



## JÓ ÜTEMBEN HALAD A PRÉMIUM HOTEL ÉPÍTÉSE

2022 tavaszán nyithat meg Tokaj (és a térség) legnagyobb luxusszállodája. Az öt csillagos minőségű, száz szobás hotel amellelt, hogy jelentősen meghosszabbíthatja a jelenleg pár hónapos idegenforgalmi szezonot komoly adóbevételt jelent a városnak és mintegy száz új munkahelyet is teremt. A Minaro Hotel Tokaj a dzsungel tematikára építkezve, arany, bronz és egyéb meleg színekkel várja majd a vendégeket, megjelenésében ötvözni fogja a „Tokaj folyékony aranyát”. fotó: Erdős József



## JEGES ÖZÖNÍZ ÉRTE EL TOKAJT

Az Országos Meteorológiai Szolgálat hivatalos mérései szerint 80,7 milliméter csapadék hullott a városra 2-3 óra alatt Húsvét előtt Nagycsütörtökön. A mennyiség jelentősen túlszárnyalta a napi csapadékkordot. A károk helyreállítása illetve a város takarítása még napokkal a csütörtöki vihart követően is tartott, a beszámolók szerint emberemlékezet óta nem történt ilyen a városban.

## 2 HÍREK AKTUÁLIS **JÓ ÜTEMBEN HALAD A PRÉMIUM HOTEL ÉPÍTÉSE** 2022-ben nyithat az exkluzív szálloda a Csurgó-völgyben

Szakmai bejárást tartottak a beruházó és a kivitelező képviselői a Csurgó völgyben épülő ötcsillagos szállodánál.

A Minaro Hotel Tokaj a térség legnagyobb, prémium szolgáltatását képviselő szálláshelye lesz a maga száz szobájával, de munkahelyet is teremt majd a városban, hiszen az üzemeltetéshez közvetlenül száz munkatársat várnak majd. A bejáráson jelen volt Koncz Zsófia országgyűlési képviselő, Papp László Debrecen, Veres Pál Miskolc és Posta György Tokaj polgármestere is.

Csaknem 10 hektáros területen, egy korábbi bánya helyén megvalósuló ötcsillagos, tematikus szállodát építenek Tokajban, amely a hazai szállodapiacra kiemelkedő tapasztalattal rendelkező dr. Szepesi Richárd, valamint a Dreamland Holding Zrt.-ben idén nyáron többségi tulajdonrészt szerző ingatlanpiaci társaság, az Appeninn Nyrt. közös fejlesztéseként valósul meg. A szálloda alapkövét 2020. márciusban tették le, azóta pedig a pandémiás helyzet ellenére is a terveknek megfelelően halad a kivitelezése.

Vécsey Róbert a beruházó ügyvezetője elmondta, három éve indult a munka a tervezéssel, a kivitelezést egy éve kezdték el, és éppen a felénél tartanak, tehát egy év múlva készülhet el a beruházás. A bekötőúthoz is készen vannak a tervek, a forrás rendelkezés-



re áll, a közbeszerzést követően így annak a munkálatai is elindulhatnak hamarosan.

Dr. Szepesi Richárd tájékoztatása szerint, a 10 ezer négyzetméteres, öt csillagos, prémium hotellel mindenkit megcélznak majd, nem csak azokat, akik a bor és a tokajiság miatt érkeznek Hegyaljára. Sokrétű wellness és fürdő részleg, illetve szabadidős részleg is helyet kap az épületben az összesen kilencmilliárdos beruházásban, melyhez Kisfaludy Turisztikai Fejlesztési Program, Szálláshelyfejlesztési Konstrukció keretében 3.449 milliárd forint pályázati finanszírozási forrás is tartozik.

A szálloda közvetlen környezetében egy gasztro és rendezvény funkciót betöltő központ is megépül, amelynek a kivitelezése szintén elindulhat hamarosan, hogy egyszerre készüljön el szállodaberuházással. A tervek szerint jövő márciusban fejeznék be a munkát, és 2022. májusban – két havi próbaüzem után – szeretnének megnyitni. A hotel belseje a dzsungel tematikára építkezve, arany, bronz és egyéb meleg színekkel várja majd a vendégeket, megjelenésében ötvözni fogja a „Tokaj folyékony aranyát”, tette hozzá dr. Szepesi Richárd.

Új lehetőségek nyíltak Tokaj-Hegyalján, ez pedig nem csak szavakban, hanem forrásokban is megjelenik, amelynek köszönhetően ez a régió a turisztikai palettán a Balaton és a főváros mögött akár harmadikként jelenhet meg, mondta Posta György, Tokaj polgármestere. „Tokajban is számtalan turisztikai fejlesztés valósulhat meg a 149.5 milliárdos, a régiót érintő kormányzati forrásból. Ebből kiemelhetjük a zárt kabinos felvonót, amely fel fogja vinni a vendégeket a tévétoronyhoz, ahol jelentős turisztikai attrakciót fogunk megvalósítani. De városunk a TOP-os pályázatok kapcsán is 3.2 milliárd forintos forráshoz tudott jutni. A jelentősebb projektek most fognak elindulni, mint a kerékpárút, a Bodrog-parti sétány, vagy a zöld területek megújítása – tette hozzá a polgármester.



Most még konténerek és munkagépek uralják a területet, egy év múlva azonban egy reprezentatív szálloda otthon lesz a Csurgó-völgy. A hotel miatt biztosan bővülő idegenforgalmi szezon mellett a beruházás száz munkahelyet is teremt a városban.

**Horváth Imre (Class TV)**  
fotók: Erdős József

# ÖZÖNVÍZ ÉS JÉGESŐ ZÚDULT TOKAJRA Szomorú országos napi rekord dőlt meg Húsvét előtt

Az Országos Meteorológiai Szolgálat hivatalos mérései szerint 80,7 milliméter csapadék hullott a városra 2-3 óra alatt Húsvét előtt Nagycsütörtökön. A mennyiség jelentősen túlszárnyalta a napi csapadék-rekordot.

A hatalmas mennyiségű jeges csapadék villámárvizeket is okozott a városban belül, sok helyen hömpölygött az utcákon víz. A vízelvezetők sem bírták elnyelni a soha nem látott mennyiségű vizet, a helyzetet súlyosbította a több centi vastag jégtakaró is.

Posta György polgármester közösségi oldalán önkéntesek segítségét kérte, a Városüzemeltető Szervezet munkatársai hajnaltól a helyreállításon dolgoztak. A városvezető felhívására sokan lapátot ragadtak és nekiláttak a takarításnak, de több helyi vállalkozó is besegített. A polgármester délután



szintén a közösségi oldalán mondott köszönetet mindenkinek, többek mellett dr. Koncz Zsófia országgyűlési

képviselőnek valamint Bodrogkeresztúr Önkormányzatának is. A munka pedig holnap is folytatódik, a helyi önkéntes tűzoltók pénteken a megmaradt sár eltakarítását végzik majd el. Azt, hogy az ítéletidő mekkora károkat okozott a mezőgazdaságban egyelőre nem tudni.

A vihar okozta károk rendbetétele még Nagyszombaton is zajlott, a Tokaji Városüzemeltető Szervezet munkatársainak a tokaji mellett a tolcsvai, sárospataki és a mádi önkéntes tűzoltók is besegítettek. A városvezető közösségi oldalán köszönte meg a segítséget, kiemelve dr. Alakszai Zoltán kormány megbízottat is, aki a megyei védelmi bizottság elnökeként nyújtott segítő kezet Tokajnak.

**fotók: Erdős József**

*További felvételek Tokaj város facebook oldalán.*



## IDÉN IS ELMARADT A MEGEMLÉKEZÉS Csak egyénileg koszorúzhattak a Nemzeti Ünnepen

Ahogy tavaly, úgy ebben az évben sem emlékezhetek meg az 1848/49-es forradalom és szabadságharc hőseire Tokajban. A Klapka- és Petőfi emléktáblák előtt azonban a tisztelet koszorúit elhelyezték az intézmények és szervezetek képviselői. Posta György polgármester ünnepi köszöntőjét is itt közöljük, a városvezető március 15. kapcsán közösségi oldalán, a tokaj.hu weboldalon és a Tokaj TV havi hírmagazinjában osztotta meg gondolatait.



Kedves Tokajiak!  
Hölgyeim és Uraim!

Nehéz szívvel és különleges érzésekkel köszöntöm Önöket nemzeti ünnepünkön. Nehéz a szívem, mert már tavaly ilyenkor sem tudtuk kéz a kézben, együtt, felszabadultan megünnepelni a világijárvány miatt az 1848 – 49-es forradalom és szabadságharc évfordulóját.

Akkor még nem is gondoltunk arra, hogy egy év múlva mindez megismétlődik, sőt a helyzet még rosszabb is lehet. Különleges érzéseim vannak, hiszen nem látjuk még a végét a rendkívüli állapotnak. Bármennyire is abszurd, de adódik a lehetőség a párhuzam megvonására az 1848-as elődeink helyzete, és a mi helyzetünk között.

A szabadságunkért és az életünkért küzdünk, mint ahogy azt tették tisztas elődeink. Igaz, ők egy látható ellenséggel – a szabadságot és a nemzeti önállóságot korlátozó – Habsburg Császársággal küzdöttek, mi viszont egy láthatatlan, de sokkal veszélyesebb ellenséggel vagyunk kénytelenek harcolni.

1848-49-es hőseink nyílt csatákban, szemtől szemben vívott harcokban elesve, hősként áldozták életüket a függetlenségünkért, önálló nemzetünkért, magyar nyelvünkért és kultúránkért.

A mi sorainkat alattomos, váratlanul, kiszámíthatatlanul támadó kórokozó

gyéríti, naponta szedve áldozatait. Sajnos a meghozott és végrehajtott intézkedések és erőfeszítések ellenére lassan annyi áldozata lesz a vírusnak, mint amennyien magyar részről meghaltak a szabadságharc során.

A csatákban, frontvonalakon vérüket ontó 1848-49-es honvédeinket, katonáinkat a nép, a nemzet aktivitással támogatta, élelemmel, ruhával, sebesült gondozással, szállítással, fegyvergyártással segítette.

Napjaink valódi hősei az egészségügyben dolgozó orvosok, nővérek, ápolók, mentősök, a szociális szférában feladatukat ellátók, és a velük együtt dolgozók. Őket mi éppen passzivitással, otthon maradással, a kapcsolataink leszűkítésével segíthetjük leginkább.

De hősök az országot élelmiszerral ellátók, a szállítást megoldók, az oktatás és nevelés megszervezését és folyamatosságát biztosítók, a lét- és vagyonbiztonságot szavatolók, a helyzet rendkívüliségét megértő és ahhoz alkalmazkodó, a rendet mindenképpen megőrizni és fenntartani akaró normális emberek is.

És azok is, akik türelemmel viselik a bezártságot, minden támogatást megadnak a frontvonalon küzdőknek, és tartózkodnak minden felesleges – a védekezést akadályozó, gyengítő megnyilvánulástól, cselekedettől. Ők így együtt, a ma igazi hősei, ők képviselik a nép, a nemzet, a haza érdekeit.

1848-49-ben minden elért eredménynek, sikernek az összefogás, az egy irányba történő elmozdulás, a közös akarat volt az oka.

Ezt a tanulságot – ha mi is sikert akarunk elérni most folyó küzdelmünkben – nem csak ismernünk, de a gyakorlatban alkalmaznunk is kell!

Különösen fontos ez városunkban most, hiszen erősen érintettek vagyunk a vírushatástól. A pandémia okozta gazdasági és lelki válság erősen a húsunkba vág. Már a legfiatalabbaknak sem kell hosszan magyarázni miért írta le Márai Sándor a következő sorokat:

*És kérdik, egyre többen kérdik,  
Hebegve, mert végképp nem értik –  
Ők, akik örökségbe kapták –  
Ilyen nagy dolog a Szabadság?*

A korábbi évtizedekben megszerzett szabadság, a ma már megszokott szabad élet, szabad mozgás igazi jelentőségét most tudjuk csak igazán megérteni és értékelni.

Tegyük meg hát mindent azért, hogy a vírust legyőzve újra élvezhessük a szabadság mámorító érzését!

Az 1848-49-es hőseinkre emlékezve, mai hőseinknek hálánkat és köszönetünket kifejezve, az összefogás szükségességének bölcs belátásában reménykedve kívánom, hogy jövőre együtt, szabadon, nemzeti ünnepünkhöz méltó módon ünnepelhessünk majd!

Posta György polgármester

### IMPRESSZUM

TOKAJI HÍREK - TOKAJ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES LAPJA  
XXX. ÉVFOLYAM, 3. SZÁM - MEGJENIK MINDEN HÓNAPBAN 1550 PÉLDÁNYBAN. ISSN: 1218-2605  
SZERKESZTŐSÉG: POLGÁRMESTERHI HIVATAL TOKAJ, RÁKÓCZI ÚT 54. 2. EMELET 1. AJTÓ KIADÓ: TOKAJ CONSULTING KFT.  
TOKAJ, SERHÁZ UTCA 55. POSTACÍM: 3911 TOKAJ, PF: 44. TELEFONSZÁM: +36 47 553-012; E-MAIL: SZERKESZTOSLEG@TOKAJIHIREK.EU  
FELELŐS SZERKESZTŐ: ERDŐS JÓZSEF ÜGYVEZETŐ · FOTÓK: ERDŐS JÓZSEF · NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: ERDŐS JÓZSEF  
NYOMDAI MUNKÁK: TOKAJ PRINT KFT. TOKAJ, BENEDEK PÁL UTCA 21-23. TELEFON: +36 47 352 757, E-MAIL: TOKAJ.PRINT@GMAIL.COM  
TERJESZTI A MAGYAR POSTA ZRT.



MTI  
HÍRFELHASZNÁLÓ

Folytatja Sárospatakon a márkaépítkezést, Tokajban pedig elkezdik a munkát – jelentették be Tokajban a lapzártánk után tartott sajtótájékoztatón a két Hegyaljai város polgármestere és Körmond Zoltán a Pure Design Team vezetője. Ez első lépésként azt jelenti, hogy a sárospataki székhelyű cég szakemberei elkészítik a város márkastratégiáját.

A két város összefogása eddig is kiemelkedett Hegyalján, Körmond szerint ez a jövőben még szorosabb lehet amiatt, hogy komolyan gondolják az imázs építést.

- Ennek köszönhetően pedig nem csak lokális gondolkodás kezdődött el, hanem regionális szinten is megvalósult ez. A két város egymást erősítve akár kommunikációban, rendezvényekben vagy idegenforgalomban is kiválóan tud együttműködni, reméljük ezt több település is felismeri a közeljövőben és hasonló mezsgyére lép – hangsúlyozta a szakember.

### Szoros kapcsolat

Tokaj és Sárospatak már a történelem során is szoros kapcsolatban állt egymással, ez a kapcsolat a mindennapokban is megvan. A települések természeti köteléke pedig a Bodrog folyó, aminek idegenforgalmi hasznosítása is napirenden van, régi vágya a térségnek egy menetrend szerint közlekedő hajójárat indítása is. Sárospatak 2006-ban, Tokaj pedig 2008 kapta meg a Kultúra Magyar Városa címet, ami szintén egy fontos kapcsolódási pont.

- Eddig is összehangoltuk a fejlesztéseinket és a rendezvényeinket, amiben lehetett együttműködtünk – tette hozzá Aros János polgármester. – Mindenki érezheti, hogy az utóbbi öt-tíz évben mekkora lendületet kapott a térség. Most érkezünk el ahhoz a ponthoz, hogy talán mindenki felfogja: közösen sokkal erősebbek lehetünk, mintha minden település a saját kis fejlesztéseit építgeti és irigykedik, vagy esetleg keresztbe tesz a másiknak – tette hozzá a sárospataki városvezető, aki kiemelte azt is, hogy az elkövetkezendő években újabb mintegy százötven milliárdos fejlesztési csomag érkezik a térségbe, emiatt is szükséges az összefogás, amihez példát szeretnének mondani.

A két városnak most is van több közös folyamatban lévő pályázata, a



humán erőforrást segítő és fejlesztő projektekből közel egy milliárd forint áll rendelkezésre. Ezen felül pedig a kormányzati fejlesztésekből ez a két település részesülhet a legnagyobb arányban, Tokaj és Sárospatak is közel tíz-tíz milliárd forintot költhet fejlesztésekre. Aros János hozzátette, a két város közötti kapocs a 37-es számú főút felújítása valamint az első tanévét szeptemberben indító Tokaj Egyetem lehet, aminek a névadója Tokaj és az egykori Comenius Főiskola székhelyben kap otthont Sárospatakon.

A saját brandjük fejlesztése kapcsán Aros János elmondta, a gyakorlatban ez azt jelenti, hogy legalább településen belül egy egységes szolgáltatást kell biztosítaniuk. Ez vonatkozik a rendezvényekre és az idegenforgalomban szereplőkre is. Szerinte ennek a kiterjesztése szükséges a teljes borvidékre, amire mint mondta fogékonyságot érez. Hozzátette, a kézfogással azt akarják megmutatni, hogy elindult a közös munka, egyelőre saját forrásból és bíznak abban, hogy a térség valamennyi települése csatlakozni fog.

### Kiterjesztenék borvidéki szintre

A Tokaj-hegyaljai összefogás megerősítésének egyik első lépése a Polgármesterek Borának, illetve az ezt körülvevő „szövetség” megújítása volt. A borvidék huszónhét településének egysége mindkét város számára fontos, a fejlesztési csomagnak köszönhetően pedig mindenki nyertese lehet az összefogásnak. Posta György tokaji polgármester szerint kialakulhat

egy olyan egységes arculat és marketingstratégia, amivel még több turistát, ezen keresztül pedig még több vendégéjszakát csábíthatnak a térségbe.

- Tokaj is fontosnak tartotta, hogy elkezdődjön a brand építése. Ez azért is fontos, mert a helyiek véleményére alapulva készülhet el. Nemcsak az önkormányzat vagy a képviselők véleményét jelenti ez, hanem egy széleskörű kutatás alapján alakul ki a stratégia, aminek mentén lehet a jövőt tovább építeni. Ennek pedig egy közösségépítő ereje is van, nagyon szeretnénk ha egyre többen csatlakoznának mindehhez – emelte ki Posta György, aki szerint a településeken történő turisztikai fejlesztések mellett fontosak az olyan elemek is, mint az épülő kerékpárút, ami a tervek szerint egészen Kassától vezet majd Tokajig végig a Hegyalján.

A két település közötti együttműködés kapcsán hozzátette, már eddig is tettek lépéseket afelé, hogy az ide érkező vendégek kikapcsolódását minél szélesebb körben segítsék és bízik abban, hogy ehhez a jövőben egyre többen fognak csatlakozni. Posta György szerint ez azért is lehet fontos, mert a jövőben akár többletforrásokat is jelenthet a településeknek az, hogy ha egységesen jelennek meg. Azt pedig korábban Wáberer György, a térség fejlesztéséért felelős kormánybiztos is hangsúlyozta: cél, hogy Hegyalja és Zemplén térsége az ország harmadik legkedveltebb turisztikai célpontjává váljon.

(ej)

Körei László vagyok. Tevékenységeimet, végzettségeimet és szakképzettségeimet tekintve egyetemi oktató, politológus, fejlesztőpedagógus, coaching szemléletű fejlesztő szakember, mestertréner, diplomás egészségfejlesztő mentálhigiénikus, település-és területfejlesztési menedzser szakértő, szupervíziós fejlesztő és módszertani tanácsadó.

Segítő és fejlesztő tevékenységem, munkásságom minden vonatkozásában az egyén, a közösség, a szervezet és az általuk megteremtett viszonyrendszerek optimalizálásának szolgálatában áll. Módszertani kultúrámat a hazai és nemzetközi trendek változásait követve folyamatosan bővítem.

Többéves szakmai tevékenységem során az állami szférában és a versenyszférában is sok tapasztalatot szereztem. Közel négyezer tréningórát, több száz segítő és fejlesztő egyéni és csoportos foglalkozást vezettem. A reziliencia megteremtését és közvetítését tekintem munkám egyik küldetésének. Sokrétű tevékenységemben a három kiemelt speciális területem: a kamaszok fejlesztő támogatása, lelki egészségük erősítése, a segítő szakemberek és egészségügyi dolgozók mentálhigiénés segítése, valamint a rendészeti vezetők képzése, továbbképzése.



2019-től a Belügyminisztérium Rendészeti Vezetőképzési, Vezetőképzési és Továbbképzési Főosztályának minősített tréner vagyok, amely számomra egy rendkívül megtisztelő szakmai elismerés. Rendészeti képzésekben a kiegészítő intervenciója, a mentális állóképesség fejlesztése és az eredményes konfliktuskezelés területei állnak szakmai munkám fókuszában.

Szakmaiságom megalapozását a Nyíregyházi Egyetem, a Miskolci Egyetem, a Budapesti Metropolitan Egyetem, a Századvég Politikai Iskola, a Nemzeti Közszolgálati Egyetem, a Pécsi Tudományegyetem, a Károli Gáspár Református Egyetem és a Budapesti Gazdasági Egye-

tem színvonalas és alkalmazható tudást biztosító képzési jelentették. Mindezek mellett akkreditált hazai és nemzetközi módszerspecifikus továbbképzésekkel, tanúsítványokkal is rendelkezem, PhD fokozatra készülök.

Nézőpontom szerint a hiteles segítés és fejlesztés alapja az emberi értékekbe vetett hit. Személyiségemtől egyaránt távol állnak a rózsaszín ezotériafelhők és az agresszív megoldások is. Fontos, hogy valamennyi interakciót reális szinten, értelmi és érzelmi tudatossággal éljük meg. Ebben hiszek, ehhez értek és ezért dolgozom valamennyi interakcióban.

Tokaj városa és térsége gyermekkoromtól nagyon fontos rekreációs élményeket jelent számomra. Jó érzés látni azt a fejlődést és innovatív szándékot, amelyet a város irányító és a térség képviselője hatékony összefogással végeznek. Második éve közelebb kerültem a település szakmai életéhez is. A Tokaji Egészségfejlesztő Központ Nonprofit Kft. ügyvezető igazgatója, dr. Szentésiné dr. Sallai Zsuzsanna és munkatársai emberi és szakmai teljesítménye számomra követendő példa a helyi és térségi egészségfejlesztő, egészségpromóciós és prevenciók tevékenységben. Igazgató asszony felkérésére csatlakoztam a szakmai munkához, LEK munkatársként dolgozom az intézményben.

## TAVASZI FÁRADTSÁG

A tavasz érkezésével elhatalmasodó tompultság érzetünk lehet. Néhány tipp, hogy birkózzunk meg a rajtunk eluralkodó fáradtsággal

### 1. TISZTÍTSD MEG A SZERVEZETED!

A szervezeted – a máj, a vese, a nyirokrendszer és bőröd segítségével maga is méregtelenít. Ám időnként nem árt besegíteni neki – különösen tavasszal, mivel a téli időszakban sok mérgezőanyag gyűlik fel testedben.

Emésztőrendszered méregtelenítése érdekében tarthatsz különböző böjtöket is, vagy egyszerűen egyél minél több friss zöldséget, gyümölcsöt, salátát, olajos magvakat, teljes kiőrlésű gabonákat! Meglátod, hamarosan nyoma sem lesz a korábbi levertségnek!

### 2. SZEDJ VITAMINOKAT!

A tavaszi fáradtságot leginkább a téli hónapokban jelentősen lecsökkent D- és C-vitamin-szint okozza.

C-vitamin hiányában a vas sem tud megfelelően felszívódni, ami szintén gyengeséghez, energiahányhoz vezethet.

Szedj vitaminokat és ásványi anyagokat, hogy szervezeted újra feltöltődhessen!

### 3. ALUDJ LEGALÁBB NAPI 7-8 ÓRÁT!

Már írtunk róla, hogy a tavaszi energiahányért részben a melatonin nevű alvási hormont okolhatjuk. Ahogy egyre több napfény ér minket, úgy csökken szervezeted melatonin termelése, amely átmeneti zavart okoz a bioritmusodban, és ez kihat az alvásod mennyiségére és minőségére.

Mivel az alvás nagyban befolyásolja a hangulatunkat, viselkedésünket és energiaszintünket, mindenképp érdemes egy viszonylag szigorú alvási ütemtervet tartani, hogy másnap kipihenten ébredjünk, jól érezzük magunkat és legyen elég motivációnk. Ezzel megelőzzük az egész napos fáradtságot!

### 4. MENJ KI A TERMÉSZETBE!

Tölts minél több időt a szabadban, és ha teheted, legalább napi 15-20 percet fedetlen karral, nyakkal, vállalal a napfényben!

### 5. HIDRATÁLJ!

Igyál naponta legalább 2-3 liternyi folyadékot ásványvíz, gyümölcslé, gyógytea formájában, hogy szervezeted könnyebben megszabaduljon a télen felgyülemlett salakanyagoktól.

### 6. SPORTOLJ, MOZOGJ RENDSZERESEN!

## KÖNNYŰ KARFIOLSALÁTA

(Alacsony Kalória- és Alacsony Zsirtartalommal)

### Összetevők

- 1 közepes fej karfiol
- 300 g fagyasztott zöldség  
(répa, borsó, kukorica keveréke)
- 100 g savanyúság
- 2 tojás, keményre főzve
- 1 hagyma
- 200 g görög joghurt
- 2 evőkanál mustár
- 1/2 teáskanál tengeri só
- csipetnyi őrölt bors

### Instrukciók

1. Bontsd a karfiolt virágjaira, és párold 15 percig, amíg megpuhul.
2. Közben keverd össze egy nagy tálban a kiolvasztott zöldségeket finomra vágott savanyúsággal, hagymával, és keményre főtt tojással.
3. Adj hozzá görög joghurtot, mustárt, ízesítsd sóval, borssal.
4. Most jöhet a salátába a megpárolt, apróra vágott karfiol. Keverd össze az egészet alaposan.
5. Tedd hűtőbe a kész salátát, majd tálald hidegen.

# 5+1 TAVASZI VADNÖVÉNY, AMI ÉTELKÉNT IS FOGYASZTHATÓ: A Bükki Füvesember ezeket ajánlja

A tavasz a finom aromák és a fűszeres saláták ideje. A nedves lombdőkben zöld szőnyeget képez a medvehagyma, de nem kell még az erdőket sem járjunk ahhoz, hogy naponta egészséges, vadon termő zöldségfélét fogyasszunk. Amit a kertünk végében gyomnak látunk ugyanis lehet, hogy értékes, ehető vadnövény, amelynek hatóanyagaiért a patikában ezreket adunk ki. Szóval óvatosan azzal a fűnyírással! Mert megannyi gyógyhatású vitaminforrást tüntethetünk le észrevétlen. Felejtük hát el, hogy a tavaszi zöldség csak fóliasátorban előnevelkedett primőr lehet, amikor kint virágzik a tyúkhúr, a gyermekláncfű és az ibolya, vétek nem megkóstolni őket! Gondoljuk csak el, micsoda energia lakozhat bennük!

## A tavaszi kankalin (*Primula veris*)

Neve a latin „primus” szóból ered, mely elsőt jelent. Élénksárga virágait, melyben öt narancsszínű folt található, gyógynövényként gyűjtik, köptető hatású. A száraz, napos réteken, cserjésekben, erdő szélén érzi jól magát. Az egész növényt, gyökere nélkül szedhetjük tavasztól kora nyárig.

A fiatal levelei ásványi sókban, magnéziumban és káliumban gazdagok, ezen kívül C-vitamint illóolajakat is tartalmaz.

**Tipp:** Kissé csipős, ánizshoz hasonló ízével jól illik salátákhoz, levesekhez és a spenóthoz, A virágából édes ételeket, bonbont vagy bort is ízesíthetünk.

## Illatos ibolya (*Viola odorata*)

Gyermekként szívesen gyűjtöttük csokorba édesanyának, nagymamának. A növény valamennyi része tartalmaz szaponinokat, emiatt köptető hatású. Régi gyógy és dísznövényünk, egyébként a Földközi-tenger partvidékéről származik, de szinte egész Európában már vadon nő. Sokféle vadon növény fajta létezik, de csak az illatos ibolyának van jellegzetes, más-sal össze nem keverhető ibolyaillata.

**Tipp:** Leveleit egész évben gyűjthetjük, a virágokat március-áprilisban takaríthatjuk be. Levelei és virága is ehetőek, más vadnövényekkel együtt (százzsorszóppal, kerek repkénnyel), és burgonyával finom leves főzhető belőle.

Virága a legfinomabb dolog, amit csak a természet szabadon kínálhat. Az ibolyavirág nyálkaoldó, idegnyugtató, vérnyomáscsökkentő hatású. Ma főleg kandírozva, sütik és torták díszítéséhez használják.



nálják. Jól illik a fehérborhoz, amiből ibolyabólét is készíthetünk, de 0,5 l fehér borecetbe áztatva egy marék ibolyavirággal saját ibolyás salátacetet is készíthetünk (hagyjuk ázni, majd szűrjük le, és töltsük üvegebe)

## A gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*)

Kora tavasszal gyűjtött gyökerét májpanaszok, vese- és hólyagbántalmak, cukorbetegség esetén használják. Virágaiból köhögéscsillapító szirupot készítenek, de nyersen és megfőzve is fogyasztható. Levelének még virágzás előtt van a legjobb íze. Jó tudni, hogy több A-vitamint tartalmaz, mint a répa, emellett B- és C-vitamint, valamint káliumot is tartalmaz, e mellett erősíti a májat, epét és vesét.

**Tipp:** A vadnövénykonyha igazi sztárja: salátaként, levelekből vagy gyökerekből készült zöldséges is fogyaszthatjuk, teát, zselét vagy mézet is csinálhatunk belőle. A leveleiből és gyökereiből készült ételek azonban gyakran kissé keserű ízűek, ha ezt enyhíteni szeretnénk, tegyük a növényt rövid időre langyos vízbe.



## A tyúkhúr (*Stellaria media*)

Szigorúan a fiatal hajtásokból szedjük (fehér, csillag alakú kicsinyke virágairól könnyen felismered). Ha álmatlanságtól, elhízástól, szemgyulladástól szenvedsz, jól jöhet ez a szerény kis növény. Sőt, állítólag diabéteszes betegek számára nélkülözhetetlen ez a zöldféle. Márciustól novemberig virágzik. Összetéveszhető a mezei tixszemmel, amelynek a virágai téglavörösek vagy kékek, ezért fontos, hogy a megkülönböztetés érdekében csak virágzó példányokat gyűjtsük.

Egész évben virágzik és lehet gyűjteni.

**Tipp:** A növény szára, levelei és virágai is ehetőek. A kis fiatal levelek lédúsak és mogyoró, valamint enyhén kukorica ízűek. Salátákhoz, zöldséges és egytálételekhez fogyasszuk. Mivel szaponint tartalmaz, ezért ajánlott csak mértékkel fogyasztani.

## A csalán (*Urtica dioica*) levele

A legközzönségesebb és legzseniálisabb természeti adományunk, nem lehet összetéveszteni, az egész világon elterjedt, bárhol megél. Ósidők óta fogyasztják az emberek, manapság is fontos helye van az

étkezésünkben.

A friss csalánhajtás talán a legerősebb vértisztító növény, ezért tisztítókúrák, böjtök hatékony és kedvelt gyógynövénye. Jó közsvényre, magas vérnyomásra, pangásos szívelégtelenségre, szénanáthára, menstruációs fájdalmakra, skorbutra, levele vér-, és vesetisztító, reuma, cukorbeteg, hajhullás és aranyér esetében. A- és C- vitamint, vasat, ásványi sókat tartalmaz.

**Tipp:** Saláták, levesek, rizses ételek és spenóthoz hasonló főzeléket főzhetünk belőle, de nyersen is adhatjuk vadnövény-salátához. A csipős csalánzörököt hatás-talaníthatjuk szárítással vagy azzal, ha rövid időre folyó víz alá tartjuk.



## Kígyóbagoly

A medvehagymához hasonlóan őshonos, télálló, évelő hagymaféle, kint a természetben bolygatott gyepekben, cserjésekben és erdőszéleken, sokfelé találkozhatunk vele. Mielőtt leszedjük, figyeljük meg, lapos-e a levele, külsőre ugyanis könnyen összekeverhető, olyan, mintha díszfü-féle lenne. Illata és íze azonban egyből elárulja, ha enyhén fokhagyma ízű, levele pedig olyan, mint a vetett snidlingé. Viszont ne húzzuk ki a hagymáját, hanem vágjuk le úgy kétharmadban a levelét, így a hagymája is túléli a begyűjtést, és még virágozni is tud a növény!

A- és C-vitamin-bomba, emellett hasznos ásványi anyagokat tartalmaz, például remek vas-forrás, foszforban, magnéziumban, káliumban és kalciumban gazdag. Emellett nem elhanyagolható szempont, hogy: vérkeringést javító, vértisztító, csökkenti a vér koleszterinszintjét és a vérrögződésre való hajlamot. Fogyasztása során pusztítja a szájüreg és az emésztőcsatorna baktériumait. Béltisztító hatású, tavaszi böjtben különösképp hasznos lehet. Étvágygerjesztő és gyomorerosító hatása is van.

Salátaként vagy apróra vágva, ízesítőként, mártásokba, főzelékekbe, fűszerolajakba, hal- és tojásételekbe, joghurtos öntetekbe jól használható. Krémlevesként, medvehagymával vegyítve is remek. A főzés viszont ront az ízén, ezért érdemes közvetlenül a tálalás előtt belemetélni az ételbe. Szárítani is lehet, de szinte nyárig folyamatosan szedhető

## ERŐS KEZDÉS A BAJNOKSÁGBAN

### Öt meccsből négyet megnyertek a tokaji focisták

Eddig öt mérkőzésből négyet megnyert a tavaszi szezonban a Tokaj FC. A megyei másodosztály keleti csoportjában így lapzártánkkor a tabella harmadik helyén állt a csapat.

A koronavírus járvány ellenére a nemzetközi példához hasonlóan a hazai bajnokságok is folytatódnak, egyelőre zárt kapuk mögött. Tehát nézők nem vehetnek részt a sporteseményeken, pedig a tavaszi szezon elején már is egy nagy érdeklődéssel kísért összecsapás is szerepelt, a Tokaj-Szerencs viadalt a hazaiak nyerték két gólos sikerrel. Az első öt mérkőzésből mindössze egyszer kapott ki a TFC legénysége, a taktaharkányi vendégeskedésből három kapott és egy rúgott góllal tértek haza. Az utánpótlás hozza a megszokott jó eredményeket, mivel Pálházának nincs U-19-es csapata, így ők csak négy mérkőzést játszottak harminchárom(!) rúgott és két kapott góllal.

Eredmények a tavaszról (zárójelben



Tokaji gólöröm Sátoraljaújhely ellen egy korábbi felvételen. Fotó: TFC

az U-19 eredményei):

**15. forduló, március 7.**

Tokaj FC-Mezőzombor 4-0 (14-0)

**16. forduló, március 14.**

Tokaj FC-Szerencs VSE 2-0 (2-1)

**17. forduló, március 21.**

Korláti Vikingek SE-Tokaj FC 2-4 (0-5)

**18. forduló, március 28.**

Tokaj FC-Pálháza FC 3-1

**19. forduló, április 4.**

Taktaharkány SE-Tokaj FC 3-1 (1-12)

A csapat tizenkilenc mérkőzés után a bajnoki tabella harmadik helyén áll harmincyolc ponttal. A tizenkét győzelem mellé két döntetlent és öt vereséget gyűjtöttek be eddig. A bajnokságot Alsózsolca csapata vezeti ötvenöt ponttal, nekik eddig mindössze egy döntetlen „rontja” a veretlenséget. Áprilisban ellenük, továbbá Karcsával és Göncsel játszik Tokaj.

(ej)

  
**TOKAJI BORÁSZOK**  
 ASZTALTÁRSASÁGA  
 BEMUTATJA

**BORÁSZOK  
 A KATLANBAN  
 2021**

**Július 17. 31.      Augusztus 7. 28.**

---

 **16**  
BOR
 **8**  
BORÁSZ
 **GASZTRONÓMIA**  
LaBor  
Lekvrium

---

**SÉTÁLÓKÓSTOLÓ MINDEN ELŐADÁS ELŐTT  
 18:00 ÓRÁTÓL A FESZTIVÁLKATLANBAN**

**BELÉPŐ ÁRA: 4.990 FT      FACEBOOK.COM/TOKAJIBORASZOK**

A TOKAJI KULTURÁLIS KÖZPONT  
 SZERVEZÉSÉBEN

„FEHÉR BOROK, SZÍNES KULTÚRA”  
**TOKAJI BORNAPOK**  
**2021. JÚNIUS 4-5-6.**

TÖBB HELYSZÍNEN,  
 TESTKÖZELBEN A BORÁSZOKKAL

KONCERTEK - BORKÓSTOLÓK - GASZTRONÓMIA

BAZ BEER TOKAJ  
 BENKŐ BORHÁZ  
 BORGALÉRIA  
 FAKAPU  
 FÁNKY  
 HÍMESUDVAR  
 KÁVÉ MANUFAKTÚRA  
 LABOR BISTRO  
 LEKVÁRIUM  
 PAULAY BORHÁZ  
 PAULAY EDE SZÍNHÁZ UDVARA  
 („TOKAJI ASZÚ TALÁLKOZÁSI PONT”)

PRÉS BORBÁR  
 RÁKÓCZI PINCE  
 TOKAJI MŰZEUMKERT  
 TOLDI FOGADÓ

TÖVÁBBI RÉSZLETEK LAPUNK KÖVETKEZŐ SZÁMÁBAN!