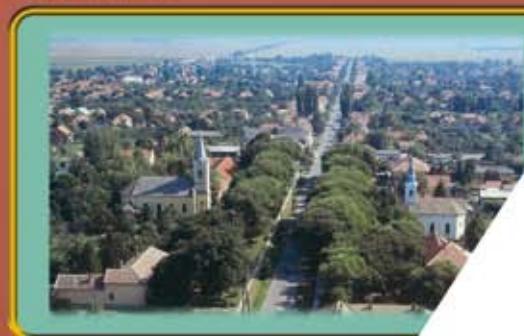


Ára: 270.-Ft



# RÁKÓCZI Lapja



2012. második szám

*Rákóczifalviak Lapja*

Borító, fotó: Papp Imre



# Raoul Wallenberg, ember az embertelenségben

Raoul Wallenberg születésének századik évfordulója alkalmából, eltűnésének 67. évfordulóján januárban nyílt meg hivatalosan a Wallenberg-év Magyarországon. A megemlékezésre Budapestre érkezett Carl Bildt svéd külügyminiszter, aki az embermentő svéd diplomata tetteit méltatta.

Az Emlékév rendezvényein – az alkalom tiszteletére kormányhatározat alapján felállított Raoul Wallenberg Emlékbizottság tevékenységeként – bemutatják Raoul Wallenberget, a diplomatát és embert, embermentő társait, magyarországi segítőit, az embermentés körülményeit, a kirekesztés és diszkrimináció veszélyeit. Mindezzel a demokrácia és az emberi jogok védelmére, a több évezredes értékeink mellett kiállás fontosságára kívánják felhívni a figyelmet. 2012-ben kiállítások, konferenciák, koncertek, vetélkedők, a tanúkkal és a Világ Népeinek magyar igazaival való találkozások hozzák kézzelfogható közelségbe minden generáció és érdeklődő számára a kor eseményeit, s azok máig ható összefüggéseit, tanulságait.

Raoul Wallenberg, egy svéd kereskedőcsalád sarja, Magyarország német megszállása után, 1944 júliusában, négy hónappal a német csapatok bevonulása után érkezett a magyar fővárosba, éppen abban az időszakban, amikor Horthy Miklós kormányzó – jelentős külföldi és egyházi nyomásra – leállította a zsidók deportálását. Ez az átmenetileg javuló légkör kedvezett az embermentő akcióknak, amelyekbe a svéd diplomata is haladéktalanul bekapcsolódott. Már augusztusban 4500 védőútlevelet állított ki, amelyeket „családi okmányként” fogadtatott el a magyar hatóságokkal, így minden egyes kibocsátott irat több ember életét menthette meg. Kezdetektől hatékonyan együttműködött a Vöröskereszttel, a semleges országok diplomatáival és a magyar segítőkkel. Bár hazánkban a sikertelen kiugrási kísérletet követő nyilas puccsal a helyzet drámai fordulatot vett, az embermentők – és közöttük az egyre fontosabb szerepet játszó Raoul Wallenberg – nem adták fel: sokszor életük kockáztatásával mentették tovább az állandó fenyegetettségben élő tízezreket. Miközben a fasiszták elől mentette embertársait, nem sejtette, hogy néhány hét elteltével egy másik elnyomó rendszer áldozatává válik. 1945. január 17-én ugyanis elhurcolták a szovjet csapatok, és a Szovjetunióból már soha nem térhetett vissza.

Raoul Wallenberg a korabeli magyarországi és európai embermentés szimbolikus alakja.

Forrás: [internet.wallenberg.hu](http://internet.wallenberg.hu)





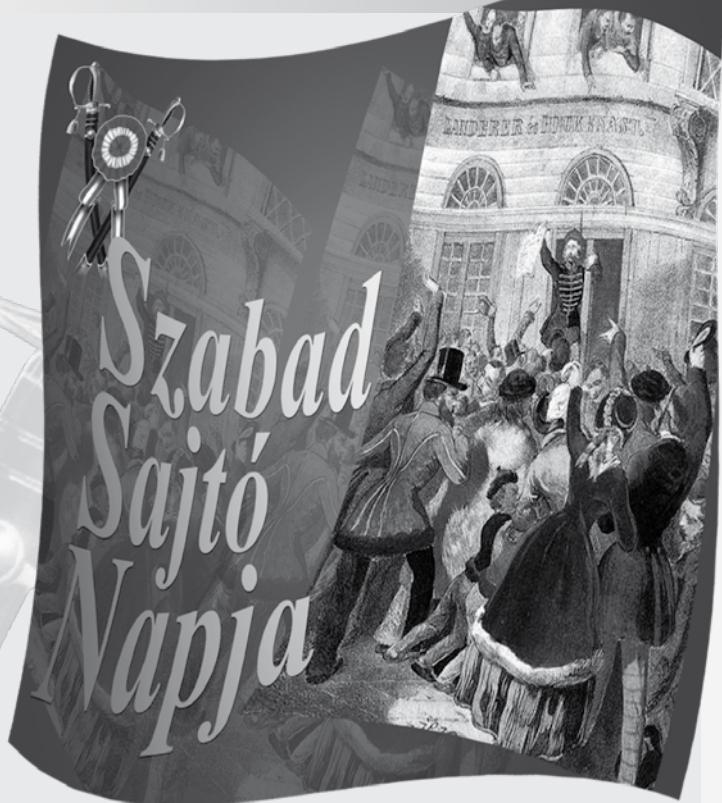
# A SAJTÓ AZ ÉLETÜNKBEN

1990 óta március 15-én a Magyar Sajtó Napját is ünnepeljük, mivel 1848-ban ezen a napon nyomtatták az első szabad magyar sajtó termékeit: a Tizenkét pontot és a Nemzeti dalt. 1848. március 15-én a Tizenkét pontból rögtön az első követelte a sajtószabadságot, a többi alapvető forradalmi követelés mind csupán ezután következett. Mindezek ellenére a sajtó napjáról való megemlékezés az évek során valahogy elhalványult a nemzeti ünnep magasztossága mellett. Talán azért, mert a ma embere számára teljesen természetes, hogy szabadon megfogalmazhatja véleményét, érzéseit, a számára fontos dolgokat a köz javára, sőt néha ellenében is. Mikor 1848-ban a sajtószabadságért küzdöttek, mindez csak álom volt a magyar ember számára. De ahogy telik az idő, változik a világ és benne a lehetőségek és a korlátok határai. Talán ezért szorult háttérbe, felejtődött el, hogy mikor kezdődött a szabad véleménynyilvánítás lehetősége. Pedig a XXI. század emberének elengedhetetlen a sajtó használata, hiszen tájékoztatást nyújt a mindennapi eseményekről, helytől és időtől kötetlenül, az időjárásról és a horoszkópról, beszámol a hírekről. Segítséget nyújt az álláskeresőknél, közeget biztosít az eladóknak és vevőknek, a monoton élet felpezsdítésére szolgálnak a fesztiválok, moziműsorok, színelőadások közzététele.

Az embereknek fontos a tájékozottság, a tudás, mert mindannyian tudjuk ez hatalmat jelent. Ezért mindennapi szokássá vált a reggeli kávé mellé az aznapi újság olvasása. Az irodában egy kis kikapcsolódásként szolgál, míg a fiatalokat főleg a bulvárhírek foglalkoztatják. Fontos, hogy az ifjú nemzedék betekintést nyerhet a nagybetűs életbe, főleg a végzős diákok, ugyanis a továbbtanulás igen fontos része a jövőjüknek, a jövőnknek. Az egymással való virtuális találkozás sem elhanyagolható a kapcsolattartás fontosságában. Tanórára való felkészültségüket is segíti.

De benne lehet az önkifejezés, az írás öröme is annak, aki ezt a közeget választja gondolatai, ötletei megjelenítőjeként, mert ezt teheti mindenféle cenzori hatalom beleszólása nélkül. A szólásszabadság olyannyira természetessé vált manapság, hogy lehet néha túlzásba is visszük, de ez inkább az elektronikus közegre igaz. És itt tennénk le voksunkat az írott sajtó mellett, szemben a világhálóval, hiszen tájékoztató és szórakoztató mivolta mellett fontosabb az a sajátossága, hogy a papírra írt betűnek megvan a maga varázsa. Közvetlen közelébe kerülünk az eseményeknek, nem pedig egy gép teszi lehetővé a receptálást. És az önkifejezésnek is ez a legegészségesebb formája. Nem is beszélve arról, hogy örökérvényűsége is biztosabb, mert egy áramszünet nem jelent adatvesztést, és ez nagyon fontos a jövő szempontjából, történelmet hordoz.

És nekünk még ráadásul megadatott az a lehetőség



is, hogy kipróbáljuk az újságszerkesztést, mint olyat. Nagyon jó érzés volt a többszörös jó eredmények megszerzése is, de az igazi élményt számunkra az jelentette és jelenti, hogy közösen „evezhetünk egy Ladikban”, együtt dolgozhatunk olyan közös cél érdekében, mely mindannyiunk lelki épülését szolgálja: tájékoztat, hirdet, szórakoztat; talán egy verssel vagy egy vidám történettel, netalán éppen egy ismerős cikkét, művészi alkotását fedezi fel benne az olvasó, és büszkeségtől dagadhat keble. Egyszóval elüzi egy kis időre a mindennapok szürkeségét sok ember életében, így lelke feltöltődik, és újra kedvet kap a mindennapos józan robot elvégzéséhez.

És hogy ezt nekünk köszönheti, ez felemelő érzés.

Zelei Alexandra, Pásztor Edit, Torda Lili

*Ez évben is meghirdetésre került a LADIK – Lapot a diákok kezébe – sajtóvetélkedő sorozat az Új Néplap szervezésében. Településünket a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola Aranytollak csapata képviseli, méghozzá nagyon jó eredménnyel. Jelenleg, a második forduló után összesített listán a megye 32 induló csapata közül a harmadik helyen állnak. Ez azért is nagy eredmény, mert a gyerekek szépen haladnak előre, hiszen az első fordulóban még kilencedikek voltak.*

*Nagyon BÜSZKÉK VAGYUNK RÁJUK, hiszen írásaikkal színesítik a Rákóczi Lap számait is, mint ahogy tették ezt most a Szabad sajtó napja alkalmából is.*

*Gratulálunk és várjuk a további eredményeket!*

*Pappné Benson Mária felelős szerkesztő*



## Rákóczifalva Város Önkormányzat Képviselő-testülete a 2012. február 9-i soros ülésén a következőkről döntött:

- Rákóczifalva Város Önkormányzat Képviselő-testülete az alábbiak szerint határozta meg az Általános Művelődési Központ, II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola és AMI I. évfolyamára való beiratkozás időpontjait:

**2012. április 23. (hétfő) 13.00 – 18.00 óráig**

**2012. április 24. (kedd) 8.00 – 13.00 óráig**

- Rákóczifalva Város Önkormányzat Képviselő-testülete az alábbiak szerint határozta meg a Virágoskert Óvoda és Bölcsőde intézmény óvodai beiratkozás időpontjait:

**2012. április 10. (kedd) 8.00-16.00 óráig**

**2012. április 12. (csütörtök) 8.00-16.00 óráig**

- Rákóczifalva Város Önkormányzat Képviselő-testülete jóváhagyta a Polgármester 2012. évi szabadságolási tervéről szóló előterjesztést.

- Rákóczifalva Város Önkormányzatának Képviselő-testülete elfogadta az Általános Művelődési Központ 2011. évi munkájáról szóló beszámolót.

- I. fordulóban Rákóczifalva Város Önkormányzat Képviselő-testülete megtárgyalta az önkormányzat 2012. évi költségvetés-tervezetét.

II. forduló tárgyalására és a költségvetés végleges elfogadására előreláthatóan a március 6-i soron kívüli ülésen kerül sor.

- Rákóczifalva Város Önkormányzatának Képviselő-testülete megtárgyalta, módosította és elfogadta az önkormányzat 2012. évi éves összesített közbeszerzési tervét, illetve a 2011. évi közbeszerzéseinek éves statisztikai összegzését.

- Rákóczifalva Város Önkormányzat Képviselő-testülete visszavonta 130/2011. (XI. 14.) és 144/2011. (XI. 29) önkormányzati határozatait, majd megalkotta 20/2012. (II. 09) határozatát, melynek alapján a Rákóczifalva 0103/20. hrsz-ú ingatlan (Rocsa-tanya) bérbeadására vagy értékesítésre nyílt pályázatot hirdet 2012. február 29-ig.

A beérkezett pályázatokat a Pénzügyi, Településfejlesztési és Ügyrendi Bizottság előzetesen véleményezi és javaslatot tesz a nyertes pályázó személyére.

- Rákóczifalva Város Önkormányzat Képviselő-testülete támogatja az Európa a Polgárokért Program 2007-2013. 1.1. pályázat benyújtását a testvérvárosi kapcsolatok ápolásának elősegítése céljából.

- Rákóczifalva város Önkormányzatának Képviselő-testülete lemondott a Rákóczifalva Tiszpart Revitalizációjáért Kkn. Kft. végelszámolásával kapcsolatban felmerült közel 100.000.- Ft költség követeléséről.

A képviselő-testület ezen igényét a kft. vagyontárgyainak értékesítéséből kívánja érvényesíteni.

- Rákóczifalva Város Önkormányzatának Képviselő-

testülete jóváhagyta az ÁMK Művelődési, Sport, Szabadidő Központ és Könyvtár 2012. évi közművelődési munkatervét. Egyben felkéri az intézményegység-vezetőjét, hogy készítse el a Varsány Községi Ház által szervezett, valamint a településen tervezett valamennyi rendezvényről az eseménynaptárt.

- Rákóczifalva Város Önkormányzat Képviselő-testülete jóváhagyta a kulturális szakemberek 2007-2013. évekre vonatkozó, aktualizált hétéves továbbképzési tervét.

A kötelező 120 óráig a képzési költségeket elsősorban pályázati forrásból kell finanszírozni. Amennyiben ez nem lehetséges, akkor lehet az intézmény költségvetéséből kifizetni.

Az ezen felüli képzés költségeit a dolgozóknak kell megfizetniük

- Rákóczifalva Város Önkormányzat Képviselő Testülete – tekintettel a Koncessziós Szerződésre – megrendelte a Víz- és Csatornaművek Koncessziós ZRt. Szolnok, gazdasági társaságtól a Zrínyi út és Hunyadi út közötti szakasz ivóvízvezeték rekonstrukciós munkálatait (Rákóczifalva, Jókai út IV. ütem elnevezésű rekonstrukciós munkát). Továbbá a Rákóczifalva, Rákóczi úti térség 23/1. helyrajzi számú ingatlanhoz (volt salakmotor pálya) ivóvízvezeték és szennyvízcsatorna építési, beruházási munkáit. A bekerülési költség a gazdasági társaság által fizetendő koncessziós díj terhére kerül elszámolásra.

A rekonstrukció és beruházás kivitelezésével az üzemeltető koncessziós gazdasági társaságot bízta meg, azzal vállalkozási szerződést kötött.

### **Rákóczifalva Város Önkormányzat Képviselő-testületének 9/2012. (II. 10.) önkormányzati rendeletével módosította a gyermekvédelem helyi szabályairól szóló 7/2007. (II. 21.) önkormányzati rendeletét az alábbiak szerint**

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| 1. Bölcsődei ellátás (napi négy étkezés) | <b>430,- Ft</b> |
| 2. Óvodai ellátás                        | <b>304,- Ft</b> |
| ezen belül:                              |                 |
| - <b>tízórai</b>                         | <b>72,- Ft</b>  |
| - <b>ebéd</b>                            | <b>172,- Ft</b> |
| - <b>uzsonna</b>                         | <b>60,- Ft</b>  |
| 3. Általános Iskola napközi otthon       | <b>364,- Ft</b> |
| ezen belül                               |                 |
| - <b>tízórai</b>                         | <b>71,- Ft</b>  |
| - <b>ebéd</b>                            | <b>222,- Ft</b> |
| - <b>uzsonna</b>                         | <b>71,- Ft</b>  |

4. Általános iskolai menza (ebéd) **222,- Ft**  
A fenti árak az 1. pontban foglaltak kivételével az ÁFÁ-t nem tartalmazzák.

A rendelet 2012. március 01. napján lép hatályba.





## A homok aranya: homoktövis

***Bár az egészséges életmód hívei között egyre népszerűbb a homoktövis, melyet a népi gyógyászat régóta használ, a szélesebb közönség előtt még mindig viszonylag ismeretlen ez a nemes növény. Ismerkedjünk hát meg vele!***

A homoktövis - népies nevén homokfa vagy ezüsttövis - sűrű bozótokat alkotó, ágas-bogas, 1,5-3 méter magas lombhullató, szélporozta tövises cserje. Szereti a napfényt, alkalmazkodik a tápanyagban legszegényebb száraz vagy sós talajokhoz, megtalálható mészkövön, márgán, gipszes, márgás-agyagos homokkő talajon. Gyökérzete a jól levegőző talajokon, többnyire homokon fejlődik zavartalanul. Nagyon gyorsan fejleszt kiterjedt gyökérrendszert, ezért kiválóan alkalmas talajmegkötésre. A hideget jól viseli, a fagyok nem károsítják.

Elsősorban a Föld északi féltékéjének mérsékelt égövében elterjedt, de megtalálható hazánkban is, ritka előfordulása miatt védettséget élvez. Jelentős állománya van Budapeستől északra, Káposztásmegyér környékén.



Gyümölcsöt 2-4 éves korától hoz. Termése sárganarancssárga, vékony héjú, tojásformájú. A homoktövis termése szeptember végén ér be, ilyenkor még kesernyés, savanykás, de dércsipetten édessé válik. Az élelmiszeriparban rostos ivólevet, szörpöt, dzsemet, lekvárt, kompótot, zselét, bort és likőrt készítenek a homoktövisből. Termését keleten már több mint ezer éve alkalmazzák gyógyászati célokra is.

### Sokoldalú gyógyhatás

A gyümölcs szénhidrátokban, fehérjében, aminosavakban és vitaminokban. A nálunk élő növények közül a homoktövis bogyója tartalmazza a legtöbb C-vitamint (500-900 mg/100 g). Ez a mennyiség a citrom és a narancs C-vitamin-tartalmának tízszerese. A homoktövis gyümölcse több C-vitamint tartalmaz, mint az eper, a kiwi, a paradicsom, a sárgarépa, és a galagonya. Emellett egyéb vitaminok (A, B, E, F, K),

ásványi anyagok (kalcium, magnézium, cink), telítetlen zsírsavak, fehérjék és aminosavak gazdagítják. A homoktövis E-vitamin-tartalma (202,9 mg/100 g gyümölcs), magasabb, mint a búza, a kukorica, és a szójabab E-vitamin-tartalma.

Magjából értékes, telítetlen zsírsavakban gazdag linol- és linolénsav, valamint más zsírsavak nyerhetők, melyeket kozmetikai készítményekben (külső és belső hámsérülésekre) és gyógyászati célokra (sugárbetegségek gyógyítására) alkalmaznak. A bogyóból készült vitaminkoncentrátum antioxidáns és sejtvédő hatású. Az újabb kutatások a homoktövisben található flavonoidok, az értékes növényi olajok és zsírok kedvező élettani hatását emelik ki.

Gyógyászati célra a hideg sajtólással nyert olajat használják. Elsősorban immunerősítő, de kiváló hámosító és gyulladáscsökkentő is. Magas C-vitamin-tartalma révén jól bevált kiegészítő meghűléses betegségeknél. E-vitamin- és esszenciális zsírsav-tartalmának köszönhetően jótékony hatással van a száraz, berepedezett bőrre, és természetes védelmet nyújt a káros UV-sugárzás ellen.

A homoktövis hatóanyagai javítják a szervezet védekezőképességét, gyógyítják a gyomor- és nyombélfekélyt, az égési- és fagyási sebeket, a bőrfertőzéseket és a fogínygyulladást gátolják egyes rákos daganatokat növekedését, enyhítik a sugárterápia okozta károsodásokat, segítenek a szív- és érrendszeri betegségek gyógyításában, csökkentik a röntgen- és radioaktív sugárzás okozta károsodásokat, és védik a májat. Fokozzák az anyagcserét, zsíroltó hatásuk van, így segítenek az optimális testsúly megtartásában.





## Cornus termékcsalád ismertetése

Korunk egyik nagy kihívása, hogy hogyan őrizzük meg egészségünket?!

Az egyik ilyen fontos elem a táplálkozás, természetesen az életmód, a környezet és egyéb más tényező mellett. Van egy mondás: „Azzá leszünk, amit eszünk”, ezért az egészséges táplálkozás fontos tényező az életünkben, ennek megfelelően olyan táplálékot kell fogyasztanunk, mely a lehető legtermészetesebb előállításból származik, nem tartalmaz mesterséges tartósítósókat. Amit a szervezetünk nem ismer fel, azt méregként kezeli és próbálja azt minél gyorsabban lebontani, ill. semlegesíteni.

Ebben a felesleges harcban testünk sok energiát veszít, s ezáltal gyengül az immunrendszerünk, pedig ez a rendszer szervezetünk védőkapuja, ha ez meggyengül, könnyen megkapunk különböző betegségeket.

A mi termékeink ebben segítenek a szervezetnek, mivel igyekszünk a lehető legtermészetesebb módon megőrizni a gyümölcsök beltartalmi értékeit.

Azok a gyümölcsök és zöldségek, melyek feldolgozásra kerülnek, olyan természetből származnak, ahol nem vagy csak minimális mértékben alkalmaznak kemikáliákat a termesztés során.

A feldolgozás során is csak kíméletes hőkezeléssel történik a tartósítás, hogy megőrizhessük vitamin és ásványi anyag tartalmukat.

Ebben a termékcsaládban lekvárok és rostos

ivólevelek foglalnak helyet.

Felbontásuk után hűtőben kell tárolni, ellenkező esetben megindulhat az erjedés, penészképződés.

A választék folyamatosan bővül, és hogy árban is elérhető legyen a termék, a direkt értékesítés irányát céloztuk meg.

Az egyik ilyen termék a bio homoktövisből, sütőtökből és őszibarackból készült 100% gyümölcsstartalmú üdítő és lekvár, előbbi cukrot nem tartalmaz, így a cukorbeteg is fogyaszthatja.

A kiváló adottságokkal rendelkező gyümölcsök egymás hatását erősítik ebben az összetételben.

Célunk továbbá, hogy e termékcsalád eljusson minden család asztalára, és élvezhessék gyermekeink is, ezért gondolkodunk olyan kiszervezésben, mely az iskolákban is praktikusán fogyasztható.

Fontos, hogy ezek a termékek elérhető áron legyenek beszerezhetőek, és minél szélesebb réteg élhessen vele.

Kívánom, hogy minél többen kipróbálhassák, fogyaszthassák és egészségüket megővthassák, hisz az egészség nagy kincs, ne feledjük!

Az üdítő és a lekvár értékesítéséről (annak helyéről és idejéről) a közeljövőben tájékoztatjuk a tisztelt Lakosságot, leendő vásárlókat.

Mindenkinek jó étvágyat és jó egészséget kívánok!!

Tisztelettel:

*Kozák Antal*



Megjelent Magyarország alaptörvényének díszkötete.  
A könyv megtekinthető a Polgármesteri Hivatali titkárságán munkanapokon, hivatali órákban.





## "Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alap: a vidéki területekbe beruházó Európa"

2012. évmájusában indult a „Márminálunk” elnevezésű helyi termékek népszerűsítését célzó program. Az újszerű kezdeményezésben, partnerségben, egymás munkáját és céljait segítve a helyi termékek ismertségét és elfogadottságát növeljük közös erővel.

A „Márminálunk” Organikus Delikatesz célja, hogy segítsen megteremteni a kapcsolatot az egyes vidéki régiókban működő gazdasági társaságok, őstermelők, helyi termelők, valamint a fővárosi fogyasztó közönség között, mely által – egyenlőre Újpesten, majd a fővárosban is – közvetlenül elérhetővé válnak a vidék hagyományos, egészségmegőrző, organikus ízei, illetve hagyományörző programjai, ismertebbé válnak a vidéki térségek helyi termékei és hagyományörző kultúrája.

Ennek megfelelően féléves váltásban egy-egy magyarországi tájegység mutatkozik be sajátos ízvilágával, termékeivel, kultúrájával, a helyi fiatal művészeknek megjelenési lehetőséget biztosítva (pl. természetfotó kiállítás, kortárs festők művei, fotósok utazásos filmvetítései, stb.)

A Delikatesz leendő vevői olyan magánszemélyek, akik nyitottak és érdeklődők a témák iránt. Nem csak a helyi lakosokat kívánja a Kft-t megcélolni tevékenységével, hanem – a kezdeményezés egyedülálló voltára tekintettel – az egész fővárosból illetve az agglomerációból (Fót, Dunakeszi) vár érdeklődőket.

A Delikatesz nyitva tartása támogatja a hétfélig programok ide szervezését, illetve egy kis szint véve a kora reggelekbe, reggelizőként is kiszolgálja a vevőket.

A Közép-Tisza-Zagyva Vidékfejlesztési Egyesület is támogató levelet adott e programhoz, s a régió más egyesületeit is bevonva egyre többen küldik meg támogató levelüket, melyben az egyesületek vállalják pl. hagyományörző ételkóstoló, kézműves foglalkozások stb. szervezését.

A „Márminálunk” Organikus Delikatesz a IV. kerületben a Lebstücker Mária u. 10. számban, 73 m - en fogja várni a leendő partnereket és vevőket. Az üzlethelyiség bővítése jelenleg zajlik, a tervezett nyitás 2012. május közepe.

Kedves helyi terméket előállító partnereink, helyi termelők!

Amennyiben érdeklődnek a kezdeményezés iránt, kérjük, keressék irodánkat bizalommal, segítjük a kapcsolatfelvételt, a hagyományörző ételkóstolókat, termékbemutatókat, összehangolást, kézműves foglalkozások rendezését és minden vidékfejlesztéshez illeszkedő ötletet. Célunk, hogy térségünk ismertségét

## Együttműködés a „Márminálunk” Organikus Deli- kátesz programmal – FELHÍVÁS!



növelve a helyi termékek piacát bővítjük, hogy közös erővel a fogyasztók tudatos gondolkodását pozitív irányba változtassuk: a hazai helyi terméknél nincs jobb! Elérhető áron, megfelelő és megbízható, hazai minőséget szeretnénk bemutatni térségünkben, várjuk szíves érdeklődésüket, együttműködésüket!

Májusban megyénk bemutatásával, szereplésével indul a program, melyre tervezzük egy igényes, településeket és termelőket, helyi termékeket bemutató szóróanyag kiadását is, melyben megjelenési lehetőséget biztosítunk a települések, kiállítók számára.

**A program szereplőinek, érdeklődőinek tájékoztatását 2012. március 21-én 17 órakor tartjuk Újszászon, a Szász Étteremben, meghívók kiküldésével értesítjük a programhoz csatlakozókat.**

**Várjuk minden kedves érdeklődő jelentkezését!**

**KTZVE LEADER Iroda: 56/584-009,**

**e-mail: ktzve1@gmail.com**



## Alsó tagozatosok farsangja

„Tél barátunk” az idén nagyon nehezen akart eliramodni. Olyan sokáig kitarzott a jeges leheletével, hogy a hideg miatt még a télűző multságunkat is el kellett néhány nappal halasztani.

Iskolánkban hagyomány, hogy az alsós diákok egy egész héten át ismerkednek a farsangi népszokásokkal, különböző népi hagyományokkal, tanulnak csúfolókat, mondókákat, dalokat a „farsangi projekthét” keretében. Az igazi maskarázás, hidegűzés, a „télbaba” égetése február 20-án, hétfőn volt, a gyerekek egész nap jelmezben lehettek, az osztályok meglátogatták

egymást és megválasztották saját bálkirálynőjüket, bálkirályukat. Ezúton is köszönjük a szülők, nagyszülők segítségét, hisz ebben az évben is sok szép és érdekes, munkás jelmezt láthattunk. A nap csúcspontja a csúfolókkal tűzdelt utcai körmenet, a „télbaba” égetése volt, no és az elmaradhatatlan uzsi, a farsangi fánk Csüllög Gábor jóvoltából, köszönet érte!

Reméljük, sikerült jó messzire elűznünk ezt a fehér évszakot! Ha mégsem, akkor valamit nagyon rosszul csináltunk, gyerekek!

Szénási Mihályné



## Diákolimpia

Hegedűs Dániel, iskolánk 4.a osztályos tanulója I. helyezést ért el a Szentesen 2012. március 3-án megrendezett Diákolimpián, Kyokushin Karate Gyerek II. kategóriában

***Teljesítményéhez gratulálunk!***





## Farsang a DÖK-kel

2012. február 17-én a Varsány Községi Ház adott otthont a felső tagozatosok farsangi mulatságának. A buli nagyon jó hangulatban, egészen 20.00-ig tartott. A tombolatárgyak sorsolása mellett a báلكirály és báلكirálynő választása színezte a programot. A báلكirálynő Vincze Gyöngyi, míg a báلكirály Herceg Kristóf lett. Nagyon köszönjük a szülői segítséget, mind a sütés, mind az árusítás területén.

*Bán Krisztina*  
DÖK felnőtt segítője



## FELHÍVÁS - MEGHÍVÓ

*„A művészet lemossa a lélekről a mindennapok porát”  
Pablo Picasso*

### Tisztelt Alkotó Társam!

**Kedves Pedagógus Kollégám, Tanítványaink!**

### A Rákóczi Gálán

**(2012. március 31-én 15.00-kor Sportsarnok)**

iskolánk minden tanulójának lehetőséget adunk arra, hogy bemutatkozzon kisvárosunk Vezetőinek, a Kedves Szülőknek, Hozzá tartozóknak, Vendégeinknek.

A gálaműsor az intézményben folyó sokszínű művészeti, kulturális, sport tevékenységből köt egy tavaszi csokrot. Terveink szerint ennek fontos része lesz a rajzolni, festeni, alkotni szerető felnőttek és gyermekek csapata is.

Szívesen adunk lehetőséget volt pedagógusaink és tanítványaink bemutatkozására. Szeretnénk, ha elfogadnád felkérésünket és megtisztelnéd 1-1 alkotással kiállításunkat.

**A kiállításra készült rajzot, festményt, fényképet, szobrot stb., lehetőleg pasparturozva juttasd el 2012. március 23-ig ide az iskolába Bereczné Kocsis Adrienn vagy Vadász Istvánné szervezőknek. Kérjük, hogy a műalkotás mellé írd vagy e-mailen küldj néhány gondolatot (fényképet) Magadról. (Életkorod. Mikor tanultál, dolgoztál az iskolában? Mi motivál az alkotásra? stb.)**

Hisszük, hogy nagyon hangulatos, szép alkotásokkal gazdagíthatod hagyományteremtő rendezvényünket.

**Köszönjük együttműködésed.**

**Várjuk alkotásaid és személyes megjelenésed a Rákóczi Gálára.**

*Bereczné Kocsis Adrienn*  
szaktanár

*Vadász Istvánné*  
ÁMK igazgató





# ÓVODA

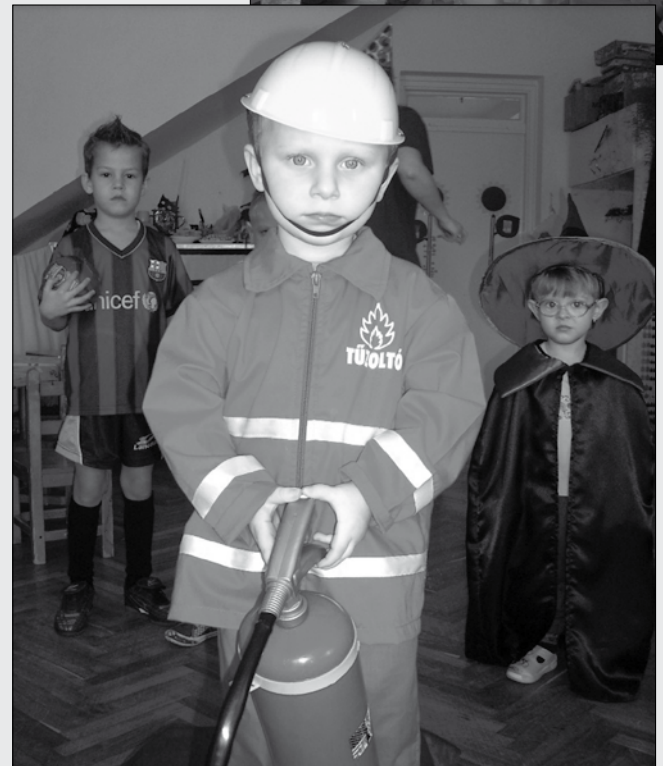


## Farsang az óvodában

A Virágoskert Óvoda helyi nevelési gyakorlata a hagyományőrzést, a népi kultúra ápolását fontos feladatának tekinti. Az óvodapedagógus beépíti a gyermekek nevelésébe mindazon értékeket, amelyeket a környezet megőrzött vagy a folklór az óvodások számára megőrzésre érdemesnek tart.

Az évszakprojekt keretén belül, a téli ünnepkörhöz tartozik a farsang, amely a vízkereszttől hamvazószerdáig tartó időszak.

Minden jeles napot egy hosszabb előkészülettel vezetünk be, amelyhez a gyermekek kíváncsiságát kielégítve folyamatosan, változatos tevékenységet biztosítunk. Játékkal, együtt munkálkodással, a tervezgetést örömtelivé, izgalmassá tesszük a



várakozás időszakában.

A csoportszobákat a gyermekek segítségével farsangi hangulatú dekorációval díszítettük, farsangi verseket tanultunk. Vizuális munka keretén belül álcákat, farsangi díszeket és bohóc figurákat készítettünk.

A projekt zárásaként farsangi multságot tartottunk, amely csoportszinten került megrendezésre. A gyermekek jelmezbe öltöztek, melyet jelmezes bemutatkozás követett. Táncházzal és népi játékokkal töltöttük a délelőttöt. A multság sikeréhez a szülők süteményekkel és üdítő italokkal járultak hozzá, melyet ezúton is szeretnénk megköszönni!



Tisztelt Rákóczifalvai Lakosok, Rákóczifalvai kötődésű Polgárok!

**Bizonyára élnek a lehetőséggel és rendelkeznek személyi jövedelemadójuk 1%-áról. Engedély meg, hogy segítsék a döntés meghozatalában.**

Ha szeretnék, hogy a felajánlott összeg Rákóczifalván kerüljön felhasználásra, jövedelemadójuk egy része a város, illetve az ott élők céljaihoz járuljon hozzá kérem, tekintsek át a rákóczifalvai alapítványokról szóló tájékoztatót. A szervezetek a befolyt összegből a település fejlődését és a lakosság érdekeit szolgáló tevékenységeket támogatják.

**Köszönöm eddigi segítségüket, és remélem számíthatok a jövőben is támogatásukra!**

#### Rákóczifalváért Közalapítvány

A Közalapítvány Rákóczifalva fejlődését szolgáló beruházásokhoz járul hozzá.

Elnöke: Bacsó Ernő

**Adószám: 18830682-1-16**

#### Rákóczifalva Közbiztonságáért Alapítvány

A befolyt összeg a község közbiztonságáért tevékenykedő szervezetek működéséhez nyújt segítséget.

Elnöke: dr. Hoffman Imre

**Adószám: 19222655-2-16**

#### Rákóczi Diákjai Alapítvány

A nevelés és oktatás, képességfejlesztés, ismeretterjesztés, kulturális tevékenység, gyermek- és ifjúságvédelemre fordítják a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézményben a felajánlásokat.

Elnöke: Baloghné Gajdos Julianna

**Adószám: 18830637-1-16**

#### Rákóczifalvai Virágoskert Óvodáért Alapítvány

A befolyt összeget udvari játékok bővítésére fordítják.

Elnök: Horváth Ildikó

**Adószám: 18841022-1-16**

**Kérem, ne felejtkezzenek el az egyházak támogatására szánt további 1 %-ról sem, és rendelkezzenek róla. Segítségüket előre is köszönjük:**

Krizsán József polgármester



A Rákóczi Néptáncegyüttes tisztelettel köszöni az Önök eddigi támogatását! 2011-ben az adó 1%-ból **149 214 Ft-ot** kapott egyesületünk.

A befolyt összeget cél szerinti tevékenységünk (népi hagyományaink őrzése, oktatása, kulturális tevékenység) folytatására és viselettárunk fejlesztésére fordítottuk.

Támogattuk tehetséges táncosaink versenyen, fesztiválon való részvételét.

Műsorainkkal színesebbé tettük Rákóczifalva rendezvényeit. Megyei-, országos -és határon túli rendezvényeken öregbítettük városunk jó hírét.

Fontos célunk, hogy gyermekeink megismerjék és tiszteljék népünk hagyományait.

**A jövőben is folytatni kívánjuk eddigi tevékenységünket, ehhez kérjük az Önök adójának 1 %-át.**

**Rákóczi Néptáncegyüttes**

**Adószám: 18835412-1-16**

Hönyiné Nagy Erzsébet elnök

## Rákóczi Lap Baráti Kör

### Tisztelt Olvasó!

A törvény lehetőséget ad ez évben is, hogy a magánszemélyek rendelkezzenek jövedelemadójuk 1%-áról. Köszönjük eddigi segítségüket, mely szerint a Rákóczi Lap Baráti Kör Közhasznú Egyesület a 2010. évi személyi jövedelemadó egy százalékának felajánlásaiból 16 956 forint bevételhez jutott, melyet alaptevékenységünknek megfelelően a Rákóczi Lap színvonalas kiadványához használtunk fel.

**Reméljük, számíthatunk a jövőben is támogatásukra!**

**Adószámunk: 18841826-1-16**







Lena Szancova: A Nő! c. kiállítás megnyitó



Az eseményről bővebb képes beszámoló:  
[www.rakoczifalva.hu](http://www.rakoczifalva.hu)







## A KÁVÉSZEMEK TÖRTÉNETE

Egy leány panaszkodott az édesapjának, hogy rosszul mennek a dolgai. Belefáradt az állandó eredménytelen harcba. Nem tudta, hogyan menjen tovább az életében, mert kimerültnek érezte magát. Úgy tűnt számára, hogy valahányszor megold egy problémát, mindig új probléma jelenik meg életében.

Édesapja szakács volt. Kézen fogta őt és elvitte a munkahelyére.

Fogott három fazekat és vizet forralt bennük. Amikor forni kezdett bennük a víz, az egyikbe sárgarépát, a másik fazékba tojást és a harmadikba kávészemeket rakott. Miközben főttek ezek a dolgok a fazekakban, egyetlen szót sem szólt, csupán rámosolygott a leányára.

A lány türelmetlenül várakozott, magában azt kérdezve, vajon mit akar tenni az édesapja. 20 perc elteltével, apja eloltotta a tüzet, majd egy tálba rakta a tojásokat, egy tányérba a sárgarépát és kitöltötte a kávé egy csészébe.

Ezután megkérdezte lányától: -Kedvesem, mit látsz itt?

-Tojást, sárgarépát és kávé - válaszolta .

Ekkor arra biztatta, hogy tapintsa meg a sárgarépát. A lány megtapintotta és érezte, hogy puha. Ekkor arra kérte, hogy hántsa le a tojás héját és a lány, érezte, hogy a tojás nagyon kemény. Ekkor arra kérte őt, hogy kóstolja meg a kávé. A lány nevetve kortyintott az illatos nedűből, majd megkérdezte:

-Mit jelentenek mindezek, apám?

Az édesapja elmagyarázta ekkor neki, hogy mind a három elemet ugyanolyan körülmények közé helyezték: forró vízbe.

Csak hogy mindhárom elem különbözőképpen reagált erre:

A sárgarépa megpuhult és törékenyvé vált.

A tojások erősen megkeményedtek.

Ellenben a kávé, megváltoztatta a vizet.

Mit gondolsz, te melyikhez hasonlítasz ezek közül? - kérdezte lányától az apa.

Amikor a mostoha körülmények kopognak ajtódon, te hogyan válaszolsz erre?

Egy látszólag kemény sárgarépa vagy-e, akit megérint a fájdalom és elveszíti keménységét?

A tojáshoz hasonlítasz, aki képlékeny szívvel és folyékony szellemmel indul, azonban egy kegyetlen esemény után, keménnyé és rugalmatlanná válik? Te kívül ugyanolyan maradtál, azonban belül megkeseredett a szíved?

Vagy, egy kávészem vagy? A kávé megváltoztatja a forró vizet, a neki fájdalmat okozó elemet.

Amikor a víz eljut a maximális forráspontra, a kávé kiengedi legjobb aromáját és zamatát.

**Tanulság:** Ne hagyd magad legyőzni! Emelkedj sorsod fölé és az élet kegyetlenségei csupán megfelelő alkalmat jelentsenek számodra ahhoz, hogy kiengedd „édes kávé zamatodat”, mely sajátod, amit kizárólag csak te sugározhatsz. (forrás: internet)

Deák Orsolya:

### Örök éj

Gyertya szürke fénye  
Félve leskel csak:  
A szoba fő szerénye  
Vadul csillogat.

Most fénylik a csönd is.  
A porszem is boldog.  
Most a szép is földi,  
Csak a vágyam szorong.

Most az acél is szelíd,  
A vad is kevés.  
Végtelen vágyam veszít,  
De a szerelem megért.

Most a testem kicsi,  
Babámét lopom,  
Hogy elférjen a szív is,  
A fő ajándékom.

Tart, amíg a lét él.  
Míg a nap ragyog,  
Míg kihuny a végén.  
Míg én, én vagyok.

A nap fényes léte  
Harsányan pislog.  
Halvány gyertya kérte:  
Felettem csillogj.

A versíróról annyit kell tudni, hogy ő  
Rákóczi Zoltán volt a gimnazista.  
(szerk. megj.)

Rákóczi Zoltán Városi Önkormányzat képviselő-testülete 2011. december 15-én hozott határozatot a Városi Könyvtár nyitvatartási rendjének kibővítéséről: jóváhagyta a 2012. január 02. napjától-2012. december 31. napjáig, szombaton délelőttönként 10 órától-12 óráig tartó nyitva tartást.

### A Városi Könyvtár nyitva tartása ettől az időponttól az alábbi:

**Hétfő:** 14-18 óra  
**Kedd-péntek:** 10-12, 13-18 óra  
**Szombat:** 10-12 óra



**Napjainkban országos szinten fókuszba került az egészségügy, és annak változása, így kiemelt aktualitása van a témának település szinten is. A helyi viszonyok bemutatására kértem dr. Korpás László háziorvost. Többek között erre annak kapcsán került sor, hogy – a doktornő betegsége miatt – hat hónapja helyettesítéssel látják el a 2. számú háziorvosi körzet feladatait.**

**A lakosságnak igen kevés ismerete van arról, hogy hogyan működik a háziorvosi ellátás rendszere, mi a különbség a rendelési idő és a rendelkezésre állási idő között és mit jelent Rákóczifalván az ügyelet?**

A háziorvosi ellátás több részből tevődik össze. Fő részét a rendelési idő tölti ki, amely az ÁNTSZ által előírtan – nem helyettesítés esetén – hétköznap minimum 3 óra időtartamú kell, hogy legyen. Mi körzetenként napi négy órát töltünk hivatalos rendelési idővel. Helyettesítés esetén körzetenként 2 óra rendelési időt kell tölteni. A 4 órába a rendelés sohasem fér



bele, mert sokan a rendelési idő végére érkeznek, így az sokszor egy órával is hosszabb lesz.

Rendelési időn kívül van a rendelkezésre állási idő, amely naponta, hétköznapokon reggel 8 órától 16 óráig tart. Ez azt jelenti, hogy ezen idő alatt a háziorvos magánál tartja a mobiltelefonját, és a betegek számára elérhető kell, hogy legyen, a sürgős esetek ellátására, indokolt esetekben. Ha ebben az időszakban a háziorvosnak hivatalos elfoglaltsága van, akkor a másik háziorvos lép a helyébe, vagy sürgős esetben a mentők.

A munkanapok többi idejében, valamint hétvégeken és ünnepnapokon ügyelet áll a betegek rendelkezésére. Tehát hétköznapokon 16 órától másnap reggel 8 óráig, valamint hét végén szombat reggel 8 órától hétfőn reggel nyolc óráig a szolnoki ügyeletet lehet hívni lakásra, kijárós ügyelet formájában. Az ambuláns ügyeletre is be lehet menni, amely a Hetényi Géza Kórház területén található. Hét végén szombat reggel 7 órától hétfő reggel 7 óráig, hétköznapokon pedig minden este 19 órától másnap reggel 7 óráig tart. Ebben az ügyeleti rendszerben dr. Bodács Zsófiával mi magunk is részt veszünk.

**Milyen egyéb feladataitok vannak még?**

A háziorvosi rendelésen kívül folyamatosan látogatjuk lakásukon a fekvőbetegeket és az időseket. Részt veszünk az iskolaorvosi, bölcsőde-orvosi és

óvoda-orvosi feladatok ellátásában alkalmasszerűen, a védőnők közreműködésével. Ez a gyermekek folyamatos szűrését, az oltások biztosítását, valamint a státuszvizsgálatát jelenti. Feladatunk még hetente a csecsemő tanácsadás tartása is, heti egy órában, orvosonként. Jőmagam hetedik éve vagyok az Idősek Bentlakásos Otthonának orvosa is, ahol hetente 2-szer két órában látom el az időseket, valamint sürgős esetekben rendelkezésre állási idő alatt is fogadom az Otthon sürgős hívásait, csakúgy, mint a többi hozzám tartozó beteg esetében.

**Ebben a téli, járványos időszakban mennyi beteget**

**láttok el naponta, és mennyi idő jut egy betegre?**

Egy rendelés alatt az aznap kiadott napló sorszáma kb. 80-100-at is eléri, nem ritkán ennél még többet is. Helyettesítés esetén ez a helyettesítő orvosnak napi 160 beteget is jelenthet. Természetesen effektív vizsgálatra a betegek 60-80%-a kerül, hiszen van aki csak úti papíráért, receptért,

orvosi igazolásért jelentkezik a rendelésen. Minden betegre annyi időt szánunk, amennyit az ellátása igényel. Van olyan beteg, aki sok lelettel érkezik, panaszos állapotban, és a családja tagjainak is elviszi a recepteket. Az ilyen beteg ellátása, vizsgálata akár 20-30 percet is igényelhet, ezért a várakozási idő meghosszabbodik. Olyan is van, aki csak egy receptet kér, és kettő perc alatt távozik. Ezért nem minősíthető a betegellátás a rendelőben töltött idővel. Jogszabály ugyan lehetővé teszi az előjegyzési rendszer alkalmazását, de a sürgős esetek, a házhívások és az orvos-látogatók, valamint a magas beteglétszám ennek alkalmazását lehetetlenné teszik. Az is zavaró körülmény, ha folyamatosan csörög a telefon az időpontkérés egyeztetésére. Az ellátás ugyan sorszám húzásával történik, de nálam a 6 éves kor alatti beteg kisgyermekkel érkezők, terhes, vagy szoptató anyukák, akut rosszulléttel érkezők és baleseteselek soronkívüliséget kapnak.

A helyettesítés ellenére minden beteg megfelelő ellátása megtörténik.

**Meddig várható még a helyettesítés?**

Addig, amíg dr. Varga Dudás Katalin kolléganő távol van a munkából. Itt kívánunk neki mielőbbi felépülést. A betegek addig is bizalommal fordulhatnak hozzánk. Véleményem szerint a 2. sz. körzet betegeinek ellátását a helyettesítés nem veszélyezteti.



## **Gyakran felmerülő kérdés Rákóczifalván a gyermekorvosi körzet szükségessége. Te hogyan látod ezt?**

Máridekerülésemóta(16éve)folyamatosanfelmerülő téma ez. Jelen beteglétszám mellett a városunk 3 körzetet bír el. Ebben jelenleg gyermekorvosi körzet nincs. A 16 év alatt egyetlen egy személyes negatív visszajelzést sem kaptam a gyermekek ellátásával kapcsolatban. A háziorvosi szakvizsga jó részét egyébként a házi gyermekorvosi ellátás anyaga teszi ki, amely biztonsággal lehetővé teszi alapellátás szintjén a picik gyógyítását. Akinek ez kevés, és mindenképpen gyermek-szakorvost szeretne csecsemőjének, az eddig is megoldotta máshol.

## **Van-e olyan aktuális kérdés, amelyről szívesen beszélne?**

Nagyon sok olyan téma van, amelyről lehetne beszélni. Egyet azért kiemelnék. A gyógyszerkassza folyamatos zsugorítása miatt egyre inkább előtérbe kerül a generikus gyógyszerkészítmények alkalmazása. Sok esetben néhány gyógyszeren a beteg akár több

ezer forintot is spórolhat. Mégis arra kérném a betegeket, hogy a gyógyszercserét minden esetben jelezzék háziorvosuknak, mert még az azonos hatóanyag tartalmú készítmények sem biztos, hogy ugyanazon hatást fejtenek ki a beteg szervezetben. Kevésbé veszélyes a csere mondjuk egy antibiotikumnál, mint egy vérnyomáscsökkentőnél.

Szeretném még elmondani, hogy mindaz, amit a betegekért teszünk team munka, amely maximális készséget és kölcsönös bizalmat alapuló munkakapcsolatot igényel az asszisztensnőktől, a körzeti ápolónőktől, a védőnőktől és az IBO főnővérétől és nővéreitől is.

## **Az egészséged hogyan bírja?**

Köszönöm, jól vagyok. Szerencsére bírom a terhelést és egészségesnek érzem magam, bár magamra kevés idő jut.

Köszönöm a lehetőséget!

**Én pedig köszönöm, hogy az olvasóink betekintést nyerhettek a helyi „háziorvoslás” rejtelmeibe.**

pbb

## SZOCIÁLIS SZOLGÁLTATÁS



### **Farsang havában történt**

A Farsang ünnepe vízkereszt és hamvazószerda napjai közé esik, s nemcsak számtalan különös népszokás, de rengeteg érdekes rigmus is született a nép ajkán eme jeles alkalomból. A lakókkal történt beszélgetések során volt, aki azt mesélte: ő soha sem szerette a maskarákat, más viszont azt mondta, neki mindig nagyon tetszettek a különféle vidámságok, mulatózások, szívesen bolondozott fiatal korában. Most már azonban csak mások „bohóckodását” nézi szívesen.

Ha farsang – akkor móka, kacagás. E szó hallatán, mindenki az álarcosbálok, táncos mulatságok hangulata, a jelmezes felvonulások színes kavalkádjá elevenedik meg.

Egyik nap délelőttjén farsangi mulatságot tartottunk. A lakók, az idősek klubja tagjai, a Magyar

Máltai Szeretetszolgálat Szolnoki Fogyatékosok Nappali Intézményének ellátottjai, dolgozók vidám hangulatban búcsúztattuk a telet. Kedves színpolt volt a fogyatékkal élők jelmezes bemutatkozása, majd a gondozók népdalcsokorral kedveskedtek. Az idősek klubja tagjainak vidám jelenetei, a hangulatos műsorok után jó étvágyal fogyasztotta mindenki a finom fánkot.

Mindenképpen szerettünk volna véget vetni ennek a télnek, így a következő mondókéval kísértük a szalmabábu elégetését.

*„Ég a kisé, lánggal ég, bodor füstje elszáll,  
Tavasodik, kék az ég, meleg a napsugár,  
Mire füstje eloszlik, a hideg köd szétfoszlik,  
Egész kitavasodik.”*

Máltai-sok! Köszönjük, hogy itt voltatok!

Bné





## Két Katona

Kedves barátomat szeretném bemutatni a Tisztelt olvasóknak. Ismeretségünk nem mindennapi történet. Néhány évvel ezelőtt a Madárbarát Kör tagjaival fotótúrát terveztünk a Tisza-tóhoz, de a magas vízállás miatt nem fogadtak bennünket. Mivel erre a napra már többen is felkészültünk, úgy döntöttünk, más helyszínt keresünk. A Körös folyó környékét választottuk. Egyik kunszentmártoni ismerősömet felhívtam, nem tud-e valakit ajánlani, aki elkalauzol bennünket a Körös mentén. Kaptam tőle egy telefonszámot név nélkül, amit azonnal felhívtam. A vonal másik végén megszólalt egy hang: tessék, Katona Mihály (megmondom őszintén nagyon váratlanul ért), bemutatkoztam, itt is Katona Mihály. Elmondtam mit szeretnénk, azt válaszolta, nagyon szívesen lát bennünket. Itt kezdődött kettőnk ismeretsége. Azóta több alkalommal volt Rákóczifalván. Bemutattuk neki a Maci múzeumot, a tanösvényt, az akkor még teljes pompájában tündöklő partifecske és gyurgyalag telepet, melyet csodálattal tekintett meg. Többször tartott előadást iskolánkban, beszélt a Rákóczi hírmondóban. Több könyve is megjelent már az elmúlt években. Jelenleg is van egy új könyve, amely nyomdakész állapotban van, címe: A madarak és az ember kapcsolata. Ezt a könyvet a Madárbarát és Természetvédő Körrel közösen szeretnénk kiadni, amihez tisztelettel kérnénk, hogy aki tudja, támogassa a könyv megjelenését. Számlaszámunk: Kunszentmárton és Vidéke Takarékszövetkezet 69800164-11024185. Postai csekken is befizethető, kérje egyesületünktől.



*Tisztelettel Katona Mihály*

*/A következő számban a kunszentmártoni Katona Mihály barátom bemutatkozását tesszük közzé./*

## Madárbarát hírek

2012. febr. 28-án volt 5 éves a Búzakalász Citerazenekar. Utóbbi időben zenekarunk 5 ifjú taggal bővült. Tisztelettel szeretném megköszönni mindenkinek, aki az elmúlt évben adója 1%-ával támogatta egyesületünket.  
**2011 évben 48.000Ft gyűlt össze.**



*Katona Mihály*



**Kérjük támogassa  
adója 1%-ával  
a Madárbarát és Természetvédő  
Kör munkáját!  
Adószámunk: 18841132 - 1 - 16**

## CREATON-DÍJ



CREATON  
Díjlevél  
Pahocsa Kálmán  
díj részére, aki  
a CREATON Hungary Kft. 2011. évi  
Tetőszépségversenyén  
I. helyezést  
ért el.  
Gratulálunk!  
Lent, 2012. január 13.  
Tóth Bálint  
Ügyvezető igazgató  
Kovács Zoltán  
Kereskedelmi vezető

**Pahocsa Kálmánról elmondható, hogy igazán mestere szakmájának, hiszen már több országos versenyen indult és eredményesen. Legutóbb a CREATON Hungary Kft. 2011. évi tetőszépségversenyéről hozta el az első díjat. Erről és kemény, embert próbáló mesteriségéről kérdeztem őt.**

Nagy megtiszteltetés volt, hogy ezt a munkát megcsinálhattuk.

- *Hogyan kapták meg ezt a feladatot? Hogyan kellett pályázni?*

- A tulajdonos pályázott, ő nyert, konkrétan a tetőcserére s mivel mi már dolgoztunk neki, így egyenes befutók voltunk. Igyekeztünk legjobb tudásunk szerint eleget tenni, nagy munka volt, mérföldkő az életünkben. Tulajdonképpen most kimondva, kimondatlanul, részesei lettünk a történelemnek. Az épületről egy pár gondolat: ezt a Fáy család építtette az 1700-as évek elején, a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Sátán. Később itt lakott Horthynak a lánya is. Azt követően gyermekotthonként működött, később az enyészeté lett. Rohamosan romlott az állaga. Nagyon rossz állapotban volt.

130-140 cm vastag falai vannak, 500 négyzetméter szintenként, majdnem 1000 négyzetméteres tető van rajta, 32 ezer cseréppel, 55 köbméter építőfával, 11 ezer méter léccel, 15 db Velux ablakkal. A bádogos munka is jelentős volt, melyet Simon Róbert készített. Most vörösréz

csúcsdíszei lettek, régen horgany csúcsdíszei voltak. A tetőt a szocializmusban cserélték le. Nem szakadt meg a szívünk, hogy le kellett bontanunk, mert rengeteg szakmai hibát találtunk, melyek súlyos beázáshoz vezettek. A toronynál meg kellett menteni néhány eredeti elemet, melyeket múzeumban kiállítottak. A bontás után belefogtunk az építési munkába. Darura is szükség volt több alkalommal.

Hangsúlyozni szeretném, hogy 3 dolog kell egy jó kivitelezéshez. Kell egy kiváló feladat, kell egy jó kivitelező és kell egy tulajdonos. Ha nem partnerek benne, s ha nem hagyják az embert szárnyalni, akkor gyakorlatilag zátonyra fut. Ha ezek összeállnak, akkor kiváló munkát lehet végezni. Kiemelném itt a nagyobb gyártókat, a Bramac-ot, aki elindította ezt a zászlót nagyon sok évvel ezelőtt, az ilyen megmérettetésekért. Ha az ember megmérettetésre készül, mielőtt elmegy egy versenyre, nem akkor fog gerelyt hajítani életében először, hanem edzeni fog, arra tudatosan készül. A Creaton és főként a Bramac, úttörői ennek, adnak ilyen lehetőségeket.

Ez talán több, mint fizetség. A pénz az elmegy, a szakmai elismerés megmarad.

- *Ez egy nagyon szép szakma, mert nagyon látványos.*

- Borzasztó látványos! Viszont nagyon megeszi az embert. Nagyon kemény télen vagyunk túl, a hó miatt nem tudtunk dolgozni, most kezdtük a munkát. A nyár pokoli, egyre melegebb, ha az esőzések bejönnek, akkor az hátráltat. Nem biztos, hogy a fiataloknak ez az álma. Vissza kellene hozni a kétkezi munkának azt a jellegű becsületét, hogy vágya legyen a gyerekeknek ezt megtanulni.

- *Bizony, ez így van. A tervezés is az Önöké volt?*

- A tervezés Szűnyogh László mérnök úrnak a kezében volt. Ő egy miskolci tervező, ő fogta össze a tervezői gárdát. Velük együtt Nagy András statikus, kiváló szakember, Bartók László műszaki ellenőr, György Gábor felelős műszaki vezető mellett, a Műemlékvédelem is képviseltette magát. Ők kontrollálták, hogy minden az eredeti állapotában álljon helyre. Két régész is jelen volt. Az egyik spanyol, volt Huan Cabello, így állt össze a gárda. Jó volt velük együtt dolgozni.

- *Milyen díjat nyertek el pontosan?*

- A Creaton tető-szépségversenynek volt az I. helyezette ez a pályamű. Itt nincsenek kategóriák, tehát nincs műemlék, nincs családi ház, nincs felújítás. Itt egy kategóriába betették, hogy melyik a legszebb és legszakoskerűbb. Több mint 80 pályaművet győzött le. Viszont kiváló eredmények születtek, mert tavaly például csak 3 díjazás volt, most ezzel szemben első, második, harmadik, három különdíj, és még 5-öt vittek tovább nemzetközire. Tehát nagyon erős mezőny volt. Így konferálták föl: az első helyezésre nem volt kérdés, a többire nagyon parázs viták folytak, hogy mi legyen a rangsor.

- *Tehát akkor ez magasan győzött!*

- Vissza szokott járni az elkészült művekhez? Mert



gondolom nem ez az egyetlen nagy munka.

- Igen, évek múlva is visszamegy a szakember, mert az életének egy jelentős részét képezik ezek a munkák.

- *Fotókon is megörökítik a munkafolyamatot?*

- Igen, nagyon sokat fényképezünk. Itt például, egy ilyen pályaműnél, folyamatosan fényképezni kell. Hogy álltak össze a csomópontok, hogy kapcsolódnak egymáshoz, hogy állt össze részleteibe, szakszerű volt-e az egésznek a kivitelezése, tehát ezt mind dokumentáljuk. Most indult el a nemzetközi zsűrizés, most voltak kint múlt hét szerdán, akkor fogadtuk őket. Ez egyelőre a magyarországi delegáció volt, tüzetesen átnézik, bontanak fel cserepeket, tehát nem elég, hogy le van fényképezve, hanem ténylegesen kiveséznek mindent. Utána, ha ez lebonyolódik, akkor jön a nemzetközi, svájci-német delegáció és azok tekintik meg újra, és ezért kellene a részletes fotódokumentációk, hogy mi hogy helyezkedik el, mert vannak visszabonthatatlan csomópontok. Itt is összesen 16 ezer cserepet rögzítettünk. Annyit kellett rögzíteni, mert olyan hajlásszögben voltak, hogy ezeknél már kötelező. Egész pontosan a 70 fokos hajlásszögtől a 26-os hajlásszög tartományon belül minden. Ezért erre nagyon oda kellett figyelni.

- *Lehet tudni, hány szöveget vernek egy nap be?*

- Ó, az is rengeteg. Összességébe én úgy tudom mondani, hogy szögből, csavarból millió Ft fölétünk.

- *Az leg-leg lehetne, ha meg lehetne ezt is nyerni.*

- Nem szeretem hangsúlyozni, az ilyen tényleg át kell élni. Amikor Nagy András az egészet átnézte, - a statikus-, akkor kiválóra értékelte a statikai munkát. Tehát, ami a vázszerkezetet jelenti önmagában. Ő nagyon-nagyon tüzetesen átnézte és nagyon jól értékelte.

- *Volt-e már a nemzetközi versenyben magyar?*

- Volt, persze. Vannak kiemelkedő munkák. Ez az ország tipikus, óriási szürkeállomány, bár bánni nem tudunk vele. Kollegáink között van, aki németről fordítja magyarra a szakirodalmakat, vannak egyetemi tananyagokat adnak le, olyan szakember gárdák között kell megmérettetni, el sem hisszük. És ők is ugyan olyan kétkezi emberek.

- *Lehet lépést tartani velük?*

- Nagyon nehéz, sőt már szinte lehetetlen is. Eleve idősebbek is, többet láttak.

- *És a másik lehetőség, amit mondott közben, fut egy másik pályázata is?*

- Ez, ez van megmérettetés alatt. Ez megy tovább. Ez a díj, az úgynevezett épületszigetelő tetőfedők és bádigosok magyarországi szövetségének (ÉMSZ) az elismerése, ez ténylegesen hiányzik a palettából. Nagyon vágyunk rá.

- *Nagyon szurkolok!*

- Igen, én is. Ha elkészülünk egy produktummal, akkor még utána is rájövünk, hogy ezt meg ezt, már máshogy csinálnánk. Van díjnyertes tetőnk is, aminél már így utólag tudom, hogy mit kellett volna másként,

hogy a nemzetközín első legyen. Ezeket úgy kell elképzelni, hogy nem szarvashibák, hanem elvárják, ha talált az ember egy gyémántot, azt csiszolja ki.

- *Hányan dolgoznak a csapatban?*

- Hatan vagyunk. Tavaly bővültünk, időszakosan, több hónapra voltak állományban. Ők hátrányos helyzetű munkavállalók, kimondottan roma gyerekek, hallatlan szorgalmasak voltak. Sajnos semmilyen munkalehetőség nincs abban a régióban, és ők dolgoztak a takarításnál, bontás eltermelésénél. Elégedett voltam velük.

- *És a tavalyi hatos csapat is ilyen fiatal?*

- Igen, zömében ilyen, 42 a legidősebb. Illetve Máté Pali bácsi segít nekünk nagyon sokat, ő tényleg lelkesedésből csinálja, ingyen, bérmentve, meg se lehetne fizetni. Például a pályázatok leadásától kezdve, a könyvelővel való kapcsolattartásig.

Nem szakmailag áll mögöttünk, hanem az egyéb tevékenységekben pótolhatatlan. A csapat is kiváló. Az viszont picit fájó, hogy elkanyarodtak az emberek a munkától. Pedig nagyon jó érzés tisztességesen végig vinni egy évet, ezt érezni kell, ezt nem lehet szavakkal elmondani.

- *A nagy fizikai, megerőltető munka után mi az, ami kikapcsolódást, feltöltődés jelent?*

- Szeretünk kirándulni, vagy csavarogni. Ha van rá lehetőségünk, legyen az akár csak a Tisza-part, nagy szeretettel lejárunk fürödni a családdal.

- *Volt lent a part alatt korcsolyapálya!*

- Igen mi építettük a pályát. Aztán jövőre már nagyobb tervet tervezünk, Kiss János megengedte, hogy használjuk a földet. Iskolások is jöttek, sőt egész osztályok!

Próbálok olyan programot csinálni, ami szórakoztat, hogy jó legyen a fiunknak is.

- *A város szépítéséért is tett javaslatot, ajánlott fel munkát.*

Polgármester úrnál voltam, hogy építsünk egy kerékpártárolót a sportcsarnoknál, egy fedett tárolót. Várom majd a visszajelzést, mert mi adnánk az oroslánrészt. Tehát megcsináljuk és ezt le is forintosítottam polgármester úrnak, a faanyagot adják ők, a bádigos részhez a költségeket, illetve a szegés, és egyéb rögzítő elemeket. Nincs egész 550 ezer a költségvetés. A munkadíjjal, illetve a cseréppel segítem. Ez kb. 300 ezer Ft.

- *Szép ötlet!*

Tölem telhető módon igyekszem segíteni. Ezért én nem várok semmilyen jellegű elismerést. Egy köszönöm az jól esik, ez tagadhatatlan. Az óvodánál is nekiálltunk és a szabadság alatt betonoztuk. Az ilyeneket látni kell, s fel kell vállalni. -Nem csak a pénzen múlnak dolgok, példamutatás kell.

- *Gratulálok az eddig elért eredményekhez, további szép sikereket, díjakat kívánok!*

K.G.

## A Tizzasülyről jött ember



*A Szabados Hús Kft. ezerkilencszázkilencvenkettő óta működő vállalkozás Rákóczifalván.*

*Alapítója és jelenlegi tulajdonosa Szabados Károly és Mészáros Erzsike a felesége.*

*Két húsipari üzemrész és úgymond „hobbiból” egy személyszállítási vállalkozás alkotja a céget.*

*- Vágóhíd, mely ügyvezető igazgatója: ifj. Szabados Károly.*

*- Feldolgozó üzem, mely ügyvezetője: Szabados László.*

*Jelenleg az üzemegységek negyvenegy főt foglalkoztatnak.*

*Éves szinten huszonegyezer sertést dolgoznak fel.*

*A település kasszájába befizetett iparüzési adó tekintetében a cégek között előkelő helyen áll.*

A fentiek a száraz tények, és most jöhet egy önvallomás. Én szorgalmaztam az írás megjelenését és így az elkészítését is vállaltam. Szívesen kezdtem a munkához, mert Szabados Károly életútja a megítélésem szerint példaértékű. Írásom alapjául egy-két baráti beszélgetés és a kilencvenes évek elejétől kezdődő ismeretség szolgál. Segíti a megítélésemet, hogy ezerkilencszázkilencvenkettőtől én is vállalkozóként taposom a malmot.

Karcsit városunkban nagyon sokan ismerik, nagyon sokan nem ismerik, nagyon sokan félreismerik, van aki szereti, van aki nem. Mindenki másképpen ítéli meg – nyilván „saját szemüvegén”, önmaga sorsa tükrén keresztül – a nagy termetű, tekintélyt parancsoló embert.

Az egyszerű, szerény körülmények között élő család gyermekét egy életre magával rántotta falujában, Tizzasülyön, decemberben és januárban összesűrűsödő falusi disznóvágások hangulata. A máig felejthetetlen élményeket elhatározás és tett követte. Hentesnek tanult, és az is lett.

A tanulóévek után a Szolnoki Húsipari Vállalatnál eltöltött évek alatt a nagyüzemi hajtás igen távol állt a szalma és szárazfa-füsttel fűszerezett, pörzsölt disznóbőr illatával spékelt falusi disznóvágásoktól, de az itt beivódott tapasztalat és tudás tovább mélyítette a szakma iránti elkötelezettségét és szeretetét.

Az ifjú hentes életét a kényszerű, Szolnokon töltött hazaszolgálat nagyon kedvezően befolyásolta, – mint az utólag be is bizonyosodott. A kimaradások és kimenők összesodorták a rákóczifalvi Mészáros Erzsikével.

Házasságuk után már Ő is mint sokan mások „bevándorló” lett (ma már FALVINAK vallja magát).

Ez időtájt a termelőszövetkezet településünkön fénykorát élte. Országszerte ismerték, keresték speciális terméküket. Utazásaim során találkozáva emberekkel csodák-csdája, tudták hol található Rákóczifalva, mert bízva, hogy jól döntenek, itt vásároltak gyümölcsfa csemetét gyümölcsös telepítésre és dízcserjét

kertjük, környezetük szépítésére.

A termelőszövetkezet adott munkát a falvi lakosok nagy többségének. (Bármennyire is furcsa nem emlékszem, hogy az utcán akkoriban láttam volna kopott, az arcukon a kilátástalanság ráncait cipelő embereket. Ellenkezőleg, a lakosság többsége biztonságban, derűsen tette a dolgát. Ezt viszont a volt tapasztalásaimra alapozva állítom.) Károly is az itteni hentesüzemben kereste kenyerét egészen a rendszerváltozásig.

Bocsánat, a váltások és változások fejében kavargó egyvelegeinek felidézése közben megfedekeztem, hogy ezerkilencszázhetvennégyben és hetvenhatban a Szabados családot az Isten megajándékozta két fiúval, Karcsikával és Lacikával.

És akkor visszatérek az „újkor” kezdetéhez.

Kikiáltottuk a köztársaságot, szabadon mívelve a demokráciát, országunk élére a nép választotta hatalom került és településeink irányítása is a többség akarata szerint alakult. Elkezdődött a régi termelési struktúrák felszámolása, beindult a gátlástalan privatizáció, és mindenki (már akinek adódott) örülhetett a kárpótlásnak. Sokan bekerültek az első milliók és milliárdok árnyékába, később buzgón próbálva kiosonni az árnyék alól. (Volt akinek sikerült, és volt akinek nem.)

A nagy hírű mezőgazdasági üzemünk, mint olyan megszűnt. Rozzant fészerekből előkerültek a rozsdás ekék és ekekapák, Pista bácsi és Józsi bácsi túl a hetvenen elkezdett „lúval” szántani, vetni és talán aratni is. Ekkor kellett Karcsinak is gondolkodóban esni.

- Hogyan tovább?

Elszegődik valamelyik frissen betelepült üzletlánchoz, és beáll a hentespult mögé, mondván, majd csak jó lesz, megélünk a havi fix-ből valahogy.

Vajúadások után a családi tanács döntése szülte az elhatározást.

- Vállalkozunk! - mondta Erzsike, vagy egyezett bele.



Létrehoztak egy heti tíz-tizenöt sertés levágására alkalmas kisvágóhidat, majdhogynem „barkács” körülmények között. Bizakodva a jövőben, vállalkozók lettek.

- Hogy mit is jelent ez? - el lehetne magyarázni, de minek, aki próbálta tudja, aki sose tett kísérletet ily módon megélni úgysem hiszi el. Így fölösleges a részletekbe bocsájtkozni.

- Vagy mégse?

- Most nem kerülhetem el a részleteket.

A kisvágóhíd nyilván nem hozott annyit a konyhára, hogy a család gondtalanul megéljen, és nem csak, hogy megéljen, hanem azon túl is kellett a többlet bevétel, mivel Karcsinak álmái voltak. Merészen álmodott egy korszerű, a meglévőnél sokkal magasabb szinten üzemelő húsüzemről. Tisztában volt azzal is, hogy az álmok csak a valóság embertpróbáló szorításában valósulnak meg. Nem tartozott a szerzett milliók árnyékától szabadulók közé, így kénytelen volt végigmenni egy másik úton.

Télen fogta a gyékényszatyrot tele a „szerszámokkal” és ment a falvi disznók életét megkeseríteni, és elővarázsolni a hajdani tiszasúlyi disznóvágások hangulatát egy kicsit magának, egy kicsit Karcsi fiának, – aki feszt követte minden alkalommal a gyékényszatyorba kapaszkodva –, de főleg a gazdának és a háziaknak.

Nyáron a nép nem a „véres” alkalmakkor vigad, hanem lakodalmakba jár. Ekkor ennek van ideje.

- Mit tehetett a mi hentesünk? - elment főzni. Hetente rottyogtatta a kondérban a lakodalmas vacsorát. Közben télen, nyáron folyamatosan működött a levágott pár disznó kiárusítása.

Így járta a maga útját.

Mint az elején említettem én is vállalkozóként teszek-veszek. Az évek során elég sok hasonlóan ténykedővel kerültem főleg üzleti kapcsolatba. Jó részük cégei már rég eltűnt. A cégtulajdonosok is éldegélnek valahol, valahogyan. Nagyon röviden, mi is volt jellemző ezekre? Gyors indulás, egy-két év elteltével méregdrága kocsí, pazarul berendezett családi ház, télen Vörös-tenger, Francia Alpok stb., egyszóval a cégnyereség eredményes feldolgozósa.

Karcsi elmondásából tudom, hogy ő nem ezt követte. De ha nem mondja akkor is rájövök (aki napi milliókat forgat meg, nem hatvan éves korában kezd kényelmes otthont teremteni magának, hacsak nem a nyeresége nagy részét visszaforgatta és forgatja a vállalkozásába).

Idő teltével országunk bekéredzkedett az Európai Unióba. Ez új helyzetet és kényszert teremtett a Szabados családnak.

Olyan gyorsan próbálok végig rohani Karcsi életútján, hogy közben ismét nem említtem a

számára legfontosabb csomópontokat.

Mindkét fia felnőtté cseperedett: „Kis Karcsinál” egyértelmű volt a pályaválasztás, gyermekkorától, mint az apja, hentes akart lenni. Az is lett.

Laci némi „hezitálás” és ösztönzés után vált a családi vállalkozás ma már fontos résztvevőjévé.

No, de térjünk vissza az uniós csatlakozást követő időkhöz! Új szabályok, szabványok jöttek. Az európai szabályozásnak messzemenőig meg kellett felelni a mészárszéknek.

Két lehetőség volt: bezárni a régi vágóhidat, vagy korszerűsíteni és még egy újat építeni a vágások lebonyolítására. A család ismét az előremenekülést választotta. Megtakarításból, bankkölcsönből, uniós támogatásból elkezdődtek a munkálatok, és be is fejeződtek.

Üzemel a „Szabados-művek”.

És kívánom, hogy üzemeljen is, úgyis, mint Szabados Karcsi tisztelője, és úgyis, mint rákóczi falvi lakos. Ez utóbbit azért említem, mert visszaemlékezve gyermekkoromra: a falunkban éltek nagyon jó kőművesek, hentesek, lakatosok, bognárok, cipészek, asztalosok, kovácsok, szabók, kertészek, és még sorolhatnám hosszasan a szakembereket. Bármelyik területen sarjadhatott volna – volt szakmai alap, és múlt – a mainál sokkal több, komoly tekintélyt, elismerést magának megkövetelő, és nem utolsó sorban emberek tömegét foglalkoztató vállalkozás. Talán mi, utódok nem voltunk elég merészek, kreatívak, céltudatosak és kitartóak.

Magamról is tudom, több volt az álomom, mint a tettem és kitartásom.

Most hogy szóba került az álom, hadd álmodjak egy kicsit. Lecsukva a szemem, látok száz..., vagy csak ötven, lehet hogy egy kicsit több hasonló volumenű kis céget üzemelni Rákóczi falván, mint a húsüzem. Napközben semmi mozgás az utcákon, mért is lenne, hiszen munkaidő van, dolgoznak az emberek, ki a kisüzemekben, ki a gazdákból verbuválódott „csoportosulásban”, ki a felvásárló-értékesítő szövetkezetben. Azt is látom, az eredmény sokáig nem várat magára: városunkban szép az élet, az önkormányzatunkhoz dől az iparúzési adó, százmilliókban mérhető. A bőség már érezteti is hatását: épülnek az utak, szépülnek az utcák, terek, a távolban már kirajzolódik egy termálcentrum körvonala is.

Vége az álomnak, most nem ez a feladatom.

Karcsival itt állok a vágóhíd előtt. Beszélgetünk. Elmondja nap, mint nap eljön ide és szemlélődés közben megelégedetten nyugtázza: az álomom megvalósult.

Tudom, hogy mindenem túl a legnagyobb öröm Szabados Károlynak és Mészáros Erzsikének az öt cserfes unoka vidám kacagó nyüzsgése.

*Papp Imre*

## Ne stresszelj!

Magas vérnyomással, álmatlansággal, esetleg depresszióval váratlanul orvoshoz kerül egy magát egészségesnek tartó ember. -De hogy alakult ki ez ilyen hirtelen? - értetlenkedik. -Hát a stressztől, asszonyom, uram- mondja a szakember -, a stressztől.

Gyakran ismételt szó. Öröklött válaszreakció a szervezetünket veszélyeztető, túlterhelő ingerekre. A mai napig felfedezhetjük magunkban azokat a testi válaszokat, amelyek veszély esetén elődeink életét megmentették. Az izmok megfeszülnek; a szívverés felerősödik, az artériák összeszűkülnek; a légzés mélyebbé és gyorsabbá válik; glukóz jut a vérkeringésbe, hogy energiával lássa el a szívet és az izmokat; az emésztőrendszer lekapcsol; koleszterin jut a vérbe, hogy hosszú távú üzemanyagként szolgáljon, ha a glukóz már nem lenne elég stb. Ezek a biológiai válaszok ma többnyire funkciótlank. Míg őseink veszély estén megküzdöttek vagy elmenekültek, addig ma a stresszhelyzetekhez kapcsolódó fizikai erőfeszítés ritka. Pedig kiűri a stressz során felgyülemlett mérgegyanyagokat, s ezzel tehermentesíti is a szervezetet. Napjaink stresszei azonban nem ilyenek: „A fölöttünk lévő lakásban egész éjszaka veszekedtek. Nem aludtam egy szemernyit sem.” „Lassan halad a sor az ABC-ben, s négyre ott kellene lennem a gyerekért az iskolában.” „Megbetegedett a főnököm, s váratlanul nekem kell levezetni helyette a tárgyalást a németekkel.”

A stressz fontos sajátossága, hogy összeadódik. A pedagógus türelmesen szétválasztja a veszekedőket szünetben, rendre inti a fegyelmezetlenkedőket ó. órában, meghallgatja Kovács anyuka se vége, se hossza sirámain fogadóórán, majd este a fia tiszteletlen megjegyzésére kiabálni kezd. Gyakran fel sem tűnik, mennyi stresszt élünk át egy nap alatt. „Annyit rohantam, még ebédelni is elfelejtettem.” „Majd leszakad a hátam, de ezt már csak befejezem.” Jellemző mondatok. Azoknak az embereknek a mondatai, akik nem figyelnek oda magukra. S lehet, hogy csak egy rosszullet fogja megérinteni velük, hogy lassítani kell.

Ha egy éven belül túl sok változás történik velünk – még ha örömteli változás is – megsínyli az egészségünk. (A frusztráló események persze jobban megviselik szervezetünket.) Stresszor, azaz stresszt okozó esemény pl. a költözés, a házasságkötés, egy új beosztás, a nyugdíjba vonulás, a kórházi kezelés, a hozzátartozó betegsége, halála, de még egy kölcsön felvétele vagy a karácsonyi készülődés is. Vannak olyan élethelyzetek, tevékenységek, amelyek szinte magukban hordják a stressz lehetőségét. Ilyen a nő, aki egyszerre próbál kiváló munkaerő, anya, háziasszony és feleség lenni. Stresszesnek számít a túl sok alkalmazkodási kényszerrel, rendszertelen életmóddal, nagy felelősséggel járó tevékenység vagy a segítő foglalkozásúak munkája. A megoldatlan stressz számos betegség, tünet okozója,

pl. magas vérnyomás, migrén, fekélyek, allergia, szívbetegség, rossz emésztés, szexuális problémák, alkoholizmus, pánikbetegség, szorongás, depresszió, álmatlanság.

Az első lépés a stressz kezelésében – mint sok más lelki probléma esetében is –, hogy vegyük észre, ha stresszesek vagyunk. Lehetőleg akkor, amikor még nincs nagy baj. S pár tudatos változtatás jelentősen javíthat közérzetünkön. Csak 10 perccel kell előbb elindulni otthonról, és már nem borít ki, ha a gyerek visszaszalad a tesi cuccáért. Az is sokat segít, ha tisztázzuk, egy frusztráló viselkedés valóban ránk vonatkozik-e? Egy ismeretlen ügyintéző lehet, hogy nem azért barátságtalan, mert utál bennünket, hanem mert fáradt. Az első esetben a cselekvésünket változtattuk meg, a második esetben a helyzet értelmezését.

Van azonban, ami megváltoztathatatlan. Ha például nem tudjuk megszokni a gyakori éjszakázást, és a munkánknak ez kényszerű velejárója – munkahelyet kell cserélni. Depresszióhoz vezető állapot, amikor belemerevedünk egy számunkra nehezen elviselhető helyzetbe – legyen ez munka vagy párkapcsolat –, és hónapokig, évekig szenvedünk tőle, ahelyett, hogy megoldanánk. Ilyenkor fel kell tennünk magunknak őszintén a kérdést: valóban annyira elviselhetetlen ez a dolog? Mert ha igen, akkor sürgősen ki kell lépni belőle. Ha pedig nem, akkor meg kell változtatnunk a gondolkodásunkat az adott helyzetről. Ha egyedül nem sikerül, szakember segítségét kell kérni. Lehet, hogy mozgalmass az életünk, mégsem akarunk semmin változtatni, mert alapjában élvezzük. Ez esetben a lazításra figyeljünk. Relaxációval, jógával, szabadidő beiktatásával jelentősen csökkenthetjük a stressz káros hatásait. Stresszeink kezeléséhez jó útmutató az alábbi zsolttár: „Istenem, adj nekem türelmet, hogy elviseljem, amit nem tudok megváltoztatni. Bátorságot, hogy megváltoztassam, amit tudok. És bölcsességet, hogy a kettőt meg tudjam különböztetni. (Szent Ágoston)

Varjú Irén pszichológus, kineziológus

**Telefon: 0630/438-2375**







## Gyöngyszemek Észak-Itáliában II.

A Pó folyó városokkal teleszórt hatalmas síkságán haladt az autóbuszunk. A táj nem sok látnivalót ígért. Mellettünk jobbról-balról mezőgazdasági üzemek, gyümölcsösök követték egymást. Néha a távolban Az Alpok halvány körvonalát véltem látni, de a decemberi napsütés többnyire sikertelenül hadakozott a gomolygó köddel. Leginkább mindent betakart a szürkesség. Egyhangú, szelíd vidék ez – állapítottam meg gondolatban. S még azt is utána tettem: Egykor longobárdok harci kiáltásai verték fel errefelé a csöndet, most meg az autópályán rohanó motorizált civilizáció. Valóban személykocsik, autóbuszok, teherjárművek, kamionok száza haladtak együtt velünk. Különösen Milánóhoz közeledve sokasodott meg a forgalom. S aztán, mintha a földből bújna hirtelen elő, ott magasodott előttünk Milánó, a metropolis. Hát igen, Milánó ténylegesen világváros, Fényes irodaházaival, csupa üveg üzleteivel, elegáns toronyépületeivel a világ számos nagyvárosával vetekszik. Első pillanatban úgy tűnik, mintha a középkori gazdag városállam pompájából nem maradt volna semmi. Magam is kicsit csalódottan forgattam előbb a fejem: Róma, Velence, Verona, Firenze, Nápoly történelmi látnivalói után mit kezdjek én ezzel a kozmopolita várossal, amely megjelenésében, stílusában jobban hasonlít egy észak-nyugat európai világvároshoz, mint egy itáliai történelmi településhez.



A várossal, a Viscontiak és a Sforza hercegek egykori hatalmi központjával való ismerkedést nem is kezdhettük volna máshol, mint a CastelloSforzesconál. Ez a tekintélyes, komor erődtípus a modern épületek között váratlanul bukkant elénk. Égnek meredő védfalával, magas tornyaival a Milánótól merőben más mentalitást hirdetve. A hatalmas négyszög alaprajzú várkastélyt még a XIV. században építették a Viscontiak, illetve a Sforzák újították, bővítették. Tehették, hiszen Milánó középkori uralkodó dinasztiái nem szűkölködtek sem hatalomban sem vagyonban. A Sforzák például rokonságban voltak a nápolyi királlyal, de magával IV. Sixtus pápával is. A Viscontiak pedig Milánó környékén a milánói dómmal vetélkedő síremléket építtettek maguknak.

A hatalmas várkastély persze ma már a kultúra fellevegára. Múzeumoknak, galériáknak, könyvtárnak, levéltárnak ad otthont. Falai között barangolva azonban az ember leginkább arra gondol, hogy Milánó bizony a középkorban Itália legerősebb városállama volt, s a hercegi udvar kulturális műveltsége miatt Európa szerte „új Athénként” emlegették.

Sok mindent tapasztaltam Milánóban. Láttam ódont és modernet, régit és újat, megszokottat és divatosat. Tapasztaltam az étkezés olaszos báját, társasági és érzéki oldalát. Megfigyeltem a lakosság mesterkéletlen, realista és magabiztos mentalitását. Szóval igaz, hogy Milánó gazdag és sokszínű. Nekem azonban Milánó elsősorban mégiscsak a Dóm városa marad. A hely, ahol a



világ egyik legnagyobb „márványkölteménye” áll.

Azt mondják a kifinomult ízlésűek fanyalognak a Dóm hallatán. Nos, üzenem nekik, engem egyáltalán nem zavar, hogy kívülről 2245 szobor, 96 vízköpő, 135 tornyocska és körülbelül 1000m hosszúságú márványcsipke díszíti a székesegyházat. Hiszen valójában ezek művészi egysége teszi lenyűgözővé az épületet, s emeli a gótika legragyogóbb példái közé. S egyáltalán nem bántam meg, hogy fárasztó volt bár, de fölmentünk férjemmel a Dóm tetejére. Ott ugyanis testközelből élvezhettük a külső díszítés pompáját. Tornyocskákat, oromzatrészleteket, márványcsipkéket, szobrokat, vízköpőket, csúcsíveket. Arról nem is beszélve, hogy a közelmúltban restaurált épület márvány elemein a fény-árnyék játékát követve szemünk lenyűgöző ajándékot kapott./folytatjuk/

Czirmayné Kocsis Róza

# PROGRAMAJÁNLÓ

## Hurrá! Nyaralunk...

A zord, hideg tél közepén mindenki melegbe vágyik, de leginkább a forró, nyári napokra várunk igazán. Igaz, a jó mondás úgy tartja, hogy január, február, itt nyár, azért arra még kicsit várnunk kell. Addig is szemezgessünk pár programötlet közül, melyeken családdal, párunkkal, szüleinkkel, egyedül, bárhogy részt vehetünk.

Évek óta, lehet azt mondani, harc folyik a lakosság itthon tartásáért, a belföldi turizmus fellendítéséért. Ha hiszik, ha nem, ezért nem muszáj túl sokat tennünk, hiszen ha csak a megyénkben barangolunk, már javítjuk a statisztikát. Igaz a cikk olvasásakor már túl vagyunk az idej legnagyobbat hazai utazás-kiállításán, de még nem maradtunk le a kisebb, térségi rendezvényekről. Március végén ismét megrendezésre kerül az Aba-Novák Kulturális Központban a már hagyományossá vált, a megye és a térség egyik legnagyobbat utazás-kiállítása. Mindenképpen érdemes meglátogatni, hiszen évek óta a helyi kiállítók termékeiből sorsolnak ajándékokat, és akár különböző belföldi utazási vagy belépő kedvezményekre tehetünk szert. Csak tavaly több száz „Alföld szíve” kártya került kiosztásra, mely a megyénkben megtalálható éttermek, múzeumok, szállodák vagy fürdők nagy számánál a belépőből vagy fogyasztásból 10-20%-os, vagy egyéb irányú kedvezményre jogosít fel. A programban résztvevő cégek listája és a kártya felhasználhatóságának szabályairól, érvényességéről további információt lehet találni a megyei Tourinform oldalán a [www.tiszainform.com](http://www.tiszainform.com)-on, de szerintem segítenek az iroda munkatársai akár az utazás-kiállításán is.

Akinek pedig már van ilyen kártyája, az mindenképpen vigye magával, ha valamire megyénkben barangol, hiszen egy-egy alkalommal akár több száz, szállás esetében pedig több ezer forint kedvezményhez is juthatunk az elköltött pénz függvényében természetesen. A legjobb dolog, hogy a kártya nem névre szóló, hanem sorszámozott, így akár családi vagy baráti körben átruházható, kölcsönadható, nagyobb körben felhasználva azt.

Ha a fővárosba tervezünk egy kisebb kimozdulást, akkor pedig egy érdekes kiállításra hívnám fel az olvasók figyelmét. Budapesten járkalva, metrók mozgólépcső-hirdetőin, nagyobb plakátokon többször felkeltette figyelmemet a „Láthatatlan Kiállítás” fekete-fehér de mégis tekintetvonzó felhívása. Be kell valljam, nem gondoltam volna, hogy ez egy hosszú távú kiállítás lesz, így kellemesen csalódtam a napokban, amikor a kiállítás honlapjára tévedtem. Alapkonceptió, a vakok világátszeretné bemutatni az egészséges emberek számára: milyen érzés lehet, ha elveszítjük szemünk világát, vagy esetleg soha nem is élvezhettük a színek látványát. Ebből is kifolyólag vakok és közvetlen hozzátartozóink



részére a kiállítás ingyenesen látogatható.

A létesítmény további szolgáltatásokkal bővült az idők során. Az érzékek állítódinak középpontba, ugyanis ha hosszabb programot szeretnénk szervezni, akár egész vagy fél napunkat itt akarjuk eltölteni, arra is adódik lehetőség: „láthatatlan” borkóstolón, vacsorán vagy masszázson illetve csapatépítő tréningen vehetünk részt (további költségek fejében), melyek mind az érzékeink, szaglásunk, hallásunk, egyensúlyérzékünk fejlesztésére vagy tesztelésére adnak lehetőséget.

Mint ma már a legtöbb múzeumban, itt is rendelkezésre áll előre bejelentkezés vagy csoportos foglalás, jegyvásárlás, külön kedvezményekre jogosultak az iskolák, osztályok. Úgy gondolom, hogy ez már a kicsit nagyobb „gyerekek” részére is elég érdekes program lehet, ha egy évközi kirándulásra szeretnénk menni az osztálytársakkal, vagy külföldi ismerőseink számára is szervezhetünk akár egy egész estés programot ide.

Mindenesetre bárhova és bármilyen programot is szervezünk, mindig vegyék a fáradtságot egy honlap átböngészésére vagy egy telefonhívásra annak érdekében, hogy számunkra minden fontos információ birtokában legyünk, hiszen a kellemes és hasznos időtöltés háttérében mindig ott kell, hogy álljon egy jól felkészült „szervező”, legyen az apu, anyu, nagymama, vagy mi magunk.

*Hably Dóra*



Tisztelettel meghívom  
2012. március 15-én, 10.00 órakor

**WEBKIÁLLÍTÁSOM**

megnyitójára.  
Megnyitja: Kolláth Ferenc

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





## A kokárda



### **Kokárda:**

- **Kör alakú fodros szélű (nemzeti színű) jelvény**  
Magyar értelmező kéziszótár, 1975-ös kiadás 747. oldal
- /fr/ **Szalagrózsa, szalagcsokor**  
Idegen szavak és kifejezések szótára, 1976-os kiadás.
- /fr/ **Rózsza alakú szalagcsokor, melyet sapkára vagy a kabát kihajtójára tűzve viselnek. Használata Franciaországból terjedt el. Rendszerint nemzeti színekből állították össze, és nemzeti ünnepeken hordták. Régebben politikai pártok jelvényül is használták.**  
Új magyar lexikon 1962-es kiadás,
- **az 1936-os kiadású Révai kis lexikonában ez a címszó nem szerepel.**

Ennyi a kutakodás eredménye a meghatározást illetően, legalábbis a könyvespolcaimon ezeket találtam. Nyilván akad ott még más forrás is, de gondolom azok tartalma már mindenkiben benne él.

Tettem ezt, mert egy hajnali elmélkedésem, – koromnál fogva egyre gyakoribb – nem tudtam pontosan felidézni, valójában mikor is találkoztam először a kokárdával, a jelképpel.

- Talán az általános iskolában. Nem-nem, morfondíroztam. A hatvanas években? - ez szinte lehetetlen lett volna, hiszen akkoron nem „örvendhetett” széles tömegek körében oly nagy népszerűségnek. Sőt...!

Tovább töprengve, csak vissza-vissza kerültem az iskolába, a kézimunka órára.

- Hát nem is olyan lehetetlen, gondoltam. Éltek itt mindig is rebellis lelkek. Hogyne éltek volna!

Képzetelemben ekkor hirtelen megszólaltak a kis óvodások a Rákosi Mátyás úton, köztük én is – ötvenhatot jelzett a naptár, és az utcán valahonnan hallatszott a „Szabad Európa” rádió – „Kádárnak kötelet, Nagy Imrének kenyeret...” skandáltuk. Persze nem értettük miről van szó, de Joli óvó nénink igen. Később, pár hónap múlva, családjával együtt elköltözött a Dunántúlra.

- Igen, most már szinte biztos vagyok, az általános iskolában kanyarítottam először vékony cérnával nemzetünk színeit sete-suta koszorúba.

Úgy tudom, ezért nem költözött el egy tanító sem a faluból. Biztos távol éltünk a „centrumtól”, vagy lazult pártfegyelem (enye-enye).

Később, úgy hetvenhat táján, munkahelyemen a Szolnoki Papírgyárban kék munkaköpenyemen március tizenötödikén mindig ott libegett a piros, fehér, zöld színű kis szalagcsokor.

Jelzem, akkor sem volt népszerű. Sőt...!

De valahogy nem tépték le rólam, illetve rólunk – ketten voltunk grafikusok a gyárban –, valószínű úgy voltak vele „agyament művészemberek, nincs jelentőségük, a pártot meg úgysem amortizálják belülről”.

A gyárból hazafelé jövet az autóbusszon feltűnt, hogy öleg furcsán bámulnak rám az emberek.

- Mi a fene van rajtam nézivaló? - Március tizenöt van, nem május elseje. Nem volt se virsli, se köbányai.

- Ja, eszméltem - elfelejtettem, hogy kabátom hajtókáján ott virít a kokárda.

Teltek az évek, jöttek a változások – településünkön nagyjából ugyanazok éltek, élnek most is, kevés változás történt, történik, legfeljebb születés és a halál – és no lám, egyre vidámabban, boldogan tüztük, tüzzük fel a kokárdát a hajtókánkra.

- Ez így jó! Ennek így kell lenni!

Kokárdám történetéhez hozzáfűznék még valamit, muszáj leírnom, mert akkor megrázott és megdöbbentett, nem tudom felejteni, és hogy ne is romoljon belém. Nevezetesen: adódott alkalom, mikor pártpolitikai céllal használták fel a vékony cérnával egybefogott, minden magyar nemzeti rózsáját. Nem állítom, hogy kirekesztést éreztettem – de ez is benne lehetett a pakliban –, inkább legyek jóhiszemű: biztosan a vehemencia, a politikai éretlenség és az átgondolás hiánya volt a motiváció.

Piros-fehér-zöld jelezze és erősítse nemzetünk függetlenségét, egységét. A kokárdává kanyarított szalag öleljen át **MINDEN MAGYAR EMBERT!**

Papp Imre



## Így tanultam meg főzni

**Feketéné Zsuzsa az előző számban nekem dobta át a labdát, azaz a lehetőséget, hogy megírjam főzési tanulásom nem kevés zökkenővel tarkított történetét.**

Az egész úgy kezdődött, hogy igen „nyápic” kislány lévén édesanyám még a széltől is óvott, nem még a házimunka embert (asszonyt) kívánó nehézségeitől, ráadásul a nehéz körülmények között élő családban neki kellett ügyesen kitalálnia, hogy a három – igencsak nagy étvágyú – gyermekét jóllakassa.

Már tizenek éves voltam, amikor ő rövid időre kórházba került, s én úgy gondoltam, hogy eleget kotnyeleskedtem (ez kósztolgatást jelentett esetemben) a konyhában, tán csak meg tudom lepni apámat egy jó kis húslevesrel, amit igencsak szeretett. Hát ez nem így történt: valahogy nem lett annak se íze, se illata, és kissé higgá is lett. Édesapám becsületére legyen mondván, hősiesen megette, sőt még ki sem nevetett.

Történt aztán, hogy levelező tagozaton vendéglátó ipari főiskolára jártam, ahol elméletben mindenfélét megtanultunk a magyar és nemzetközi konyháról, és befejezésük után az alapszakmák gyakorlatán is részt kellett vennünk. Ekkor következett be nálam a baj. Tartottam tőle, hogy egyénekenként kell szint vellanunk a főzés-sütés tudományunkról (jogosan, hiszen ez volt az akkori Magyarországon a legmagasabb vendéglátós szakmai végzettség), így azután a kiadott tematika szerint otthon főpróbát tartottam ugyancsak édesapám nem kis örömeire (ő ugyanis azt tartotta, hogy ennek a gyomornak jobb gazdája úgysem lesz soha). A menü erdélyi tokány grízgaluska körettel és rakott tészta volt. Húsevők lévén az első fogást gyakoroltam, és bármily hihetetlen, a siker sem maradt el. A gyakorlaton aztán történtek érdekes dolgok. Egyrészt nekünk kellett a tésztát meggyúrni. Ezt én hamar feladtam, erős kezű kollégám elvégezte ezt a feladatot, azóta se megy nekem ez a művelet (áthidaltam, vettem egy olasz tészta gyűrő-vágó eszközt). Az érdekesség az volt, hogy a rakott tésztahoz bekevertük a finom cukrozott, vaníliás tojás sárgákat, hogy majd azzal összesütjük a jó féle töltelékkel ellátott masszát. Nem nagy sikerrel, mert időközben eltűnt a keverék. Az történt ugyanis, hogy a másik csoport Dubarry-szeletet készített, amihez besamell szükségeltetik. Mint tudjuk ahhoz is kell tojás sárga, méghozzá jól elkeverve. A végeredményre gondolom rájöttek... kissé édesre sikerült a remekművük. Becsületünkre legyen mondván a gyakorlat végén kénytelen-kelletlen ezt is elfogyasztottuk.

Ezzel egy ideig véget is ért főzőcskéző pályafutásom, de mint a nők többségének, nekem is meg kellett tanulnom főzni, hiszen férjhez mentem, saját családom lett, bár kivételes helyzetben voltam, hiszen az én férjem kitűnően (mint a férfiak általában, bátran) tudott sütni-

főzni. Nem szégyellem, végül az ő segítségével – az első egy-két tyúkeledelként landoló ételtől eltekintve – csak megtanultam a főzés minden csínját-bínját. Annyira, hogy a Macimúzeumba látogató japán vendégeknek is én készíthettem el az igen nagy kreativitást feltételező susit. Most már tudom, hogy bátorság kérdése az egész főzőtudomány. A kulináris élmény vágya, az étel szeretete minden gátat legyőz. Ma már a fűszereket is úgy használom, hogy az illata alapján válogatom az ételhez – tudva, hogy milyen eredményt szeretnék elérni.

Kedves kezdő háziasszonyok! Ne csüggedjenek az első odaégett, masszává vált, túl híg, élvezhetetlen stb. produktum miatt! Nekünk sem volt könnyebb, de átvészeltük. Nyugtatásul annyit azért csak megemlítenék, hogy a szakács mesterséget több évig tanulják a különböző vendéglátós iskolákban, akkor tőlünk – kezdő háziasszonyoktól – miért várják el, hogy rögtön toppon legyünk és sokszor felvegyük a versenyt „édesanyám kosztyával”. (Ez legtöbb ifjú férj vágya.)

Íme az említett Erdélyi tokány receptje (kedvelt főiskolai jegyzetemből, ahol a nyersanyagmennyiség tíz adagra szól. Írta Túrós Emil):

**Az erdélyi tokány** hosszúkás csikokra vágott, marha apróhúsból, hagymás zsíron párolt speciális erdélyi módra fűszerezett étel.

**Hozzávalók:** Marha apróhús, színhús 1,6 kg, zsír 15 dkg, füstölt szalonna 20 dkg, vöröshagyma 30 dkg, kakukkfű kb. egy kiskanál, fokhagyma 1-2 gerezd, só 4 dkg, bors dkg, paradicsompüré 10 dkg, fehér bor 3 dl.

**Elkészítés:** A szalonnát vékony csikokra vágjuk, megpirítjuk, zsírt átiszűrjük, a szalonnát félretesszük. Zsírjában fél főre vágott hagymát megfonnyasztunk, hozzátesszük a megmosott, csikokra vágott húst, megsózzuk és elkeverjük benne. Összeűzött fokhagymát adunk hozzá, törött borssal, kakukkfűvel ízesítjük, és addig pároljuk, míg levét elfőtte és zsírára pirult le. Ekkor kevés fehér bort öntünk bele és fedő alatt, rövid lében gyakori kevergetés közben félig puhára pároljuk. Ekkor hozzátesszük a paradicsompürét és mindig csak kevés fehér bort hozzátéve, majdnem puhára pároljuk.

A valódi erdélyi tokányt puliszka körettel tálaljuk. Gondolom a gyakorlat idején még ez kevésbé volt ismert nálunk, ezért mi óriási (4-5 cm-es) grízgaluskával készítettük, de párolt rizst is adhatunk hozzá.

Az emlékek megírása közben kíváncsi lettem, hogy a két szakácskönyvet összeállító, többet pedig lektoráló, sokak által – beleértve jómagamat is – nagyon jó háziasszonynak tartott Máté Pálné hogyan élte át első kudarcait, ő hogyan tanult meg főzni. Így a labdát neki továbbítom.

pbm





Lapunk médiapartnere



Információ és online zenehallgatás:  
www.amadeusradio.hu



FM 102,4  
**Amadeus**  
Rádió

**FM 102,4**  
Hangot adunk  
a kultúrának...

## Állandó műsorok

| Idő           | Hétfő                 | Kedd                   | Szerda         | Csütörtök        | Péntek              | Szombat                     | Vasárnap            |               |
|---------------|-----------------------|------------------------|----------------|------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|---------------|
| 00:00 - 06:00 | zene                  | zene                   | zene           | zene             | zene                | zene                        | zene                | 00:00 - 06:00 |
| 06:00 - 07:00 |                       |                        |                |                  |                     | zene                        | zene                | 06:00 - 07:00 |
| 07:00 - 08:00 |                       |                        |                |                  |                     | zene                        | zene                | 07:00 - 08:00 |
| 08:00 - 09:00 |                       |                        |                |                  |                     |                             |                     | 08:00 - 09:00 |
| 09:00 - 10:00 |                       |                        |                |                  |                     | Élő hétfégi műsor           | Élő hétfégi műsor   | 09:00 - 10:00 |
| 10:00 - 11:00 | Reggeli Juice         | Reggeli Juice          | Reggeli Juice  | Reggeli Juice    | Reggeli Juice       | Benne: "Zamat"              | Benne: "Dolce Vita" | 10:00 - 11:00 |
| 11:00 - 12:00 |                       |                        |                |                  |                     |                             |                     | 11:00 - 12:00 |
| 12:00 - 13:00 |                       |                        |                |                  |                     |                             |                     | 12:00 - 13:00 |
| 13:00 - 14:00 |                       |                        |                |                  |                     |                             |                     | 13:00 - 14:00 |
| 14:00 - 15:00 |                       |                        |                |                  |                     |                             |                     | 14:00 - 15:00 |
| 15:00 - 16:00 | Amadeus napozó        | Amadeus napozó         | Amadeus napozó | Amadeus napozó   | Amadeus napozó      | Élő hétfégi műsor           | Élő hétfégi műsor   | 15:00 - 16:00 |
| 16:00 - 17:00 | GOOL Sportmagazin     | Tempomat               | Dr. Amadeus    | Kultusz          | Dolce Vita ismétlés | Sztárportré                 | Mix-Akták           | 16:00 - 17:00 |
| 17:00 - 18:00 |                       |                        |                |                  |                     | Világjáró                   | KÉZFOGÁS            | 17:00 - 18:00 |
| 18:00 - 19:00 | zene                  | zene                   | zene           | zene             | zene                | Szíriusz magazin            | Zamat ism.          | 18:00 - 19:00 |
| 19:00 - 20:00 | zene                  | zene                   | zene           | zene             | zene                |                             |                     | 19:00 - 20:00 |
| 20:00 - 21:00 | Overdrive rockmagazin | Ritmusbazár            | Jazzszerda     | Zenerulett       | RetroBár            | Mix-Akták ism.              | Zenerulett ism.     | 20:00 - 21:00 |
| 21:00 - 22:00 | Szíriusz magazin ism. | GOOL Sportmagazin ism. | Tempomat ism.  | Dr. Amadeus ism. | Kultusz ism.        | Sztárportré előző heti ism. | Jazzszerda ism.     | 21:00 - 22:00 |
| 22:00 - 23:00 |                       |                        |                |                  |                     | RetroBár ism.               | Ritmusbazár ism.    | 22:00 - 23:00 |
| 23:00 - 24:00 | zene                  | zene                   | zene           | zene             | zene                | Overdrive ism.              | zene                | 23:00 - 24:00 |

# www.granitsirko.hu

2700 **CEGLÉD**, Puskaaporos u. 36. Tel: **06 70 601 4182**

2213 **MONORIERDŐ**, Barátság út 0262/13 hrsz. Tel: **06 70 601 4186**

2144 **KEREPES**, Szabadság út, HÉV állomás. Tel: **06 70 601 4100**

**Minőségi gránit sírkövek széles választéka, kedvező áron.**

**egyes** gránit síremlékek **200 000.-Ft** / garnitúrától

**dupla** gránit síremlékek **350 000.-Ft** / garnitúrától

gránit **ablakpárkány 3600.- Ft** / m<sup>2</sup>-től

Az áraink tartalmazzák az Áfa-t, a betonlapot, a kiszállítást, a felállítást, a betűvésést, az esztergált vázát és a murvázást.

**Minden egyedi igényt kielégítünk!**



**Konyhapultok és kerítésfedlapok készítése. Műkö síremlékek felújítása. Sírkőbontás, betűvésés, aranyozás, gravírozás, porcelánkép készítés.**

# NEM ÁRT, HA TUDJUK

## Népi időjósítás az év első felére

**Nem szokásunk továbbküldött e-maileket lapunkban megjelentetni, azonban ez év elején egy közérdeklődésre számot tartó küldemény érkezett, ennek tartalmát osztom meg Önökkel az első félfévre vonatkozóan** (TPE).

„Mélységesen tiszteltem az egyszerű parasztembereket. Egyrészt azért, mert én nem csinálnám azt a munkát, amit ők végeznek, hiszen éjjelük-nappaluk a földművelés, az állatok ellátása. Másrészt azért, mert olyan tudással bírnak sok dolgot illetően, amivel én nem rendelkezem. Ezek között van az is, ahogyan megfigyelték, értékelték az időjárást nemzedékeken keresztül. Átadták egymásnak ezt a tudást, hasznosították, ez határozta meg életüket a mindennapokban. Nagyon okosak! Én az okos embert tiszteltem! Az alábbiakban felsorakoztatok néhány népi bölcsességet az időjárás megfigyeléséből eredően.”



**Január - Boldogasszony hava** – „Januárt ha eső veri, kamra, erszény megszenvedí.”

Ha vízkereszt vizet ereszt, a tél soká ki nem ereszt. – Piroska napján ha fagy, negyven napig el nem hagy. – Csurrancsöppen Vince, tele lesz a pince.– Pálfordulás, ha tiszta, bőven

terem, mező, pusztá, ha szeles, jó hadakozás, ha ködös, embernek sírt ás, ha pedig havas vagy nedves, lesz a kenyér igen kedves.Ha fényes Szent Pál, minden termés szépen áll, ha Pál fordul köddel, jószág hullik döggel.–

**Február - Böjtelő hava** – „Ha rajlik a muslica februárban, lesz még zimankó márciusban.”

Gyertyaszentelő melege, sok hó és jég előjele. Gyertyaszentelő hidege, kora tavasznak hírnöke. – Ha Dorottya szorítja, Julianna tágítja. – Ha házasodnak a



verebek Bálintkor, készülődhetsz a tavaszra bármikor. – Ha Juliska fészülködik, a tavasz már közeledik. – Zsuzsanna, megszólal a pacsirta. – Mátyás szüre ujjából ereszti ki a tavaszt.Mátyás ront, ha talál (jeget), ha nem talál, csinál.

**Március - Böjtmás hava** – „Amilyen a március kilencedik napja,olyan lesz az egész hónap folyamatja.”

Gergely-napi szél,Szent György-napig él.Megrázza még szakállát Gergely! – Sándor, József, Benedek, hoz a zsákban meleget. De ha nem hoz meleget,Gyuri lesz majd a gyerek. – Szent Józsefkor nyissad (szőlőt), ha vízben áll is a lábad. – Benedek, jönnek a jó meleg. – Gyümölcsoltó hidege téli hónapnak megölője.Ha ezen a napon (Iré) megszólalnak a békák,még negyven napig hideg lesz.

**Április - Szent György hava** – „Áprilissnak szárazsága, jó gazdának bosszúsága, áprilissnak nedvessége, fáknak termőképessége. Böjti szelek vizet árasztanak, jeget olvasztanak.Ha nagypénteken délelőtt esik, az év első fele szárazsággal telik.”

Szent György-napi dörgés, jó bortermés.Szent György-nap után kalapáccsal sem lehet visszaverni a fűvet. – Ha Márk napján megszólal a pacsirta, a béka,jó termést várhatsz, ellenben ha hallgat a fülemüle,akkor változékony lesz a tavasz.

**Május - Pünkösöd hava** – „Május hűvössége a gazdának üdvössége.”

Pongrác, Szervác, Bonifác,ezek a fagyos szentek, aki pedig felmelegíti őket,az Zsófi.Sok bort hoz a három ác, ha felhöt egyikén sem látsz. – Mint az Áldozócsütörtök, olyan lesz az időtök. – Pünkösöd napi esésre, ne várj áldást a vetésre. – Orbánnak napja hogyha fényes, a vincellér, mint páva, kényes.Ha Orbán nevet, a szőlő sír!

**Június - Szent Iván hava** – „Júniusi derű: bőség, júniusi sár: szükség. „Júniusi sár koldusbotot nyomhat a gazda kezébe.”

Ha Medárdkor esik, negyven napig esik. – Margit-napi esőcseppek, negyven napig elperegnék. – János-napi zivatar, negyven napig elkavar.





## Rácsa kupa

2011.12.04. és 2012.02.26. között 11 csapat részvételével rendezte meg az ÁMK a hagyományos Rácsa kupát. A kupa sorsa csak az utolsó fordulóban dőlt el, zsinórba negyedik alkalommal a tiszatényői Csori barátai szereztek meg az első helyet a rákóczi falvai Ex-Fokos előtt.

A kupa különdíjasai: Legjobb kapus: Deák Csaba (Ex-Fokos)

Legjobb játékos: DR. Barnóth Sándor (Erdei Team)

**Gólkirály:** Csontos József (Csori barátai)

Végeredmény:

- 1, Csori barátai
- 2, Ex-Fokos
- 3, Erdei Team
- 4, Catenacció
- 5, Eldorado
- 6, Ford Nesztor
- 7, Netovább-Calció
- 8, Szajol
- 9, Csotos Fc
- 10, Szép Volt Fiúk
- 11, Realba



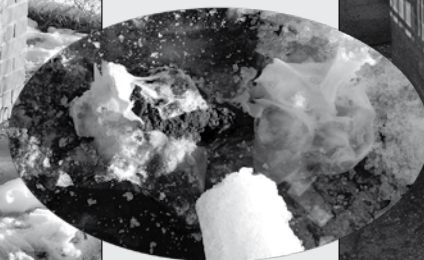
Foto: Papp Imre



„Nem szart a kútba, csak a szélére”

*Magyar szólások és közmondások, 398. oldal*

Végül is érthető ez a tett, megszokták vagy megszokta az illető, hogy otthon, a WC-ben van bidé és kézmosó is. Ebből a megfontolásból sikeredhetett a szükségelvégzés a Vasvári Pál és a Kinizsi Pál úton lévő artézi kutak mellé. - De a fene egye meg, azért mindennek van határa! /Papplmre/



# FELHÍVÁS



## Rákóczi Lap Baráti Kör

A Rákóczi Lap Baráti Kör KHE több mint három éve tervezi a „Falvi kiskönyv” harmadik kötetének kiadását. Évente pályáztunk a kivitelezés költségére, sajnos eredménytelenül. Idén úgy döntöttünk, hogy nem lehet tovább halasztani, mindenképpen elkészítjük a könyvet. Ebbe azok a tehetséges alkotók mutatkozhatnak be műveikkel, akik az első két kötetből ([www.rakoczilap.hu](http://www.rakoczilap.hu)) mint kézművesek kimaradtak. A teljesen kész, nyomdai kivitelezésre alkalmas album egyelőre a Rákóczi Lap honlapján jelenik majd meg, letölthető, nyomtatható formában. Van arra lehetőség, hogy bárki akár egy könyvet is elkészíthet magának digitális nyomdában, saját költségére. Sajnos ez jóval magasabb összeg, mint nagy példányszámban kivitelezett nyomdai termék esetén. A Rákóczi Lap Baráti Kör karöltve a Varsány Községi Házzal bármilyen pályázati lehetőséget megragad, hogy ez a mű megfizethetően eljusson városunk minden érdeklődő polgárához. Várjuk a „Kincsesláda” mélyén még rejtőzködő helyi alkotók (fa, fém, textil, kerámia stb.) jelentkezését, akik úgy ítélik meg, hogy munkájuk érdemesült arra, hogy közszemlére kerüljön.

Elérhetőségeink:

E-mail: [rakoczilap.freemail.hu](mailto:rakoczilap.freemail.hu)

Tel: 56/441-349

Mobil: 20/3917-444



**Elkészült és folyamatos feltöltés alatt van a honlapunk: [www.rakoczilap.hu](http://www.rakoczilap.hu)**

**Kiadja:** Rákóczi Lap Baráti Kör Közhasznú Egyesület  
**Felelős kiadó, felelős szerkesztő:** Pappné Benson Mária (pbm)  
**Tervező-szerkesztő:** Papp Imre (pApp) grafikus  
**E havi számunkat a szerkesztőség tagjai közül írták:**  
Balogné Gajdos Julianna (Bné), Czirmayné Kocsis Róza,  
Hably Dóra, Katona Gizella (KG), Pásztor Edit, Torda Lili,  
Dr. Túrócziné Páldi Erzsébet (TPE), Zelei Alexandra  
**Önkormányzati hírek:** Lethenyi Boglárka

**Iskolai hírek:** Hőnyiné Nagy Erzsébet  
**A Rákóczi Lapot terjeszti:**  
Katona Mihály (előfizetés: 0036/20/393-4656).  
**Rákóczi Lap Baráti Kör és a szerkesztőség elérhetősége:**  
**Tel.: 06/20/3917-444, e-mail: [rakoczilap@freemail.hu](mailto:rakoczilap@freemail.hu)**  
**A Rákóczi Lap és a településről más fontos információ olvasható a folyamatosan frissülő városi hivatalos honlapon: [www.rakoczifalva.hu](http://www.rakoczifalva.hu)**  
**ISSN 2060-6079**



# Macimúzeumi hírek

A múzeum anyaga az 1900-as évek elejéről származó faliképekkel bővült.

Az Egri Várban megtartott macikiállításon, az összességében 200 kiállított maci közül ez egyik Dobó István sisakját is fölpróbálhatta!

Egy 1850 körüli tükörcsökönlegesség restaurálását kezdték meg, melyet a múzeum hatodik születésnapján szeretnének bemutatni.

Az egyik utazómaci ifj. Tarjáni Károly Michelin-csillag várományos cheffel lakik a Jersey szigeteken. A közelmúltban egy régiségboltba látogattak el együtt, ahol két macikülönlegesség társaságában fotózkodott a kiskuruc. (Jobbján egy '50-es évekbeli Real mackó, balján szintén 1950-ből származó Deans medve.)

A másik utazómaci rövidesen Indiába költözik, és végigjárja majd az egész országot.

Február 28-án a múzeumban jártak a Digi Sport munkatársai, akik felvételt készítettek a múzeumról, kiemelt figyelmet fordítva a sportoló macikra, melyekről külön blokkot is készítettek. Nyilatkozott két munkatársunk, Kelemen Rózsa és Vincze Zsolt. Ezután a szolnoki plazában folytatták a forgatást, ahol a plaza vásárlóinak mutatták be a sportoló macikat, mely darabok a későbbiekben az ország több plazájában is megjelennek.

A honlapon láthatók a sportoló macikról készült fotók az alábbi linkre kattintva: [http://www.macimuzeum.hu/keptar/olimpiai\\_sportolo\\_macik/fotok.htm](http://www.macimuzeum.hu/keptar/olimpiai_sportolo_macik/fotok.htm)

A Dörmi Bábszínház közel 40 perces új előadása hamarosan elkészül, jelenleg néhány bábban és a háttér festésén dolgoznak. A bábok ruháit Kelemen Rózsa, a porcelán arcokat Balázs Antal készíti. A bábszínház próbái nyilvánosak, hétköznaponként délután öt órától látogathatók.

Benkő László az Omega együttes billentyűse már írja a macigyűjtők himnuszát! Ezzel régi elképzelés valósul meg, melyet a nyáron megrendezésre kerülő Döme Napon szeretnének bemutatni a közönségnek.

Hamarosan elkészül az a macikollekció is, mely az Omega együttes tagjairól mintázódik. Az Omegás macik az együttes ötven éves, 10 állomásos koncertturnéján kísérik a csapatot, majd a turné befejeztével dedikálva a múzeumba kerülnek.

A Magyar Televízióval való együttműködésük eredményeként közel 400 régi film, színházi előadás és mese került a Macimúzeumba. Rövidesen elkezdik a filmek bemutatását, hétfévi családi mozi délutánok keretén belül. Néhány film a teljesség igénye nélkül: Abigél, Bors néni, Kántor, Márió és a varázsló, Az ügynök halála... stb.

*Forrás: Macimúzeumi e-mailek*







L.S.

Lena Szancova  
kiállítása



A Rákóczi Lap  
szerkesztősége  
Lena Szancova  
kiállításán  
készült fényképekkel  
nagy  
tisztelettel köszönti  
lapunk nőolvasóit  
a Nemzetközi nőnap  
alkalmából.

