



LEZÁRULT A 'KATLAN 2021-ES SZEZONJA

Ákos koncertjével zárta idei évadát a Tokaj Fesztiváltkatlan. A Kossuth –díjas énekes, előadóművész, dal- és zeneszerző a „Fel a szívekkel” turné keretein belül érkezett az általa egyébként is szeretett borvidék névadó városába.

A szezon számos, nagy érdeklődés előtt megtartott előadás közül több olyan is volt, amelyet eredetileg a tavalyi évben tartottak volna, de a koronavírus okozta helyzet nem tette ezt lehetővé akkor. Ákos koncertje mellett ilyen volt a szintén nagy népszerűségnek örvendő Jazz+Az koncert is, amelyből összesen hármat tartottak az országban. Itt tartotta a vidéki premierjét a „Csókkirály – A koncert” show, olyan énekesekkel, mint Radics Gigi, Zséda, Király Viktor, Veréb Tamás. A rendezői székben a szintén népszerű Szenté Vajkkal. Szintén itt debütált július 17-én a Csík Zenekar koncertturnéja az LGT-feldolgozásaival, „A dal a miénk” címmel. Karácsony János és Presser Gábor közreműködésével és Kovács Kati vendégszereplésével, valamint harmadszor töltötte meg a Fesztiváltkatlan nézőterét Rúzsa Magdi is a számos musical, operett és tudományos előadás mellett.

A 'katlan azonban nem zár be az évre, hiszen a tervek szerint október első hétvégéjén itt rendezik a város legnagyobb rendezvényét, a Szüreti Napokat is *(részletek a 3. oldalon)*.

fotók: Erdős József

2 HÍREK **ELKEZDŐDTEK A BERUHÁZÁSOK** AKTUÁLIS

A terveknek megfelelően halad a piac korszerűsítése, építik a „tokaji kör” kerékpárút első szakaszát, a Bodrog parti sétányt valamint a barnamezős beruházásban készülő épületet a városüzemeltető szervezetnél.

Utóbbinál a „kincstár” elavult épületét illetve a mellette álló régi gazdasági épületet újíttják fel. Egy része elbontásra kerül, parkolókat alakítanak ki valamint a felújítás részeként az épületet egy szinttel megemelik és impozáns, a városképbe illeszkedő modern hivatali épületet alakítanak ki. A fejlesztés az Óvár utca egy szakaszát is érinti, a teljes beruházásra 526 millió forintot nyert a város korábban.

Készül a piac is, a szakemberek jó ütemben haladnak a munkálatokkal és várhatóan szeptember végére elkészülnek. Mint arról korábban már többször beszámoltunk, az önkormányzat a TOP-os források között 182 millió forintot nyert a helyi termelői piac fejlesztésére. A működési környezetének megújítása mellett korszerű, fedett árusítóhelyeket alakítanak ki a higiénias elvárásoknak megfelelő vizesblokkokkal. A pályázati támogatásnak köszönhetően a parkolási problémák is megoldódhatnak, a piacköz fejlesztése során ugyanis újabb parkolóhelyeket létesülnek.

A terveknek megfelelően haladnak a Bodrog parti sétány kialakításához kapcsolódó parkolóépítéssel is. A beruházás elkészültével, a projekt részeként a 23 autó számára megépülő parkoló mellett 16 férőhelyes kerékpártároló is lesz, valamint hulladékgyűjtő edényeket is kiheleznek.

Szeptember végére készül el a Váradi és Tánics utcák felújítása is. Az újraaszfaltozás miatt a lakosoknak a munkálatokkal kapcsolatos megnövekedett forgalomra kell számítani nem beszélve a por- és zajhatásról, amiért mindenkitől megértést és türelmet kér az önkormányzat.

Várhatóan szeptember végétől, a befejező ütem keretében 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 évvégére végére készül el.



Ráfér a felújítás a Váradi utcára is.



A Tokaji Városüzemeltető Szervezet új épületének látványterve az Óvár utca felől.



Az új piaccsarnok (nyári felvétel).

IMPRESSZUM

TOKAJI HÍREK - TOKAJ VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES LAPJA
XXX. ÉVFOLYAM, 9. SZÁM - MEGJELNIK 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 EP.)



MTI
HÍRFELHASZNÁLÓ

A Tokaj-hegyaljai Szüreti Napok hazánk egyik legrégebbi szüreti eseménye, így világörökségi borvidékünk fővárosának, Tokajnak is az egyik legfontosabb rendezvénye, mely 2021-ben új helyszínen kerül megrendezésre. Idén a Fesztiváltkatlan és közvetlen környezete lesz majd a háromnapos szüreti rendezvény bázisa, de a város számos pontján könnyűzenei koncertek, boros és gasztronómiai forgatag és rengeteg izgalmas program várja az érdeklődőket a "Fehér borok, színes kultúra" jegyében.

Új helyszín, megszokott szüreti hangulat

A szüret minden borvidék és annak minden szereplője számára igazi ünnep. A Tokaj-hegyaljai Szüreti Napok 1932 óta kerül megrendezésre a Tokaji borvidéken és közel 90 év után is töretlenül magas számú látogatót vonz Tokaj városába, Magyarország egyik legnépszerűbb turisztikai desztinációjába. A korábbi években a Kossuth tér köré szerveződtek a szüreti események, de már a tavalyi rendezvényen is fontos szerepet kapott a város első számú koncerthelyszíne, a Fesztiváltkatlan. Idén még fontosabb szerepet kap ez a látványos zenei és közösségi tér. **A járványügyi szempontokból is biztonságosabb helyszínt az is indokolja, hogy a tokaji Kossuth téren várhatóan a rendezvény időpontjában már újabb fontos városfejlesztési munkák zajlanak majd.**

„Testközelben a borászokkal!”: Borkóstolók, koncertek, gasztronómia



2021-ben is minden korosztály számára izgalmas programot álmodtak meg a szervezők. Többek között szüreti felvonulás, szőlő-összeadási ceremónia (a borvidék polgármestereinek ünnepélyesen összeadott termésével), hagyományörző csoportok műsorai, BORTÉR - Tokaj-Hegyalja prémium boraival és kiváló bórászataival, ültetett borkóstolóval egybekötött TokajGuide könyvbemutató, gasztrosztány, kézművesek és mesterségek utcája és persze színes zenés programok, koncertek várják határainkon innen és túlról a legkülönbözőbb stílusok rajongóit a népzeneitől a jazzig. Ebben az évben a KOWALSKY MEG A VEGA lesz az esemény sztárfellépője.

Ha ez nem lenne elég, a város a történelmi városrészében is felpettségül a hangulat: a Rákóczi Pince, illetve a Hímesudvar és a Paulay Borház teraszán, de a Tokaji Kávépörkölő Manufaktúrában is izgalmas programok, finomságok várnak mindenkit október 1-től 3-ig. A programokon való részvétel ingyenes. További részletekért érdemes követni az esemény facebook oldalát: www.facebook.com/tokajiszuretinapok, illetve a www.tokaj.hu, www.fesztivalkatlan.hu és a www.tokajkultura.hu oldalakat. (A műsorváltoztatás jogát a szervezők fenntartják.) Találkozunk Tokajban idén is!

MEGVÁLTOZOTAK A TELEFONOSZÁMOK A TOKAJI HIVATALBAN

Tájékoztatjuk a Tisztelt Lakosságot, hogy a Tokaji Közös Önkormányzati Hivatal vezetékes telefonhálózati hibája miatt az alábbi mobiltelefonszámokon tudják elérni a hivatali irodákat.

Péterné Ferencz Zsuzsanna
 Jegyző (I. emelet)
 tel.: 30/904-7480

Dr. Zelenák Ádám
 Aljegyző (I. emelet)
 tel.: 30/234-5594

Gazdasági Iroda
 Kuba-Kovács Eszter
 Gazdasági vezető (II. emelet 22. iroda)
 tel.: 30/904-6759

Kovácsné Hubai Hedvig
 Pénzügyi ügyintéző (II. emelet 23. iroda)
 tel.: 30/904-7412

Konkolyné Bodnár Ágnes
 Pénzügyi ügyintéző (II. emelet 23. iroda)
 tel.: 30/904-7412

Rudolf-Keresztes Alexandra
 Pályázati referens (I. emelet 14. iroda)
 tel.: 30/858-5398

Adócsoport
 Bánóczi Dorina

Adóügyi és pénzügyi ügyintéző, anyakönyvvezető helyettes (II. emelet 24. iroda)
 tel.: 30/904-7097

Tóth Anna Mária
 Adóügyi és pénzügyi ügyintéző, anyakönyvvezető (II. emelet 24. iroda)
 tel.: 30/360-5762

Hatósági és Szociális Iroda
 Dr. Németh Zsuzsanna
 Kirendeltség vezető, Jogi referens, telepengedélyezés, lakásügyek (I. emelet 12. iroda)
 tel.: 30/234-5574

Kiss-Burján Angéla
 Titkárság (I. emelet)
 tel.: 30/399-5818

Várkonyi Andrea
 Hagyaték, szociális igazgatás, lakcímnnyilvántartás (I. emelet 11. iroda)
 tel.: 30/902-7558

Bereiné Nagy Orsolya
 Szociális ügyek, iktató (földszint iktató)
 tel.: 30/902-8827

Műszaki iroda
 Berei János (I. emelet 13. iroda)
 tel.: 30/234-5645

TOKAJ VÁROS ÖNKORMÁNYZAT BEMUTATJA:

TÉRZENE PROGRAMOK

A TOKAJI ASZÚ NÉVADÓ VÁROSÁBAN, TOKAJBAN C. PROJEKT HELYSZÍN: TOKAJ, KOSSUTH TÉR

AZ ŐSZI KONCERTEK IDŐPONTJAI ÉS FELLÉPŐI:

SEPTEMBER 19. (VASÁRNAP) 17.00
DONGÓ EGYÜTTES

SEPTEMBER 24. (PÉNTEK) 18.00
ADHOC TEAM

OKTÓBER 1. (PÉNTEK) 21.00
KELET BRASS BAND

OKTÓBER 2. (SZOMBAT) 11.00
ADHOC TEAM

OKTÓBER 3. (VASÁRNAP) 11.00
VIVAT BACCHUS

ESŐHELYSZÍN: ZSINAGÓCA

„A hír szent, a vélemény szabad.” (Pulitzer József) A „TOKAJI HÍREK” HÁROM ÉVTIZEDE

Tokaj Város Önkormányzatának ingyenes, színes havilapja, amely ez évben a XXX. évfolyamába lépett, hiteles tájékoztatást nyújt a közigazgatásról, közéleti-, kulturális-, egészségügyi és sportéletéről. A mára 1750 példányban megjelenő újság sok aktuális információt, híreket tartalmaz. Megjelenését érdeklődéssel várják és szívesen tanulmányozzák.

A három évtized előtörténetéhez kapcsolódik, hogy az 1987 tavaszán hivatalba lépő Májér János városvezető első, megvalósítandó tervei között szerepelt egy helyi újság indítása. Az elképzelés rövidesen valóság lett és a „Tokaji Hírek” előzményeként 1989 és 1991 között „Tokaji Kilátó” címen jelent meg a város legújabb kori újságja, melyet Orosz B. Erika újságíró szerkesztett. Az újság megjelenésének előkészítésében volt szerencsém közreműködni, „bábáskodni”, akkor mint a Városi Kulturális Központ igazgatója. Májér János az első számban írt köszöntőjében így fogalmazott:

„Gyermekkoromban láttam a Tokaji Múzeumban, hogy az 1920-as években településünknek saját lapja volt.” A „Tokaji Kilátó” c. újság „a város lapja, melynek színesnek kell lennie (már ami a tartalmat illeti), mint maga a város.”

A „Tokaji Hírek” születésnapja 1992. május hónapban volt. Ekkor jelent meg az I. évfolyam I. száma, A/4-es formátumban, 8 oldalon. Az újság felelős szerkesztője Antalffy Zsolt, munkatársai: dr. Bencsik János, dr. Boros László, Damjanovics József, dr. János István és ifj. Kudri László lettek. A főszerkesztő Antalffy Zsolt a lap első számának első oldalán a következőket írta: „A lap indítását sok töprengés és több vita előzte meg. Kell-e a lap Tokajnak? Igénylik-e a város polgárai a helyi lapot?! Szükséges-e egyáltalán egy ilyen helyi újság?! A kérdések egy részére majd csak az elkövetkező időben kapunk választ, de arra, hogy szükséges-e, határozott IGEN a felelet.” Ma már, harminc év távlatából nyugodt lelkiismerettel és tárgyilagosan fogalmaz-

hatjuk meg, hogy az Antalffy Zsolt főszerkesztő által a lap indításakor felvetett valamennyi kérdésére megerősítő IGEN-t mondhatunk!

A három évtized alatt több főszerkesztője volt az újságnak. A személyi változások kisebb korszakokat jelentettek a lap életében. Minden főszerkesztő sajátos nyomot hagyott munkássága során a képzettségéből, egyéniségéből és szerkesztői elveiből, elképzeléseiből fakadóan. Ezek a jegyek elsősorban a tördelésben, a betűtípus kiválasztásában, az állandó elemek mellett az aktualitás megjelenítésében mutatkoztak meg.

A lapszámok váltakozó oldalszámában kerültek ki, mindenkor a tokaji nyomdából. Jelenleg is a Tokaj Print Kft végzi a nyomdai szolgáltatást. Az A/4-es formátumot követve a 8 oldaltól a 16 oldalig terjedt a tartalom. Jelenleg 8 oldalon jelenik meg az újság. Az évek során a lap ára is változott. A fizetős lapszámok elfogadható áron kerültek forgalomba, előfizetésre is volt lehetőség, amely meghaladta a 100-at. Kezdetekben ingyenes volt, mint ahogyan jelenleg is. A példányszám is változó volt, jelenleg 1750 példányban kerül az olvasókhöz ingyenesen. Korábban remittenda (visszamaradt) példányok mindenkor a tőrés határán belül maradtak. Antalffy Zsolt 1992. májusától 1995. márciusáig szerkesztette a lapot, őt követte Pozsa Antal 1995. áprilistól 1999-ig, majd 2000 és 2006 között ifj. Dévald István lett a főszerkesztő. Bencsik Mátyás 2006 és 2011. március 29. szám közötti időszakában kapott megbízást a lap szerkesztésére. A főszerkesztők személyének megnevezésekor, a szerkesztési munkálatok során olykor pontatlanságok, illetve átfedések is előfordultak.

A mindenkor főszerkesztő munkáját részben a szerkesztő bizottság tagjai, részben külsős munkatársak segítették, mint például Kéki Edit, Tóth Krisztián, Papp György, Póka Zsigmond, Kiss Tóth Attila, Kovács Péter, Márton József, Gavalla András, Mankovits Tamás, Riczu Józsefné és korrepetitorként Kocsis Kinga.

Az újság élettörténetében egy újabb, jelentősnek mondható korszak, fejezet kezdődött el, amikor tíz esztendővel ezelőtt, 2011. április 27-én, pontosabban a Tokaji Hírek XX. évfolyamának 4. számától Erdős József lett a főszerkesztő. Újdonság erejével hatott a Tokaji Írótabor különszáma az újság mellékleteként. A színes nyomásban megjelenő lap a változatos témájú írások mellett gazdag képanyagot is tartalmaz, hiszen Erdős József személyében egy nagyon „jó szemű” fotós került a lap élére.

A lapok tartalmát tovább gazdagította és értékét növelte a város polgárai részéről megnyilvánuló gazdag véleménynyilvánítás, a helytörténeti dolgozatok, egészségügyi témák, a Tokaji Vegyes Kar beszámolóit, és a versfaragók mellett számtalan egyéb jellegű írások.

A jövőt illetően várjuk valamennyi lapszám digitalizálását (ez már folyamatban van - a szerk.), számítógépen történő feldolgozását, illetve a későbbiekben online történő elérés lehetőségének biztosítását. Cikkbibliográfia készítése is nagymértékben elősegíthetné a kutatók, tanulók és a főiskolai hallgatók munkáját, főleg, ami a helytörténeti vonatkozású írásokat illeti.

A Tokaji Hírek 30 éve feltétlen megérdemelné azt a figyelmet, hogy az újság valamennyi, korai és jelenlegi főszerkesztőjének, munkatársainak önzetlen munkáját, és az olvasók ragaszkodását megköszönve, legalább egy önkormányzati határozatban, jegyzőkönyvbe foglalt elismerést, köszönetet fejezzenek ki. „A magyar sajtó napján” (március 15.) akár még ettől többet is érdemelnének.

A Tokaji Hírek fontos szerepet tölt be a helyi közvélemény tájékoztatásában, folyamatosan beszámol a tokajiak minden napjairól, mindezeket elismerően megköszönve kívánunk további szép, kitartó és együttműködő tartalmas munkát, újabb évtizedeket.

Várhelyi Gyula

EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKÉZELŐ

„Fehér borok, színes kultúra”

2021. október 1-2-3.

Bővebb információ:
www.tokaj.hu

Tokaj-hegyaljai Szüreti Napok • 2021

Négy győzelemmel indította a bajnokságot a TFC, de az utánpótlásnak sincs oka panaszra szeptemberben.

Augusztus derekán felnőtt csapatunk számára is elkezdődött a pontvadászat. Első megmérettetésünk alkalmával a festői Telkibányára utaztunk, ahol a papírformának megfelelően nagyarányú győzelmet arattunk és meg sem álltunk 9 lőtt találatig.

A második körben az egyik bajnokaspiránst fogadtuk az Abaújszántó-Korlát nevében. A találkozó egy gyors tokaji góllal indult, amire válaszolt a vendég alakulat. Még a szünet előtt egy tizenegyesből ismét előnyhöz jutottunk. A fordulás után Posta György is beköszönt, így két gólos előnyünk tudatában átadtuk a teret ellenfelünknek. Taktikánk bejött, hisz a stabil védekezésből veszélyes kontárok vezetünk, amiből a csereként beállt

Gombos egyet gólra is váltott, ezzel végleg padlóra küldve vendégeinket. A hajrában még egy „ajándék” tizenegyesből szépített Korlát, de ennek ellenére sem forgott veszélyben a 3 pont. A következő fordulóban Pálházára utaztunk, ahol egy 10 emberrel védekező hazai csapattal találtuk szembe magunkat. Egy szabadrúgásból vezetéshez jutott Pálháza, de nem sokkal később Posta egyenlített. A második félidőben nehezen tudtuk feltörni a fegyelmezett hazai csapatot, de Imre Levente két átlövésének köszönhetően sikerült a magunk javára fordítani a találkozót. Ezúton is gratulálunk neki a kiemelkedő teljesítményhez! A negyedik körben egy kaotikus mérkőzésen sikerült felülmúlni az élmezőnyhöz tartozó Gönc csapatát. A találkozón két játékosunk is a kiállítás sorsára jutott, ráadásul két büntetőt is kapott ellenfelünk, azonban Tóth Ádám kapusunk mindkétszer túl járt a

büntetőrúgó eszén, ezzel oroszlánrészt vállalva az 5:2-es sikerből.

Augusztusi eredmények

Telkibánya ASE – Tokaj FC 1:9

Tokaj FC – Abaújszántó-Korlát VSE 4:2

Pálháza FC – Tokaj FC 1:3

Tokaj FC – Gönc VSE 5:2

Utánpótlás

Akárcsak a felnőtt csapat, az U-19 is elkezdte a bajnokságot. Halász Zsolt tanítványai eddig három találkozón léptek pályára, ezeken ellentmondást nem tűrő játékkal gyűrték le aktuális ellenfeleiket. Sikerült bezsebelni eddig a maximális 9 pontot és 27-1-es gólkülönbséggel holtversenyben a tabella második fokán állnak. Az U-14 és U-16 szeptember második hétvégén kezd meg szereplését, a Borszik programban résztvevő korosztályok pedig szeptember közepén rajtolnak. ■

EGY NAP BUGACON

Bugac Kecskeméttől mintegy 40 kilométerre délre található, az ottani pusztaság névadója. Régen készültem oda, a Kurultáj nevű többnapos rendezvényre.

Mi is ez a Kurultáj? A Kurultáj (körültáj) - ősi törzsi gyűlést jelent, amikor egy terület törzsei összegyűltek egy helyen megbeszélni az aktuális teendőiket. Ezen belül van az Ősök Napja, azok előtt tisztelegve, akiknek köszönhető, hogy van ez a terület, ez a föld folyókkal (Kárpát-medence) amelyet hazánknak, Magyarországnak nevezhetünk, benne élhetünk.

Délelőtti megérkezésemkor hatalmas jurttákból felállított „falu” fogadott a pusztában, benne a legnagyobb, tizennyolc méter átmérőjű Attila hun vezér sátrával. Ez a rendezvény 10 éves múltra tekint vissza, a Magyar Turán Közhasznú Alapítvány szervezésében. E monumentális találkozó szervezése, rendezése már a rendezvény időpontja előtt (*idén augusztus 13-15.*) két hónappal megkezdődik.

Nem csoda, hiszen a 4-500 lónak szállás, a nézőknek lelátó szükséges a sok látnivaló megtekintéséhez. Itt a 35 fokos hőségben volt igény arra, hogy a 4-5000 nézőt befogadó lelátót ponyvával befedjék... így viszonylag elviselhető legyen a több órás számtalan műsor megtekintése.

A hőség elviselését párapukkkal és téritésmentes hideg ivóvízzel biztosították. A lelátó közepén 3-4 futballpálya nagyságú, szép zöld füves pázsit fogadta a bevonulókat, locsolva a területet a puszta közepén. A rendezvényen évek óta jelen vannak a türk tudatú testvéreink (örmény, újgur, azeri, grúz, török, mongol, stb) a teljesség igénye nélkül. Nem is beszélve arról, hogy a Kárpát-medence valamennyi szegletéből voltak felvonulók és árusok. Talán a legnagyobb forgalmat a székely szalmakalap árus mondhatta magáénak a nagy forráság miatt.



Délután egy óraker a Kárpát-medence birtokba vételére, az Ősök napjára emlékezve megkezdődött zászlók alatt a több száz lovas és málhástevék utána gyalogság bevonulása a lelátók elé. Felemelő látvány! Ez bevonulás volt korhű öltözéssel, zászlókkal, nem pedig „felvonulás” vonaglás színes rongyok alatt...

Az első lovas hozta egyik kezében Árpád vezér zászlaját, a jobb karján pedig állott a kerecsen sólyom (az a turulmadár). Szólt is az ének:

*„Turul madár szállj,
Minden magyar vár,
Lesz még kikelet
A Kárpátok felett”.*

Apropó, Turul madár: Egy kis kitérő! Több mint egy évtizede az akkor regnálók mindent elkövettek, hogy a budapesti V. kerületi turul emlékművet elbontsák. Nem sikerült! Érdekes: a ma Ukrajnához tartozó kárpátaljai Visken is áll turulmadaras magyar emlékmű, rajta sok hősi halott neve, melyet tete-

jén a turul vigyáz. Hasonlóan Munkács várát is turulmadár őrzi. Nincs háborgatva. Visk egyébként a Holt-Tisza és az élő Tisza ölelésében fekvő 8000 fős színagyar település, mely hűen őrzi megtépzott magyarságát.

A következő bevonuló a székely zászló majd a türk népek közös zászlaja végül a magyar zászló, melyet jelképesen felvidéki lovas hozott. Az üdvözlő beszédet telt lelátók előtt Lezsák Sándor az országgyűlés alelnöke mondta. Beszédében az ide látogató embereket nem nézőknek, közönségnek, hanem lelkeknek nevezte. Méltatva azt, hogy ha országban nem is, de nemzetben megmaradtunk a Kárpátok között.

Szólt is erről régen egy dal – anyámtól hallottam – nekik még tanították, így megmaradt bennem. Ma már kevesen és még kevesebben tudják, pedig ha más formában is, de igen aktuális.

Így szól:

*„Ezer esztendeje annak,
hogy a magyarok itt laknak,
most akarták, most akarják kiirtani,
de az Isten, a jó Isten nem engedi”.*

A számtalan napi programból csak néhány: lovas birkózás, agárbemutató, pusztavágta, íjásverseny, hagyományörzők bemutatói, lovas solymász bemutató. A színpadon pedig délelőtt tíz órától késő estig folyamatosan számtalan rendezvény a Csík zenekarral bezárólag. Állandó kiállítás volt Hunok, Avarok, Besenyők, Magyarok kiállítása, valamint a Trianon pavilon, a pásztor múzeum és a mongol jurtták bemutatása. Erre a sok látnivalóra majdnem kevés volt az egy nap. A nagy meleget és fáradságot a felemelő érzés, a látvány, a Csiki sör és a szürke marha pörkölt kárpótolta.

Köszönöm, hogy elolvasták.

Pokronyi László

A felgyorsult életmód, a fogyasztási cikkek összetételének gyökeres változása és az elkerülhetetlen öregedés egyaránt felelősek szervezetünkben bekövetkező változásokért. Ahhoz, hogy tisztában legyünk egészségi állapotunkkal, **érdemes rendszeresen részt venni egészségmegőrző szűrővizsgálaton.** A szűrés egészséges, vagy magukat egészségesnek gondoló személyek vizsgálatát jelenti, amelynek az a célja, hogy egyszerűen elvégezhető, alkalmas módszer segítségével kimutassák a rejtett, tüneteket és panaszokat még nem okozó betegségeket. Ha a szűrővizsgálat eredménye negatív, a vizsgált személy megnyugodhat. Ha az eredmény pozitív, a szűrővizsgálat időben előbbre hozza a diagnózist és a kezelést. Az időnyerés nagyobb esélyt ad a súlyosabb következmények elkerülésére, vagy a teljes gyógyulásra, mintha a beteg a tünetek és panaszok megjelenése miatt fordult volna orvoshoz. Van néhány egyszerűen elvégezhető egészségügyi ellenőrzés, amelyet időről időre érdemes megejteni.

Vérnyomás ellenőrzés A fejlett országokban a népesség legalább 15–20 százalékanak van tartósan határérték –140/90 Hgmm – fölötti vérnyomása, azaz hipertóniája. Féltő, hogy valójában több embert érint, csupán nem tudunk róluk, s ők sem tudnak a rájuk leselkedő veszélyekről, amelyek a magas vérnyomással együtt járnak.

Vércukor ellenőrzés A tünetmentes állapot ellenére a tartósan magas vércukorszint évek alatt lassú, romboló munkát folytat a szervezetben. Alattomosan teszi tönkre legfőképpen az érrendszert, majd ezen keresztül a többi szervet. Mindezt még súlyosbíthatják más később megjelenő problémák, szemfenéki károsodás, vesekárosodás, idegrostok sérülése. Mivel a betegség egyedül vércukorméréssel ismerhető fel biztosan, mindenképpen **fontos, hogy mindenki rendszeresen, legalább évente ellenőriztesse a vércukorszintjét.**

AJÁNLOTT SZŪRŐVIZSGÁLATOK

felnőttek részére

2 évente HALLÁSVIZSGÁLAT

2 évente LÁTÁSVIZSGÁLAT

2 évente SZÁJÜREGI SZŪRÉS

1 évente MELANOMASZŪRÉS (bőrgyógyászati szűrés)

CUKORBETEGSÉGGEL KAPCSOLATOS SZŪRÉSEK (háziorvossal egyeztetett)

HAVONTA HERÉK VIZSGÁLATA (önvizsgálat) **20** éves kortól

1 évente PROSZTATASZŪRÉS **50** éves kortól

2 évente VASTAGBÉLSZŪRÉS **50-70** éves kor között

3 évente MÉHNYAKSZŪRÉS **25-65** éves kor között

2 évente EMLŐSZŪRÉS **45-65** éves kor között folyamatosan

Az idejében észlelt betegségek nagyobb hatékonysággal gyógyíthatóak.

A SZŪRŐVIZSGÁLAT ÉLETET MENTHET!

széchenyi 2020

Európai Unió
Európai Szociális Alap

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

AEK
Állami Egészségügyi Ellátó Központ

nafi
Nemzeti Egészségügyi Alap



SZŪRÉS TISZALADÁNYON

Augusztus 27-28-án rendezték meg a tiszaladányi falunapot melyet a rendezőség egybekötött egy színvonalas lovas találkozóval. A látványos és szórakoztató programok mellett az egészséges csontrendszer megőrzése is figyelembe került a tokaji EFI munkatársaival. Az egészsátrunk mindig nagyon sikeres és népszerű a környékbeli falunapokon, kicsik és nagyok, idősek és fiatalok érdeklődése nem csökkent az évek során.

A vércukor és vérnyomásmérés mellett osteoporózis felmérő és demencia szűrő kérdőívvel készültek kolléganőink. Az érdeklődőket friss gyümölcscsel kínáltuk a rendezvény folyamán.

Következő kitelepülésünk szeptember 4-i a taktabáji falunap, melyen hasonló szűrővizsgálatokkal, tájékoztatókkal várjuk a rendezvényen résztvevőket.

A szőlőben A, B1 és B2, C,- K-vitamin-, folsav, béta karotin és biotin található, azaz elmondható, hogy a szőlő egy igen-csak gazdag vitaminforrásnak számít.

Sok foszfort, káliumot, vasat, magnéziumot, rezet és cinket tartalmaz a szőlő. Ezeknek a jótékony hatásait lentebb megtalálod.

A szőlő nagy része, 70-80%-a víz. 18%-os cukortartalmának köszönhetően az egyik legjobb energiaforrás (328 KJ/100 g vagy 78 kcal/100g) a gyümölcsök között. Rengeteg szőlőfaj létezik, ezért elég nehéz általánosítani, de a szénhidrát tartalma valahol 18-21g/100g között mozog. A fehérje tartalma elenyésző (0,6g/100g), de szerves savakban (borkősav, almasav, citromsav, borostyánkősav) és rostokban (pektin, cellulóz) igencsak gazdag tápanyagforrás.

SZŐLŐ JÓTÉKONY HATÁSAI

A szíved barátja

A szőlő rengeteg módon védi a szívedet és az érrendszered. Magas vas és folsav tartalmának köszönhetően nagyban segíti a vérképzést, így vérszegénységben szenvedők számára kifejezetten javasolt a szőlő fogyasztása. Az erek rugalmasságának megőrzésében valamint az érlemezés megelőzésében a szőlőben található procianidin a felelős, ami által csökkenti a vérnyomást, és megakadályozza a vérrög kialakulását. Továbbá javítja az erek állapotát, megerősíti a hajszálereket, ezzel a szívkoszorúér betegségekkel küzdők számára nagy segítség lehet.

Segíti az emésztést

Emésztési panaszok esetében is gyógyír lehet a szőlő. A szőlő fogyasztás hatására hő szabadul fel a gyomorban, ami csökkenti a gyomorban az irritációt, megszünteti az emésztési zavarokat. Ezen kívül a piros szőlőben megtalálható cserzőanyag jótékony hatást gyakorol a bélnyálkahártyára, és serkenti a bélműködést. Az emésztésen túl a szőlő képes megszüntetni a kövesedést a szervezetben, azon belül is a vesében és a hólyagokban. A szőlő nem csak elősegíti az emésztést, de a székrekedés elleni küzdelemben is mellett áll, hiszen a benne található cellulóznak, cukornak és egyéb savaknak köszönhetően lazít a beleken, ami elősegíti a széklet ürítését

Antibakteriális védőpajzs

A szőlő egy antibakteriális védőpajzsot képez a szervezetben, ami meggátolja a vírusok elterjedését, és sikeresen likvidálja többek közt a herpesz és pliovírust is. Ez a tulajdonsága a tanninnak köszönhető, ami a polifenolok családjából származik. Ennek lényege, hogy a vírus felszínét beborítva meggátolja, hogy a vírus a szervezetben található sejtekhez kapcsolódjon, és így a fertőzés kialakulásának is gátat szab.

Rákmegelőző hatású

A szőlő rákmegelőző és erős gyulladáscsökkentő hatását több teszt is alátámasztja. Bizonyított tény, hogy a szőlőben található rezveratrolnak köszönhetően hatékonyan akadályozza meg a rákos sejtek terjedését. A mellrák megelőzésében nagy szerepe lehet a szőlőnek. Ezen felül a szervezetünk általános védelmét is segíti a szőlő, pontosabban a benne található pigmentek.

Serkenti az agyműködést

Ki ne ismerné a régi, jól bevált receptet vizsgákra való felkészülés során? Egy kis szőlőcukor, és máris jobban fog az agy. Idegesen viszont nehéz gondolkodni, de erre is megoldást nyújt a szőlő, ugyanis B-vitamin tartalmának köszönhetően segíti az idegrendszer működését, ezáltal csökkenti a stressz okozta káros tüneteket. Tanulóknak és szellemi munkával foglalkozóknak kifejezetten hasznos naponta elmajszolni egy fűrt szőlőt.

Védi a szemet

A szőlő több módon is vigyáz a látásod megőrzésére. Egyrésztől megvédi szemedet a káros sugaraktól, amik a napból származnak, mondhatni, kis túzással bio napszemüveggé működnek. Másrészt az idős korral együtt megjelenő szembetegségek csökkentésében is jelentős szerepe lehet a rendszeres szőlőfogyasztásnak.

Természetes koleszterinszint csökkentő

A magas koleszterinszint lassan népbetegséggé válhat, a helytelen táplálkozás, és mozgásszegény életmód következtében. A szőlő viszont felveszi a koleszterinnel a harcot, mivel tartalmaz egy pterostilbene összetevőt, ami csökkentheti a koleszterin szintet, valamint a szőlő héjában is található olyan anyag, ami meggátolja a magas koleszterinszint kialakulását.

Természetesen ráncmentesítő

Aki kicsit is jártas a kozmetika világában, biztosan találkozott már a szőlőmag olajjal, illetve az ebből készült kozmetikai szerekkel. A szőlőmagban nagy mennyiségben fellelhető antioxidánsok, köztük a szelén, felelősek a sejtek regenerálásáért. A sejtek regenerálása pedig magában foglalja a bőr frissítését, ami által csökkennek a ráncok.

Fogfehérítő hatású

A szőlő segít megőrizni a fogak fehérségét, valamint a fogakon található elszíneződés megszüntetését. Ezt a benne található savaknak köszönhetjük, pontosabban az almasavnak. Amennyiben a szőlőt kifejezetten e célból fogyasztjuk, érdemes még kicsit éretlenebb formájában fogyasztani, mivel ahogy ér és édesedik, a szőlő egyre csökken az almasav szintje. Láthatod, **hogy a szőlőt nem csak az íze kedvéért érdemes rendszeresen fogyasztanod, hanem a temérdek mennyiségű jótékony hatása miatt is.** Ha

szellemi munkát végzel, ami során nagy stressz hatás ér, az negatívan befolyásolhatja az emésztésedet is. A szőlő egy csapásra megoldás lehet minden problémára. Felfrissíti az agyadat és az idegrendszert, ami által csökkenti a stressz hatását, és még az emésztésedre is kedvezően hat. A szív és érrendszeri panaszokkal küzdők számára szinte kötelező a szőlő fogyasztása, illetve aki az általános vitalitását, szervezetének ellenálló képességét szeretné fenntartani, szintén jó választás lehet a szőlő.

Nem csak a testeden belül, hanem kívül is láthatóak lesznek a szőlőfogyasztás jótékony hatásai, mivel frissíti a bőrt, fehéríti a fogaidat, és a testedzés utáni regenerációban is nagy segítségre lesz.

Szellemi munkát végzel? Folyamatos rajtad a nyomás és a stressz? Szeretnéd a munkádat energikusabban, jobb kedélyállapotban végezni?

Frissítsd fel magad minden nap munkahelyeden, zamatos, válogatott gyümölcsökből álló, változatos gyümölcstálakkal.

SZŐLŐS-FETÁS KARAJ KUSZKUSSZAL

Elkészítés: A megmosott, leszárított karajszeleteket kicsit kiklopfoljuk, az ínas részeket éles késsel bevagdossuk, sóval, borssal, a zúzott fokhagymával, mustárral ízesítjük, és serpenyőben a forró olajon mindkét oldalukat pirosra sütjük.

Ezután tepsibe tesszük, meglocsoljuk a sült zsiradékkal, 2 deci vizet öntünk alá, és alufóliával lefedve 180 fokban kb. 30 perc alatt 3/4 puhára pároljuk.

Közben a megmosott, leszemeztett szőlőt félbevágjuk, ízlés szerint kimagozzuk, és a kicsi kockákra darabolt feta sajttal összeforgatjuk. Végül a szőlős sajtot a karajszeletekre halmozzuk, fólia nélkül visszatesszük a forró sütőbe, és 20-25 perc alatt készre sütjük.

A körethez a kuszkuszhhoz képest egyszerű menüszerű vizet lábosban vagy fazékban felforralunk, sózzuk, majd beleszórjuk a kuszkuszt, megkeverjük, és lefedve, lassú tűzön 10-12 perc alatt megpároljuk.

Ha elkészült, hűvösre hűtjük, tányérra halmozzuk, ráfektetjük a sajtos szőlővel búbozott karajszeletet, és meglocsoljuk a sült sajtjával.

Hozzávalók:

- 4 szelet 20 dkg-os rövidkaraj, csont nélkül
- só
- frissen őrölt bors
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 kiskanál mustár
- 1/2 dl olaj
- 12 dkg piros szőlő
- 12 dkg fehér szőlő
- 25 dkg feta sajt

A körethez:

- 20 dkg kuszkus

Tokaj,
lépj előre
digitálisan!



EGYÜTT. VELED



**ITTA
GIGAERŐS
OTTHONI NET**

Válts a Telekom gigaerős hálózatra!

telekom.hu/gigaeros

A Telekom helyi kábel hálózatról érhető el, műszaki felméréstől függően.