvendeztettek meg tudományukkal a közönséget, ahol ezzel Szilvaszombatunkat is népszerűsítették.

Janecsok Györgyi

A mágius kis ecset szülöttét Mogyorónak nevezték el. Az emberek csudájára jártak a kisbabának, de nem értették, hogyan lett gyermeke a házaspárnak, mikor nem is tűnt viseltesnek az asszony. De minden csuda három napig tart, az élet folyt tovább, és senkinek nem merték elmondani, hogy hogyan jött világra a gyermek. Attól féltek, még bosszorkányságnak vélik az esetet. A mogyoróbarna hajú és szemű kisfiú egy-kettőre felcsepereedett, felnőtt lett. Szülei megöregedtek és eljött a nap, amikor búcsút kellett venniük egymástól, és Mogyoró egyedül maradt a viskóban. Akkortájt a faluban nagy volt a bánat, mert szárazság és éhínség sújtotta a vidéket. Mogyoró, aki időközben megöregedett, s akit ezért már Mogyi bácsinak szólítottak, nem tudta, mitévő legyen. Magányos volt, mert se felesége, se gyermeke nem lett. Csak egy kutyája volt, aki mindenható elkísérte. Bánatánál azonban jobban foglalkoztatta a szülőfalujának sorsa. Szeretett volna segíteni az embereknek, hogy ne a nyomorúságban keljen felnevelni gyermekeiket, leélí életüket. Úgy érezte, hogy nem hibába született, neki itt feladata van.

Egy napon piciny dobozkára bukkant a viskóban. Gondolta, talán az édesanyjára lehetett. A kis szelence egy parányi ecsetet és festékeket rejtett. A kis festőszerszám megviseltnek tűnt, és Mogyi bácsi nem értette, miért őrizhette az édesanyja, de erős késztetést érzett arra, hogy kipróbálja. Attól a naptól kezdve csak festett és festett, nem tudta a festést abahagyni. Am reggelente mindig arra ébredt, hogy a kép, amit előző nap festett, eltűnt a vásznonról. Fel nem foghatta a dolgot, és azt nem tudta, hogyan is tudhatta volna, hogy ő maga is az ecsetke szülőtte. Azt viszont már tudta, hogy mágius ecsettel van dolga és rájött, hogy mindent valósággá tud tenni,



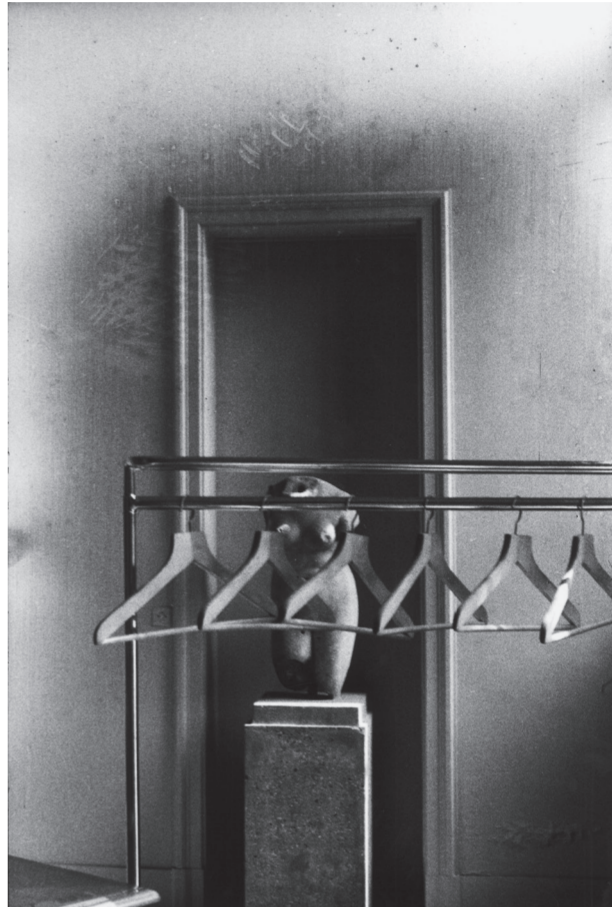
Szabó Katalin és családja



„A csend képei”

Beszélgetés Kétbodonyban – Hauer Lajos fotóművessel

Hauer 65 címmel nyílt kiállítás, szeptember 18-án, a budapesti Arphoto Galériában. Ez alkalmából kerestük meg Hauer Lajos fotóművészt, aki, már több mint két évtizede, Kétbodonyt tekinti második otthonának. Itt készült képei közül néhányal korábbi számainkban már találkozhattak olvasóink, és sorozatunk bevezetőjében arról is írtunk, hogy bár fotóriporterként több alkalommal volt az *Év Sajtófotója* pályázat győztese, díjazottja, ma már kizárólag autonóm fotográfival foglalkozik. Az érdeklődők e korszakának képeiből láthatnak válogatást az Arphoto Galériában.



A CSEND KÉPEI

Részletek Bojár Iván András kiállításmegnyitójából

Hauer Lajos képein csend van. Egy árnyék némán motoz a falon, a függönyön szótlánul szivárog át a fény. Csend és nyugalom. Valami belső megtalált bizonyosság csendje ez.

Az ifjúság az izgatott nagyotakarásé, a negyvenév a zenitén roborog munkáé. A hatvanötév, melynek ünneplése ez a mai tárlat, épp megfelelő kor ahhoz, hogy elég legyen lényeglátónak, pontosnak lenni csupán. Egyszerűnek. Csak a dolgok velejárójáról beszélni – halkan.

Egy járdán biciklijét tolva átmenő alak, aki maga sem tudja: egy bizonyos látószögéből a létezés töredékpillanata a világmindenség középpontjába került. Csak a fotós tudta és látta ezt. Csak a banalitásokban rejtvé lakozó nagyszerűséget feltárni képes médium.

Hauer tudja, hogy az élett épp e csendes semiségek sokaságából áll. A kihagyható pillanatokból, amiket elegendő csak más nézőpontból látni ahhoz, hogy kiderüljön mennyire fontosak mégis. Kár lenne veszni hagyni őket. Erdeműsítke a megörökítésre. Pedig volt Hauer ügynevezett fontos pillanatok után futó sajtófotós, történelmi találkozásokat, nagy jelentőségű eseményeket lencsevégre kapó szemfüles riporter is. Legutolsó alkotó korszaka azonban a kevés és a még kevesebb keresésének munkájával telik.

Költői és intellektuális, ahogy Hauer fényképezik. Számos képe: talány. Hogy akkor ez most micsoda?! Hogyan is nézzem? Fotó vagy festmény? – a nagytások érzéki felülete alapján olykor nehezen eldönthető. Padlót súroló, fenékhéz érzelmek, vaskos gondolatok görögűnek némán a képeken. Képek, de nem látványok. Látványok, de nem hatásvadász képek. Néma állítások. Faj-súlyosak. Nem megkerülhetők.

Fodor Attila



léti állapot. Másrészt a sajtófotóval kapcsolatos elvárások is nagyon megváltoztak. Úgy érzem, elérkezett az ideje hogy visszaforduljak a képzőművészet felé, így találtam meg egyensúlyomat az autonóm fotográfia világában.

– Nyugat-Európában vagy Amerikában már régóta nagyon magas a művészi értékű fotók presztíze. Komoly galériák foglalkoznak ezek gyűjtésével, és egyre nagyobb magányjűtémények is vannak. Mi a helyzet nálunk?