



Számos koncerttel, színpadi előadással és teátrumi programmal telt a Tokaj Fesztiválatlan idei szezona. Kelet-Magyarország legnagyobb rendezvényhelyszínén telt házas koncertet adott Rúzsa Magdi, bemutatták a Nikola Tesla életét bemutató, magyar szerzők tollából származó musicalt valamint itt mutatták be a vidéki közönségnek először a Csík Zenekar LGT-dalait feldolgozó lemezét valamint a Csókkirály koncertet. Ezen túl volt operett, humor és zenés előadás is, de lapzártánk után is még mintegy tíz előadással készülnek a katlanban. A Zemplén Fesztivál több előadását is itt tartja meg, de Akos és Bödöcs Tibor is a nagyszínpadon szórakoztatja a közönséget. Néhány pillanatot megmutatunk az eddigi repertoárból Erdős József fotóin keresztül. (Csókkirály-Veréb Tamás, Presser Gábor, Rúzsa Magdi - további fotók a Fesztiválatlan facebook oldalán.)







## MAJORETTEK TALÁLKOZTAK

Első alkalommal, de hagyományteremtő szándékkal szervezete meg mazzorett és fúvószenesi találkozóját a Tokaj Kincsei Egyesület. A Tokaji Varázs elnevezésű program számos fellépő csoport érkezett a megyéből és azon túlról is. A tervek szerint a jövőben rendszeresen megtartják ezt a rendezvényt, ezt Szabó Ferenc a Magyar Fúvószenesi és Mazzolett Szövetség elnöke is megerősítette a rendezvény megnyitóján, amin részt vett dr. Koncz Zsófia országgyűlési képviselő, Posta György polgármester és Héri Tamás az egyesület elnöke is. Az esős idő ellenére sokan voltak kíváncsi a rendezvényre, ami a tokaji önkéntes táncosok flashmobjával valamint utcabállal zárulta.

A Tokaj Kincsei Egyesület lapzártánk után tartotta (szintén első alkalommal) a Koncz Ferenc emlékére szervezett labdarúgó tornáját, aminek a gálamérközésén az országgyűlés válogatottja is pályára lépett. Az egyesület szeptember 10. és 12. között rendez meg a IV. Tokaji Utcazene Fesztivált, aminek részeként tizenhat helyszínen több mint háromszáz zenész lép fel. A három nap alatt így kilencvenkét formáció négyszázhatvan koncertjét, előadását hallhatják a látogatók Tokajban.

Augusztus 11-én kilencvenedik születésnapján köszöntötte az Önkormányzat nevében családja körében Hadászi Jánosné Posta György polgármester. Jucika néni 1931. augusztus 11-én, bányász szülők gyermekeként született Tokajban, négy testvérével szép családban nevelkedett, de ma már csak ő él közülük.

Tanulmányi éveit után Hadászi Jánoshoz ment férjhez, házasságukból három gyermek született. A tragédiák sajnos később sem kerültek el életét, gyermekei közül csak egy él már közöttünk. Jucika néni az ÁFESZ-nél dolgozott, majd a hatvanas években a Szociális Napközi dolgozója lett. Később a volt református iskola területére költöztek, ami jelenleg az öregek napközije, innen ment nyugdíjba. Szeretettel kívánunk neki továbbra is jó egészséget és azt, hogy boldogság, béke, és szeretet kísérje életének minden napját. Az Orbán Viktor miniszterelnök által aláírt emléklap mellé a város ajándékával kedveskedett neki az önkormányzat.



## A TERVEZETT ÜTEMBEN HALADNAK A TOKAJI ERZSÉBET KIRÁLYNÉ TISZA-HÍD FELÚJÍTÁSI MUNKÁI

A közúti forgalom folyamatos biztosítása érdekében a hidat és a körforgalmat több ütemben újítják fel. 2021. augusztus 9-től a híd tokaji oldalán lévő körforgalom felét ismét használhatják a közlekedők. Az újjáépülő körforgalom körpályája 0,5 méterrel szélesebb lesz.

A következő ütemben a híd északi részén és a körforgalom egy negyedében kezdődnek meg a bontási és újraépítési munkák, ezért 2021. augusztus 9-én, 11 órától jelzőlámpás forgalomkorlátozásra a híd közepétől kell számítani.

A híd déli oldalán lévő gyalogjárdán és a körforgalomnál található járdán továbbra is adottak lesznek a biztonságos gyalogos közlekedés feltételei.

Várhatóan 2021. szeptember végétől, a befejező ütem keretében pedig a híd tokaji oldalának déli részét és a körforgalom utolsó negyedét építik át, amely szintén felpályás forgalomkorlátozással jár majd.

A közlekedőknek előreláthatóan az év végéig folyamatosan változó forgalomkorlátozásokkal kell számolniuk a híd és a körforgalom környezetében.

A beruházás a tervek szerint 2021. december végére készül el.

A fejlesztés az Innovációs és Technológiai Minisztérium megbízásából, a NIF Nemzeti Infrastruktúra Fejlesztő Zrt. beruházásában, hazai forrásból valósul meg. A kivitelezést a A-HÍD Zrt. végzi nettó 1,4 milliárd forint értékben.

(NIF Zrt.)

### IMPRESSZUM

TOKAJI HÍREK - TOKAJ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES LAPJA

XXX. ÉVFOLYAM, 8. SZÁM - MEGJELIK MINDEN HÓNAPBAN 1750 PÉLDÁNYBAN, ISSN: 1218-2605

SZERKESZTŐSÉG: POLGÁRMESTERHI HIVATAL TOKAJ, RÁKÓCZI ÚT 54. 2. EMELET 1. AJTÓ KIADÓ: TOKAJ CONSULTING KFT.

TOKAJ, SÉRHÁZ UTCA 55. POSTACÍM: 3911 TOKAJ, PE: 44. TELEFONSZÁM: +36 47 553-012; E-MAIL: SZERKESZTOSEG@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 MÉDIALÓG-DMMH ZRT. (1225 BUDAPEST, CAMPONA U.1 DC.10 ÉP.)



MTI  
HÍRFELHASZNÁLÓ



A covid miatti másfél éves kényszer-szünet óta ez a második együttes megmozdulása **Tokaj Város Vegyeskarának**, mely legalább annyira sikeres volt, mint a korábbi kirándulásaink, talán még jobban esett a lelkeknek, mivel ki voltunk éhezve a kultúrára. 2021.07.02-05. között immár harmadszor utaztunk Pannoniába, ezúttal az Őrségbe, melynek központja a csinos kis mezőváros, Zalaegerszeg. A négynapos program olyan gazdagon, egyúttal lazán volt megtervezve, hogy könnyedén tudtunk alakítani rajta, kihagyni belőle, ha a szükség úgy kívánta. Mégis úgy éreztük, tengersok lehetőséggel találkoztunk, köztük a **Zalaegerszegi Városi Vegyeskar** szervezésében egy templomi hangversenynek is részesei lehettünk.

Már odafelé útban is megálltunk **Körmenden**, ahol a Batthyánykastély falai között megcsodáltuk a 18. századi barokk épület korhű berendezési tárgyait, kiállításait, gyönyörű kertjét, szobrait. Az egyik teremben kiállított velocipéd mindnyájunk érdeklődését felkeltette, még kórusvezetőnk is úgy találta: épp neki való lenne. Az első nap a zalaegerszegi szálláshely (egy középiskolai kollégiumban) elfoglalásával ért véget. A tiszta ág és a tusolás igazán jólesett az izzasztó nap után. Még aznap ki-kí kedve szerint felfedezhette a várost, ha futotta erejéből.

A következő nap egy közeli étteremben kezdődött, ahol minden



A "szoknyás" haranglábnál Pankaszon

reggelinket és vacsoránkat is elfogyasztottuk, majd a tervezett program szerint is utazós napunk következett. Az autóbusz nagyban megkönnyítette a dolgunkat, mert így nem fáradtunk el annyira, s nem mellékesen a klíma enyhítette a kinti hőséget. Mindemellett sokat köszönhetünk Ildikónak, a lelkes és nagy tudású idegenvezetőnek, aki irányította a csoportot, és diktálta a tempót – idős kora ellenére - a nála fiatalabbaknak. Elsőként egy

„szoknyás”, zsúpszalmával fedett haranglábat jártunk körbe **Pankaszon**, majd egy termelői piacon néztünk szét **Őriszentpéteren**, többen vásároltak is. Néhányan a Natura 2000 Látogatóközpont kiállítását tanulmányozták. Később egy Árpád-kori római katolikus templomot néztünk meg, kívül is, belül is. Kívül a román és gótikus stílust lehetett jól elválasztani a falakon, belül pedig bibliai idézeteket olvashattunk a fehérre meszelt falakon. Az Árpád-korból megmaradt épületek sok átalakuláson mentek át az évszázadok alatt, így a freskók, a „Biblia pauperum”, nem mindig éltek túl.

Később hosszabban elidőztünk a **Szalafő-Pityerszeren** található skanzen házai között. Tanulságos volt látni, hogy a kicsi házakon alig volt nyílás. Tili-toli ablakocska szolgáltatva a fényt nappal, kémény nem volt, tehát a füst az ajtón távozott. A szegénység miatt minimális volt a helyiségek és berendezési tárgyak száma, agyagos, döngölt padló a lakóházakban. Annál nagyobb, néhol szebb is volt az állatok lakhelye, a termények és szerszámok tárolója, a fészker. Természetesen minden zsúpszalmával fedve, melynek szakértői voltak az egykori emberek. Ebédre betértünk a helyi büfébe, ahol olyan hagyományos ételeket kóstolhattunk, mint a dödölle, hajdina, vágányaleves. Kora délután még egy fazekas-házat is láttunk **Magyarszombatfán**, melyben beavattak a kerámiakészítés és -égetés rejtelmeibe. Nagy várakozással indulunk tovább **Velemérre**, ahol a közép-



Hátunk mögött a "Noé Bárkája" templom Magyarföldön



kori Szentháromság-templom található, melyről azt állítják, hogy a „fény temploma”, mert ablakai úgy vannak elhelyezve, hogy a falra festett szenteket meghatározott időben világítsák meg, és mennyezete festett kazettás. Ám a látogatást majdnem megakadályozta egy erre az időpontra szervezett esküvő. Hogy mégis megnézhettük, az a menyasszony késésének volt köszönhető. Hálásak voltunk érte, de nekünk is hálás lehetett a násznép, mert olyan kórusénekekkel töltöttük meg a templomot, hogy sokunknak a könnyünk is kicsordult a meghatottságtól.

Ezen a napon még két templomot csodálhattunk meg: az egyik a **szentgyörgyvölgyi** református templom, ez is kazettás mennyezetű, de minden más fa berendezés is festett volt benne, egységes stílusban a tenger kékjét idézte a sötétkék alapszín. Ugyanitt Csótár Rezső népi iparművész fazekas műhelyébe is ellátogattunk, ahol a korongozást is kipróbálhatták néhányan, sőt a napon megszáritott edénykét is hazavihették. A mester meglepetésünkre saját gyártású kis kerámia poharakban pálinkával is megkínált minket. A másik templomot **Magyarföldön** látuk, ez modern, ökumenikus fatemplom, érdekessége, hogy Noé bárkájára hajaz, és Rátóti Zoltán kezdeményezésére közadakozásból épült. Tömény, húzós nap volt, de mindnyájan hálásak voltunk érte.

Vasárnap reggeli után úgy indultunk el, hogy délelőtt a **Vadása-tó** strandján fogunk fürdeni. Nos, ezt a tervünket keresztülhúzta az időjárás, mivel esett az eső, így csak tettünk egy sétát a tó partján. Meg kell hagyni, látványnak így is gyönyörű. Innen nem messze, **Szócén** pedig az Őrségi Nemzeti Park tőzegmohás láprétét kerestük fel. Izgalmas sétát tettünk a hosszú deszkapallókon, ahol már nem csupán felülről védjük magunkat a víztől, az esőtől, hanem a lépéseinkre is vigyázni kellett, nehogy a lábpanc süllyedjünk el. Hiába derült ki az ég, ezen a napon már más, fontosabb eseményre készültünk, így délben visszatértünk a szálláshelyre.

Rövid ebédidő, tusolás, pihenés, beöltözés után 14 órakor a **Jézus Szíve Templomban** találkoztunk a Zalaegerszegi Városi Vegyeskarral. Ismerkedésre nem nagyon volt idő, mindkét kórus próbált, beénekelt, majd a közös énekhez álltunk fel. 15.30-ra hirdették meg a koncertet, és mi alig hittünk a szemünknek. A közönség egyetlen invitáló plakátra megtöltötte a templomot. Nálunk az adventi hangversenyre szoktak ennyien összegyűlni. A koncertet a házigazdák kezdték. Négy számot énekeltek, majd Tokaj Város Vegyeskara is felsorakozott, és a közös



**Koncert közben a Jézus Szíve templomban**

éneket, Mozart Dona nobis... kezdetű kánonját énekeltek. Ezt a számot **Kovács Kata**, az otthoniak kórusvezetője vezényelte. Ezután következett a **mi műsorunk**.

**Emerson Roger: Mit ér egy hang?; Taiséi: Jesu le Christ (Te vagy a fény)** sz. Kovács Csabáné; **Frisina: Anima Christi** (sz. Tóth Ottóné, Gorcsa György); Ortodox dallam: **Boldogságok; Frisina: Jesus christ you are my life (Christo vive); Taiséi: Áldott légy, Uram** (sz. Kovács Csabáné); **Michael Haydn: Jer, dicsérjük őt; Franz Schubert: Szent az Isten; Karl Jenkins: Adiemus** (sz. Jászainé Kohlmayer Ágota); **Ralph Williams: Jöjjetek Krisztust dicsérni** (dob: Gorcsa György; cs. Tóth Ottóné); Néger spirituálé: **Rock my soul** (Csörgő: Tóth Ottóné, dob: Gorcsa György); Néger spirituálé: **Jöjj, Úr Jézus;**

**Ifj. Somorjai: Variációk egy Haydn-témára; Pekka Simojoki: Olyan jó előtted állni;** Stephen Schwartz - **Philip Lazebnik: Egyiptom hercege - Száz csoda; Caccini: Ave Maria** (közös ének)

**Szólót énekelte: Jászainé Kohlmayer Ágota, Kovács Csabáné, Tóth Ottóné, Gorcsa György**

**Ritmushangszeren közreműködött: Gorcsa György, Tóth Ottóné; Zongorán Sütő Edit játszott, vezényelt Pásztor Istvánné.**

Fergeteges siker volt: mind a közönség, mind a másik kórus tagjai egy emberként ünnepeltek. Nem csak minket, az otthoniakat is, a lehetőséget, hogy végre maszk nélkül újra lehet örülni a zenének. Ezt az euforikus hangulatot csak egy rögtönzött előadás tudta fokozni: Gordon Alleluja c. számát a két kórus ráadásaként énekelte próba nélkül, éles-

ben, de annál nagyobb lelkesedéssel. Katarktikus élmény volt. Valamennyien boldogan, elégedetten távoztunk.

Este a szokásos étteremben megvacsoráztunk, majd a helyi kórus egy erdőszéli üdülőházba vitt bennünket, ahol üdítő és pogácsa mellett közös énekléssel, jó hangulatú beszélgetéssel zártuk a napot.

A tökéletesen megkomponált három nap után az utolsó, tervezetten is laza nap következett. Gondoltuk, hazafelé fürdünk egyet a Balatonban. Sajnos, ezt a programot is átírta az esős idő, ezért az Ildikó vezette városnézést nyújtottuk kicsit hosszabbra. Láthattuk a város legszebb épületét, a zsinagógát, mely a kultúrát szolgálja, akárcsak Tokajban. Egy zenekar készült próbájára, amikor beléptünk, és láthattuk hatalmas, tulipán formájú orgonáját. Végig sétáltunk a belvárosban, a köztereken, a parkokon, melyek szebbnél szebb virágkompozíciókban pompáztak, láttuk a színházat, a nyári színházat, végül még illemhely-látogatás ürügyén a ZTE-stadionba is benézhattunk.

Méltán érezhettük: ebből a kirándulásból a lehető legtöbbet hoztuk ki. Hazafelé ugyan megálltunk Fonyódon, a strandon, de nem találtuk elég kedvezőnek az időt fürdéshez, így továbbmentünk Siófokra. Fürödni ott sem lehetett, legfőljbbe ebédelni, bezzeg amikor 16 órakor hazafelé vettük az irányt, már kisütött a nap.

Ha ezt a turnét értékelni lehetne, kiváló minősítést adhatnánk minden szervezőjének, tervezőjének, akik nem sajnálták a fáradságot, a telefonokat, email-eket, akik összefogták a csapatot, biztosították a békés, nyugodt kirándulást. Köszönet érte.

**Tokaj, 2021. 07.20.  
dr. Jánosné Petruska Magdolna**

## BENCSIK JÁNOSTÓL BÚCSÚZUNK

„Kezrede bízom lelkemet, Te váltasz meg engem, ó, Uram, hűséges Isten.” (Zsoltárok 31:6)

**Életének 88. évében, sátorlajújhelyi otthonában 2021. június 25-én méltósággal viselt gyengélkedést követően elhunyt dr. Bencsik János néprajzkutató, muzeológus, a Tokaji Múzeum ny. igazgatója.**

Tiszacsegén 1933. március 21-én született. Elemi tanulmányait szülőfalujában végezte, majd a Debreceni Kegyesitanítói Főgimnáziumban folytatta, 1953-ban a hajdúböszörményi Bocskai István Gimnáziumban érettségizett. 1957-ben a Kossuth Lajos Tudományegyetemen magyartörténelem, később néprajz szakon szerzett diplomát. Itt doktorált 1968-ban. Előbb általános, majd középiskolákban tanított. 1964 és 1976 között a Hajdúsági (Hajdúböszörmény), 1976 és 1984 között az Erkel Ferenc (Gyula) múzeumok igazgatója.

Kutatásainak főbb területei között említhetjük meg a Hortobágy és a Tisza-mellék néprajzát, a hagyományos paraszti gazdálkodást, Tokaj városi társadalmának vizsgálatát különös tekintettel az 1711-1848 közötti időszakra.

1984-ben érkezik Tokajba és foglalja el a Tokaji Múzeum igazgatói állását, melyet 1996-ig, nyugdíjba vonulásáig tölt be. Ezt követően sem szakad el hivatásától, továbbra is a szerteágazó aktivitás jellemzi. Ahogyan megérkezik Tokajba, azonnal hatalmas energiával kezdi meg sokirányú tevékenységét. Az irányítása alatt lévő múzeumot olyan szellemi műhelynek tekintette, amely teljesen nyitott és együttműködő a város közéleti szerepében.

Nem volt bennszülött tokaji, de idővel szenvedélyes tokajivá vált. Még csak három évet töltött Tokajban, amikor kapával a vállán saját szőlőjébe igyekezve megjegyezték, hogy „*kezd lassan tokajivá válni!*” Ugyanis még akkoriban úgy tartották, a „tokajinak” saját szőlője van hegyen. Mert tokaji az az ember, aki vendégét nem tudja megkínálni a saját borával?

Előkészítője és rendezője a 2008-ban a 6 Puttonyos Borfaluban megnyílt „*Tarcali Múzeumnak*”, amely intézmény a felújítását követően napjainkban is várja a látogatókat.

Alapítója és vezetőségi tagja az 1985-ben alakult Kazinczy Ferenc Társaságnak. A kezdetektől negyedszázada-

don keresztül, 2011-ig viselte a Társaság alelnöki tisztségét, miközben 1993-1994 között ügyvezető elnöke volt.

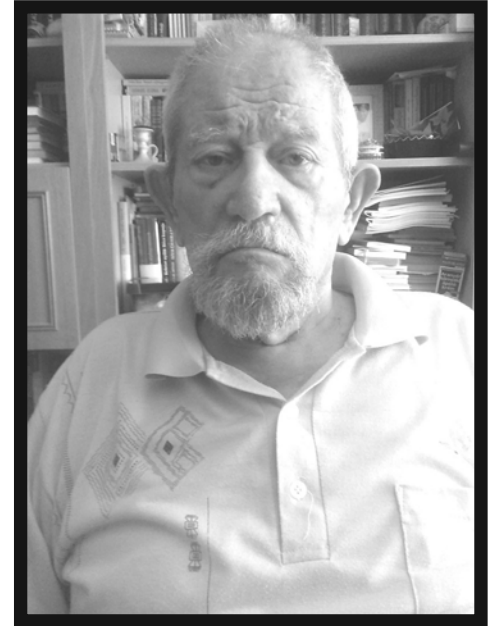
Ahol munkálkodott, mindenütt a társadalmi emancipáció elkötelezett híveként tevékenykedett. 1985-től a Tokaji Városvédő és városszépítő Egyesület titkára. 1988-ban alapítja meg és vezeti a Tokaji Honismereti Kört. Társadalmi szerepvállalásai között említhetjük a tokaji politikai tevékenységét. 1989 nyarán titkári funkciót tölt be, így lesz kongresszusi küldött és országgyűlési képviselőjelölt. 1990-1998 között tagja a tokaji képviselőtestületnek, a településfejlesztési bizottság elnökeként.

Számos önálló tanulmánykötetet írt és szerkesztett. Néhányat említünk meg. 1974-ben Polgár monográfiáját készíti el. Tokaj és Hegyalja címen 1986-tól konferenciákat szervez és az itt elhangzott előadásokat füzetekben jelenteti meg. A honismereti kiadvány sorozatban a XXIII. füzet 2001-ben készül el. 1995-ben kiadja az „*Adatok Szerencs és Dél-Zemplén történetéhez*” c. helytörténeti tanulmányokat. Nevéhez fűződik a Tokaj monográfia néven ismert négykötetes Várostarténeti tanulmányok elindítása és szerkesztése. (I-II.k.1995, III.k.2002, IV.k.2003.) Írja, szerkeszti és kiadja Tarcal történetének második kötetét, Tarcal II. címen (2006).

Több könyv és számos kiváló tanulmány szerzőjeként ismert. Rendszeresen publikált a Kazinczy Társaság Évkönyveiben, folyóiratokban, mint például: Honismeret, Borsodi Szemle, Valóság, Népfront. Munkáinak bibliográfiája megközelíti az ötszáz dokumentumot.

Munkásságát 1995-ben Pro Museo Emlékéremmel ismerik el. Hosszú ideig tartó, magas színvonalú tudományos munkájáért Göncz Árpád államfő a Magyar Kultúra Napján, 1997. január 21-én nyújtja át részére a Magyar Köztársasági Arany Érdemkereszt polgári tagozatát. 2008-ban Pro Urbe Tokaj és még ugyanezen évben Pro Urbe Tarcal kitüntetésekkel vehette át.

Bencsik János búcsúztatása a tarcali temetőben 2021. július 5-én, délután három órakor volt, több tokaji tisztelője jelenlétében. A búcsúztatásnál Fehér József ny. múzeumigazgató, a Kazinczy Társaság emeritus elnöke a volt kollegák, barátok, és a Társaság nevében köszönt el Bencsik Jánostól. Munkásságát, tevékenységét sziszifus-



szi munkaként jellemezte, a szónak abban a nemes értelmében, hogy amibe belefogott, azokban maradandót alkotott. Sokszor az emberi teljesítő-képességet meghaladó kitartással, megfeszített erővel végezte eredményes munkáját. Bencsik János nem hiába mozgatta és görgette a „köveket”.

Tokaj régmúltjának tudós kutatója nem csupán kiváló író, hanem kitűnő előadó is volt. Színes egyéniségéből fakadóan és széles műveltségére tekintettel gyakran szerepelt állami, nemzeti és egyéb városi protokoll rendezvényeken, mint szónok és köszöntő. Több évtizedes alkotótevékenységgel a háta mögött igazolja, hogy szívós, kitartó, sokszor megfeszített munkájával a muzeológia, néprajz színes és érdemes kutatói közé tartozik. Semmit nem kapott ingyen az élettől. Valójában a tokaji évek biztosítottak számára olyan körülményeket, amely során alkotói munkás tevékenysége, tudományos életműve kiteljesedhetett.

Tokaj nagyon nehezen fogadta be, viszont Bencsik János 60. születésnapjának ünneplésekor örömmel és meghatottsággal a következőket írta: „*Tokaj társadalmának tanulmányozása hálás téma egy történész számára. Nekem pedig kötelességem, hiszen otthon adott, kenyeret biztosított, s talán túlzás, ha írom, hogy fogadott gyermekévé lettem.*”

Életműve, embersége az élőkkel marad és továbbadja. Legyen áldott emléke!

Várhelyi Gyula



## CSOBAJI FALUNAP ÉS KUKORICAFESZTIVÁL

*2021 augusztus 7-én rendezték meg a XX. Csobajai Falunapot mely ez évben is kiegészült a Kukoricafesztivállal.*

A tokaji Egészségfejlesztési Iroda és a Csobajai Önkormányzat az EFI indulása óta jó kapcsolatot ápol, egészségügyi sátrunk minden éven meghívást kap az augusztusi falunapra.

Mivel a rendezvény a késő délutáni órákban ígérte a legtöbb látogatót, így kolléganőink 17-19.30 között várták a kicsiket és nagyokat az EFI sátrához és friss gyümölcsökkel, hűtött dinnyefalatkákkal kínálták az érdeklődőket.

Természetesen a legfontosabb a szűrővizsgálatok voltak: vércukormérésre, vérnyomásmérésre vártuk a helyszínre kilátogató lakosságot. Standunknál lehetőség volt még kockázatbecslés kérdőív kitöltésére, egészségmegőrző kiadványaink megtekintésére.

Idősek és fiatalok egyaránt kipróbálhatták a Csodaszemüveget, aminek használata szimulálja a drog és alkoholbefolyásoltságot. A nagy érdeklődés, a kedves lakosság, a szórakoztató programok, a jó hangulat egy igazán eredményes és tartalmas napot adott minden résztvevőnek.



A csobajai KUKORICAFESZTIVÁL ismét meghirdette a a süteménysütő versenyt melynek feltétele az volt, hogy kukoricalisztből készüljenek a finomságok. Szébbnél szébb és finomabb süteményeket készítettek a csobajai hölgyek így a zsűrinek nem volt egyszerű dolga. Tavaly írtunk már a kukoricalisztről, ismételjünk meg néhány gondolatot erről az egészséges étekről!

### KUKORICALISZT AZ ALAKBARÁT SZÉNHYDRÁT

Kevesen ismerik a kukoricaliszt jótékony hatását és tulajdonságait. Vitamin és tápanyag dús, kiváló fehérjeforrás, amit ma már rengeteg változatban lehet kapni.

Élettani hatása miatt érdemes fogyasztanunk, vitamindús, finom táplálék.

Több mint 60% fehérjét tartalmaz, nagyon gazdag esszenciális aminosavakban, mint például a cisztin és metionin. Tele van zsírban és vízben oldódó vitaminokkal, ilyen az E, B1, B2, B3, B4, B5, és a B6 vitamin.

Aracin- és palmitinsav származékot tartalmaznak, ezek a savak tisztítják meg a vért a toxikus anyagoktól, így ezek rendkívül fontosak a szervezet egészséges működéséhez. Számtalan panaszra nyújt gyógyírt. Segíti a máj működését, csökkenti a koleszterin szintet, szabályozza a vércukor szintet.

A kukoricaliszt és a kukoricakeményítő rendszeres fogyasztása gátolja a fogszuvasodás kialakulását. A szemek rostos héja székrekedés ellen kiváló. Olajának fogyasztása a szívinfarktus megelőzésében segít, csíraolaja a koleszterinszint csökkentésére, és mentális életünkre is jótékonyan hat. Viszszafogja a rákos sejtek szaporodását. Vitaminokban és ásványanyagokban általában szegényebb, mint a többi gabona, de E-vitamintartalma kiemelkedő.





Gluténérzékenyek is fogyaszthatják, rizsliszttel keverve tökéletes alternatívája lehet a finomított lisztnek.

Kalória és szénhidrátartalma jóval alacsonyabb mint a többi egyszerű szénhidráté, így diétázók és, cukorbeteg is bátran beilleszthetik étrendjükbe.

Kiváló mindenhez, amihez lisztet használunk, süteményekhez, habarás-hoz, palacsintához, kásához vagy isteni puliszkát is lehet belőle csinálni.

Egy remek alternatív forrás, a sima glutén tartalmú lisztek helyettesítőjeként a glutén érzékenyeknek vagy csak szimplán az egészséges életmódot kedvelőknek!

### Grillezett polenta pesztóval

#### Elkészítés módja:

1. A vizet a sóval fölforraljuk. A darát beleszórjuk. Kevergetve, kis lángon 4-5 percig főzzük. A tűzről levéve, lefedve 10 percig duzzadni hagyjuk. Egy közepes tepsit kivajazunk, a többi vajat a kukoricához adjuk. A masszát kétujjnyi vastagon a tepsibe simítjuk, kb. 2 óra alatt hűlni hagyjuk, ezalatt megszilárdul.

2. Ezután tetszőleges formájúakra vágjuk, a fele olajjal megkenjük és közepesen forró grillsütőben kb. 8 percig sütjük. A pesztóval leöntve kínáljuk.

3. Utóbbi úgy készül, hogy a száraról lecsipkedett bazsalikomlevelet a fenyőmaggal meg a megtisztított fölszeletelt fokhagymával, merülőmixerrel nem teljesen pépesre fölprítjuk. A maradék olajat meg a sajtot belekeverjük, kissé megsózzuk.



#### A rakott polenta

100 g kukoricadara

só ízlés szerint

1 dl habtejszín

1.5 dl olívaolaj

20 dkg tehéntúró

1 közepes db póréhagyma

5 dkg vajA tálaláshoz

0.5 dl olívaolaj

5 dkg bacon

1. A póré karikára vágjuk.
2. A túró villával összetörjük.
3. Elkészítjük a polentát.
4. Még melegen hozzákeverjük a tejszínt és 1 dl olívaolajat.

5. Fél deci olívaolajat öntünk egy tűzálló tálba.

6. Rászórjuk a póré felét.

7. Rámerjük a kikevert polenta felét, majd a túró.

8. Aztán a póré másik felét, a polenta másik felét.

9. Lenyomkodjuk, forró sütőbe tesszük.

10.

Amikor átforrósodott rákockázzuk a vajat. Jól átsütjük. Közben olívaolajon megsütjük a bacon. A sütőből kivett polentát 10 percig pihentetjük. Késsel körülvágjuk, tála borítjuk. A sült szalonnával tálaljuk. Sütés ideje: 25 perc

## LELKI EGÉSZSÉG KÖZPONT

**A tokaji LEK Gerlai Pál lelkész, mentálhigiénias munkatársának szervezésével 10 hátrányos helyzetű gyermek és 6 kísérő felnőtt 2 napos pihenését biztosítja augusztusban. A tábor helyszíne Sátoraljaújhely ahol teljes ellátás, izgalmas programok és tartalmas kirándulások várnak a résztvevőkre. A járásunkban élő gyerekek és őket kísérő szülők ellátogatnak Füzérre és környékére, megtekintik a nemrégiben felújított füzéri várat.**

**A gyerekek látnivaló és a történelmi ismeretek mellett kalandos, mókás és izgalmas élményeket kapnak a sátoraljaújhelyi Kalandpark látogatása során.**

**A Lelki Egészség Központok (LEK) missziója** a helyi lakosság mentális egészségének megismerése és támogatása, a lelki egészséget érintő problémák összegyűjtése, a mentális problémák megelőzése közösségi prevenciók tevékenységekkel, valamint a helyi lehetőségek elérhetővé tételével és személyre szabásával.

A WHO európai régiójában a mentális betegségek okozta terhek legnagyobb részét, az Európai Unióban összesen mintegy 26 százalékát a depresszió teszi ki. A munkaképesség-csökkenés több mint 21 százalékáért a lelki egészséget érintő kórképek felelősek és ezek közül – előre láthatóan – 2020-ra a stressz mellett a depresszió lesz a második legmeghatározóbb. Kimutatások szerint a súlyos depresszióban szenvedők 56 százaléka nem részesül kezelésben, miközben a depresszió fokozza az öngyilkosság, a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás és stressz-táplálkozás gyakoriságát is



**Július közepén csapatunk is megkezdte a 2021/2022-es bajnokságra való felkészülést. A csapat élén továbbra is Tóth István áll, aki heti 3 alkalommal vezényelt edzést játékosainak.**

Az edzések mellett felkészülési mérkőzésekkel is tarkítva volt a mögöttünk álló négy hét, ezeken 3 győzelem mellett 2 vereség volt a mérlegünk. Próbáltunk több területen is előre lépni az előző pontvadászathoz képest. Úgy indultunk neki az átigazolási időszaknak, hogy szeretnénk együtt tartani a társaságot, illetve 2-3 játékosal bővíteni kívántuk a keretet. Sajnos az alapemberek közül Macsi Máté munkahelyi elfoglaltságok miatt kivált a csapatból, Szabó Csaba és Bokor Dávid pedig másutt folytatja pályafutását. Máté pótlására érkezett Fabu Richárd, illetve az ifiből végleg felkerült

Klaj Flórián, aki belsővédőként szintén megoldás lehet a vezetőedző számára. Egyik legfontosabb célunk volt, hogy egy képzett szélső védővel erősítsünk, így vettük fel a kapcsolatot Palágyi Milánnal, aki a balhátvéd poszt mellett akár egy sorral feljebb is tud játszani, ha az összeállítás úgy kívánja. Pozitív benyomással volt a stábra Pásztor Levente is, aki egy igazi box-to-box középpályás lehet Tóth István csapatában. Támadóink száma szintén bővült, a két Krisztián, Varga és Pásztor bevethetőek szélen és akár center pozícióban is. Érdekeség, hogy a vírus miatt félbeszakadt bajnokságban, amikor Pásztor Krisztián (21) és Gombos Ádám (15) is csapatunk színeiben szerepelt, 17 találkozó során 36(!) alkalommal volt eredményes a csatárduó. Ezzel a keret szinte véglegesnek tekinthető, ha lehetőségünk van rá egy kapust még igazol-

unk Tóth Ádám mellé. Augusztus 15.-én számunkra is elkezdődik a bajnokság, az első körben Telkibányára utazunk. Bízunk a sikeres vendégszerzésben! Hajrá Tokaj!

### Új edző a fedélzeten

Dr. Szabolcsi Szabolcs személyében új szakemberrel bővült az edzői stáb. A nyírteleki származású trener saját településén vágott bele az edzősködésbe, majd dolgozott Tiszaeszláron, jelenleg pedig a az U-16-os tokaji csapat mellett Érpatak felnőtt alakulatánál látja el feladatait. MLSZ D és Grassroots C képesítéssel rendelkezik, de folyamatosan képezi magát. Fontos számára, hogy megmutassa a gyerekeknek a versenysportban rejlő lehetőségeket, de előszámú célja, hogy a munka közben a gyerekek jókedvűen és vidáman fejlődjenek. Korosztályában 2006-2007-2008-as születésű gyerekek játszhatnak, továbbra is várjuk a jelentkezőket!

### Felkészülési eredmények

Tokaj FC – Hernádnémeti SE (M2) 6:4  
Tokaj FC – Korlát VSE (M2) 7:4  
Tokaj FC – Aszaló SE (M1) 1:3  
Tiszalök VSE (M2) – Tokaj FC 5:3  
Tiszavasvári SE (M2) – Tokaj FC 1:3



**Keress minket  
Facebookon!**

[www.facebook.com/fctokaj](http://www.facebook.com/fctokaj)

**TÓTH EDE**  
*A falu rösszra*  
Rendezte:  
**MÉSZÁROS TIBOR**

**Paulay Ede Színház**  
3910 Tokaj, Serház út 55.  
**2021. szeptember 19. 19.00**  
[www.tokajkultura.hu](http://www.tokajkultura.hu) +36309086925

**Déryné** program  
Az előadás ingyenes, de regisztrációhoz kötött!  
Az előadás a Déryné Program hozzájárulásával valósul meg.  
A rendezvény kizárólag érvényes védettségi igazolvány felmutatásával létegethető.

**SEBESTYÉN ELEMÉR**  
**SEGÍTSÉG, MEGNŐSÜLTÉM!**  
PINDROCH CSABA EGYSZEMÉLYES KOMÉDIÁJA  
RENDEZŐ: RADNAI MÁRK

**Paulay Ede Színház**  
3910 Tokaj, Serház út 55.  
**2021. szeptember 25. szombat 19:00**  
[www.tokajkultura.hu](http://www.tokajkultura.hu)

AZ ELŐADÁS TÁMOGATÓI:  
silka, KULTURFEST, Just, nahrin, KARR, MAX CITY, HIRLYINÉ

**Déryné** program  
Az előadás ingyenes, de regisztrációhoz kötött!  
Az előadás a Déryné Program hozzájárulásával valósul meg.