



# SZENTANDRÁSI HÍRMONDÓ

II. évf. 3. szám

Szerkesztette: Üveges Gábor  
Ignác Melinda

## TARTALOM:

- ❖ **Polgármesteri jegyzet**
- ❖ **Vers**
- ❖ **Lelki percek**
- ❖ **Őszi jeles napok**
- ❖ **Aktuális**
- ❖ **Őszi gyümölcsök**
- ❖ **Vitaminok fajtái**
- ❖ **Receptgyűjtemény**
- ❖ **Az élet napos oldala**
- ❖ **Keresztretjvény**

*"Minél őszintébbek és nyitottabbak vagyunk, annál kevésbé fogunk félni, mert nincs takargatnivalónk mások előtt, ezért azt gondolom, minél őszintébb valaki, annál magabiztosabbá válik."*

*"Mindig az az erősebb, aki nem tumbol, hanem mosolyog."*

*„Gyermekeinket nem megvédeni kell az élet nehézségeitől, hanem alkalmassá tenni őket azok leküzdésére.”*

## Tisztelt Hernádszentandrás Lakos!

A nyár elmúltá után a gyermekek számára becsengettek az iskolákban, véget értek a kellemes nyaralások, és talán újra nehezebbnek és fárasztóbbnak éljük meg a hétköznapokat. A folyamatos változás jelen van egész életünkben. Ha tudjuk, hol a helyünk, ha szilárdak a céljaink, ha harmóniában élünk önmagunkkal, akkor minden változással, az új megtapasztalásával bölcsébbé válhat az ember. A változás mindig magában hordoz valami újat. Csak rajtunk múlik, hogy előnyünkre vagy hátrányunkra fordítjuk a bennünket nap mint nap érő eseményeket.

Hernádszentandrásan az ősz beköszöntével szintén nem áll meg az idő. Engedje meg, hogy a következőkben tájékoztassam az őszi és téli időszak tervezett helyi programjairól.

A *Hernád-völgyi Tehetségkutató Fesztivált* – hagyományteremtés céljából – rendezi meg önkormányzatunk október 11-13. között a Művelődési Házban.

Látva a térség helyzetét, a tehetség és a tudás lehet az a tényező, mely a felnövekvő ifjúság számára reményt adhat a kiteljesedésre, kulcs lehet a kezükben egy jobb minőségű, és mások számára is hasznos élet eléréséhez a jövőben. A magunk eszközeivel lehetőséget szeretnénk teremteni ezen fiataloknak, hogy megmutathassák és megmérethessék tudásukat és tehetségüket a nyilvánosság, valamint egy nívós szakmai zsűri előtt.

Az eseményen *23 településről* számítunk a *6-14 éves korosztályhoz* tartozó általános iskolai tanulók részvételére.

Október 11-én 8 órától vers kategóriában, október 12-én 8 órától ének és zene kategóriákban mérik össze tudásukat a tanulók. Október 13-án 10 órától kezdődik az előző két napon a legjobb teljesítményt nyújtó versenyzők produkciójával a gála és díjátadás. A fesztivál zárónapján 14 órától az ináncsi Csillagok Dalkör, 15 órától az encsi Kazinczy Ferenc Általános és Művészeti Alapiskola Blockflöte Kamaragyűttese, 17 órától a *Kalácsa együttes* lép fel.

Az esemény zavartalan lebonyolítása érdekében az érdeklődőket kizárólag a kezdés időpontja előtt tudjuk beengedni a helyszínre, azt követően nincs lehetőség a belépésre!

**Október 23-án 11 órától** az Emlékparkban tartja önkormányzatunk **ünnepi megemlékezését, és az 1956-os eseményekre utaló emlékmű avatását.**

Közéleti fórumorozatra kerül sor október, november, december hónapokban **„Szentandrás Esték”** címmel a Művelődési Házban. Előadók lesznek: *Kiszelly Zoltán politológus (október 16.), Dr. Pető Tamás orvos (október 29., november 12.), Dr. Sulyok János rendőrkapitány (november 8.), Moheb Ashya Hadi református lelkész (december 5.), Dr. Csernus Imre pszichiáter (december 11.).* A belépés díjtalan, kivéve az utolsó előadást, mely 500 forintba kerül. Jegyek november 1-től vásárolhatók.

A **Szépkorúak Ünnepét** december 8-án rendezzük meg a Művelődési Házban, az **Adventi koncertre** pedig december 15-én a református templomban kerül sor. Az említett események részleteivel kapcsolatban folyamatosan tájékoztatjuk Önöket, és a későbbiekben megtekinthetik mindezeket a Hernád Tv műsorán is!

Üveges Gábor  
polgármester

## A Hernádszentandráson született és a településről elszármazott Slyízs István versei:

### ***Kétely***

Ötven év. Ide értem  
Volt baj, öröm, hiba, érdem  
Jó az arány? Válasz nincs rá

Ha még egyszer újra lennék  
Mi az, amit másként tennék  
S mi az, mit ugyanúgy?

És ha újra lennék ötven  
Rendben lenne akkor minden?  
Lenne bennem újra kétség?

Melyik éltem választanám?  
Vagy harmadik sors várna rám?  
Nem tudom. Nem tudom.

Mire hát így e töprengés  
Vele eszem, s időm elvész  
Vagy már nincs is?

Tette fel hát, előre, bátran  
Élj amíg...! Harcosan, vidáman  
A sír megvár!

### ***Napod süttött***

Napod süttött életemre,  
Édes eső szavad susogása,  
Felhő mögül kibúvó Hold  
Szemeidnek huncut kacsintása

Foszlós kalács édes csókod,  
Ölelésed langyos szellő,  
Mosolyodtól gondom illan,  
Mint ég kékjén kósza felhő

Hajad illatától bódul,  
Ereimben lüktet a vér,  
Örülök, hogy megszületted,  
Hisz' te vagy az, ki sírig kísér

„Jól csak a szívével lát az ember,  
Ami igazán lényeges,  
A szemnek láthatatlan.”

*Antoine de saint-Exupéry: A kis herceg*

### **Boldog időket, vagy boldog életet?**

Bátran állíthatom, hogy az emberi kiteljesedést, és az igazi megelégedést nem lehet a vidámság mércéjével mérni. Ez sajnálatosan felületes lenne. Hasonlóképpen a kiteljesedés sem mérhető az egy napba bezúfolható jókedv perceinek számlálásával. Fontos az is, hogy az igazi boldogság nem lehet a feszültségmentes létezés eredménye sem. A vidámság, a jókedv és a feszültség hiánya – amelyek önmagukban mind jók, és megvan a maguk helye az életben –, soha nem eredményezhetnek emberi kiteljesedést és értelmes életet. Feltehetjük a kérdést magunknak, hogy kizárólagosan vajon mi vezethet az embert értelmes élethez?

Értelmes élet kizárólag a szeretet gyakorlásának eredményeképpen jöhet létre. Ez azonban másoknak való elkötelezettséget és odaadást feltételez. A szeretet elutasítja azt a kérdést, mint a kiteljesedés egyetlen kritériumát, hogy „nekem mi jut ebből”. Assisi Ferenc gyakran idézet szava: „Az ajándékozásban van az én jutalmam”. Ezt a gondolatot csakis a szeretet gyakorlásában és megtapasztalása által érti meg az ember. Az „énközpontúságot” vállaló magatartás, és az önmagunkra való koncentráció csak önmagunk elvesztéséhez vezethet.

A szeretetben önmagam ajándékul adása következtében azt a mély és tartós elégedettséget érzem, hogy valami jót tettem az életemmel. Azzal az édes emlékekkel élek, hogy a szeretet ajándékával hozzájárultam mások életéhez. Az az érzés is eltölt, hogy jól használtam fel azokat az adományokat, amelyekkel Isten ajándékozott meg. A szeretet időigényes, megköveteli, hogy időt szánjunk arra, hogy adjunk és elfogadjunk, nevéssünk és sírjunk, éljünk és meghaljunk. Soha nem ígér azonnal örömet, csak végső beteljesedést. A szeretet azt jelenti, hogy hiszek Valakiben, Valamiben. Feltételezi a készséget a küzdésre, a munkára, a szenvedésre és a másokkal való örvendezésre. Nem tartom valószínűnek, hogy valaha feljegyezték a mély és tartós beteljesedésnek egyetlen olyan esetét is, amelyet olyasvalaki élt át, akinek alapvető gondolatvilága és egyetlen kérdése az volt: Nekem mi jut ebből?

Mi emberek sokszor abba a kísértésbe esünk, hogy összekeverjük a *boldog időket a boldog élettel*. Tény, hogy a valóra nem vált remények szomorúságot és kiábrándultságot eredményezhetnek.

A szeretetet általában jóleső érzések támogatják, de maga a szeretet nem érzélem. Ha érzélem volna, akkor a szeretet nagyon ingatag valóság volna, és azok, akik érzelmeiként értelmezik, igen ingatag emberek. A szeretet inkább elhatározás és elkötelezettség. Keresztyén hivatásunk az, hogy az összes embert szeressük. Ez azt jelenti, hogy meg kell próbálnom megtenni mindazt, amit csak tudok, annak érdekében, hogy a velem kapcsolatba kerülő minden egyes ember igazi növekedését és boldogságát elősegítsem. Azonban nem léphetek mindenkivel tényleges és folyamatos szeretetkapcsolatba.

Ezért döntenünk kell – és ennek körültekintő választásnak kell lennie –, hogy kinek és az elkötelezettség milyen szintjén kívánom felajánlani szeretetemet. Döntsünk!!!

## Október 6.

A dátum, ami kevés magyarázatra szorul.

Miután Világosnál letették a fegyvert, befejeződött az 1848-49-es szabadságharc. A császári haditörvényszék ítélete alapján pedig Aradon kivégezték a magyar honvédsereg 12 tábornokát és egy ezredesét, akik a bukás után kerültek az osztrákok fogságába. Ők a nemzet vértanúivá váltak: Százötvennyolc esztendővel ezelőtt, még a nap sem kelt fel, amikor I. Ferenc József osztrák császár akaratából az aradi vár egyik sáncában "por és golyó által" kivégezték Kiss Ernő honvédtábornokot, Dessewffy Arisztid honvédtábornokot, Schweidel József honvédtábornokot és Lázár Vilmos honvéd ezredesét. Ezután csak kevés idő telt el, és esküjük megtartása miatt bitón oltották ki Poeltenberg Ernő, Török Ignác, Lahner György, Knezic Károly, Nagysándor József, gróf Leiningen-Westerburg Károly, Aulich Lajos, Damjanich János és gróf Vécsey Károly honvédtábornokok életét.



Hittek igazukban, esküjük szentségében, szavaik tisztaságában, így nyílt tekintettel várták a jövőt. S tudták jól, mire számíthatnak. Mind a tizenhárman meggyőződéssel vallották, hogy az általuk szolgált ügy méltó, igaz ügy, amelyért érdemes minden kockázatot, áldozatot vállalni. Sokáig bíztak abban, hogy a győztesek méltányosan ítélik meg esküjük és tiszta lelkiismeretük diktálta tetteiket. Levelek, naplórészletek bizonyítják ezt. Egészen az ítélet kihirdetésének órájáig reménykedtek, de felkészültek a védekezésre is. Amikor pedig eljött a végső óra, olyan büszkén fogadták a halálos ítéletet, mintha csupa dicséretet olvastak volna fel előttük.

**Aulich Lajos** (1792-1849) 1849. Július 14-től augusztus 11-ig ő volt az ország utolsó hadügyminisztere. **Damjanich János** (1804-1849) Szerb határőr-családból származott, 1848 nyarán csatlakozott a magyar honvédséghez. A délvidéki sikeres harcok elismeréseként tábornokká nevezték ki. **Dessewffy Arisztid** (1802-1849) Középbirtokos nemes, 1839-ig a császári hadseregben szolgált. 1849-ben tábornokká nevezték ki. **Kiss Ernő** (1799-1849) Császári tiszt volt, a Hannover huszárezred ezredese. 1848 nyarán felajánlotta szolgálatát a magyar kormányoknak. 1849. január 9-én országos főhadiparancsnokká léptették elő. **Knézich Károly** (1808-1849) A császári sereg tisztje volt, 1848-ban századosként részt vett a délvidéki harcokban. Kossuth a felső-tiszai tartalék hadtest parancsnokává nevezte ki. **Lahner György** (1795-1849) Volt császári tiszt. 1849. Február 6-án tábornokká nevezték ki. **Lázár Vilmos** (1815-1849) Volt császári tiszt. Kiváló katona volt, minden csatában kitűnt személyes bátorságával. **Nagysándor József** (1804-1849) 1823-tól a császári hadseregben szolgált. Kitűnt a szolnoki, a tápióbicskei, az isaszegi és a váci csatákban. **Pölteberg Ernő** (1813-1849) 1849 áprilisában ezredes lett, június 2-án pedig tábornok. Görgey bizalmasaként ő közvetítette a cári hadsereggel folytatott tárgyalásokat a fegyverletételről. **Schweidel József** (1796-1849) Császári tiszt volt a Sándor-huszároknál. 1848 októberében tábornok lett, Buda visszafoglalása után Pest hadiparancsnoka.

**Török Ignác** (1795-1849) Az 1848-49-es évi szabadságharc alatt Komárom erődítési munkáit irányította, s 1849 márciusáig ő volt a vár parancsnoka. 1849-ben nevezték ki tábornokká. **Vécsey Károly** (1807-1849) Császári tisztként őrnagyi rangot ért el. 1848 decemberétől tábornok, 1849-ben váradi várparancsnok lett.

### Október 23.

#### Az 1956-os forradalom és szabadságharc

1945-ben, a II. világháború végén szovjet csapatok szállták meg hazánkat.

1956 októberében az emberek azt mondták: elég volt. Október 23-án kitört a világ legtisztább szándékú forradalma.

A fiatalok a Műszaki Egyetemtől indulva Budapest utcáira vonultak. Forradalmuknak két célja volt: követelték a szovjet csapatok azonnali kivonását hazánk területéről, a másik cél a kommunista rendszer megdöntése volt. Lyukas nemzeti zászlót vittek, kivágva a közepéből a kommunista országcímert.

Fegyvertelenül, békés szándékkal mentek ki, s Budapesten, a Rádió épülete előtt és más helyeken is nagy tömeg gyűlt össze. A kommunista hatalom főemberei utasították a magyar katonaságot, hogy állítsa vissza a rendet, akár fegyverrel is. A hatalom azonban a tömegbe lőtt, és sok ártatlan fiatal maradt halva az utcákon. Mégis sikerült új kormányt alakítani, s az emberek országszerte lelkesen ünnepeltek, és reménykedtek egy jobb jövőben.

Ekkor a kommunista hatalom egyik vezéralakja, Kádár János fegyveres szovjet-orosz csapatokat hívott az országba. November 4-én százával érkeztek Budapest utcáira a szovjet tankok. Ekkor a forradalom elkeseredett szabadságharcra alakult. A népnek nem volt fegyvere. A fiatalok azonban segítettek magukon. Az ő találmányuk volt a Molotov-koktél: üvegbe benzint töltek, majd ronggyal dugaszolták be, amelyet kanócként meggyújtva és a tankokba dobva fölgyújtották azokat. Így sok megszálló szovjet tankot tettek hatástalanná.

Nagyon sokan áldozták életüket a hazáért. A következő három évben mintegy 400 embert végeztek ki a forradalomban való részvételért, több mint 21 668 személyt börtönöztek be, 16-18 ezer főt internáltak. Mindezt az amnesztia ígérete után, és úgy hogy a résztvevők jelentős része elmenekült az országból. A börtönökben sokakat brutálisan vallattak, megkínóztak, köztük számos nőt és kiskorút is. Az 1957. évi 4. törvénnyel lehetővé tették a 16 év feletti fiatalok esetében is a halálbüntetés kiszabását. A szovjet hadsereg által elfogottak közül további több száz főt szovjet hadbírói eljárás során végeztek ki, mintegy 860 embert a Szovjetunió kényszermunkatáborába deportáltak.

A szovjet csapatok hazánkban maradtak egészen 1991-ig.

A forradalom leverését követő évtizedekben tilos volt erről az időszakról beszélni, ellenforradalomnak bélyegezték. 1961. február 24-én Nagy Imre, Maléter Pál és Gimes Miklós földi maradványait titokban kihantolták és az Új Köztemető 301-es parcellájában újra eltemették, a nyilvántartásba hamis neveket jegyezve be. 1988. június 5-én a volt 1956-os elítéltek által alapított Történelmi Igazságtétel Bizottsága felhívást tett közzé, amelyben egyebek mellett a Nagy Imre-perben kivégzettek tisztességes eltemetését és rehabilitációjukat követelték. Június 16-án Párizsban, a Père Lachaise temető 44-es parcellájában felavatták Nagy Imre, Losonczy Géza, Maléter Pál, Szilágyi József, Gimes Miklós és a forradalom minden kivégzettjének jelképes síremlékét. Budapesten az Új Köztemető 301-es parcellájában, majd a Belvárosban megemlékezést tartottak Nagy Imre kivégzésének 30. évfordulóján. A belvárosi megemlékezést a rendőrség erőszakkal oszlatta fel. 1989. március 29-én megkezdődött Nagy Imre, Gimes Miklós, Losonczy Géza, Maléter Pál és Szilágyi József jeltelenül eltemetett holttestének kihantolása. 1989. június 16-án Nagy Imrét és mártírtársait ünnepélyesen újratemették Budapesten. A Hősök terén többszáz ezren hallgatták a szónokokat. 1989. július 6-án a Legfelsőbb Bíróság Elnökségi Tanácsa a legfőbb ügyész törvényességi óvása nyomán Nagy Imre és társai ítéletét hatályon kívül helyezte, és bűncselekmény hiányában felmentette őket.

**Márai Sándor:** *Mennyből az angyal*



Mennyből az angyal - menj sietve  
Az üszkös, fagyos Budapestre.  
Oda, ahol az orosz tankok  
Között hallgatnak a harangok.  
Ahol nem csillog a karácsony.  
Nincsen aranydió a fákon,  
Nincs más, csak fagy, didergés, éhség.  
Mondd el nekik, úgy, hogy megértsék.  
Szólj hangosan az éjszakából:  
Angyal, vigyél hírt a csodáról.

Csattogtasd szaporán a szárnyad,  
Repülj, suhogj, mert nagyon várnak.  
Ne beszélj nekik a világról,  
Ahol most gyertyafény világol,  
Meleg házakban terül asztal,  
A pap ékes szóval vigasztal,  
Selyempapír zizeg, ajándék,  
Bölcs szó fontolgat, okos szándék.  
Csillagszóró villog a fákról:  
Angyal, te beszélj a csodáról.

Mondd el, mert ez világ csodája:  
Egy szegény nép karácsonyfája  
A Csendes Éjben égni kezdett -  
És sokan vetnek most keresztet.  
Földrészek népe nézi, nézi,  
Egyik érti, másik nem érti.  
Fejük csóválják, sok ez, soknak.  
Imádkoznak vagy iszonyodnak,  
Mert más lóg a fán, nem cukorkák:  
Népek Krisztusa, Magyarország.

És elmegy sok ember előtte:  
A Katona, ki szíven döfte,  
A Farizeus, ki eladta,  
Aki háromszor megtagadta.  
Vele mártott kezét a tálba,

Harminc ezüstpénzért kínálta  
S amíg gyalázta, verte, szidta:  
Testét ette és vérét itta -  
Most áll és bámul a sok ember,  
De szólni Hozzá senki nem mer.

Mert Ő sem szól már, nem is vádol,  
Néz, mint Krisztus a keresztfáról.  
Különös ez a karácsonyfa,  
Ördög hozta, vagy Angyal hozta -  
Kik köntösére kockát vetnek,  
Nem tudják, mit is cselekesznek,  
Csak orrontják, nyínak, gyanítják  
Ennek az éjszakának a titkát,  
Mert ez nagyon furcsa karácsony:  
A magyar nép lóg most a fákon.

És a világ beszél csodáról,  
Papok papolnak bátorságról.  
Az államférfi parentálja,  
Megáldja a szentséges pápa.  
És minden rendű népek, rendek  
Kérdik, hogy ez mivégre kellett.  
Mért nem pusztult ki, ahogy kérték?  
Mért nem várta csendben a végét?  
Miért, hogy meghasadt az égbolt,  
Mert egy nép azt mondta: „Elég volt.”

Nem érti ezt az a sok ember,  
Mi áradt itt meg, mint a tenger?  
Miért remegtek világrendek?  
Egy nép kiáltott. Aztán csend lett.  
De most sokan kérdik: mi történt?  
Ki tett itt csontból, húsból törvényt?  
És kérdik, egyre többen kérdik,  
Hebegve, mert végképp nem értik -  
Ők, akik örökségbe kapták -:  
Ilyen nagy dolog a Szabadság?

Angyal, vidd meg a hírt az égből,  
Mindig új élet lesz a vérből.  
Találkoztak ők már néhányszor  
- A költő, a számár, s a pásztor -  
Az alomban, a jászol mellett,  
Ha az Élet elevent ellett,  
A Csodát most is ők vigyázzák,  
Leheletükkel állnak strázsát,  
Mert Csillag ég, hasad a hajnal,  
Mondd meg nekik, - mennyből az angyal.

New York, 1956.

## Mindenszentek - Halottak napja

### Mindenszentek

III. Gergely pápa a 8. században indította útjára mindenszentek ünnepét. A pápa kiállt azért, hogy a vértanúk mellett a kereszténység elismerése után szentté avatottakról is emlékezzenek meg, ezért 732-ben a Szent Péter-bazilika egyik mellékkápolnáját mindenszenteknek, vagyis az egyház szentjeinek ajánlotta.

### Halottak napja

A népi kultúrában a mindenszentekhez szinte egyetlen szokás sem kötődik, ezzel szemben a halottak napja igen színes hagyományokkal rendelkezik. A mindenszentekkel ellentétben az ünnep nemcsak a katolikusoké, hanem a reformáció több vallása is elfogadja: míg az evangélikusok és az unitáriusok hivatalosan is elismerik, addig a reformátusok csak szokásjog alapján, a templomon kívül emlékeznek meg az eseményről.

A halottak napja szintén önálló ünnep, a másik két szokástól függetlenül alakult ki: Szent Odilo clunyi apát 998-ban rendelte el, hogy a halottakról zsolozsmákkal és szentmiseáldozatokkal emlékezzenek meg. A szokás Nyugat-Európában a 12-13. században mindenhol elterjedt, így Magyarországon is. A szokás ismertsége napjainkban is töretlen, azon kevés hagyomány közé tartozik, amely életben tudott maradni a 21. század elején is.



Egyház	Mindenszentek	Halottak napja
római katolikus	november 1.	november 2.
evangélikus	november 1.	november 2.
református	-	-
görög katolikus	pünkösöd utáni első vasárnap	többször egy évben
ortodox	pünkösöd utáni első vasárnap	többször egy évben

### Református (kálvinista) ünnep:

A református vallás a 16. században elindult vallásreform egyik ága, megalapítása Kálvin János nevéhez kötődik. A reformátusok elvetik a szentek tiszteletét, így a mindenszentekről sem emlékeznek meg. Kálvin a halottkultuszt helytelenítette, még a sírok megjelölését is elvetette, ezért a halottak napja sem egyházi ünnep. Az erős római katolikus hatás miatt Magyarországon nem ritka, hogy a reformátusok is kilátogatnak a temetőbe és megemlékeznek az elhunyt szeretteikről.

Az ünnep, és az azt követő halottak napja - egyházi jellegén túl- fokozatosan általános népi megemlékezéssé is vált. Ilyenkor mindenki kilátogat a temetőbe, meglátogatja elhunyt hozzátartozóit. Megtelnek a sírok őszirózsával, krizantémmal, az elmúlás jelképes virágaival. Az emberek gyertyát gyújtanak, és elveszített szeretteikre emlékeznek.

Magyar területeken szokás volt ilyenkor a sírok megtisztítása, rendbe hozása is. Ilyenkor fel is díszítik a sírokat. Virágokat, manapság pedig koszorúkat visznek az elhunytak tiszteletére.

A nép ajkán ennek a szokásnak is megvan a magyarázata: azért kell megszépíteni ilyenkor a sírokat, hogy a halottak szívesen maradjanak lakhelyükben. A néphit szerint ilyenkor ugyanis hazlátogatnak a halottak. Ezért sokfelé szokás volt, hogy számukra megterítették, kenyeret, sót, vizet tettek az asztalra. Aki ezeken a napokon nem tud kimenni a temetőbe, az otthon gyújt gyertyát.

Néhány őszi névnap

Szeptember 4.	<i>Rozália</i>	A latin eredetű Róza olasz továbbképzéséből önállósult.
Szeptember 5.	<i>Viktor</i>	Latin eredetű név. <i>Jelentése: győztes, győző.</i>
Szeptember 12.	<i>Mária</i>	Héber eredetű, a Mirjam névnek az újtestamentumban megjelenő változata.
Szeptember 16.	<i>Édit</i>	Germán eredetű név. <i>Jelentése: gazdag.</i>
Szeptember 17.	<i>Zsófia</i>	A görög Szophia névből származik. <i>Jelentése: bölcsesség.</i>
Szeptember 21.	<i>Máté</i>	Héber eredetű név, a Biblia szerint Jézus tanítványa. <i>Jelentése: Jahve ajándéka.</i>
Szeptember 29.	<i>Mihály</i>	Héber eredetű név. <i>Jelentése: olyan mint az Isten.</i>
Október 15.	<i>Teréz</i>	Görög eredetű név. <i>Jelentése: nyár, hőség, forróság.</i>
Október 23.	<i>Gyöngyi</i>	A gyöngy szóból önállósult név.
November 4.	<i>Károly</i>	Magyar eredetű név. <i>Jelentése: karvaly, turul.</i>
November 5.	<i>Imre</i>	Germán eredetű név. <i>Jelentése: uralkodó, híres, hatalmas.</i>
November 11.	<i>Márton</i>	Latin eredetű név. <i>Jelentése: vitéz, bátor, merész.</i>
November 18.	<i>Jenő</i>	Magyar eredetű név. <i>Jelentése: tanácsadó, miniszter.</i>
November 19.	<i>Erzsébet</i>	Héber eredetű név. <i>Jelentése: Isten az én esküvésem.</i>
November 25.	<i>Katalin</i>	Egyiptomi eredetű név. <i>Jelentése: koszorú, tiszta</i>
November 30.	<i>András</i>	Görög-latin eredetű név. <i>Jelentése: férfi, férfiás.</i>



### Aktuális:

- Önkormányzatunk *minden 60 év fölötti hernádszentandrás lakos*, valamint a *Gondozási Központ által nappali szociális ellátásban részesülő személy* számára – az előző év gyakorlatához hasonlóan – rendelkezésre bocsátja közmunkásait a téli tűzifa összevágásában és bepakolásában, illetve a szén belapátolásában való segítségnyújtás céljából.  
*Jelentkezni folyamatosan lehet a Gondozási Központban személyesen vagy telefonon. A munkavégzés ingyenes, és a jelentkezések sorrendjében történik! A szolgáltatás munkanapokon 8 és 14 óra között vehető igénybe!*
- Ismételten felhívjuk a tisztelt lakosság figyelmét arra, hogy *bekerítetlen ingatlanon ebet szabadon tartani tilos*, s az állatok a lakosság nyugalma és biztonságát nem veszélyeztethetik.

### Őszi gyümölcsök:

Az ősz nem csupán a színek tarka palettáját kínálja fel nekünk, hanem a gyümölcsök bő választékát is, melyből mindenki gusztusa szerint kiválaszthatja kedvenc csemegéjét. Sokan közülünk azonban nem is tudatosítják, milyen jót tesznek ezzel szervezetüknek, s épp ezért szeretnénk legalább röviden tájékoztatni önöket a tipikus őszi gyümölcsök jótékony hatásairól.

**Szőlő** - a legegészségesebb gyümölcsök közé tartozik. Az ásványi anyagok közül leginkább káliumot tartalmaz, amely a helyes szívritmus működéséhez szükséges, a C-, E-, valamint a B-vitamin csoportjai befolyásolják az immun- és idegrendszert és az anyagcserét. A szőlő szervezetünkre való hatása függ a színétől is. A fehér szőlőt ajánlott fogyasztani tüdő- és májbetegségek, visszerek esetén, a piros szőlőt tüdő-megbetegedések és asztma esetén, míg a sötét szőlő tisztítja a szervezetet, segít a légúti gyulladásoknál és a vérszegénységnél. A szőlőben található rost segít kiválasztani a szervezetből a toxikus anyagokat. Függetlenül a színétől, a szőlő csökkenti a koleszterin „rossz”

szintjét, s emeli a „jó” - védő koleszterinszintet, így óvja szervezetünket az érlemeszedéstől.

**Szilva** - a szerves savak készletraktára, elsősorban az almasav, az A-provitamin és a B-vitamin csoportjaié. Alacsony nátriumtartalma miatt a szív- és érrendszer megbetegedésben szenvedőknek ajánlott. Jelentős szerepe van a köszvény és a reuma gyógyításánál, mivel tisztítja a szervezetet, megszabadítja a toxikus hulladéktól és a húgysavaktól. Székrekedése van? A szilva hatékonyabb bármilyen szintetikus hashajtónál és nincs semmilyen mellékhatása.

**Alma** - könnyen emészthető, vitaminok, enzimek, szilikátok és festőanyagok bő palettáját tartalmazza. Figyelmet érdemel elsősorban a nagy mennyiségű oldódó rost- és pektintartalma miatt, amely megköti és elvezeti a szervezetből a nehézfémeket. C-vitaminnal együtt nagyon hatékony az érlemeszedés megelőzésében és gyógyításában. Ezen kívül káliumban gazdag, s ahogy ezt már említettük, fontos szerepe van a helyes szív működésben. Szeretné megerősíteni immunrendszerét? Fogyasszon el naponta legalább két darab almát. Az alma pozitívan befolyásolja az emésztést, a nem gyulladásozó ízületi betegségeket, a köszvényt, a vérszegénységet, valamint az urológiai problémákat.

**Körte** - az almával ellentétben nagyobb a cukortartalma, nehezebben emészthető, azonban magasabb a C-vitamin tartalma. Az ásványi anyagok közül főleg káliumot, magnéziumot, kalciumot és foszfort tartalmaz. A körte zamatos leve erősíti az ereket, méregteleníti a szervezetet és elősegíti az epetermelést. A körte kiváló gyümölcs gyomorpanaszok esetén, s mivel vízajtó hatása van ajánlott azoknak is, akik húgyvezeték-problémákkal küszködnek.

Az ősz beköszöntével egyre inkább előtérbe kerülnek az egészség megőrzésére szolgáló készítmények. A vitaminok, melyek mindennapi életünkben fontos szerepet játszanak, kiemelt fontosságúak ebben az időszakban. Segítenek ugyanis az őszi betegségeket; az influenza, a torokfájás megelőzésében, az immunrendszer erősítésében. Fontos, hogy étrendünk legalább ötven százalékát a zöldségek és gyümölcsök alkossák.

## Vitaminok fajtái:

### **Zsírban oldódó vitaminok:**

#### **A-, D-, E- és K-vitamin**

A szervezetben lassan szívódnak fel, s elraktározódnak, ezért nem szükséges napi szintű utánpótlásuk. Az elraktározódás miatt megfelelő táplálkozás esetén nem célszerű plusz készítményekkel történő utánpótlásuk, ez ugyanis akár mellékhatásokat is okozhat.

#### ***A- vitamin***

Fontos szerepet játszik a nyálkahártya helyes működésében, óvja a látást. Hiánya gyomor- és látásproblémákhoz vezethet, a nyálkahártyák kiszáradnak. Főként tejtermékekben, tojásban, sárgarépában és májban található meg. Ajánlott napi adagja 800-1300 l'g, életmódtól függően.

#### ***D- vitamin***

A D-vitamin a szervezet által, napfény hatására termelt vitamin. Fontos szerepet játszik a fog- és csontképződéshez nélkülözhetetlen kalcium felszívódásában. Hiányában előfordulhat a csontok, a fogazat fejlődési zavara. Ajánlott napi adagja 10 l'g, kiegyensúlyozott étrend, és elegendő napfény mellett azonban nincs szükség a D vitamin pótlására.

#### ***E- vitamin***

Antioxidáns hatású, elpusztítja a káros szabadgyököket, ezáltal segíti a helyes sejtműködést. Fontos szerepet játszik az immunrendszer megerősítésében, a betegségek kivédésében. Kiváló forrásai a gabonafélék, olajos magvak (pl. dió, napraforgómag). Hiányában izom- és idegrendszeri problémák jelentkezhetnek. Ajánlott napi adagja 8-10 mg, melyet célszerű a táplálkozás során a szervezetbe juttatni.

#### ***K- vitamin***

Elengedhetetlen a véralváadáshoz, hiányában vérzékenység, májfunkciós zavarok jelentkezhetnek. Főként a tej, máj és a zöld színű zöldségek (brokkoli, káposzta, saláta, spenót, stb.) tartalmazzák. Ajánlott napi adagja 60-80 mikrogramm, életkortól függően.

### **Vízben oldódó vitaminok:**

#### **B-vitaminok, C-vitamin, P-vitamin, Niacin, Folsav**

A szervezetben gyorsan felszívódnak, s hasonló ütemben ki is ürülnek, ezért naponta pótolni kell.

#### ***B-vitaminok***

A *B1* vitamin segít a szénhidrátok anyagcseréjében, hiánya esetén étvágytalanság, ideggyengeség jelentkezhet. Megtalálható a májban, mogyoróban, hüvelyes zöldségekben. A *B2* vitamin fontos szerepet játszik a méregtelenítésben. Hiányában gyomorproblémák jelentkezhetnek. Főként az olajos magvakban, tejben található meg. A *B6* vitamin a szép bőrért valamint az idegrendszerért felelős, az öt követő *B12* vitamin pedig a vörösvérsejtek képződését segíti. Fő forrásuk a máj és a szárnyasok.

#### ***C-vitamin***

Egyik legfontosabb antioxidáns, immunerősítő vitaminunk. Fontos szerepet játszik a hormonháztartás helyes működésében. Hiánya fáradtságot, az immunrendszer gyengülését okozhatja. Forrásai a citrusfélék, a paprika és a burgonya.

#### ***P-vitamin***

A C- és E vitaminokhoz hasonlóan antioxidáns hatású, gátolja az öregedés folyamatát. Leginkább a citrusfélékben, az áfonyában található meg.

#### ***Niacin***

A szénhidrát-, fehérje- és zsíryananyagcseréhez nélkülözhetetlen. Naponta mintegy 15 mg fogyasztása ajánlott. Hiánya megfelelő táplálkozás mellett nem alakulhat ki. A niacin a májban, tojásban zöldségfélékben egyaránt megtalálható.

#### ***Folsav***

Megőrzi a gyomor- és bélrendszer épségét, segít a vérsejtek képződésében. A májban, zöldségfélékben is megtalálható. Különösen várandós nőknél játszik fontos szerepet; segíti a magzat fejlődését. Mintegy 0,2 mg a napi ajánlott bevitel.

## Receptgyűjtemény:

### **Zöldfűszeres sajtkrokett**

#### Hozzávalók:

57 dkg burgonya, 15 dkg reszelt sajt,  
3 evőkanál finomra vágott zöldfűszer,  
2 főtt tojás, só, bors, szerecsendió.  
A panírozáshoz: 1 tojás, 1 evőkanál olaj,  
zsemlemorzsa, só és bors.

Hámozza meg a burgonyát és főzze meg sós vízben. Itassa le és alaposan törje össze. Keverje össze a sajtot, a burgonyát, a zöldfűszereket, a tojásokat (összetörve), a sót, a borsot és a szerecsendiót. Formázzon belőle 2 x 5 cm-es rudakat. A panírozáshoz: verjen fel egy tojást 1 evőkanál olajjal, sóval és borssal. Panírozza be a rudakat és süsse ki olajban. Itassa le a zsiradékot.

### **Gombapaprikás**

#### Hozzávalók:

30 dkg gomba, 10 dkg füstölt szalonna,  
6 dkg hagyma, 2 g paprika, 4 dkg liszt,  
3 dl tejfől, 1 zöldpaprika, só.

A szalonnát apró kockákra vágom, és a szintén apró kockákra vágott hagymával együtt megpárolom. Rászórom a pirospaprikát és utána azonnal a nagyobb kockákra, vagy szeletekre vágott gombát és a felkarikázott zöldpaprikát, majd sózom. Addig párolom, míg a levét el nem főtte. A tejfölt elkeverem a liszttel és annyi vízzel, hogy a gombára öntve ízlésünknek megfelelő jó leve legyen. Még egyszer összefőzöm, majd galuskával, vagy rizzsel tálalom.

### **Aludttejes burgonyás pogácsa**

#### Hozzávalók:

45 dkg főtt, áttört burgonya, 55 dkg finomliszt,  
3-4 dkg élesztő, fél liter tej, 2 dl kefir vagy aludttej, kevés fehérbor, kiskanál só.

Az élesztőt langyos tejben felfuttatjuk, majd a hozzávalókat összekeverjük. Rövid pihentetés után kinyújtjuk, pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, majd a tetejét tojással megkenjük. Forró sütőben megsütjük.

## Az élet napos oldala:

Pistike egy nagy egyessel megy haza az iskolából. Az anyja kérdőre vonja:

- Hogy lehet, hogy ilyen rossz jegyet kaptál?
- Egy sajnálatos hiányzás miatt.
- De hát nem is hiányoztál a suliból!
- Én nem, de a padtársam igen.

\*\*\*

A székely és a felesége vacsoráznak.  
A nő magára borítja a paradicsomos szószot.  
Azt mondja a férjének:

- Most nézz rám! Úgy nézek ki, mint egy disznó!
- Ja! Meg még le is etted magad!

\*\*\*

Pistike megérkezik a hegedűórára, de a tanár legnagyobb döbbenetére a hegedűtokból egy dupla, lefűrészelt csövű vadászpuska kerül elő.

- Pistike! Hát ez meg mi? Mit akarsz te itt ezzel a puskával?
- Az hagyján, hogy én mit akarok, de apám mit kezd majd a bankban a hegedűmmel?

\*\*\*

Az öreg székelynek megbetegszik a tehene, és kihívja az állatorvost.

Az orvos fölírja a receptet, amivel az öreg bemegy a városba, majd amikor visszaér, azt mondja a feleségének:

- Te' asszony! Kóstold meg a gyógyszert, nehogy valami Baja legyen a tehénnek!

\*\*\*

Az agresszív kismalac autóbuszson utazik. Jön az ellenőr:

- Jegyeket, bérleteket!

Mire a kismalac:

- Nem kell!

\*\*\*

Ne örülj nagyon az adócsökkentésnek. Ez olyan, mintha egy rabló pénzt adna vissza neked taxira.

\*\*\*

Haldoklik a skót, halálos ágyához hivatja a rokonságot. A skót kérdezi:

- Itt vagy, édes fiam?
- Itt vagyok, édesapám.
- Itt vagy, drága feleségem?
- Igen édesem, itt vagyok!
- Itt vagy, drága húgom?
- Itt vagyok, bátyám.
- Mindenki itt van?
- Igen - válaszolja a rokonság.
- Akkor miért ég kint a villany?

## Keresztrejtvény

1		2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12
		13						14						
	15		16				17		18				19	
20		21				22		23				24		25
26			27		28						29			
30						31				32				
33					34				35		36			
37				38		39		40					41	
		42	43		44						45			
46	47		48	49						50			51	
52		53		54					55			56		
57			58		59	60		61			62			
63			64	65		66				67			68	
		69			70				71			72		
								73						

### Vízszintes:

1. Az 1990. évi élet napja jelmondata volt. - 13. Párizsi színház éktelenül - 14. Elföldel - 16. Napszak - 18. Becézett leánynév - 20. Ilyen adó is van - 22. Fejen képződik 24. Fordítva gyermeke - 26. Híres magyar város - 28. Déli gyümölcs - 29. Van ilyen tervezés is - 30. Testrésze - 31. Szenvedés - 32. Romániai város? - 33. Vissza: Dél-Jemenhez tartozó város - 36. Igen régi - 37. Torna mássalhangzói - 38. Csatornák - 41. Tájszólással lyuk - 42. Rangjelző - 44 Ez alatt fészkel a fecske - 45. Étélízesítő - 46. Egyforma betűk - 48. Ilyen munka is van névelővel - 51. Orvos rövidítése vényen - 52. Edény - 54. Azonos visz. 45-tel - 55. Tantál vegyjele - 56. Kettős a zenében - 57. Férfinév - 59. Tetejére zuhanó - 62. Fa része - 63. Azonos visz. 54-gyel - 64. Nyel határok nélkül - 66. Pottyant - 67. Állati szállás - 68. Áden magánhangzói - 69. Idegen férfinév - 71. Vénák - 73. Hozott termést

### Függőleges:

1. Mutatószó - 2. Hiányosan nyom - 3. Friss - 4. Ilyen edzés is van - 5. Volt nép - 6. Női név egyik fele - 7. Lap fajta - 8. Román pénznem - 9. Mell - 10. Ötórai ital - 11. Azonos függ. 7-tel - 12. Állóvíz - 15. Veszprém megyei község - 17. Ekkor ünnepeljük az Élet Napját - 19. Van ilyen főigazgatóság is - 20. A jelmondat folytatása - 21. Lejuttatna - 22. Ilyen kecske is van - 23. Magas méltóság volt - 24. Névelővel járőfelület - 25. Egyetemi professzor, az 1990-es abortusz konferencia konszenzusának aláírója - 27. Kar keverve - 29. Tejtermék - 34. Páncélfiók - 35. Irányító - 39. Vénája - 40. Magánhangzótlantul Zsil - 43. Lantán kémiai jele - 45. Sporteszköz - 47. Lónév - 49. Kétes (!) - 50. E nap - 51. Szószaporítás - 53. Háziállat - 56. C hang - 58. Húsvéti állat - 60. Két magánhangzó - 61. Esté (!) 62. Vissza: testrés - 65. Heves megyei helység 67. Szaglószerv - 69. Fordított szerszám - 70. Varrószerszám - 71. Azonos betűk - 72. Kicsinyítő-képző