

Községi dobszó

*Hegyközcstár község hírlapja 2011. V. Évf. 11.–12. szám,
November–December*

KARÁCSONYI ÉS ÚJÉVI JÓKÍVÁNSÁG



A Karácsony az esztendő legmeghittebb ünnepe. Ezen a napon a legtávolabb élő családtag is hazalátogat, hogy együtt örüljenek, ajándék formájában fejezzék ki egymás iránti szeretetüket.

Amikor a Karácsony eredetére, Jézus Krisztus születésére tekintünk vissza megláthatjuk, hogy az eltelt kétezer év során mindazok akik az élet kérdéseivel fordultak Hozzá és bátran követték szavait, szívükben megnyugvásra, az élet válságos helyzeteiben megoldásra, az embertársakkal való kapcsolatban áldozatos szeretetre, a szenvedésben belső erőre találtak.

Hinnünk és bízunk kell még ezekben az embert próbáló időkben is, hiszen mindannyian látjuk, érezzük, hogy mily zavaros körülöttünk a világ. Hinnünk kell abban, hogy ez változni fog, hogy összefogva, együtt elég erősek vagyunk a változtatáshoz. Bízunk kell abban, hogy az itt élők áldozatos munkájának,

felelősségvállalásának és türelmének, annak a gondoskodó és gyarapító programnak, amibe Hegyközcstár község jó ideje fogott, egyre több gyümölcse érik be.

Karácsony ünnepének elmúltával ismét egy új ünnepre készülünk, búcsúzunk a 2011-es évtől és várjuk a 2012-es esztendőt. Hátunk mögött hagyunk ismét egy évet, és kérdőjelekkel teli újév elé nézünk. Az évforduló nemcsak a megtett útra való visszatekintés, hanem a jövőbe látásra is alkalmat kínál.

Egy új év eleje általában új reményekkel, új kilátásokkal, új fogadalmakkal teljes, de sajnos ez a gazdasági kilátásainkon nem változtat. Polgármesterként naponta szembesülök azzal, hogy a községünk lakói, embertársaim, akik tisztességgel dolgoztak, hogy eltartsák családjukat, miként veszítik el állásaikat, ezzel együtt álmaikat, a jövőbe vetett reményüket. Látok embereket, akiknek öröm helyett fájdalom van szívükben. Látok idős, beteg, egyedül álló embereket, akik nem látják sem a saját, sem a gyermekük jövőjét biztosítottak a 2012-es évben.

Ezt látva az én szívem is tele van fájdalommal, mert felelősnek érzem magamat a község minden lakója iránt. Sokat gondolkodtam, azon, hogy hogyan oldhatnám meg a problémákat, hogyan segíthetnék minden hegyközi embernek, hogy a jövőjét derűsen lássa. Erre csak egy megoldást talált, meg kell értenünk, hogy mindennél fontosabbak az emberi kapcsolataink. Meg kell tanulnunk ismét szeretni, megbecsülni, tisztelni azokat az embereket, akikkel együtt élünk, mert sok mindent elérhetünk tehetségünkkel, kezünk munkája révén, összetartással. Jó lenne, ha ismét úgy tudnánk adni egymásnak abból, amink van, hogy közben nem várunk érte semmit. És az amit mindenki adni tud a másik embertársának az a szeretet, odafigyelés és megbecsülés.

Tudom és biztos vagyok benne, hogy az együttgondolkodás, a hit, a remény, a szeretet köztünk van, mert akkor meg tudjuk oldani feladatainkat, hiszen nem csak túlélni szeretnénk az előttünk álló évet, hanem még ebben a nehéz helyzetben is fejleszteni, építeni akarjuk településeinket. Számomra ez a munka azonban nem csak fizikai értelemben vett fejlesztést jelent, hanem az emberi kapcsolatok gazdagítását is.

Mit kívánhat még egy polgármester a község lakóinak? A betegeknek gyógyulást, az elesetteknek támaszt, az elhagyatottaknak társat, a békétleneknek végre megnyugvást, a szegényeknek munkát, a vállalkozóknak jó befektetést, a fiataloknak édes szerelmet.

Kívánom, hogy az előttünk álló újesztendő legyen mindenki számára jó és elviselhetőbb, mentes minden rossztól és kellemetlen dologtól. Legyen rajtunk az Úr áldása, őrizze és védje kis községünket és annak minden lakóját. Az újévben új tervekkel és új elhatározásokkal megyünk mindannyian kicsinyek és nagyok, fiatalok és idősebbek.

Áldott, Békés Karácsonyi Ünnepeket! Boldog, sikeres, bőséges újesztendőt kívánok Önöknek!



Az igazi mikulás

Ismereteink szerint a kisázsiai Patarában született. A hagyomány szerint Diokletianusz üldözése alatt bebörtönözték. 325-ben mint myrai püspök részt vett a niceai zsinaton. Jusztiánusz császár idején (528-565) már több templomot építettek tiszteletére Konstantinápolyban. Csodáiról és jótékonyágáról messze földön híres főpap volt. Mikor egy nemes ember nagy szegénységre jutott, úgy akart magán segíteni, hogy leányait erkölcstelen életre akarta kényszeríteni, abban az időben gyakran megesett az ilyen.

Miklós püspök három éjjel egymás után egy-egy zacskó aranyat dobott be házuk ajtaján. Innen ered a mikuláscsomag és az aznapi ajándékozás. A keleti egyház egyik legnagyobb szentje, de Európában is nagy tiszteletben tartják, legfőként Olaszországban.

Anatóliában Miklós püspök nem legenda, hanem valós történelmi személyiség volt. Kis-Ázsiának ezen a részén, amikor az ember kiejti Szent Miklós nevét, az emberek arca átszellemül, és ma is mint a legnagyobb szentet tisztelik. Minden imájukban őt hívják segítségül. Életében nevezték el "Noel Baba"-nak, ami annyit jelent, "Ajándék Apa".

Vallásosságát a családjából hozta. Szülei halála után, Patara város kolostorába került. 24 évesen Jeruzsálembe ment zarándok útra, ahol útközben több ember életét mentette meg. Haza felé útban betért Myra városába, ahol csodás körülmények között püspökké választották. Életét a gyerekeknek és a népnek szentelte. 52 évig volt Myra város vezetője. Titkos ajándékozásai során, amit karácsony előtt a nevenapja táján végzett, a nép abban a hiedelemben volt, hogy a város melletti hegyről maga a Tél Apó jár le ajándékozni. Így később Télapónak is mondták, s mondják ma is! Békés öregkor után saját templomában tért örök pihenőre, ahol az angyalok 1087-ig vigyáztak rá.

Karácsony

Karácsony a keresztények legfontosabb ünnepe, Jézus születésének az ünnepe. A betlehemi történet a Bibliában található, az Új Testamentum két könyvében, a Máté és Lukács evangéliumaiban.



Ki mikor ünnepli a karácsonyt?

Különböző keresztény egyházak különböző dátumokon ünneplik: a katolikusok és a reformátusok december 25-én, a görög keleti ortodox, a szíriai és az etióp egyházak január 6-ikán, az örmények pedig január 18-ikán.



A Karácsony története.

Majdnem kétezer évvel ezelőtt élt Izrael egyik kis városában, a galileai Názáretben, egy leány, Mária. Egy éjjel megjelent előtte Gábor arkangyal és bejelentette neki, hogy terve van Istennek a Mária számára, ő lesz majd Isten Fiának az édesanyja. Mária megijedt, de az angyal megnyugtatta, hogy igaz, amit mond, és úgy helyes.

Nemsokára férjhez ment Mária Józsefhez, és, amikor a király bejelentette, hogy vissza kell menni arra a helyre ahol születtek, mert népszámlálás lesz, együtt mentek a Jeruzsálemhez közeli Betlehembe. Amikor megérkeztek késő este Betlehembe, Mária érezte, hogy eljött ideje, hogy megszülessen a bébi, de már nem volt hely a

számukra sehol. Végül is sikerült behúzódnuk egy istállóba és ott született meg a kis Jézus. Bölcső nem volt, helyette a jászolba fektették az újszülöttet.

Egy közeli mezőn pásztorok legeltették a juhaikat és egy angyal jelent meg előttük mondván, hogy egy közeli istállóban megszületett az Isten Fia. Amikor a pásztorok ott találták a bébit a szüleivel, tudták, hogy az angyal igazat mondott.

Három bölcs is tudta, hogy itt az ideje a Messiás megszületésének, és, amikor látták a csillagot a betlehemi istálló fölött, tudták, hogy az a jele annak, hogy ott is fogják megtalálni. Amint ott látták a kis Jézust Máriával és Józseffel, térdre borultak előttük és ajándékokkal halmozták el őket.

Hogyan ünneplik a Karácsonyt világszerte?

Bizony, ahány ország, annyi szokás! De általában mindenhol december 25-ikén kezdődik Karácsony és január 6-ikán végződik, amikor a hagyományok szerint a bölcsek érkeztek. Bár vannak olyan keresztény vallások is, ahol január 6-ika a Karácsony. (Lásd fentebb) A Karácsonyt megelőző hónap, az Ádvent, szintén fontossággal bír, ez az ideje a Megváltóra való várakozásnak. S az Ádventen belül bizonyos napok különböző országokban nagyobb fontosságot kaptak, mint pl. a svéd Szent Lucia nap, Európában pedig a Mikulás. Ez alatt az idő alatt világszerte sok a parti, finomságokat esznek az emberek és tradicionális karácsonyi énekeket énekelnek. Egyre elterjedtebb az a szokás is, hogy egy örökzöld fát bevisznek a házba és kidíszítik csillogó díszekkel, édességekkel és igazi, vagy elektromos gyertyácskákkal - bár ez még a déli országokban ritka.

Karácsony este Európában mindenki hazamegy korán, naplemente után "megjön az angyal", ünnepi vacsora van és kibontják az ajándékokat. Sokan később elmennek az Éjféle Misére, vagy másnap reggel a templomba, hogy megünnepeljék Jézus születése napját. Az angolul beszélő országokban a gyerekek korán lefeksznek, és az éjjel folyamán egy idős, pocakos bácsi, a Santa Claus (úgy ejtjük ki, hogy Szent Klausz) körbejárja a világot egy repülő szánkóval, amit 12 rénszarvas húz. Ő aztán lemászik a kéményen és ott hagyja az ajándékokat a már egy hónappal azelőtt felállított karácsonyfa alatt. A gyerekeknek mindig sikerül jó korán felkelni és kiabálva rohannak be a szüleik szobájába, mutogatva nekik, mit hozott a Santa Claus. Ez a szokás ma már erősen terjed a nem keresztény országokban is, mint Kína és India, - most már oda is megy a Santa Claus!



Szüreti mulatság volt Síterben



Szombaton a délelőtti órákban kezdtek gyülekezni Síter kultúrotthonában azok a fiatalok, akik a községhez tartozó falvakba indultak el szekeres felvonulással, hívogatni az esti szüreti bálba, elől lovas legényekkel akik egyben a kisbíró (kikiáltó) szerepét is betöltötték.

Mivel Síterben a szőlő termesztésnek több évszázados múltja van, a betakarított bő termést azzal köszönték meg az Úrnak, hogy népviseletbe öltözve fiatalok és idősek közösen egy egyházi szertartást követően zenés, reggelig tartó mulatságot tartottak, így volt ez ma is nem akarták megszakítani a hagyományt.





A hívogatást megelőzően Gavrucza Nagy Emese a síteri Református Egyházközség lelkipásztora tartott Istentiszteletet és adta áldását az egész rendezvényre. *„...Isten felkínálja nekünk a lelki békességet Krisztus által... ma ünnepelünk, szüreti bál van, adjunk hálát az Istennek, hogy hagyományainkat itt Síterben még ápolják, mert csak annak a nemzetnek van jövője, aki ismeri a múltját...”* - mondta egyik szüreti mulatságot megelőző áhitaton a lelkipásztor asszony.

Sok helybéli lakos gyűlt össze a kultúrház előtti térre, hogy megcsodálhassák a szépen kivitelezett és megtanult néptánc csokrot, amelyet hálájuk jeléül hatalmas tapsal jutalmaztak.

A párból álló táncsoport tulajdonképpen az Irisz néptáncsoport tagjaiból állt össze, ez alkalommal a fiatal tehetséges Nagy Lóránt helyi fiatalember tanította be és koreografálta a programot.

Jó érzés volt látni, azt az odafigyelést és szeretetet, amelyben részesítették a fiatal táncosokat minden faluban, ők ezt érezték is, még odaadóbban táncoltak és mutatták meg tehetségüket.

Még javában fent volt a Nap, amikor visszaértek a hívogatásból, egy jó és finom vacsora várta az elfáradt fiatalokat, amelyet a Hegyközségi községi RMDSZ, Polgármesteri Hivatal, és Önkormányzat biztosított.

Este megkezdődött az igazi szüreti bál, a kultúrotthon egy adott pillanatban már úgy nézett ki, hogy kicsinek bizonyul, örültek is a szervezők, hiszen becslések szerint a kicsiny faluban mintegy 250-en vettek részt a reggelig tartó szüreti mulatságon.

A zenét a Sláger Boys biztosította erre az alkalomra, ők a mulatók, szórakoztató zenék kedvelt együttese.

A még jobb ellátás érdekében az előtérben egy büfét alakítottak ki ahol minden megtalálható volt a jó ellátáshoz.



Az őszi bemutatása versekben

(A vers néma. Adj neki hangot! A vers könyvben halott. Keltsd életre! Mi a szavalás? A vers föltámasztása papírsírjából. Kosztolányi Dezső)

Szavalóversenyt tartottak a hegyközi tanintézetek óvodásai és iskolásai között, Hegyközcsatárban, amelynek tematikája az őszi volt.

Az őszi bemutatása versekben volt a témája csütörtökön, november 24-én, a hegyközcsatári „Benedek Elek” I-VIII osztályos Általános Iskolában megtartott szavalóversenyen, ahol jelen voltak a hegyközi települések, Hegyközszáldobágytól Sítervölgyig, tanintézeteinek óvodásai és tanulói.

Hetekkel ezelőtt kért fel Aszalósné Homonai Judit a csatári iskola magyar szakos tanárnője, hogy vegyek részt a szavalóversenyen, amelyre boldogon mondtam igent, de azóta is ott motoszkált a fejemben több kérdés is, mint például: milyen a jó szavaló? Milyen a jó versmondás? Az egyik lehetséges válasz: akin vagy amin átsüt a személyiség. (Maga a vers is attól jó, ha jó – egyebek mellett.) Még azt sem állítom, hogy a szavaláshoz szép kiejtés, tanult hangsúlyozás szükséges. Nem árt persze, de a személyiségen áll vagy bukik minden, de a szavalás legyen egyik eszköze a magyar költészet mélyrehatóbb, bensőbb megismerésének.

A szavalóverseny olyan kulturális esemény, amely a magyar kultúra valódi fáklyavivőjeként számítható Európa e szögletében, Hegyközcsatárban.

Erkölcsei kérdésként kezelhetjük a szavalóversenyen való részvétel értelmét is: egyéni sikerre, személyes dicsőségre törekszik-e mindenáron a versmondó, vagy a neki adott talentumok segítségével szolgálni kíván egy szép, értékes, nemes ügyet: az anyanyelv és a nemzeti kultúra ügyét, s mindehhez áldozatkészen odaszánja erejét, szabadidejének egy részét, türelmét, figyelmét.

A szavalóversenyeken előadott művek a magyar kultúra sok évszázados gazdag hagyományrendszerébe is bekapcsolják a versenyzőket (persze a hallgatóságot is) erősítve ezáltal a **nemzeti identitástudatukat**.

A **közösségi nevelés** kitüntetett alkalmá volt a mai szavalóverseny, hiszen ezen alkalmaknak közösségformáló, összetartó és hagyományteremtő erejük van. A **versenyzők** a maguk felkészültségével, közlésvágyával, tehetségével, a **jelenlévők** pedig érdeklődő figyelmével, a **szervezők** alapos előkészítéssel, minden részletre kiterjedő szeretetteljes gondoskodással, járulhatnak ahhoz, hogy az iskolai életnek szép élményeket adó, örömteli közösségi ünnepe legyen.

„Ki milyen kegyelmi ajándékot kapott, úgy szolgáljatok azzal egymásnak, mint Isten kegyelmének jó sáfárai. Ha valaki szól, úgy mondja szavait, mint Isten igéit...” (1Kor 4, 10-11)

Több mint ötven gyerek szavalt a saját maguk által választott szebbnél szebb verset az őszi, az öt évestől a tizennégy évesig, éppen ezért korosztályok szerint pontoztak a zsűri tagok, de még így sem volt könnyű dolguk hiszen a mai nap kiderült, hogy nagyon sok tehetséges gyerek van a hegyközi tanintézményekben.

A verseny megkezdése előtt Dallos Lóránt nyugalmazott magyar szakos tanár aki 36 évet tanított a csatári iskolában, szólt a jelenlévőkhez úgy hogy beszédén és arcizmain látszott a meghatottság és a könnyekkel való küzdelem, az öröm könnyek hiszen egy fél emberöltőn keresztül sok gyereket tanított és engedett a „nagybetűs” világba „... tisztelettel köszöntök mindenkit, tanulókat és pedagógusokat egyaránt, öröm ez a mai nap számomra és megható egyben, hiszen ismét bebizonyosodott, hogy ha a tanárember nyugdíjas is a volt iskolájának munkaközössége azért nem feledkezik meg róla, meghívják egy-egy rendezvényre, ahol nosztalgizva ismét feltöltődhet az ismerős gyerekzsivajjal és az iskola atmoszférájával...” – mondta kissé csukló hangon a pedagógus.

Az óvodások és iskolások szavalatai meghatóak voltak és csodálatosak, hiszen sugárzott belőlük a versmondás szeretete, az odaadás, próbálták beleélni magukat a vers mondanivalójába és megfelelni elsősorban önmaguknak.

A gyerekeknek nem a zsűrinek kell, megfeleljen, hanem elsősorban saját magának, és bebizonyítani, hogy képes visszaadni, nekünk és társaiknak mindazon ismereteket, amelyeket az óvónőktől, tanítónőktől, tanáraiktól sajátítottak el, illetve magasabb szintre fejlesztve majd kamatoztatni a mindennapi életben.

A versmondás lényege, hogy az, aki mondja meg is értse, magáévá tegye azok mondanivalóját.

Nem volt könnyű helyzetbe a zsűri, hiszen szebbnél szebb verseket hallhatott a kis előadóktól, de dönteni kellett, így alakult ki a végeredmény:

Óvodások kategóriája

- hely – Juhász Loretta és Mészáros Nóra
- hely – Molnár Sebastian és Szilágyi Patrik
- hely Miklós Márk és Rác Alexa

I – IV osztályosok kategóriája

- I. hely – Mészáros Panna és Kincses Erik
- II. hely – Somogyi Zsolt és Pascalau Natalia
- III. hely – Varga Nóra és Kócs Sándor

V – VIII osztályosok kategóriája

I. hely – Mercsán Rita

II. hely – Nistor Madalina

hely – Koós Katalin

Különdíj : Berczki Krisztina

A verseny végeztével minden gyerek kapott egy-egy részvételi emléklapot, majd vidáman vitték haza szüleiknek a munkájuk gyümölcsét.

Molnár Győző iskola igazgatótól megtudtuk, hogy nagyon jó kapcsolatuk van a környező iskolákkal, ahol különböző sport rendezvényeket szerveznek a diákoknak, amelyen szívesen vesznek részt és öregbítik az iskola hírnevét.



AZ V—VIII OSZTÁLYOS DÍJAZOTTAK ÉS A ZSÚRI



AZ ÓVODÁSOK, I—IV OSZTÁLYOSOK A ZSŪRIVEL ÉS A PEDAGÓGUSAIKKAL



A BOLDOG V—VIII OSZTÁLYOS GYŐZTESEK



A SZŪLŐK, DIÁKTÁRSÁK, PEDAGÓGUSOK FIGYELMESEN HALLGATJÁK AZ ELŐADÓKAT

Tíz dolog, amit érdemes tudni a fokhagymáról

A fokhagyma régi ismerősünk, sokan szeretjük, mások irtóznak a szagától is, de még azok is hallottak számos jó tulajdonságáról, sokrétű gyógyhatásáról. Összeszedtük a legfontosabb tudnivalókat a szagos gerezdekről.

Kéttucatnyi fontos hatóanyag

A fokhagymát már legalább ötezer éve a természet csodás ajándékának tekintik az emberek szerte a világon, ahogy erről az egyiptomi papirusztekercsek, bibliai történetek, görög orvosok feljegyzései tanúskodnak. Nem véletlenül, hiszen a fokhagymában több mint huszonötféle hatóanyag, értékes összetevő, enzim, vitamin, ásványi anyag, nyomelem található meg. Fontos tudnivaló, hogy azt a növényt tekintik értékesebbnek, gyógyerejét hatékonyabbnak, amelyik melegebb égövi tájakon termelt és több napsütés érte.

Egy természetes antibiotikum

Hatvan éve Cavallito amerikai kutató vonta ki először a fokhagymából azt az olajat, amely az allicin nevet kapta, és amelyről megállapította, hogy számos mikroorganizmus ellen bevethető, némelyik ellen hatásosabb a penicillinnél is. Így például a szervezetben súlyos gyulladásokat okozó streptococcus, staphilococcus, sőt, még a tífuszt okozó baktériumok ellen is hatékony. Emésztőrendszeri zavarokat előidéző kórokozók ellen is bevethető: gyomor- és bélpanaszok ellen régi házi gyógymód a fokhagymaleves. Antibakteriális hatásának köszönheti, hogy a húsok egyik fontos tartósítószerévé évszázadok óta, hiszen például megakadályozhatja a baktériumok által okozott súlyos ételmérgezést, a botulizmust.

Vírusölő, megelőző hatás

Több vírus ellen is kimutatták a fokhagyma hatékonyságát: bélhurut, májgyulladás, herpesz esetében alkalmazható. Egerekkel folytatott kísérletek igazolták az influenzavírus elleni jótékony hatását is, azonban csak abban az esetben, ha nem a fertőzéssel egyidőben, hanem már hetekkel előtte, megelőzőként kezdték adagolni a fokhagymát.

Candida ellen is használható

A gombás, különösen a szisztémás, vagyis az egész szervezetet, szervrendszereket érintő gombás fertőzések meglehetősen nehezen kezelhetőek, ezért jó tudni, hogy ezek ellen is felhasználható a fokhagyma, amint azt a népi gyógyászat már régóta ismeri. Így például a sokféle betegséget, kellemetlenséget okozó, a nyálkahártyákon megtelepedő candida albicans ellen is jó hatásúnak tartják. A természetes gyógymódok hívei régóta használnak fokhagymaoldatot bőrgombásodás kezelésére is.

Immunerősítő szer

A fokhagymának rákmegelőző hatást is tulajdonítanak (állatkísérletekre hivatkozva), de ez a tulajdonsága még nem igazolt kellőképpen. Az biztos, hogy a fokhagymában bőségesen találhatóak a sejtek oxigén-felhasználására ható biokatalizátorok, és az is igazolódott, hogy a fokhagymakivonatok a legkülönbözőbb fázisokban gátolják az állati és növényi sejtek osztódását, így elképzelhető, hogy gátló hatással lehetnek az emberi tumorok kialakulására is.

Az emberi szervezet immunrendszerét azonban mindenképpen erősítik a fokhagymában található különböző hatóanyagok, nyomelemek, vitaminok.

Értisztító, vérnyomáscsökkentő szer

Magyarországon a vezető halálokok között szerepelnek a szív- és érrendszeri betegségek, amelyeknek a legfontosabb rizikófaktora az érlemezés, vagyis a magas vérzsírszint nyomán az erek falán megjelenő lerakódások, plakkok, a rugalmatlanná vált erek. A fokhagyma egyik legfantasztikusabb tulajdonsága, hogy értisztító, vérzsírszintcsökkentő hatású. Ugyanakkor a trombózisveszélyt is enyhíti, mivel több benne lévő anyag, például az ajoén lassítja, gátolja a vérlemezkék (trombociták) összetapadását.

A hasonszenvi gyógymód, vagyis a homeopátia már régóta vérnyomáscsökkentő szerként használja a fokhagymát, és kutatások igazolták, hogy enyhe hipertónia esetén a betegek többségénél sikerült vérnyomáscsökkenést elérni fokhagyma alkalmazásával.

Afrodiziákum

Igen, bármilyen hihetetlen, a fokhagymát évezredek óta mint a nemi potenciált fokozó szert, afrodiziákumot ismerik. Ennek több oka lehet: a vértisztító hatás mellett van egy jelentős tonizáló hatása, másrészt serkenti a hipofízis működését és a hormonális rendszert is. Természetesen ez a fejlemény, a nemi teljesítőképesség fokozása nem azonnali, sőt, sokak szerint a fokhagyma fogyasztásával az illető lemondhat a sikeres randevúról az elkövetkező 24 órára - de a hosszabb távú jótékony hatást már sokan igazolták.

Köhögés, hörghurut ellen

Ma számos, jobbnál jobb gyógyszer létezik a felső légúti megbetegedések ellen, de azért nem árt tudni, hogy ezek legfőbb gyógyszere évszázadokon át szintén a fokhagyma volt, nyersen, vagy forrázva, összetörve, tejjel, mézzel elkészítve ajánlották elsősorban köhögés és hörghurut ellen. Ma is tudunk olyan énekesnőről, aki fellépései előtt fokhagyma fogyasztásával tisztítja hangszálait, légútjait, hogy minél tisztább, teljesebb hangokat csalhasson elő.

Verejtékben is megjelenik

A fokhagyma áldásos hatásainak ellenére van egy rendkívül nyomós érv ellene: erős, kellemetlen szaga van. Fogyasztása után a lehelet bűzössé válik, és bizony, ezen csak ideiglenesen segít a legalaposabb fogmosás is. Nem árt tudni azt sem, hogy a fokhagyma rossz szagú alkotórészei, vagyis az aromaanyagai nemcsak a gyomorba kerülnek, hanem továbbhaladva a belekből bejutnak a vérbe, elosznak az egész szervezetben. Egy részüket a vese a vizelettel kiválasztja, más részük azonban a verejtékkel együtt hagyja el a testet, kellemetlen testszagot okozva.

Mit tehetünk a szag ellen?

Sokan sokfélét javasolnak, a fogmosás, szájöblítés persze a legtermészetesebb, bár a test egészébe szétáradt aromaanyagok ellen nem tud mit tenni. Semlegesítő hatást tulajdonítanak a meleg tejnek, a méznek, a vörösbornak, a pörkölt kávénak, a friss petrezselyemnek. Ez utóbbiak nyilván a saját aromájukkal is fellépnek a fokhagyma illatanyagai ellen, így inkább elnyomják annak kellemetlen szagát. Ilyen a borsmenta, a kakukkfű is, és a tusfürdőbe cseppentett citromolaj is. A legegyszerűbb védekezés pedig a hatás kiterjesztése: fogyasszon a partner is fokhagymát, így a "közös bűn" sokkal elviselhetőbb...

Az élelmiszer- és gyógytermék-ipar erre a problémára válaszul dolgozta ki a fokhagymakészítmények széles választékát. Ezek a kapszulás, tablettás, stb. kivonatok, olajok lényege, hogy csak a vékonybelekben oldódnak fel, így elkerülhető a rossz lehelet, sőt, még az illatanyagok verejtékbe kerülése is.

Hogyan teletessük a muskátlit?

Ön is észrevette, hogyan kúszik egyre feljebb tavaszról tavaszra a muskátlik ára? Otthon többféle technikát is alkalmazhatunk az átteleltetésre.

Milyen lehetőségek kínálóznak?

1.) A muskátlit cserepestül, változatlan állapotban is át lehet teleltetni. Világos helyiség, 6-8 °C-os hőmérséklet és rendkívül csekély öntözés (épp ne legyen porszáraz a talaj) kell hozzá. A növények jó része ugyan elpusztul, de ha megfelelő körülményeink vannak e módszer alkalmazásához, érdemes egyszer kipróbálnunk.

2.) Egy másik lehetőség, hogy kihúzzuk a földből növényeket, alaposan visszametszük a gyökereiket és hajtásaikat, majd összeültetünk akár 15 tövet egyetlen nagyobb cserépbe. Akár sötét helyiségben is tarthatjuk, de fontos, hogy ne legyen fagy. Tavasszal kitermeljük a még reményteljes töveket, vízbe áztatjuk, majd szétültetjük őket.

3.) A harmadik módszer a hajtások eldugványozása. Ősszel, szeptember-októberben hajtásokat vágunk az elvirágozott muskátli tövekről, majd apró cserepekbe ültetve meggyökeresítjük azokat. Világos és meleg helyet igényelnek, mint pl. az ablakpárkány. Januárra megerősödnek, tavaszra pedig akár virágoznak is.

E három módszernek azonban vannak hátrányai. Először is sok növényt elveszítünk, mert a teleltetés nagyon megviseli őket. A megmaradt példányok pedig úgy megfáradnak, hogy nem is hajlandók tavasszal virágozni, legfeljebb nyár közepére térnek magukhoz. A belső ablakpárkányon tartott, gyökereztetett dugványok pedig gyakran kikezdi az ablakkeretet, amit aztán két évente festhetünk újra.

Az otthon bevált módszerünk a következő. Óvatosan mozgatva kiemeljük a növényeket a talajukból, épp még mielőtt elpusztítaná őket az első fagy. A gyökereikről gyengéden lerázzuk a földet. A virágokat és leveleket egyelőre nem háborgatjuk, így nem keletkeznek sebek, amelyen keresztül kiszáradnának vagy megbetegednének. A pincékben kihúzzunk egy ruhaszáritó kötelet. A muskátlikat felakasztjuk fejjel lefelé, egymás mellé a kötélre. A nagyobb, elágazódó töveket az elágazásaiknál könnyű felaggatni. A kisebbek rögzítéséhez használhatunk olyan műanyag csíptetőt, amivel a mélyhűtő-zacskókat szokták lezárni.

Tavaszig semmi teendőnk nincs; meg is feledkezhetünk a muskátlik létezéséről, még csak vízzel sem kell permetezni őket. Amikor beköszönt a tavasz, lekasztjuk a növényeket, és lemetsszük a virágokat és leveleket. Egy órára vízbe áztatjuk a növényeket, majd előkészítjük a cserepeket és balkonládákat, visszaültetjük a töveket, és alaposan beöntözzük őket. Hihetetlen, de a legtöbb muskátli növény gyorsan leveleket hajt és megerősödik.

A hosszú vagy sérült oldalhajtásokat érdemes visszametszeni, így ezeken a helyeken még meg is erősödik a növény.

Tévhit a tejről

Dietetikusok szerint a csontritkulás megelőzésének kulcsa a magas kalciumtartalmú tej lehet. Nőknek különösen ajánlott.

Mai túlhajszolt, környezeti ártalmakkal terhelt életünkben egyre hangsúlyosabb szerepet kap szervezetünk megfelelő vitaminpótlása. Nagy segítség lehet ebben a tej, ami önmagában is gazdag vitamin- és ásványianyag-forrás, így rendszeres fogyasztásával mindennap egyszerűen hozzájuthatunk a létfontosságú tápanyagokhoz.

Egy nemrégiben végzett felmérés szerint, bár évenkénti közel hetven-literes fogyasztással még mindig „tejnagyhatalom” vagyunk, a gyakori és elterjedt tévhit miatt nálunk is egyre kisebb a tej becsülete.

Vannak, akik „üres lének” tartják, úgy gondolják, hogy a pasztórozés és UHT kezelés során úgymint elvesznek a fontos tápanyagok. Ezzel szemben viszont tény, hogy a tej vitamin- és ásványi anyag tartalma a hőkezelések során szinte változatlan marad, legfeljebb tíz százalékban csökkenhet.

Akadnak, akik az egészségüket féltik, mondván: a termékek tartósságát különböző mesterséges anyagokkal érik el, amelyek megmérgezik a szervezetünket. Tudni kell azonban, hogy még az ún. „tartós”, azaz UHT tejek sem tartalmaznak semmilyen adalékanyagot vagy tartósítószeret, hosszan tartó frissességüket a speciális csomagolásnak és a hőkezelésnek köszönhetik.

Zenkívül vannak olyanok is, akik az alakjukat féltik a „zsíros” tejtől, s hogy el ne hízzanak, inkább tartózkodnak a fogyasztásától. A tény viszont az: két deci 1,5%-os tej semmivel sem tartalmaz több kalóriát, mint például két nagyobbacska alma.

Blikk.hu

Konyhafortélyok

- Egy csipetnyi sóval könnyebb felverni a tojásfehérjét.
- Teflon edényt ne tegyünk lángra, mindig legyen alatta lángelosztó.
- Friss élesztőt pár napon keresztül eltarthatunk, kis pohárba benyomva és lefelé fordítva.
- A tejszínt felverés előtt 12 óráig jégen, vagy jó hidegen tartjuk.
- Ha forró tűzhely felett dolgozunk, tegyük alsó karunk alá hideg vízzel telt edényt.
- Ha zsírfoltot fröccsentettünk a tűzhelyre, szórjuk be meleg kávézaccal, ha kihűlt, letöröljük és kész.
- Az avas vaját kevés langyos tejjel és csipet sóval keverjük össze és ismét friss lesz.
- Zománczott edények barnulását eltávolíthatjuk, ha nyers burgonyát főzünk benne, egy éjszakán át állni hagyjuk, majd még egyszer felforraljuk.
- A vízkövet 10%-os ecetes oldattal, vagy erős sós oldattal moshatjuk ki. Utána az edényt szóda vízrel öblítsük ki, mert ez közömbösíti a savat.
- Ha a kivert hús széleit bevagdadjuk, a szelet nem ugrik össze.
- Ha a húst tálalás előtt pár percig pihentetjük, könnyebben szeletelhető.
- Ha rántott húst vagy más bundázott ételt sütünk, a zsírba tegyük néhány fogpiszkálót. Így az összegyűlő morzsa nem barnul, vagy ég meg olyan hamar.
- A maradék ételeket jól letakarva, hideg helyen tartjuk és felhasználáskor újra forraljuk vagy süssük jól át.
- Több levét ad a citrom, ha felvágás előtt meghengergetjük, vagy kissé felmelegítjük.
- A rizst mindig alaposan meg kell mosni és kétszer annyi vízben főzni, mint a súlya.
- Ha a pecsenye leve leég, néhány karikára vágott burgonyát tegyük bele, ami az égett ízt magába veszi.
- Ha elsóztuk a levest vagy a pörköltet, késhegynyi szóda bikarbónát adjunk hozzá, az csökkenti a sós ízt.
- Ha a levest kemény, tálalás előtt fél órával szeleteljük fel és fedő alatt pároljuk.
- Megmaradt, összevágott és megdarált dióbelet tegyük nejlon zacskóba, a levegőt nyomjuk ki a zacskóból, jól zárjuk le és tegyük a mélyhűtőbe, ahol egy évig is eláll és friss marad. A mandulát, a mogyorót is hasonlóképpen tárolhatjuk. Használat előtt szobahőmérsékleten hagyjuk felengedni. Felhasználás előtt ujjukkal kissé morzsoljuk szét, hogy megvizsgáljuk, nem maradt-e közte apróbb jégdarabka.
- Kemény vaját meleg vízbe mártott késsel könnyű kenyérré kenni.
- A tejszínt ne fagyasszuk meg, nehezebb felverni. Legjobb 3-6 C fokon tartani, akkor a legkönnyebb bánni vele. Vigyázzunk, nehogy túlverjük a habot, mert csomós lesz.
- Panírozás előtt töröljük szárazra a húst.
- Nyers velőt felhasználásig a hűtőszekrényben porcelán vagy üveg tálban tartunk. A velőről könnyebben lefejthetjük a hártályait, ha előzőleg néhány percig melegvízben tartjuk. Előfordulhat, hogy a velőbe csontszilánk került, ezért gondosan nézzük át.
- A hűtött pudingokat, krémekeket fogyasztás előtt 10 perccel vegyük ki a hűtőből, így jobban „kiadják” ízüket.
- Friss marad a zöldség, ha megmossuk és nejlon zacskóba téve gondosan lezárjuk.
- Ügyeljünk arra, hogy a vaját másfél- két órával előtt vegyük ki a hűtőszekrényből, így gyorsabban keverhetjük habosra a szendvicse kenhető masszát.

**Népszámlálási adatok a 2011 – es évben,
a népszámlálás idején jelenlévő személyek által bevallott adatok szerint**

Hegyközsatár község

NEMZETISÉG

TELEPÜLÉS	MAGYAR	ROMÁN	ROMA	ZSIDÓ	NÉMET	ÖSSZESEN
HEGYKÖZCSATÁR	999	35	14	-	-1	1049
TÓTTELEK	223	23	-	-	-	246
SÍTER	499	48	29	-	-	576
SÍTERVÖLGY	6	213	24	1	-	244
ÖSSZESEN	1727	319	67	1	1	2115

VALLÁS

VALLÁS-TELEPÜLÉS	HEGYKÖZCSATÁR	TÓTTELEK	SÍTER	SÍTERVÖLGY	ÖSSZESEN
REFORMÁTUS	717	44	412	3	1176
R.KATOLIKUS	264	175	44	10	493
ORTODOX	34	22	59	191	306
BAPTISTA	7	-	35	17	59
JEHOVA TANU	15	-	11	1	27
EVANGÉLIKUS	2	1	1	-	4
GÖRÖG KAT.	3	3	4	-	10
PÜNKÖSDISTA	-	-	2	22	24
ADVENTISTA	4	-	-	-	4
UNITÁRIUS	1	1	-	-	2
MÁS VALLÁSÚ	-	-	2	-	2
ATEISTA	2	-	6	-	8
ÖSSZESEN	1049	246	576	244	2115

VICC SAROK

- Halló, tudakozó? mennyi idő alatt ér Budapestről Párizsba a repülőgép?

- Egy pillanat!

- Köszönöm, viszhall!

.....
Az autós turista 14 óra vezetés után megáll egy város határában aludni. Éppen alszik, amikor kopogtatnak a szélvédőn.

- Megtudná mondani, hány óra? - kérdi a reggeli kocogó.

- Meg, fél öt. - Már majdnem visszaalszik, mikor újból kopogtatnak.

- Nem tudja, hogy mennyi az idő? - kérdi egy másik kocogó.

- Háromnegyed öt - feleli dühösen, és újra elaludna, de minduntalan felzavarják az időt tudakolókat. Feldühödik, majd kiírja a szélvédőre: "Nem tudom, hogy hány óra van !!!". Megnyugodva elalszik. Kis idő múlva kopogásra ébred.

- Negyed hat - közli vele egy arra járó kocogó.

.....
Bánatos férj megy haza, újságolja a feleségének:

- Drágám van egy jó és egy rossz hírem! Melyikkel kezdjem?

- Kezdd a jóval.

- Működött a légszák!.....

.....
Két skót beszélget. - A Glennek mindig szerencséje van! Tegnap kötött biztosítást baleset ellen, és ma már el is gázolták.

.....
Miért zsíros a tej?

Hogy ne nyikorogjon a tehén miközben fejk.

.....
Miért kering a sas a hegy fölött?

Mert alatta nem tud!!!

.....
- Mivel zsarolja a Nyuszika a hóembert?

- Ide a répát, vagy hozom a hószagfűt...

.....
- Hogy köszön a kikapcsolt indián?

- Off!

.....
- Mi lesz a rendőrből, ha átmegy rajta az úthenger?

- Holtbiztos

.....
- Mi a különbség a teológus és a geológus között?

- Ég és föld.

.....
Két cigány egy loval ballag az úton. Megállítja őket a rendőr:

- Hát az a ló meg honnan van?

- Hát nyertük sakkon.

- Dehát ti nem is tudtok sakkozni.

- Á dehogy nem. A Pista leütötte a parasztot, én meg léptem a lóval.

.....
- ...a tenyeréből az látszik, hogy Önt a jövő héten virágokkal és dicsérő szavakkal árasztják el...

- Oh, ez remek! Micsoda megtiszteltetés!

- Nincs ebben semmi különös, így szokott ez lenni minden temetésen...

.....
A megfáradt egyetemista hazaérkezik szülőfalujába, s jó anyja egy kérdéssel fogadja:

- Fiam, levágtam két csirkét. Mit főzök belőle?

Mire a fiú:

- Pálinkát édesanyám!

.....
- Édesanyám! Mit tegyek a tészta?

- A fedőt fiam, hogy apádnak is maradjon...

.....
- Jean, megszámolta hány ló van az istállóban?

- Igen uram. Hat.

- De hiszen tegnap meg hét volt?!

- Igen, de a hetedik úgy ficáncolt hogy, nem tudtam megszámolni.

.....
Az indián rezervátumban Ülő bika fekszik az úton, fülét az aszfalra tapasztva suttozja:

Chevrolet...hét éves...Floridai rendszámmal...fehér színű...horpadás a lökhárítón...négy sápatarcú...

Mire a körbeálló turisták:

- Ezt mind hallja?

- Dehogy...két perce sincs, hogy átment rajtam.

.....
Nyuszika bemegy a fagyizóba és odakurjant az eladónak:

- Kérek egy fagyit, de gyorsan!

Mire az eladó:

- Na jó Nyuszika, de milyen fagyit?

- Sok a szöveg haver!

.....
- Drágám - mondja este otthon az asszony a férjének - , nem vittem be a garázsba a kocsit.

- Miért nem?

- Mert már túl sötét volt ahhoz, hogy azt a sok apró darabot összeszedjem.

.....
A kamionszofőr a telefonfülkéből föltárcsázza a központot.

- Főnök, van egy kis baj! Kitért a bal oldali visszapillantó tükröm.

- Hát cserélje ki!

- Nem lehet. Rajta fekszik az egész kamion!

.....
- Kérnék egy kövérebb fácánkakast! - mondja a háziasszony a vadboltban. - De egyhez ragaszkodom: sörét ne legyen benne.

- Na, de kedves asszonyom, olyat, amelyik halálra röhögte magát, az idén nem tartunk.

.....
Dögkeselyű mama eteti fiókáját, a kicsi válogat.

Szigorúan rászól a fiókára:

- A héját is meg kell enni! Abban van a vitamin!

KERESZTREJTVÉNY

*	HUZAT- ANYAG	UTÓTAG- OLDÁS	LESZÁR- MAZOTT	ALIAS GÖRÖCS JÁNOS	LAMARTI- NE-VERS	KISSÉ SÍK!	MISTER	PALA- TÍNUS	FEKETE FAFAJTA	SVÉD KORONA	TÚSZÉRT PÉNZT KÖVETEL	A TÚZ SZÉLE!	DARABO- LÓ	JÓVÁ- HAGYÓ
FELESÉGE	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽
ÉLÉNK A SZÍNE	▷					MEGGYŐZ KÖNYV- ÚJDON- SÁG	▷							
EME MÓDON	▷					▽	KIS SÜLY VILÁGOS SZÍN	▷				FELÁS! POSZEI- DON FIA	▷	
FIATAL LÁNY	▷				LAPULVA MEGY ABBA A SZOBÁBA	▷	▽			NŐI NÉV, BECÉZVE ÓV	▷	▽		
AMERIKAI MŰHOLD- TÍPUS	▷			ERŐD MAGJA ANEK- DOTA	▷	▽			DUTYI (TRÉFÁS) MAGTISZ- TÍTÓGÉP	▷	▽			
LENVÉG!	▷	SZŐLŐ- FAJTA MEGTÉ- RÍTI	▷	▽				LENT TÖRŐ KÖR- SZELET!	▷	▽				
*	ÍRÓ (ELEK) CÖLÖP ÚTÓJE	▷	▽			UTÓTAG- GÖRBE NŐI NÉV, BECÉZVE	▷	▽			SÖR AL- KOTÓJA! SIKLIK A HAVON	▷		BOKRÉ- TÁS
1/2 HAVI!	▷		FAFŰVŐS HANGSZ. EBBE AZ IRÁNYBA	▷		▽		ÖRÖKSÉG HÁNYADA AFRIKAI ORSZÁG	▷		▽		CELSIUS KIRÁLYA	▷
TISZA- VIRÁG- ÉLETŰ	▷		▽				AMÁLIA, BECÉZVE BÁNYAI KÖZET	▷	▽			FESTŐNK VOLT PRIZMA- FÉLE	▷	▽
A SAJÓ MELLÉK- FOLYÓJA	▷				CSILLAG, ANGOLUL JÁRUNK RAJTA	▷	▽			GÖRÖG HÁBORÚ- ISTEN MUSZÁJ	▷	▽		
KEDVES EMLEKŰ SZÍNÉSZ (LAJOS)	▷			ELPUSZ- TÍT ERDÉLYI VÁROS	▷	▽			ÉRDEK- CSOPORT FARMER- MÁRKA	▷	▽			
ÜREGES SZÁR	▷			▽		ANGOL MÉRFÖLD VASI HELYSÉG	▷				SZERET- NE KAPNI ROKON	▷		
ARJA	▷					▽		LESZOK- TATÓ JOULE, RÖVIDEN	▷		▽			
HANGZÁS LEÍRÁSA SZÓTÁR- BAN	▷							▽						

Készítette : ORENDT MIHÁLY