

Alapítva: 1990-ben

# Bogárd és Vidéke

„A társadalom egyetlen önvédelmi fegyvere a nyilvánosság”

2020. november 19. - XXXI. évf. 47. szám  
16 oldal, 300 Ft

EGYEDÜLLÁLLÓ BOGÁRDI TÖNKÖLY . . .	2-3
JÁRVÁNYHELYZET . . . . .	4
KÉT SZÍV SÁRBOGÁRDON . . . . .	5
A JUHÁSZNAK JÓL MEGY DOLGA . . . . .	6
A HÍRHÁZ ÉPÜLETÉNEK TÖRTÉNETE 2. . .	8
AZ IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉSE . . . . .	10

Főszerkesztő: Hargitai-Kiss Virág

A Dél-Mezőföld független hetilapja

[www.bogardesvideke.hu](http://www.bogardesvideke.hu)

## Visszatérés a kezdethez

Bármennyire is hajt előre, egyre magasabbra (?) az emberiség mindenféle technikai, társadalmi s egyéb vívmányokkal (és nem kevés önzéssel, azért jegyezzük meg), azért vannak pontok, ahol visszatér az origóhoz, a gyökerekhez megtalálni a törtetés közben elvesztett önmagát, a valódi értékeket. Leginkább akkor, amikor válságba jut, vagy amikor végéhez ér egy fejezetnek s újat kezd. Értendő ez lelki síkon, magánéletben, karrierben egyaránt. Ott van például a korábban sztárolt pszichológus, aki most a fővárostól messze, elvonultan, boldogan él és borászcodik. Számos értelmiségit ismerek, volt vezető beosztású embereket, akik – maguk se gondolták volna – idős korukra kertészkedni kezdtek. Ha csak a saját szűk környezetünkben nézünk szét, azt látjuk, hogy a forrásokból merítkezve találta meg küldetését egy-egy közösség. Alapon a gyümölcslé, Nagylókon a pirospaprika, Sárkeresztúron a levendula és a kertészet sikeres, és végre Sárbogárd is rálelt arra, amiben kiemelkedő lehet: a tönkölyre.

Érdemes elgondolkodni azon, miért éppen a termést adó föld az a bizonyos origó...

Hargitai-Kiss Virág



# EGYEDÜLÁLLÓ BOGÁRDI TÖNKÖLY



**Egyedülálló vállalkozásba: az ősi eredetű, rendkívül szívós tönköly termesztésébe és sokoldalú feldolgozásába fogott Sárbogárd önkormányzata, pontosabban a műszaki osztály előadója, az ügy iránt elkötelezett Németh Zoltán, karöltve dr. Kalmár Mendel Gergely genetikus–növénynemesítővel, Stolz Tamással, a székesfehérvári Agóra Vidékfejlesztési Alapítvány munkatársával és Szeleczi Antallal, a tönkölyszalma-brikettel fűthető kályha feltalálójával. A tönköly minden egyes része értékes, s ezáltal jól hasznosítható és értékesíthető, legyen szó lisztről, párnáról, briketről, vagy táplálék-kiegészítőről.**



**– Hogyan talált egymásra a tönköly és Sárbogárd?**

**Dr. Kalmár Mendel Gergely:** – Stolz Tamástól indult a történet, aki közös ismerősünk Németh Zoltánnal. A tönkölyt az ókortól kezdve gyógyításra használták. Az utolsó komoly munkát ebben Hildegard von Bingen (Bingeni Szent Hildegárd, élt 1098–1179) német szerzetesnő, misztikus, természettudós írta, aki tönkölyvel gyógyított, ezzel vált híressé Európa-szerte. Schröder kancellár idején S amikorra a német társadalomban bizonyos (főleg kerin-gési) betegségek fölszaporodtak – elővet-ték az ónémet, illetve latin szövegeket, amiket Hildegard írt, és állami támogatást adtak az orvostudománynak, mezőgazda-ságnak, hogy támassák föl újra a tönkölyt. Ezután más országokban, az USA-ban, Franciaország, Svájcban is elindult ez a fo-lyamat. Viszont elkövettek egy hibát. Hildegard szövegében úgy van leírva, hogy a tönkölyt tilos más gabonával keverni, mert elveszíti gyógyító hatását. A német, angol-szász nemesítők tévesen értelmezve a szö-veget összekeresztették a tönkölyt a búzá-val. Így a cél nem teljesült. A magyar gén-bankban a sztyeppe típusú tönköly maradt fenn (nem pedig a hegyvidéki, mint a né-meteknél), mellyel foglalkozni kezdtem.

**– Ez mikorra datálható?**

**Dr. Kalmár:** – 1985 őszére. Az apró kalá-szú, apró szemű gabonát 1956-ban gyűjtöt-

te be a génbank Mikóházáról, ahol akkoriban még volt tönkölyhántolás és -örlés ví-zimalmon. A tönkölylisztből kenyeret, ka-lácsot sütöttek, de csak karácsonyra, hús-vétra, lakodalomra. Ez a növény annyira bokros, hogy nem kell csávázni, gyomirtó-zni, nincs károsítója, és ennek a legmag-a-sabb a fehérjetartalma. Amikor 1986-ban bekövetkezett a csernobili katasztrófa, megvizsgálták a földön az összes gabona-termény sugárzását. A búzafélék megha-ladták a megengedett érték több ezersze-resét. (A malomipar becsületére legyen mon-dva, hogy Csernobil után a malmok két hét alatt új tisztítási technológiát vezet-tek be aratás után, hogy eltüntessék a su-gárzó rendszert a gabonából, így a magyar lakosság viszonylag tiszta táplálékot ka-pott.) A tönköly viszont érintetlen maradt. Innentől kezdődött a tönkölynemesítői életmunkám. A tönkölyt a Teremtő úgy szerkesztette meg, hogy a külső pelyvale-velek olyan szorosan zárják körbe a sze-met, hogy a kombájn se tudja kicsépelni. Ráadásul ez a vékony, cellulóz- és lignin-tartalmú anyag szerkezeténél fogva nem engedi át a radioaktív sugárzást, így nem sérül a mag genetikai kódja. A tönkölynek teljesen olyan az összetétele, mint az em-beri testé, így tud gyógyítani.

**Németh Zoltán:** – Stolz Tamással illetve a székesfehérvári Agóra Vidékfejlesztési Alapítvánnyal önkormányzati szinten

együtt dolgoztunk: a közmunkaprogram-ból emeltünk ki embereket és részbűkre nyújtottunk többféle oktatást, továbbké-pzést, így bizonyítványt kaptak és magasabb fizetési lehetőséget. Négyszer harminc embernek adtunk a kezébe szakmát. Ezzel egy időben megkaptam a közmunkapro-gramon belül azt a 7 hektár földet, amin a sárbogárdi önkormányzat gazdálkodik. 2018-ra nyilvánvalóvá vált, hogy a szabad munkaerőpiac elszípkazza a közfoglalko-ztatottak jó részét, pláne a kapott képzett-séggel, illetve hogy egyre kevesebb pénzt tol az állam a közmunkaprogram megtar-tásába, fejlesztésébe.

**– Hiszen az volt a cél, hogy fenntartsa magát ez a rendszer előbb-utóbb, és saját lábra áll-jon.**

**Németh:** – Így van. Ez több különböző ok miatt nem valósult meg. Amikor átvettem a 7 ha földet, az volt a feltételem, hogy az elaprózott konyhakerti növénytermesztés helyett monokultúras termesztésre tér-jünk át, mert a szakember-, idő- és pénzhi-ány ezt teszi lehetővé.

**– Most hány emberetek van?**

**Németh:** – Harminc fő körül. 2016. április 6-án 312 embert vettem át. Négy-öt év le-forgása alatt tizedére csökkent a közfoglalko-ztatottak száma. Ez köszönhető annak, hogy rengeteg magyar munkaerő ment külföldre, a helyükre pedig beléptek a köz-foglalkoztatottak közül azok, akikben még



volt hajlandóság arra, hogy a munkaerőpiacra elhelyezkedjenek.

**– Most az összes önkormányzati területen tönkölytermesztés folyik?**

**Németh:** – 5 hektáron folyik tönkölytermesztés, a másik két hektáron a Nemzeti Biodiverzitás- és Génmegőrzési Központtal karöltve gyümölcsstermesztéssel foglalkozunk, a Kárpát-medencében őshonos fajták megmentésén fáradozunk, szinte génbanki jelleggel. Összesen 13 parcellán gazdálkodunk (Sárhatvanon 3, Pusztagegyesen 2, Rétszilason 3 parcellánk van, a többi Sárszentmiklóson, Sárbogárdon és Töbörzsökön található). Ezek az önkormányzati területeken kívül magánterületeket is bevonunk a tönkölytermesztésbe.

**– A tönkölyvel mit kezdenek?**

**Dr. Kalmár:** – Az első funkció a földet hasznosítása, a másik az, hogy az elhagyott földeket a régi paraszt tönkölyvel vetette be, ha kellett, két-három évig is, hogy gyomtalanítsa, hiszen régen nem volt vegyszer.

**Németh:** – A tönköly magában hordozza azt a tulajdonságot, hogy kiirtja az összes konkurens növénykultúrát, gazokat, mert annyira bokrosodik, annyira életerős és magas, hogy leárnyékol mindent maga körül. A félméteres átlag gabonamagassághoz képest a mi tönkölyünk 170 cm magas. Én nem látom ki a táblából.

**– Ez azért van, mert jó a sárbogárdi föld? Vagy ennek a fajtának a jellegzetessége?**

**Németh:** – A fajta hordozza magában ezt a tulajdonságot.

**Dr. Kalmár:** – A talajban lévő vegyszerek felszívódhatnak a növényekbe. A tönköly azonban nem veszi föl a mérgező anyagokat, se a nehézfémeket, se a radioaktív anyagokat, se a növényvédő szereket. A szív- és érrendszeri panaszokra nemesített tönkölyből készült táplálék-kiegészítőből napi néhány gramm fogyasztása javasolt mind keringési, mind más betegségek ellen és megelőzésre. Gyermekek is fogyasztathatják.

**– Pontosan milyen folyamaton keresztül, milyen formában állítják elő a tönkölyből készült táplálék-kiegészítőt?**

**Németh:** – A kombájn kalászkákra törö a tönkölyt. Minden kalászkában 2-3 mag van. Ebből a magvakat az önkormányzat udvarán egy speciális géppel hántoljuk malmi tisztaságúra és bezsákoljuk. Székesfehérváron magas nyomáson és magas hőmérsékleten kezelik a magokat. A végeredmény egy porállagú anyag, amit kiskanállal lehet adagolni.

**– Akkor Magyarországon Sárbogárd ebben úttörő?**

**Németh:** – Az egész világon nincs még ilyen jellegű termék.

**– Ezt a táplálék-kiegészítőt folyamatosan kell szedni?**

**Németh:** – A mi termékünket kúraszerűen érdemes fogyasztani, egy hónapon keresztül, aztán egy hónap kihagyás után ismét.

**– A csomagolás hol történik?**

**Németh:** – Sárbogárdon töltjük 100 g-os, légmentesen zárt drázséüvegekbe.

**Dr. Kalmár:** – Garanciazárral is ellátjuk. Ráadásul jó ízű ez a termék.

**– A tönkölyből előállított táplálék-kiegészítő milyen áron lesz elérhető?**

**Németh:** – Egyhavi adag (100 g) 2.500 Ft fogyasztói áron kerül forgalmazásra.

**– Az is lényeges, hogy rentábilis legyen ez a vállalkozás, tehát lehetőleg ne csak visszajöjjen, hanem kamatozzon is a befektetett érték, munka.**

**Dr. Kalmár:** – Törekvésünk, hogy a feldolgozás minden mozzanatát helyben végezzük el. Azon vagyunk, hogy legyen saját malmunk a liszt előállításához, és van már pék is, aki kenyeret süt majd a tönkölylisztből.

**– Egyelőre csak Sárbogárdon lesznek kaphatók az előállított termékek, vagy tágabb területen is?**

**Németh:** – Az ország egész területében gondolkodunk. A magon kívül a tönköly minden egyes porcikája hasznosítható. A hántoláskor megjelenő pelyvából tönkölypárna készül, mely szintén gyógyhatású. Szeretnénk egy szalmabrikett-gyártó üzemet is létrehozni, mivel a tönköly szalmájának fűtőértéke megegyezik a barnakőszénével, és a károsanyag-kibocsátása is sokkal kedvezőbb. A tönkölyből a földnek is adunk vissza, ezért vágjuk derékba aratóskor a növényt.

**– Mennyi idő, mire ezek a tervek teljes mértékig megvalósulnak?**

**Németh:** – A következő év folyamán szeretnénk kiteljesíteni a kört.

**Dr. Kalmár:** – Nemcsak a talaj, a víz, a levegő szennyezett, hanem az emberi test is. Bennünk van a növényvédőszer-maradék, vegyipari hulladék, ugyanúgy, mint a talajban. Meg kell tanítani a szervezetet arra a tulajdonságra, amit a tönköly tud, hogy a mérget ne vegye föl. Mindemellett el kellene indítani a biovegyszerek gyártását, hogy a megtermelt növények is tisztábban kerüljenek az emberi szervezetbe. Mert amit eszünk, azaz leszünk.

## Hagyományok tere



További látványos változások mennek végbe az Ifjúsági park sarkán álló tájháznál Németh Zoltán, az önkormányzat műszaki munkatársa vezetésével. Korábban már szépen kitisztították az udvart, lemeszelték az épületet, járdát raktak a kiskaputól a bejáratig és a ház körül, illetve lerakták téglával a tájház mögötti részt, mintegy a ház folytatásaként.



Ez utóbbi egy pavilon alapja, melyet most építenek tovább: hántolt acácrönkökből emeltek vázát, a fal egy része régi téglákból már elkészült, a másik része az Ifjúsági parkban korábban kivágott juhar és kőris deszkáiból áll majd, és az önkormányzati területek egyikén nevelt vesszőfűzből is fonnak ide egy darab „falat”. A tetőt nád fogja borítani. Tehát minden építőanyag helyben termelt természetes anyag, ahogy egy tájházhoz és hagyományok őrzésére, átadására hivatott térhez illik.

Az a cél ugyanis, hogy alkalmas helyet teremtsenek minden korosztály számára a hagyományok oktatásához, gyakorlati bemutatásához. Mivel épült kemence és szabadtéri tűzhely is, el lehet itt majd sajátítani, kipróbálni, megismerni például a lek-várfőzést, kenyérsütést, érdekes előadások kíséretében.

# Járványhelyzet a járás településesein

**November 18.**

**Sárbogárd:** 10-20 főre tehető a fertőzöttek száma, de szerencsére nem tud olyanról a polgármester, akit kórházban ápolnának.

**Alap:** 4 fertőzött van a településen, a szociális otthon dolgozói még karanténban vannak.

**Alsószentiván:** 1 igazolt koronavírus-fertőzött van, aki kórházban tartózkodik, többen tesztre várnak.

**Cece:** 3 fertőzött van, akik önkormányzati fenntartású intézmény dolgozói.

**Hantos:** nincs se igazolt koronavírus-fertőzött, se hatósági házi karanténban lévő személy.

**Igar:** 2 fertőzött van, ketten teszteredményre várnak.

**Káloz:** 29 igazolt koronavírus-fertőzött van, ők és családtagjaik vannak karanténban.

**Mezőszilas:** a településről lapzártánkig nem érkezett új információ. A gondozóotthonról érkezett adatok a következők – dr. Práger Péter orvos tájékoztatása szerint: 58 fertőzött, 37 gyógyult, 4 halott.

**Nagylók:** nincs se igazolt koronavírus-fertőzött, se hatósági házi karanténban lévő személy.

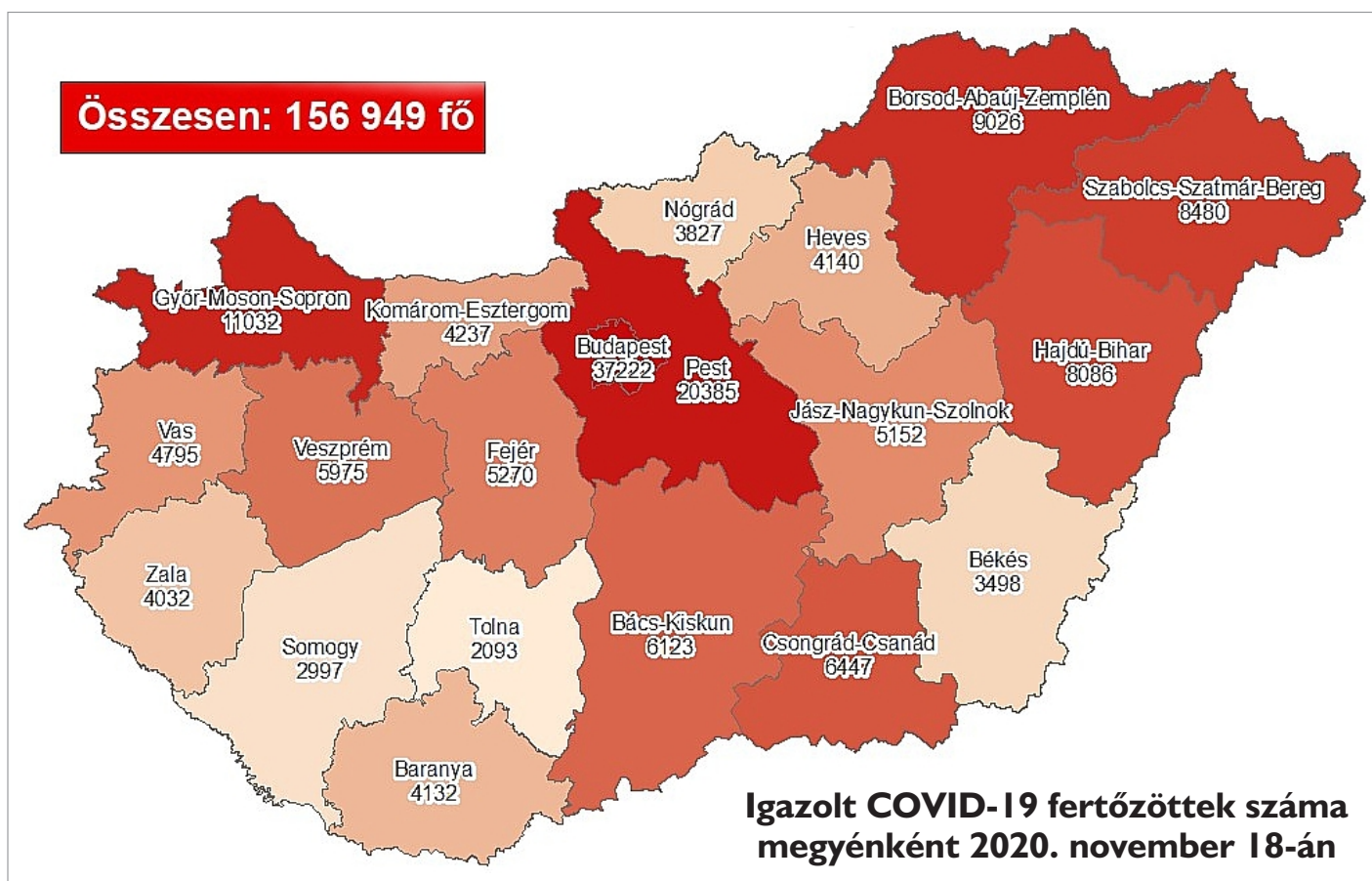
**Sáregres:** lapzártánkig nem érkezett új információ.

**Sárkeresztúr:** 2 fertőzöttről van tudomás.

**Sárszentágota:** 4 fertőzött van, 4 fő teszteredményére még várnak. A polgárőrség felajánlotta szolgálatait az iskolák, óvodák tekintetében a minták szállításában.

**Vajta:** nincs igazolt koronavírus-fertőzött, 2 fő van hatósági házi karanténban.

*Hargitai-Kiss Virág*



## ÜGYFÉLFOGADÁS rendjének változása

Tájékoztatjuk tisztelt Ügyfeleinket, hogy a NAV Fejér Megyei Adó- és Vámigazgatósága

### SÁRBOGÁRDI ÜGYFÉLSZOLGÁLATÁN

**2020. november 18-ától az ügyfélfogadás átmenetileg szünetel.**

Megértésüket köszönjük!

**Adóügyekben** az alábbi telefonos elérhetőségeken állunk rendelkezésükre: általános tájékoztatás kérése: **1819**; egyedi ügyek intézése: **06 80 20 21 22** (használatához ügyfélfazonosító szám szükséges); ügyintézési lehetőségekről tájékoztatás kérése: **06 22 530 765**

**Személyesen** az alábbi ügyfélfogadási helyeken állunk ügyfeleink rendelkezésére: 8000 Székesfehérvár, Mátyás király körút 4/B, 2400 Dunaújváros, Október 23. tér 12.

**Kizárólag időpontfoglalás** igénybevételével az alábbi kormányablakokban működő ügyfélfogadási helyeken állunk ügyfeleink rendelkezésére: 2483 Gárdonyi, Szabadság u. 20-22., 2462 Martonvásár, Budai út 1., 8130 Enying, Szabadság tér 16/A, 8060 Mór, Kapucinus tér 7.

*Fejér Megyei Adó- és Vámigazgatóság*

## HIRDETMÉNY

Tájékoztatom a lakosságot, hogy Sárbogárd Város Önkormányzata képviselő-testületének hatáskörében eljáró Sárbogárd város polgármestere 2020. november 11-én elfogadta:

– a 26/2020. (XI. 11.) önkormányzati rendeletet a közterületen, nyilvános helyen történő maszkviselésről.

A rendelet megtekinthető ügyfélfogadási időben a Sárbogárdi Polgármesteri Hivatal szervezési csoportjánál.

*Dr. Venicz Anita jegyző*

# A könyvtár felhívása

**Kedves Olvasóink!**

A kormány november 10-én értékelte Magyarország járványügyi helyzetét, az eddig meghozott intézkedéseket, amelyek alapján megállapította, hogy az eddig meghozott intézkedések fenntartása mellett újabb védelmi intézkedések bevezetése válik szükségessé.

A kormány 484/2020. (XI. 10.) korm.rendelete a veszélyhelyzet idején alkalmazandó védelmi intézkedések második üteméről 12. § (1) j. pontja rendelkezik a muzeális intézményekről, a nyilvános könyvtári ellátásról, és a közművelődési törvényben meghatározott j.b. pontja szerint tilos a nyilvános könyvtári ellátást biztosító intézménynek a látogatása és e helyszíneken – az ott foglalkoztatottak kivételével – a tartózkodás.

A jogszabályban előírtaknak megfelelően a Madarász József Városi Könyvtár november 12-étől – természetesen annak változásáig – visszatér a tavasszal már nagy sikerrel alkalmazott teraszkönyvtári kölcsönzésre, és lehetőséget biztosít olvasóinknak, hogy előre leadott igények alapján tudjanak könyvet kölcsönözni.

**A kérés, kölcsönzési igény eljuttatása a könyvtárhoz az 508-570-es telefonszámon, illetve a [konyvtar@mjvkonyvtar.hu](mailto:konyvtar@mjvkonyvtar.hu) e-mail-címen történik.**

A könyvek válogatásához ajánlott igénybe venni az interneten otthonról is elérhető könyvtári katalógust, a [www.mjvkonyvtar.hu/katalogus](http://www.mjvkonyvtar.hu/katalogus) weboldalon.

A kölcsönzés lebonyolításához, kérjük, adják meg nevüket, elérhetőségüket, az olvasójegy számát és a kért könyvek címét, ill. (ha tudják) a könyv szerzőjének nevét.

Az igényelt könyveket a könyvtárosok kigyűjtik, elvégzik a kölcsönzési adminisztrációt, majd ezután adják át az olvasóknak. (A könyvtárosok a higiéniai szabályoknak megfelelően, a könyvek fertőtlenítése után, kesztyűben és maszkban, kézfertőtlenítő folyadék gyakori használatával végzik munkájukat.)

**A könyvek átvételének módja:** a könyvcsomagok átvétele az időpontok – telefonon, vagy e-mailen történő – egyeztetése után valósulhat meg.

A visszahozott könyvek 72 órás elkülönítés, majd fertőtlenítésük után lesznek ismét kölcsönözhetőek.

Kérjük, hogy mindannyiunk egészségének védelmében viseljenek Önök is maszkot, használják az asztalra kihelyezett fertőtlenítőt, illetve amennyiben várakozniuk kell, azt a mozgáskorlátozott-feljárón, a 1,5 m távolságot tartva tegyék.

**A kért dokumentumok kölcsönzése: kedd, szerda, csütörtök, péntek 10–14 óráig történik.**

A korábban kölcsönzött dokumentumok visszaadási határidejét meghosszabbítjuk, késedelmi díjat nem számolunk fel.

Aki úgy dönt, hogy mégis visszahozza a nála lévő könyveket, úgy kérjük, hogy névvel és a megfelelő azonosítási adatokkal ellátva tegye azokat az erre kijelölt helyre!

**Kérjük, hogy most is éljenek a „teraszkönyvtár” adta lehetőséggel!**

*Nagy Zsuzsanna igazgató*



## Felöntött a garatra, s útra kelt

Az egyenruhások Sárbogárdon, az Attila utcában ellenőriztek 2020. november 13-án délelőtt egy helyi lakost, aki autójával úgy vett részt a közúti közlekedésben, hogy a vezetés megkezdése előtt alkoholt fogyasztott. Ezt a tényt igazolta a helyszínen a sofőrrel szemben alkalmazott légalkoholmérő készülék eredménye, amit megerősített az előállítást követő további mintavétel. A 66 éves sofőr vezetői engedélyét a rendőrök elvették, és vele szemben büntető feljelentést tettek.

*Fejér Megyei Rendőr-főkapitányság*

## Szilánk az úton

A sárbogárdi posta melletti úttorkolat környékén szilánkok borítják a kerékpársávot, mert vannak, akik annyira igénytelenek, vagy annyira lerészegednek, hogy ész nélkül elhajigálják a kiürített üvegeket az utcán, ahelyett, hogy a postánál, vagy a Pennynél lévő kukákba dobnák bele. A szilánkok kárt tesznek a bicikligumikban, de még az autógumikban is, ami nagyon bal-esetveszélyes!

Ezúton szólítom fel az üvegek „tulajdonosait”, hogy térjenek jobb belátásra, hiszen ők is megsérülhetnek, ha belesnek a szilánkokba, vagy rokonuk, ismerősük kereké bántja. Az lenne a legjobb, ha azok takarítanak fel a szilánkokat, akik eldobták az üvegeket. De mivel erre kicsi az esély, szépen kérem a város karbantartóit, hogy az elkövetők helyett tegyenek rendet a közlekedők érdekében.

Köszönettel:

*Egy kerékpáros*

*HKV*

## Az év rendőre

2020. november 17-én Az év rendőre elismerésben részesült Bognár Endre rendőr alezredes, a Sárbogárdi Rendőrkapitányság munkatársa, melyet dr. Sükösd Tamás polgármester nyújtott át részére a város nevében.

Gratulálunk!

## KÉT SZÍV SÁRBOGÁRDON



Az önkormányzat megrendelésére, a Szegetlő felajánlása révén elkészült és kihelyezésre került két kupakgyűjtő szív immár Sárbogárdon is. Az egyik a sárszentmiklósi óvoda mellett található, a másik az új üzletközpont előtt, a Boross Mihály-emlékparkban. Vannak már, akik el is kezdték feltölteni a szíveket kupakkal, melyek nemes, jótékony célt, betegek gyermekek javát szolgálják majd.

**A HÍRHÁZ  
ÚJ NYITVA TARTÁSA  
HÉTFŐTŐL PÉNTEKIG  
9.00—16.00 ÓRÁIG**

A Bogárd és Vidéke 30 éves évfordulója kapcsán megkérdeztem a lap alapítóját, édesapámat, Hargitai Lajost, hogy melyik interjú volt számára különösen kedves a három évtized alatt. Nem volt egyszerű választania, hiszen rengeteg kedvencet tudna mondani, de az alábbi, 2009. február 5-ei számunkban megjelent beszélgetés – melyet Noé Laci bácsival készített (aki sajnos már nincs az élők sorában) – nagyon közel áll a szívéhez.

# A juhásznak jól megy dolga

**Egyre kevesebben vannak már köztünk olyanok, akik elevenen őrzik a pásztorélet emlékeit. Noé Laci bácsi egyike azoknak, akik szinte mindent tudnak erről a régi világról. Volt juhász is, megtanulta az állatokkal való bánásmód tudományát, a pásztorművészetet – többek között a pásztorfaragás fogásait, citeráján pedig megszólalnak a pásztorélet régi dalai. No, és ha hagyományos bográcsos ételt kell főzni közösségi ünnepi alkalmakkor, akkor is Noé Laci bácsit hívják.**

A napokban a cecei borbarátok vacsoráját készítette, ott találkoztunk, s megbeszéltük, hogy hétfőn felkeressük, hogy beszélgesünk a múlttól, és megmutathassa nekünk a pásztoréletéről őrzött emlékeit.

Noé László Cecén, a Kossuth utcában, egy kis házban él feleségével. Hétfőn délelőtt ide kopogtunk be. Mintha egy néprajzi múzeumba léptünk volna. A falon gyönyörű, faragott pásztorbotok, fókók, ökörszarvból készült, rézveretes kanászkürt, és a pásztorélet ezernyi emléke látható mindenhol, az egész lakásban. *A konyhában van csak meleg, hát ott ültünk le beszélgetni, itt kérdeztem Laci bácsit az életéről.*

**Noé László:** – Sárszentágotán születtem 1938-ban. Még a front előtt Gyulamajorba költöztünk. Már hatéves koromtól kisbajtár voltam a kistápei nyájnál. 1949-ben Németkér, Bikács, Győri-major volt a következő állomás az életemben, ahol 1955-ig éltünk. Akkor költöztünk Cecére. Aztán – ahogy a nóta mondja – „Beszegődtem Tarnócára gulyásnak, jó legelője van ott a gulyának.” (Sáregresen van Tarnócapuszta. Most Somogyvári Bandi bácsi birtoka.) Ezután 1979-től rám bízta a cecei birkanyáját a szövetségben. 1984-ben abbahagytam a juhászatot végleg, és fűtő lettem az iskolában.

– Akkor már nem bírta a nehéz pásztoréletet?

– Nehéz volt a pásztorélet, de jó volt. Télen a hideget, nyáron a meleget is megszokja az ember. Télen volt jó csizmám, kaparonggyal betekertem a lábam, és nem éreztem a hideget. Mert kint kellett lenni az állatokkal egész nap, és éjjel se lehetett magukra hagyni őket. A tarisznyába hétvégén bepakolta az asszony az egész hétre valót, pirított lebbencset, szalonnát, házi sütésű kenyeret. A krumpli, miegyéb adódott, aztán este bográcsban főztünk lebbencslevest. Ha valami baleset folytán valamelyik nyájnál lett egy törött lábú bárány, vagy valami, akkor csak ment az üzemet, hogy lehet jönni este, mert birkát főzünk.

A birkások a szomszéd határból is eljöttek ilyenkor. Került bor a birka mellé, hoztak citerát, furulyát. Az egyik juhász szépen tudott tárogatózni. Annak a hangja a csilagos egekig felszállt. A hús, persze, nem kellett mind a bográcsba; a maradékot szétmértük, ki-ki vitte magával.

– Nyáron, persze, könnyebb volt az élet, mint télen.

– Akkor elvult a nyáj szabad ég alatt éjszákára. A kutyák vigyáztak, míg a pásztor aludt, nappal aztán jártuk a völgyeket, a nyáj után sétálva, abban a tempóban, ahogy a birka legelt.

– Az előszoba falán láttam egy kétméteres panorámaképet. A völgyben elterül a birkanyáj. Szinte hallani a vezérürü kolompszavát.

– Az az én nyájam volt. Még a 70-es években fényképezték le. Kinagyították, és ott volt a kép a cecei mezőgazdasági múze-



umban. De ahogy szaporodott az anyag, nem volt helye, mondták, hogy hozzam haza és őrizzem én, itt jobb helye lesz. Így hát most itt van nálam.

– Az előbb szó esett a kutyákról. Gondolom, nagy tudomány volt a jó kutya kiválasztása és betanítása, hiszen a pásztor legfontosabb segítője volt ez a jószág.

– Meg a szamár. Arra tettünk egy X nyeret, és arra pakoltuk a bundát, élelmet, bográcsot. A szamár ment elől, utána ballagott a nyáj, ha új legelőre hajtottunk. A jó munkakutya betanítása, bizony, nagy tudomány volt. A kutyát kölyökkorában kellett elhozni az alomból és betanítani. Az a kutya nem volt jó, amelyik elszaladt a nyúl után. Volt egy nagyon jó kölyökkutya, figyelmes, hegyes fülű puli, de fiatalon ellopták tőlem. Nagyon bánatos voltam miatta. Hiába jártam a tanyákat, juhászszállásokat utána, nem találtam rá. Pedig biztos, hogy nyájhoz vitték el.

– A nyáj mellett mindig volt munka.

– Volt mindig munka. Figyelni kellett a birkát, amelyik sántított, elkaptam a lábát a kampósbottal, kitisztítottam a körmét, bekenetem kenőccsel, aztán már meggyógyult. Nagy munka volt a nyírás. Régen kézi birkanyíró ollóval csináltuk. Az már nagyon gyakorlott volt, aki azzal naponta harminc birkát meg tudott nyírni. Minden évben meg kellett fűrészteni a birkát.

Volt olyan uradalom, ahol ezt kádban csinálták. Hát, egyenként ki-be emelgetni a 35 kilós birkát egész nap, nem kis dolog volt, és csupa csatak lett tőle az ember.

– De azért volt idő faragni is, ugye? Azt a sok szép tárgyat, a faragott botokat, faliképeket, amit itt látunk a lakásban mindenfelé, valamikor csak csinálni kellett.

– Volt olyan faragott lovas kocsi, amiben 100 óra munka volt. A kampós bot nyelét nem faragom meg. Az somfából készül. Ha görbe volt, akkor tűzben pörköltem és kiegyenesítettem, aztán leszedtem a héját. A görcsöket is rajta hagytam, mert attól szép. Egy jó somfanyél a juhász kampóban nagy érték. Ugyanúgy, ahogy nagy érték egy jó kampó. Van nekem egy szép, sárkányfejes kampósbotom, az Alföldről való. A somfanyelét én tettem bele. Egy ilyen bot egy életen át kiszolgálja a juhászt. Vannak, persze, amolyan ünneplős botok is. Nekem is van

## Gárdonyi Géza: A bor legendája

Szólt az Isten: „Kedves fiam Nóé: Itt a szőlő, kóstold meg, hogy jó-é?”  
Felelt Nóé: „No megöregedtem, de ilyen jó bogyót még nem ettem.”

Szólt az Isten: „Kedves fiam Nóé: A csípős must, hadd lássuk, hogy jó-é?”  
Felelt Nóé: „Ihaj, csuhaj! Sári! Három Istent kezdek immár látni!”

Szólt az Isten: „Kedves fiam Nóé: Hát az ó-bor, hadd lássuk, hogy jó-é?”  
Felelt Nóé: „Iszom reggel óta: Gyere pajtás, van még a hordóba!”



néhány, amit szép díszesre megfaragtam kosfej formára.

– *De látom, sok más faragvány is van itt. Juhász a nyájjal, lovas kocsi, faliképek, amelyek életképek vannak a pusztai életből.*

– Sokat faragok még most is, de már nem bírja úgy a kezem, mint régen. Csináltam ökrös szekeret is. Megvették volna, de annyira a szívemhez nőtt, hogy mégsem adom el, hiába kérik. Vitték ezeket a tárgyakat kiállításokra ide, Cecére többször is; volt kiállításom Sárbogárdon, Abán, Csákváron, Székesfehérváron. Sok tárgyat kértek be tőlem ide a tájházba is.

– *Faragáshoz milyen fa a legjobb?*

– Nyárfa, diófa, körtefa, mihez mi való. A kocsihoz a lovak diófából vannak, mert az szép barna, a kocsi körtefa. A karikás ostor nyele lehet szilvafából, somfából. Mert fonok karikás ostort is. Az is mesterség, hogy azt a fonást tudja az ember szépen csinálni. Van olyan, amit magam által kikészített marhabőrből hasított szíjból fontam, de a legtöbbit már inkább csak a simontornyai bőrgyárból való, gyárilag kikészített bőrből fonom.

– *No, és mindezek mellett még a citerázás is jól megy.*

– A cecei pávakör mellett csináltunk citerazenekart, sokat szerepeltünk azelőtt a szomszéd falvakban, Bogárdon is, de játszottam a cecei juliálison, a Piszkeri napokon, a nyugdíjasoknál. Szóval sokfelé. Amióta nyugdíjas vagyok, a faragás mellett inkább már csak a szőlőbe járok a feleségemmel. Az is egyre nagyobb teher. Simontornyán van a hegytetőn 1000 öl szőlőm pincével. Azt is szeretném már eladni. De ha valaki rendel egy szép karikás ostort, szívesen megfonom neki most is az igény szerint. Ha kell, készítek a nyelére rézveretet, mint a kanászkürtre is csináltam. Azon a szű rágott lyukakat foltoztam be rézverettel úgy, hogy virágdísz lett belőle.

Beszélgetésünk végén előkerült a citera is, amit egy alföldi mester készített, és tekeregett ki a húrokból egyik dallam a másik után.

Búcsúzól még a maga nótáját is elénekelte: „Szólt az Isten: 'Kedves fiam, Noé: / A szőlő leve jó é?'”

Hargitai Lajos

# Búcsú

**Hosszú betegség után elhunyt Hollósi István nyugalmazott rendőr zászlós, akit november 14-én, szombaton helyeztek végső nyugalomra a sárhatvani temetőben. Az alábbi sorokkal búcsúzom Tőle kollégái nevében.**

„A búcsú nagyon fontos. Különösen azoknak, akik maradnak” – mondja Jo Nesbo, korunk egyik leghíresebb krimiírója.

Igaza van. Ahhoz, hogy lezárhassunk egy fejezetet az életünkben, aki elment, attól el kell búcsúznunk, el kell Őt engednünk. Olyan személytől kell most elköszönnöm, aki kedves volt a szívemnek.

Hollósi István nyugalmazott rendőr zászlóst kezdő rendőrként rögtön megszerettem közvetlen, gondoskodó lényem miatt. A járőrtársa lettem, sokat jártunk együtt szolgálatba mint közlekedési járőrök. Tagjai voltunk egy olyan közlekedési alosztálynak, ahol a munka mellett a jókedv is meghatározó volt. Mi 11-en összeszokott csapatot alkottunk. Pityu volt közöttünk az, aki mókamesterként indította a szomorú, egyhangúnak nem mondható napokat vicceivel, történeteivel, és vidámmá varázsolta az arcokat.

A búcsúzás sosem lehet jó, de a barátok nem örökre búcsúznak, hanem elköszönnek egymástól arra a rövid időre, míg újból nem találkoznak. Az idő nagy sebességgel rohan, és egyszer a csillagok útján újból találkoznak. Téged már sokan vártak a régiekből. Most Te is ott vagy a többi kedves kollégáddal a nagy szabad úrben, a felhők közt. Anekdotázatok a múlt eseményeiről, lenéztek ránk, és humorral kritizáltok, óvtok bennünket. Te pedig víg kedélyeddel szebbé teszed az égi napokat!

Hollósi István r. zászlós 1950. július 11-én született Kálozon. Az általános iskola után asztalosnak tanult, majd építőipari technikus lett. Sorkatonai szolgálatot teljesített 1970-1971-ben. 1972-ben házasságot kötött élete párjával, Mariával. A boldog családba három gyermek született: István, Géza és Mariann.

1982. március 1. napjától a Sárbogárdi Rendőrkapitányság hivatásos állományában teljesített szolgálatot őrmesteri rendfokozatban közlekedési járőrként. 1985. június 1-jétől baleseti helyszínelőként látta el feladatát, majd később balesetvizsgáló lettél 1997. augusztus 31-éig, nyugdíjba vonulásodig. Ezalatt az idő alatt elvégezted a zászlós-képző iskolát 1986-ban. Munkában töltött éveid során tíz alkalommal kaptál rendőrkapitányság-vezetői, főkapitányság-vezetői és belügyminiszteri dicséret



és pénzjutalmat, soron kívüli előléptetésben részesítettek.

Idézni szeretnék egy parancsnoki jellemzésből:

„Hollósi István a rendőri munkát hivatásának tekinti. A rendőri munka végzéséhez jó adottságokkal rendelkezik. Ellenőrző járőri munkáját hivatástudattal, nagy aktivitással látja el. A megbízással ellátott helyszínelői és balesetvizsgálói munkát eredményesen végzi. Intézkedő- és kezdeményező-képessége jó, intézkedéseit a kulturáltság és differenciáltság jellemzi. A szakmai ismeretei megalapozottak, melyet önképzés során szerzett meg. A feladatok végrehajtásában, megoldásában az önállóság, felelősségtudat és áldozatkészség jellemzi. Parancsnokaival szemben tisztelettudó, fegyelmezett, az állomány körében példamutató. Alakias öltözéke mindig kulturált. A parancsokat legjobb tudása szerint végrehajtja. A kollektívába jól beilleszkedett, segítőkész. Jellembeli tulajdonságai: őszinte, becsületes. Munkahelyen kívüli magatartása, viselkedése a rendőrség hivatásos tagjához méltó.”

Egy ízig-vérig rendőrrel ennél szebbet parancsnok nem írhat; szolgált és védett.

Búcsúzom Tőled egykori munkatársaid és a Sárbogárdi Rendőrkapitányság állományának nevében is.

Emlékeinkben megőrizzük a felejthetetlen egyéniséged, mosolygós, mindig barátságos arcod.

Nyugodj békében!

Isten legyen veled! Csillagok kísérjék utadat!

Sziák Zsuzsanna  
szolgálati járadékos rendőr alezredes

# A Hírház épületének története

## 2. rész

Ahogy legutóbbi lapszámunk első oldalán írtam, kislánykoromban sokat bicikliztem a mai szerkesztőség épülete felé, be-bekucskálva a kapu résein, megcsodálva a faszlopos tornácot. Titkos vonzalmam tárgya 1995-ben került családunk tulajdonába, s lett az egykori suszterműhelyből kiadványok műhelye.



Milyen különös, hogy ami és aki egymásnak teremtett, azokat a teremtő akarát előbb-utóbb összefonja.

Csak az épület megvásárlásakor árultam el a szüleimnek, hogy engem mindig is hívogattott ez a ház. Én pedig akkor tudtam meg tőlük, hogy amikor még bátyámmal apró gyermekek voltunk és a művelődési ház szolgálati lakásában laktunk, a házzal szemközt, gyakran vendégeskedtünk Barabás Gyuri bácsinál. Gyuri bácsi egyedül élt, felesége korábban távozott az élők sorából, két lánya pedig már kirepült a csalá-



di fészekből. Örült a csacska gyerektársaságnak. Amikor kiállt a kapuba nézelődni, mindig odakurjantottunk neki.

Rengeteg időt töltöttünk a kultúrház mögötti zöldben, itt altatott minket édesanyánk, itt napoztatott a pázsitra terített kockás pokrócon, itt figyeltem a járókában a hulló őszi faleveleket, itt talicskáztuk egymás hátán a fűvet. Mert a szolgálati lakás kicsi volt, egy szoba-konyha (a régi bejárat helyét egy lámpa jelzi, a Hírház bejáratával szemben). Ha a mai kultúrház aulájából a színpadi öltözők felé megyünk, az első helyiség (az úgynevezett régi nyugdíjasklub, ahol ma oktatások is zajlanak) egyharmada édesapám igazgatói irodája volt, kétharmada (16-20 négyzetméter) pedig szoba, melyen volt, hogy hatan osz-





toztunk: édesanyám, édesapám, az ő két kamasz lánya, valamint bátyám és jómagam. Édesapám kreatív térelválasztásokkal igyekezett elkülöníteni egy részt az alváshoz, egy részt a tanuláshoz. De olyan önfelelt boldogságban és szeretetben éltünk itt 1979-ig, hogy mit sem számított, mekkora lakásban élünk. Mindemellett miénk volt az egész kultúrház s a színpad, amikor édesapánk átvitt minket. Itt fedeztük fel, s mi tudjuk egyedül, hogy a tévémaci valójában a színpad deszkái alatt, a vasfedelű kábeljáratban él.

A fentiek fényében talán nem is oly különös, hogy visszavonzódtam, visszavonzódtunk Sárbogárd főterére az itt élő közösség szívében a közösségért munkálkodni. S talán az sem véletlen, hogy amikor – Enikő nővéremeket követően – 2002-ben beköltöztem a Hírház hátsó szárnyában található lakásba, ösztönösen egy ginkgo biloba fát (páfrányfenyőt) ültettem az udvar kelles közepére. A gyógyhatásáról is ismert szent fa – mely a föld legősibb növénye, akár ezer évig is élhet, példányai még a hirosimai atomtámadást is túléltek – az élet-erő, harmónia, elkötelezettség, örökkévalóság szimbóluma. Ezért ölelik körül ginkgo-levelek a Hősök tere 12-t a házszámtáblán.

Az utcafronti szárnyban, a volt suszterműhely helyiségeiben ma az ügyféltér és kiszolgálóhelyiségek találhatóak. A kelet felé néző, faoszlopos tornác beépült s a nyomdai gépek egy részének ad helyet. Az egykori tisztaszoba ma iroda, Barabás Gyuri bácsi szobája pedig a nagy nyomdagépek otthona.

Édesapám az 1995-ös beköltözéskor a funkcionalitásra törekedett az épület el- és berendezése tekintetében. Ahogy fokozatosan átvettük bátyámmal a vállalkozást, úgy formáltuk át e teret, vállalkozást a magunk energiáival, az édesapánk által jól lerakott, erős alapokra építkezve. 2010 őszén, a vállalkozás 20 éves születésnapjára a Hírház külseje új, stílusában a ház múltjához illő, régies formát öltött az én elképzeléseim alapján, irányításom mellett. A munkálatokkal általunk nagyra becsült, hagyománytisztelő és -örző mestereket bízunk meg. A kőművesmunkákat Sárközy Zoltán csapata végezte; a famunkákat (nyílászárók, zsaluk, homlokzat) Váraljai Péter és segédje, Kovács Dani; a kovácsoltvas ajtórácsot, cégért és biciklitartókat pedig néhai Bereczk Miklós készítette, akinek szeretettel őrizzük emlékét, és büszkék vagyunk arra, hogy munkái díszítik az épületünknek.

Az idei 30 éves évfordulónkra bővítést és teljes belső felújítást terveztünk, azonban a vírus miatt ez elodázódott. De ami késik, nem múlik!

A mintegy 200 éves épület falai, az elődök beléjük ivódott emléke, s az udvaron álló, ég felé mutató ginkgo fa erősíti bennünk az időtlenséget, a hitet, hogy amíg megadatik, itt van küldetésünk, ez időben, ott, ahova helyeztettünk.

Fotók: 2002-2003.

Hargitai-Kiss Virág

# AZ IFJÚSÁGRÓL

Nagyon tudtam örülni, amikor az orvostanhallgatók önkormányzatának egyik vezetője igazi öntudattal beszélt arról, hogy ők milyen felelősségteljesen vesznek részt a koronavírus elleni országos küzdelemben. Ezek a gyerekek felnőtté váltak. Remélhető, hogy végzett orvosként is ugyanez az erkölcsi alapállás hatja majd át őket. De számos műszaki egyetemista is közölte büszkén, hogy a szükséges személyszállításokat, anyagmozgatást sofőrként ők végzik a járvány során. És még vannak, akik szidják az ifjúságot!

Úgy látszik, felszabadulnak bizonyos erők, morális indítékok a járvány következtében. Vannak, akik feltételezik, hogy az olasz reneszánsz pazar felvirágzása az 1348-as pestisjárványból felgyógyuló Európa felsőhajtása volt, az életöröm, a szépségimádat tobzódása. Azt nem lehet remélni, hogy a koronavírus elmúltán Leonardo ecsete, vagy Michelangelo vésője újra gazdára talál. Ahhoz egészségesebb emberiség kellene, monumentálisabb tehetségek, elementárisabb művészetpártoló lelkesedés. Gazdagok, akik tudják, mi a művészet. Felülmúlhatatlan mesterek. Szóval kultúra.

Ismert, hogy Firenze egyik utcáján a 15. században évek óta ott hevert egy márványtömb. Nem kellett senkinek, a szobrászok túl keskenynek találták. Michelangelo hazavitette s két év alatt megalkotta belőle a világ talán leghíresebb szobrát, a Dávidot, egy világszűréstörő város öntudatának lenyűgöző kifejezését. Ha ma egy szobrász valami hasonlót merészelné készíteni, kitagadná a céhből, tán perbe is fognák. Viszont díjaznák, ha valami rozsdás vasszerkezetet, vagy kőből készült formátlanságot hozna létre. Ide jutottunk. Mert az orvostanhallgatók derék vállalását, a műszaki egyetemisták áldozatosságát mindenki természetesen veszi, a színiiskolások ezekhez hasonlítva bizony méltatlan akciózását számosan képesek megtapsolni. Bámolni lehet az illető egyetem létrehozójának, fenntartó szervének türelmét, hogy szinte némán tűri néhány tucat fiatal fityiszmutogatását, azt, hogy ők *nem tárgyalnak* a fenntartójukkal, előzetes feltételeket szabnak annak, aki gondoskodik a létükről. Feljelentik azt, akitől a zsozsót kapják.

A nagy színész emelni akarja a nemzetét. Adni akar, és nem kapni, mert a sors gazdag lélekkel ajándékozta meg őt, van miből adnia. Nyilván vissza akar adni valamit a nemzetnek abból, amit tőle kapott a nyelv, a neveltetés, a nemzeti kultúra kincsestárából. A Latinovits Zoltánok, Sinkovits Imrék életmintát adnak, alakított szerepeik alapján eszményt kínálnak. Érdemes megfontolni, amit Petőfi a színészekről megfogalmaz: „*Apostolok vagyunk az erkölcs mezején.*” Az apostol hitet, meggyőződést hirdet, nem a markát tartja. Egy színésziskolástól, filmes tanulótlól aligha várható el, hogy azonnal apostol legyen. De ők most olyan helyzetbe manőverezték magukat, hogy nem ülhetnek nyugodtan a fenekükön, felelősségteljes lépésekre kényszerülnek. Nem könnyű megtalálni a határvonalat a hőzöngés és a felelőség között. Előlegezzük meg nekik, hogy ők most megtalálják. A magyarok imádják a jó színészeket. Legyenek szívesek, váljanak imádnivalóvá!

L. Albin

## KAPHATÓ A HÍRHÁZBAN

Ezúton értesítjük tisztelt Olvasóinkat és az érdeklődőket, hogy a sárbogárdi származású Tiringer Ferencz (1875–1947) aranykoszorús műlakatos mester életét és munkásságát bemutató, képekkel gazdagon illusztrált TIRINGER ALBUM megérkezett és kapható a Hírházban 4.500 Ft-os áron.



## Harmónia 9.

# AZ IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉSE SOKFÉLEKÉPPEN

A koronavírus-járvány felerősödésével még jobban előtérbe kerül az immunrendszerünk védelme. Orvosok, természetgyógyászok egyöntetűen mondják, hogy a járványügyi szabályok betartása mellett ez a legjobb védekezési mód. A szakemberek alapnak tartják ez ügyben a C-vitamin, D-vitamin, antioxidánsok, ásványi anyagok megfelelő mennyiségének a bevitelét a szervezetünkbe. Mindenkinek magának kell tájékozódni, hogy az ő számára mi a legjobb megoldás, milyen típusú vitaminból mennyit szedjen. Fontos, hogy akik tartós betegségben szenvednek, azok feltétlenül kérjenek segítséget az orvostól, vagy gyógyszerésztől a vitaminok szedése ügyében. Ugyanis náluk az állandóan szedett gyógyszereiket is figyelembe kell venni. Nagy a kínálat a vitaminok terén is. Érdemes tájékozódni akár az interneten, vagy gyógyszerésztől, szakképzett embertől, tapasztalt eladótól.

Az antioxidánsokat főként a 100 %-os bio-, adalékanyag-mentes gyümölcslevek tartalmazzák. Ezek nem azonosak a nagykereskedelemben kapható gyümölcslevekkel. Az egészséges gyümölcslevek nálunk is többféle forrásból beszerezhetők. Sárbogárdon is kaphatók például az alapgyümölcsfeldolgozó üzem nagyon finom, adalékmentes és gyógynövényekkel megerősített levei. Az étrend-kiegészítőket árusító helyeken is kaphatók egyéb értékes gyümölcslevek. Mindenki ízlése és pénztárcája szerint választhat ezen a téren is. Nagyon fontosak a természetes táplálkozásból nyert vitaminok, ásványi anyagok. A zöldségek, gyümölcsök a forrásaink e téren. Sokan esküsznek a gyömbér, fokhagyma, cékla, savanyú káposzta, méz, citrom áldásos hatására.

Aztán itt vannak a természet patikájából a bennünket segítő gyógynövényeink: a kakukkfű, hársfa, citromfű, borsmenta és még számtalan társuk. Sokan a gyógyteákra esküsznek. Van egy kedves ismerősöm, aki gyógynövényturákon vesz részt már több éve, és szakember vezetésével nemcsak megismeri, hanem fel is tudja használni sokféle formában a gyűjtött növényeket. Sok ismerősöm van, akik a természet ajándékaiból, a maguk által szedett kökényből, somból, csipkebogyóból lekvárt, szörpöt készítettek.

Van, aki azon a véleményen van, hogy elég csak megfelelően táplálkozni. Sajnos a táplálékunk nem tudja már biztosítani azokat a vitaminokat, mikroelemeket, ás-



ványokat, amelyekre szüksége van a szervezetünknek. A földjeinket tönkretettük a rengeteg vegyszerezéssel, a helytelen, kizsákmányoló földműveléssel. Növényeink is tele vannak mérgezőanyagokkal, minden egyéb táplálékunk pedig adalékanyagokkal. Szerencsés az, aki maga meg tudja termelni a növényeit, vagy maga tartja állatait. Így tudja, mit fogyaszt el. Van, aki a maga termelte zöldségből fermentált savanyúságot tud készíteni, amely bizonyítottan nagyon sokat segít a bélrendszerünk egészséges működésében. Többségében vagyunk, akik máshonnan szerezzük be ételmünket. Mi annyit tehetünk, hogy megválogatjuk a beszerzési forrásainkat. Igyekszünk minél többet megbízható őstermelőtől, vagy állattartótól vásárolni, és minél kevesebbet nagy bolti hálózatokban. Tiszta táplálékot már nem tudunk magunkhoz venni, de törekednünk kell erre. Egy régi mondás szerint: „Az élet és a halál is a beleinkben lakozik.” Érdemes elgondolkodni azon, hogy mit eszünk és mit iszunk meg. A legtudatosabb táplálkozás mellett is sajnos ma már szükséges még külön bevinni létfontosságú vitaminokat és anyagokat a szervezetünkbe.

Számomra a legnagyobb ajándék, ha valakitől a maga termelte és szeretettel készített, egészségemet támogató dolgot kapok. Szerintem az így készített étel vagy tárgy a legértékesebb. A karácsony közeledtével át kellene gondolni ajándékozási szokásainkat. Aki teheti, adjon szereteteinek egészséget támogató terméket. Az ehető finomságok után nem marad nyom. De ide tartozik például a természetes anyagokból készített, illatos háziszappan, amelyre a mi piacunkon találtam rá. Ezeket a jó dolgokat nem kell tárolni, ha nem

tetszik, nem kell kicserélni, vagy ha ráununk, kidobni, vagy tovább adni.

Az immunerősítésnek a testre ható anyagokon kívül nagyon fontos része a lelki erőnk támogatása. A hírek mértéktelen figyelése, a járványügyi adatok állandó elemzése nem tesz jót az egészségünknek. A szakemberek is hangsúlyozzák, hogy a stressz, a félelem a pánik, a szorongás gyengíti az immunrendszert. Mivel a világ eseményeire nincs ráhatásunk, felesleges állandóan ezeken rágódnunk. Egyetlen dologra van ráhatásunk, ez pedig nem más, mint saját magunk. A figyelem erő. Amire figyelek, az növekszik bennem. Ha félelmet keltő dolgokra figyelek, a félelem növekszik bennem. Ha örömet, szépséget, szeretetet árasztó dolgokra figyelek, ezek jó érzéssel töltenek el. „Ezekben a nyomasztó időkben, hogy örülhetnék?” – kérdezhetik. Az öröm a vitaminoknál is jobban kell nekünk. Ha a boldogsághormonoknak nevezett anyagok kiürülnek a szervezetünkben, a kívülről bevitt vitaminok csak részben segítenek. Meg kell találni a saját örömforrását mindenkinek. Bizony, hajunknál fogva kell kihúznunk magunkat a gödörből, mert ezt senki sem teszi meg helyettünk. Van, aki örömét a családjában, gyermekeiben, unokáiban találja meg. Sajnos, a járvány a családok életében is korlátozásokat okozhat. Aki ritkán találkozhat a családjával, vagy gyermek, unoka híján van, vagy bármi okból egyedül él, neki is meg kell találni az örömforrását. Ez lehet egy jó könyv, egy szép, vagy vidám film, kellemes zene, keresztretjévény, színezés, kézimunkázás, kreatív tevékenység, fényképezés, jóga, torna, edzés, egy jó séta, futás, kirándulás a szabadban. Sokat-sokat menjünk ki a szabadba! Nem baj, ha hideg van. Felöltözünk jó melegen és vár ránk a természet, itt a közelünkben, vagy távolabbi helyeken.

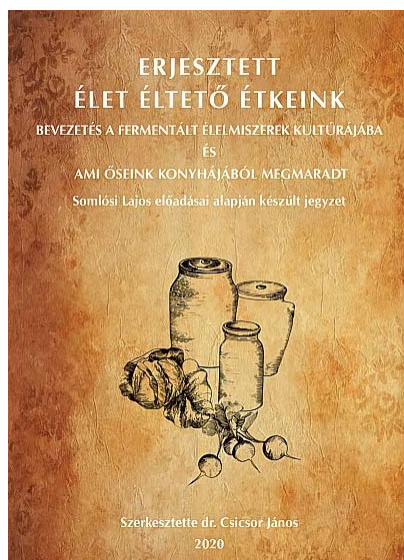
Vegyük észre a szépséget a környezetünkben. Most még akár egy szép őszi virág, a sokszínű és formájú krizantém képében (*Erős Gyuláné virágai*). A legfontosabb, hogy ne adjuk fel az örömet az életünkben, bármennyire is körbe akar fogni bennünket a félelem.

Zárásként egy idézet, amely kapaszkodót adhat a nehéz időkben:

„A felhők mögött mindig süt a nap, és újra és újra előbukkan.”

## Könyvajánló

# Erjesztett élet éltető étkeink



Ez a könyv dr. Csicsor János biokémikus szerkesztésében egy 2020-as kiadású, friss kiadvány. Egy olyan témakört jár körül, amely napjainkban egyre többször szóba kerül. Az emésztési problémák nagyon sok embert érintenek. A kellemetlen tünetektől az egészen súlyos műtéti eseteken át széles a paletta. Sajnos műtétek után nem mindig kapnak a betegek kielégítő táplálkozási tanácsokat. Ilyenkor a betegnek kell táplálkozási szakemberhez fordulnia, hogy segíteni tudjon saját magán. Már nemcsak kimondottan emésztési problémánál, hanem látszólag ehhez nem tartozó tüneteknél is a gyógyulás feltételeként az életmódváltást javasolják. A táplálkozás körében egyre ismertebb a fermentált ételek, a fermentáció fogalma. Nem új keletű dologról van szó, hisz a kovászos uborkát és a savanyú káposztát mindenki ismeri. A fermentáció magyarul erjesztést jelent. Az erjesztéskor a szerves anyagok (tápanyagok) enzimek hatására lebomlanak, átalakulnak. Az erjesztett ételt a gyomor és bélrendszer könnyebben tudja feldolgozni, hisz így már előemésztett ételt eszünk meg. Akinek emésztési problémái vannak, nézzen utána a fermentált élelmiszereknek, mert nagy lehetőség van bennük a gyógyulás elősegítésében, és a megelőzésben is nagyon jók. Ez a módszer könnyen megtanulható, már tanfolyamok is vannak belőle. Fontos, hogy az erjesztés folyamatát is megfelelően végezzék el, akik nekiállnak a készítésnek. Nekem nagyon jólesnek a fermentált zöldségek. Aki bővebbet szeretne tudni erről a témáról, az járjon utána interneten, vagy akár az általam ajánlott könyvből is szerezhet értékes tudást.

Horváth Katalin

## Versajánló

# Körmendi Gitta költő

1952. október 21-én született Szirákon. Általános iskolai éveinek befejezését követően gimnáziumi tanulmányait az aszódi Petőfi Sándor Gimnáziumban végezte. Ez idő alatt délutánonként a sziráki klubkönyvtár tiszteletdíjas kölcsönző könyvtárosa-ként tevékenykedett. 2003-ban kezdett verseket írni. 2004 óta Jenőn, egy dunántúli kistelepülésen él és alkot.

Megjelent verseskötetei: A fény dala, A fény csodája, Játszi kis fényugár.

Nagyon sok kitüntetéssel ismerték el irodalmi munkásságát, felsorolni hosszú időbe telne.

Dr. Göncz Árpádtól – a Magyar Köztársaság és Magyar Írószövetség volt elnökétől – az alábbi elismerő sorokat kapta: „Ebben a szépséget, jószágot és szeretetet lassan feledő világban üdítő forrásvízként hatnak sorai. Szívből remélem, hogy sokakhoz eljutnak, sokak öröme.”



## Túl-világ

Túl sok a büszkeség, kevés az alázat,  
túl sok még a tegnap, nincs helye a mának.  
Túl sok lett a tudás, kevés a megértés,  
túl régen emeltük magasra a mércét.

Túl sokat keresünk, és alig találunk,  
túl keveset adunk, túl sok marad nálunk.  
Túl nagyra becsüljük saját értékünket,  
mégis túl kevesen szeretnek bennünket.

Túl betegek vagyunk, túl kevés az orvos,  
túl kevesek vagyunk a milliárd gondhoz.  
Túlharsogunk mindent a béke nevébe',  
mégis, világunkban túl kevés a béke.

Túl sok az indulat hol higgadtság kéne,  
túlszárnyaljuk egymást,  
de nem szállunk mégse.  
Túl erős a földön a Mammon hatalma,  
Istenét az ember rég magára hagyta.

Sokan túl vagyunk már a túlzott túlzáson,  
szívesen lépnénk túl ezen a határon.  
Magunk mögött hagyva a túl-birodalmát,  
hogy láthassuk végre az egyensúly arcát.

Megnéznénk, milyen ott,  
hol nincs többé túlzás,  
ott, ahol az élet nem ugyanez; túl más!  
Hol a különbségnek nincsen többé kínja,  
mert azt a megértés egységé simítja.

## HELYTÖRTÉNETI FÜZETEK

A Sárbogárdi Múzeum Egyesület alakulásakor, 2009-ben fontos célkitűzésként jelölte meg a közös sárbogárdi örökségünk feltárását, megismertetését és ezen keresztül megőrzését. E törekvés része induló sorozatuk, melyben tudományos jellegű történelmi tanulmányokat, személyes élettörténeteket, életrajzokat, visszaemlékezéseket éppúgy meg kívánunk jelentetni, mint régi fényképeket, képeslapokat összegyűjtő albumokat. Eddig megjelent kötetek:

**Isztl László: Adatok Sárbogárd régészeti topográfiájához**

\*\*\*

**Dr. Kék Emerencia:**

**Egy magyar polgár a XX. században – Tatár József úri szabó mester életrajza**

\*\*\*

**Kovácsné Komáromi Edit:**

**Huszár Dezső közéleti munkássága és utóélete 1918-tól napjainkig**

\*\*\*

**Lakk Norbert:**

**A sárbogárdi zsidóság története**

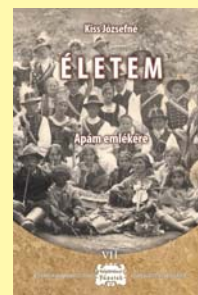
\*\*\*

**Tóth Kornélia: A sárbogárdi községi (reál) gimnázium története 1920–1928**

**Csanády Sándor: A Sárbogárdi Községi Gimnázium értesítői 1920–1928**

\*\*\*

**Kiss Józsefné: Életem – Apám emlékére**



A kötetek megvásárolhatók a Hírházban.

# Kicsoda szakíthat el Isten szeretetétől?

**Jób könyve 1. rész 6-22. versek és 2. rész 4-10. versek**

Ősi történet Jób története, máig ható üzenettel. Milyen üzenete van Jób életének, szenvedésének, próbájának most az életünkben?

Pár gondolatot megosztanék előljáróban, amit érdemes megjegyezni, mielőtt belekezdünk a könyv olvasásába. Amikor Jób feddhetetlenségéről olvasunk, ne kezdjünk holtvágányon haladni Jób életével vagy büntelenségével kapcsolatosan. Nem teológiai értelemben volt büntelen ember – az eredendő bűn élete része volt, mint ahogyan mi is ezzel együtt látjuk meg a napvilágot. Élete teljes, ép, feddhetetlen élet volt. Kitűnt a kortársai között a saját társadalmában, ugyanúgy, mint ahogyan Noé is a saját korában. Erkölcsi értelemben is példa lehetett sokak számára: maga Isten is feddhetetlen és becsületes embernek nevezi Jóbót, amikor a mennyei udvartartásban beszél Jóbról.

Pál apostol a Római levélben ír arról, hogy semmi nem szakíthat el bennünket Isten szeretetétől – Róma 8. Érdeemes Jób könyve olvasása közben ezt a mondatot magunk előtt látnunk.

Vajon mi választhatja el az embert Isten szeretetétől, hogy Isten közelségében élje az életét? Mi választ el, vagy tart engem vissza, hogy Isten közelségében legyek? Jó lenne, ha mi magunk is keresnénk erre a választ, ha felelni tudnánk, akár csak magunkban is, hogy mi az, ami visszatart az Isten közelségétől.

Hogyan élte Jób az életét? Közösségben volt Istennel. Jóléte és gazdagsága se férközött az Istennel való kapcsolatába. Nem lett fontosabbá a vagyona és jóléte Istennél. Miközben naggyá lett, nem feledkezett meg az Úrról, és nem fordított hátat Istennek, de még csak az embereknek sem. Istent szem előtt tartva igazgatta életét a jó napokban is. Rangja, tekintélye, vezető szerepe se fordította el Istentől. Nem gondolta magát nagyobbnek, mint aki valójában volt, nem akarta magát többnek mutatni. Sokszor azt látjuk, hogy ha valakinek jól megy az élete, fut a szekere, nem nagyon foglalkozik Istennel. Leginkább a problémáink között szoktunk Istenhez fordulni, Őt megszólítani. Az áldások, a jólét, a család, a városállamban betöltött státusza nem jelentett veszélyt az Istennel való kapcsolatára. Isten mondja, hogy milyen kivételes ember Jób, hogy feddhetetlen életet él, nem vétkezik Isten ellen. De ha ott vannak a csapások az életében, vajon megmarad-e akkor is istenfélelme, és vajon akkor is úgy cselekszik majd, mint amikor élvezte Isten áldásait – kérdezi a Sátán. Egy ősi gondolat mutatkozik itt meg, amivel gyakran találkozunk a bibliai bölcsességirodalom olvasása közben, mikor zsoltárokat olvasunk vagy a Példabeszédek könyvét. Az igaz ember virul, az élete olyan lesz, mint a folyóvíz mellé ültetett fa. Isten áldása ott van az igazak életén, a büntetése pedig eléri a gonoszokat. De ennél egy lépéssel tovább is megy a Sátán: Jób azért ragaszkodik Istenhez, azért áldja és magasztalja őt, mert mindene megvan, és mert rend van az életében. Vegye el mindezt, és akkor áldás helyett majd átok fog elhangzani Jób ajkairól.

Mintha az Édenkerti történetben lennénk. Idilli kép. Jólét és béke, áldott állapot, amit nem zavar semmi. Marhák, szamarak, juhok, tevék. És hirtelen, mint egy filmben, elváltozik minden. Sábaiak tűnnek elő, rabolnak, ölnek, fosztogatnak, majd villám pusztít, káldeusok támadnak, végül egy szélvihar maga alá temeti Jób gyermekeit. Minden odalett, gazdagsága, vagyona, gyermekei. Végül bőrbetegsége jelentkezik: cseréppel vakarja bőrét, húsát.

Mindent elvesznek Jób életéből, mint amikor kirántják valaki alól a szőnyegét. Vajon mi marad meg? Megmarad-e valaki ezek után Jób életében. Maradnak-e mellette a régi barátok, vagy a bajban ők is messze elkerülik majd?



A Sátán kéri a próbát Jób életére. Jób azért hűséges és azért nem vétkezik, mert Isten áldásait árasztja az életére. A Sátán kérése: vegye el Jób életéből az áldásokat, vagyont, gazdagságot, tekintélyt, gyerekeket, és akkor nem fog tovább működni ez az idilli kép. Ha nehéz idők jönnek Jóbra, még meg fogja átkozni Istent – gondolja és várja a Sátán.

Isten megengedi a Sátánnak, hogy elvegye a vagyonát. Ez az első fejezet és az első próba. Odalesz Jób vagyona, gazdagsága, kirabolják, kifosztják, gyermekei mind meghalnak.

Egyik pillanatról a másikra megszűnik az életének az idilli képe. Hogyan válaszol Jób mindeerre, ami történt vele?

„Meztelenül jöttem ki anyám méhéből, meztelenül is megyek el. Az ÚR adta, az ÚR vette el, áldott legyen az ÚR neve!” Jób 1, 21-22. Még ebben a helyzetben sem vétkezett Jób, és nem követett el megbotránkoztató dolgot Isten ellen. Sem az ég adományának megléte, sem azok hiánya, elvesztése nem vette ki az életéből Istent.

Jób felesége – akinek a nevét se tudjuk – azt mondja, átkozd meg Isten és halj meg. Jób felesége nagyon röviden és egyszerűen összegzi mindazt, ami történt Jóbbal, miközben mindent elvesztett: vagy nincs Isten, vagy ellenségedd lett, vagy nem számolhatsz már vele.

Mi választhat el bennünket Isten szeretetétől? Gazdagság, jólét, egészség, család, tekintély, rang, betöltött status quo. A kérdés a sorrend: hol van Isten az életemben? Az első helyen?

„A felesége ezt mondta neki: Még most is ragaszkodsz ahhoz, hogy feddhetetlen maradj? Átkozd meg Istent, és halj meg! De ő így felelt neki: Úgy beszélsz te is, ahogyan a bolondok szoktak beszélni! Ha a jót elfogadtuk Istentől, a rosszat is el kell fogadnunk. Még ebben a helyzetben sem mondott Jób olyat, amivel vétkezett volna.”

Jób nem akar és nem is tud Isten nélkül élni. Luther énekében megfogalmazza: hitvest, gyermeket mind elvehetik, mit ér ez önekik... Luther valósággal is elvesztette az életéből gyermekeit és hitvesét, Katalint is.

Tanuljuk meg Jóbtól azt is, hogy nehézségek között is mellettünk marad az Úr. Sőt, mi látjuk azt az Urat is, aki miattunk vette magára a keresztet, és miattunk ment oda a Golgotára, hogy a mi bűneinkért eleget tegyen. Hogy az ítéletben a minket vádló se szakíthasson el Istentől. Jézus Krisztus mellénk állt, mint Megváltó – akiről később Jób is beszél.

# Szentiváni suliszemle: irgalmassági témahét



2017 óta november 19-e Ferenc pápa ajánlásával a szegények világnapja lett. A motó: Ne szóval szeressünk, hanem tettel: „Gyermekeim, ne szeressünk se szóval, se nyelvel, hanem tettel és igazsággal” (1 Jn 3,18). János apostolnak ezek a szavai olyan felszólítást fejeznek ki, amelyet minden kereszténynek meg kell hallania. A komolyság, amellyel a tanítvány a mai napig továbbadja Jézus parancsát, még hangsúlyosabb az ellentét révén: az ajkainkat gyakran elhagyó üres szavak és a konkrét tettek között, amelyek nekünk azonban mércéül szolgálnak.

Ezeket a gondolatokat szeretnénk közvetíteni tanulóinknak, amikor november 11-e és november 18-a között megszervezzük az Irgalmasság témahetet. A szegények világnapja mellett különös aktualitást adott a témahétnek, hogy a kezdő napja Szent Márton, a vége pedig Árpád-házi Szent Erzsébet ünnepnapja. Mindkettőjük legendájának elmesélése nagyon jó alkalmat ad arra, hogy felhívjuk a gyerekek figyelmét a jószívűség, a segítőkészség és adni tudás fontosságára. Ezért írtunk ki rajz- és fogalmazás-pályázatokat és szerveztünk játékos sorversenyeket is.

Az egyház az irgalmasságnak 7 testi és 7 lelki cselekedetét ismeri.

#### Az irgalmasság testi cselekedetei:

1. az éhezőknek ételt adni,
2. a szomjazóknak italt adni,
3. a szegényeket ruházni,
4. az utasoknak szállást adni,
5. a beteget és
6. a börtönben levőket látogatni,
7. a halottakat eltemetni.

#### Az irgalmasság lelki cselekedetei:

1. a bűnösöket meginteni,
2. a tudatlanokat tanítani,
3. a kételkedőknek jó tanácsot adni,
4. a szomorúakat vigasztalni,
5. a bántalmakat békével tűrni,
6. az ellenünk vétkezőknek megbocsátani,
7. az élőkért és holtakért imádkozni.

Bár az irgalmasság komoly téma, humorral is meg lehet közelíteni.

Nem is hinné az ember, mennyi energiába kerül felruházni egy székét, vizet hordani egy kancsóba elesés nélkül, ellátni egy beteget, vagy éppen megenni egy lekváros kenyert. Kanyóné Somogyi Tünde játékos megközelítésben, sorversenyeken át



igyekezett közelebb hozni az irgalmassági cselekedeteket a tanulókhöz, sok-sok nevetés közepette.

Komolyra fordítva a szót: tanulság mindenki számára, hogy úgy kapunk, ahogy adunk. Csak az lesz a miénk, amit embertársaink között szétosztunk. S irgalmassági cselekedeteket gyakorolni mindig van lehetőség. Azt hinnénk, napjainkban már nincsenek a környezetünkben éhezők? Sajnos, a XXI. században is sok családban örülnek, ha naponta egy tál meleg ételhez jutnak.

Számotokra bizonyos tárgyak már megunt játékok, kinőtt ruhák – sok gyereknek ez fogja majd nagyon boldoggá tenni a karácsonyát. Kerültél már valamilyen okból kórházba? Akkor tudod, milyen jólesik, ha meglátogatnak. Szomorú voltál valami miatt? Nyilván hálás voltál szüleid, testvéreid, vagy barátaid vigasztalásának.

S olyan egyszerű dolog jól tenni másokkal! Aki nyitott szemmel, és ami még fontosabb: nyitott szívvel jár a világban, mindig talál módot arra, hogy Istennek tetsző módon gyakorolja a testi és lelki cselekedeteket.

Ferenc pápa szavaival: „Csak az irgalmasság, a szeretet lehet válasz a boldogság és szeretet iránti végtelen szomjúságra, amelyet az ember a tudás, a hatalom és a birtoklás bálványaival képzel csillapítani.”

*Kiss Attila igazgató*

## Eddig tökéletes...

A Simontornya KK Zámbo Tibor közvetlen felügyeletében lévő fiúcsapatok veretlenül állnak a különböző korosztályos csoportokban.

Külön öröm, s a munka minőségét is jellemzi, hogy az NB I-es klubok utánpótláscsapatok is szerepelnek az egyes csoportokban.

#### EREDMÉNYEK:

##### 2006-ban született gyermekek (U15)

Simontornya KK–Komló Sport KC 28:12, Simontornya KK–Hosszúhetény Sport KFT. 30:17, Simontornya KK–VSE Dunaújváros 26:12, Simontornya KK–Hőgyész SC 38:13, Simontornya KK–Ráckeve VKSK 30:15, Simontornya KK–Komló Sport KC 26:12, Simontornya KK–Hosszúhetény Sport KFT. 39:17, Simontornya KK–VSE Dunaújváros 25:13

##### 2008-ban született gyermekek (U13)

Simontornya KK–PSN ZRT. 34:17, Simontornya KK–MK Pelián-Siklós KC 52:4, Simontornya KK–Dunaújvárosi AC 43:0, Simontornya KK–Kiskőrösi KS KFT. 29:2, Simontornya KK–VAX KE Sárbogárd 27:0, Simontornya KK–Satelit SE 28:7

##### 2009-ben született gyermekek (U12)

Simontornya KK–Gézengúz UKC 27:9, Simontornya KK–Kiskunhalas 34:10, Simontornya KK–TVSC Mórahalom 33:5, Simontornya KK–TVSC-S-P-ZS 39:12, Simontornya KK–Fiatal Kézilabdások SE 33:9, Simontornya KK–Pick Szeged I. 33:17

A csapatok felkészítésében, versenyzetésében aktív segítő szerepet játszik Pordán István és Varga Gábor.

Ebben a naptári évben még jelentkezhetnek olyan 2008/2009-ben született fiú gyermekek, akik komolyan szeretnék a kézilabdával foglalkozni. **Jelentkezni lehet Lampert Csaba egyesületi elnöknél. Tel.: 06 30 749 9067**

## KIEMELT APRÓHIRDETÉSEK a Hírház facebook-oldalán is!

**REDŐNYÖS**  
06 30 966 8446

**VESZÉLYES FÁK KIVÁGÁSA.**  
06 20 437 4869

**KŐMŰVESMUNKÁT** vállalunk:  
**ÁCS, FESTŐ, TÉRKÖVEZŐ,  
BURKOLÓ.**  
06 30 364 9408

**3,5 tonnás,  
BILLENCSES TEHERAUTÓVAL  
FUVART VÁLLALOK**  
Sárbogárd és környékén.  
06 30 7420 182

## FAGYOS REGGELEK KÖSZÖNTENEK RÁNK

A csütörtök is sokfelé páras, ködös, borongós idővel indul, északon és délnyugaton napközben is ez lehet a jellemző. Néhol szitálás, gyenge eső is előfordulhat. Másról viszont számíthatunk napos időszakokra, ugyanis ezeken a tájakon feltámad a déli-délkeleti szél. Napközben 6-14 fok valószínű. Este északnyugat felől eső érkezik.

Pénteken hidegfront hoz feltámadó északi-északnyugati szelet, esőt, záporokat, de a legmagasabb tájainkon havas eső, hózápor sem kizárt. Lehűlés érkezik, a legmagasabb hőmérséklet 5 és 10 fok között alakul.

Szombat hajnalban már sokfelé fagy várható, és napközben is csak 3-7 fokra van kilátás. Többnyire napos, de kissé szeles időben lesz részünk. Vasárnap újra ködös lehet a reggel. Napközben fátyolfelhők szűrhetik a napsütést. Helyenként élénk lehet a déliesre forduló szél. A fagyos reggelt 3-8 fokra délután követi.

Forrás: idokep.hu

## A propoliszról általában



A propolisz (más néven méhszurok) egy gyantaszerű anyag, amit a méhek a kaptár védelmére állítanak elő, betolakodó baktériumok és más kórokozók ellen gyűjtik. A propolisz ragacsos, barnás, édeskés illatú. Alapanyagát a méhek környezetében található fák rügyein és fiatal ágain található gyanta adja, a legfőbb propoliszforrás a fekete nyár (*Populus nigra*) rügyikkelyein található enyvszerű bevonat. Egyéb növényekről is gyűjtenek, például fenyőkről, tölgyfáról, égerfáról és napraforgókról.

A méhek a nektárgyűjtő szezonon kívül gyűjtik a propoliszt, amikor a fiatal dolgozók az utódokat táplálják. Többnyire a nap legmelegebb időszakában, dél körül gyűjtik be a propolisz alapanyagait, mivel ekkor a fákon található gyanta folyékony. A kaptárban állandóan 35 fok körüli a hőmérséklet, a páratartalom magas, a kaptár körül pedig tömegesen vannak jelen más rovarok. Ez ideális környezet lehet különböző kórokozók számára a szaporodásra, a kaptár megfertőzésére. A méhek a propoliszt hívják segítségül: propoliszsal tömik be a kaptár réseit, így az folyamatosan hermetikusan lezárt. Ugyancsak propoliszt használnak a kaptár fertőtlenítésére, a kaptár belső falaira propoliszt visznek fel, hogy megakadályozzák a kórokozók elszaporodását. Az új lépeket szintén propoliszsal kezelik, így sterilizálják őket. A kaptárba tévedt rovarokat szintén propoliszsal vonják be, mintegy bebalzsamozzák őket, hogy – miután elpusztultak – ne induljanak bomlásnak és ne fertőzzék meg a kaptárt a bomlás során termelődő anyagokkal.

## FELHASZNÁLÁSA

A propoliszt többnyire tinktúra formájában találhatjuk meg. A propolisz-tinktúra egy sötét színű, mézes-alkoholos illatú folyadék, melyet fogyasztunk vízzel, teával hígítva, vagy töményen, kockacukorra, vagy mézre cseppentve. Rendszeres fogyasztásával megelőzhető a különböző vírusos, bakteriális és gombás fertőzések. Gyulladáscsökkentő hatását kihasználhatjuk légúti, húgyúti fertőzések, influenza, vagy gyomorfekély esetén.

A propolisz jótékony hatásait nemcsak belsőleg, hanem külsőleg is kihasználhatjuk. Propoliszsal hatékonyan kezelhetők bőrproblémák, nehezen gyógyuló sebek, égési sérülések, horzsolások, herpesz, afta, ekcéma és pikkelysömör is.

Ismert fájdalomcsillapító hatása, csökkenti a vérnyomást és javítja a szervezet ellenálló képességét. Jó kiegészítő lehet a rákterápiában, mivel fokozza a szervezet daganatellenes tevékenységét.

Forrás: internet (propolisz.hu)

**Bogárd  
és  
Vidéke**

**Alapító:** Hargitai Lajos. **Tulajdonos:** Hírház Kft. (adószám: 27299320-2-07, cégjegyzékszám: 07-09-030665, bankszámlaszám: 10402946-29450071-00000000). **Főszerkesztő:** Hargitai-Kiss Virág, tel.: 06 (30) 3483 320. **Szerkesztőség, kiadó, nyomda:** 7000 Sárbogárd, Hősök tere 12. **Nyitva tartás:** H-P: 9.00-16.00 óráig. **Telefon:** 06 (25) 508-900. **E-mail:** bogardesvideke@gmail.com **Honlap:** www.bogardesvideke.hu **Állandó és időszaki rovatok szerzői, szerkesztői:** Hargitai Lajos, Hargitai-Kiss Virág, Jákob Zoltán, Hargitai-Kiss Balázs, Leszkovszki Albin, Rehák Sándor, Rehák Tamás, Szántó Gáspár, Horváth Katalin és még sokan mások. **Tördelőszerkesztő:** Huszár Anikó. **Grafikai szerkesztő:** Huszár Anikó. **Megjelenik** minden csütörtökön. **Kéziratok leadási határideje:** kedden 16.30 óráig. Kéziratot egy hónapon túl nem őrzünk meg. Fenntartjuk jogunkat, hogy a beküldött írásokat a tartalom és a szerző szándékának tiszteletben tartása mellett, közlésük esetén megrövidítsük. A lapban közölt vélemények nem mindig tükrözik a szerkesztőségét, azokért a felelősséget a nyilatkozók, illetve szerzők viselik. Ugyanez vonatkozik a hirdetések tartalmára is. **Hirdetésfelvétel:** szerdán 10 óráig. Csak a törvénybe nem ütköző tartalmú hirdetéseket fogadunk el. **Lapzárta:** szerdán 12 órakor. **Terjesztés:** saját terjesztőhálózattal egyéni előfizetéssel házhoz szállítással, illetve megvásárolható Sárbogárd és a környező hús települések boltjaiban, hírlapárusító helyeken. **Előfizethető** a terjesztőknél és a szerkesztőségben. **Negyedévre:** 3200 Ft, **félévre:** 6100 Ft, **egész évre:** 11500 Ft. **Eng.sz.:** HU ISSN 0866 4382.

Lapunkat rendszeresen szemlélt a megjelölt  
**»OBSERVER«**  
www.observer.hu

Lapunkat rendszeresen szemlélti  
Magyarország legnagyobb  
médiafigyelője, az

**»OBSERVER«**  
BUDAPEST MÉDIAFIGYELŐ KFT.

1139 Budapest, Frangepán utca 7.  
Tel.: +36 1 303 47 38  
Fax: +36 1 303 47 44  
Email: ugyfelkapcsolat@observer.hu

# ALMÁRIUM

## EGÉSZSÉGES HELYI TERMÉKEK

- \* **MÉZEK** (hárs, repce, vegyes virág, selyemfű)  
Kiss András fiatal sárbogárdi méhésztől
- \* **LEVENDULÁS ÉS EGYÉB KÜLÖNLEGES LEKVÁROK**  
(körte/körte–őszibarack–fahéj/füge–fahéj vagy levendulás cseresznye/meggy/őszibarack/sárgabarack/őszibarack–fahéj/szilva–fahéj) Horváth Istvánné simontornyai termelőtől
- \* **100 %-OS BIO FRANCIA LEVENDULAOLAJ**  
háromféle kizserelésben (csepegtető, pumpás, golyós) Horváth Márta simontornyai birtokáról
- \* **REDPOWER EGÉSZSÉGVÁJÍTÓ ITALOK**  
(98 % alma, 2 % gyógynövény) allergiára, immunerősítőnek, energiapótlásra, nyugodt alváshoz Alapon préselt gyümölcsből
- \* **ALAPI GYÜMÖLCSLEVEK**
- \* **LEVENDULAVÍZ** a sárkeresztúri kertésztől
- \* **PIROSPAPRIKA** a nagylóki kertésztől
- \* **PANNONHALMI KEDVENCEINK**  
Levendulás kézkrém, fürdőszó, szappan, Miraculus krém (csipésre, horzsolásra, herpeszre)

A palettát folyamatosan bővítjük általunk is kipróbált és kedvelt termékekkel.

Térjenek be hozzánk!

**Hírház Kft. – 7000 Sárbogárd, Hősök tere 12.  
Nyitva: hétfőtől péntekig 9.00–16.00 óráig**



**TÖRTÉNELMI SÉTA  
SÁRBOGÁRDON**

BARANGOLÁS  
EGY JELENKORI ÉS HAJDANVOLT  
MEZŐVÁROSBAN

A SÁRBOGÁRDI MÚZEUM EGYESÜLET KIADVÁNYA

**A Sárbogárdi Múzeum Egyesület  
BŐVÍTETT KIADVÁNYA KAPHATÓ  
a Hírházban 7000 Ft-os áron.**

**RedPower**  
**egészségjavító italok**  
természetes, helyi alapanyagból

**KIROBBANÓ  
ÉLETERŐ**

allergy  
immuno  
ENERGY

allergiára ható ital  
immunerősítő ital  
energiapótló ital

**Kapható a Hírházban**  
Sárbogárd, Hősök tere 12. (a művelődési ház mögött)

