

Megalapításának 20. évfordulóját ünnepli a DELTA-TECH Mérnöki Iroda Kft.

# GYARMATI HÍREK

Balassagyarmat ingyenes közéleti havilapja

XII. évfolyam 9. szám

## Junior Prima

Tóth Bálint



2015. november

**UNIÓS MUNKAVÁLLALÁSRA IS ALKALMAS OKLEVELET ADÓ**  
**MASSZÓRTANFOLYAM**  
 Indul: 2016. januárban Balassagyarmaton és Salgótarjánban



**RÉSZLETFIZETÉS, AKCIÓS KEDVEZMÉNYEK!** **Ár: 39.000 Ft**  
 Érd: 06-70/944-6427 Nyilvántartási sz.: 00777-2012

**Molnár Judit**  
 gyermek és felnőtt pszichológia

Tel: +36/20/312-13-02 • 00/421/917-959-566  
 e-mail: molnarjudit@azet.sk

**Forduljon hozzám bizalommal!**

Vásárolja meg karácsonyra a Balassagyarmat régi képeslapokon című képekönyvet! Kapható a Könyvtárban!



**§ Dr. Szupuka Gabriella**  
 ügyvéd, társasági szakjogász  
 Tel.: 20/771-55-30  
 Balassagyarmat, Deák Ferenc u. 9.

- Társasági jog (jogi személyek, gazdasági társaságok alapítása és cégmódosítás, átalakulás, társasági forma-váltás)
- Szerződés - szerkesztés (ingatlan nyilvántartási ügyintézésig teljes körű jogi szolgáltatás adásvételi, ajándékozási, csere és más szerződésekhez, termőföld adásvételi szerződés, haszonbérleti szerződés, erdőgazdálkodási haszonbérleti szerződések készítése)
- Családjog - öröklési jog (házassági bontóperek, gyermek elhelyezési, tartási perek, házassági szerződések készítése, öröklési szerződés és végrendelet készítése)
- Pénzkövetelések behajtása fizetési meghagyásos és peres eljárásokban, végrehajtás útján, képviselő végrehajtási eljárásokban, peres eljárásokban, felszámolási és csődeljárásokban
- Bírósági eljárásokban való közreműködés, perbeli képviselő (büntető, polgár, munkajog)

**SVEJK VENDÉGLŐ**

2015. december 05. (szombat)  
**Mikulás Bál**

Zenélő: a Moonlight Duo, fellép: a Gyarmati Színkör!  
 Menü: - Üdvözlőital  
 - Bohumil tál: (aszalt paradicsommal töltött csirkemell, sörivők kedvence, natúr szűzérmekek erdei gombamártással, rántott sajt, héjas burgonya és rizs)  
 - Házi vegyes saláta, Desszert Belépő: 5000 Ft

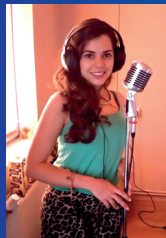


Asztalfoglalás a 35/300-999 telefonszámon. Sinágel József - Tel.:20/239-4020.  
 Balassagyarmat, Szabó Lőrinc u. 16.

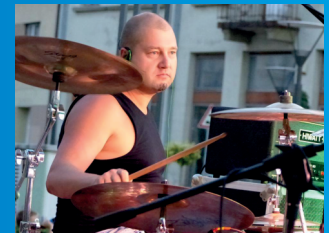
**TAXI**  
**HAVAJ**  
**LÁSZLÓ**  
 T.: (30) 327-06-13



## Horváth Ádám és Barátai Koncert



**Sztárvendégek: Simó Annamária (Székelyudvarhely), Molnár 'Stula' Péter (Mobilmánia), AYSEL hastyancsoport**



**Megyeháza: december 5. szombat 20 óra, belépő 800 Ft**

Balassagyarmat ingyenes közéleti havilapja - Megjelenik 6700 példányban Balassagyarmaton - Felelős kiadó: dr. Ádám György - Főszerkesztő: Szilágyi Norbert  
 Kiadja a Balassagyarmat és Térsége Fejlesztéséért Közalapítvány - Kiadó szerkesztőség: 2660 Balassagyarmat Rákóczi u. 12.- Tel.: 35/505-991  
 Nyomda: Runner Média Kft., Balassagyarmat - Minden jog fenntartva, információ csak a szerkesztőség engedélyével vehető át! ISSN 1786-0148  
 e-mail: gyarmatihirek@gmail.com - Facebook: facebook.com/gyarmatihirek - www.balassagyarmat.hu

# Tóth Bálint Junior Prima lett

**Nem mindennapi elismerésben részesült egy tehetséges balassagyarmati zenész: Tóth Bálint kürtös Junior Prima Díjat vehetett át.**

Legjobbknak lenni – ez nem csupán egy élet munkáját és tapasztalatait felhalmozó ember kiváltsága. Kiemelkedni már korán, különleges tehetséggel is lehet. A Prima Primmissima életre hívói 2007-ben úgy döntöttek, hogy önálló díjjal kívánják jutalmazni a fiatal korosztály köréből azokat, akik a jók között is a legjobbak. A kiemelkedő teljesítményt nyújtó harminc év alatti fiatalok ekkortól érdemelhetik ki a minden évben odaítélt Junior Prima Díjat.

Az idei díjazottak között ott található egy balassagyarmati fiatalember is: Tóth Bálint kürtösnek a zeneművészeti kategóriában ítéltek oda a rangos elismerést (nem hétköznapi érdekesség, hogy két esztendővel ezelőtt fivére, a trombitás Balázs vehette át a díjat).



Bálint 1988. május 3-án született városunkban, 1996 és 2003 között tanult a Rózsavölgyi Márk Művészeti Iskolában, tanára édesapja, Tóth Miklós volt.

A Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola és Gimnáziumban folytatta tanulmányait, tanára Beleznay Tibor volt.

A Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemet 2007-ben kezdte, tanára Friedrich Ádám.

Számtalan versenyen bizonyította kivételes tehetségét: az Országos Szakközépiskolai Kürtversenyen 2004-ben 1., míg 2007-ben 2. lett, az Országos Kamaraversenyen 2008-ban és 2009-ben is 2. díjat kapott.

A Budafoki Dohnányi Ernő Szimfonikus Zenekar első kürtöse, de rendszeresen játszik a Nemzeti Filharmonikusok Grazioso Kamarazenekarában.

Tóth Bálint: - Lehet, hogy közhelynek hangzik, de valóban így érzek: óriási megtiszteltetés számomra, hogy megkaptam ezt a díjat! A fiatal művészek életében talán ez a legnagyobb elismerés Magyarországon. Nagyon hálás vagyok ezért édesapámnak, aki elindított ezen a csodálatos pályán, Beleznay Tibornak akitől rengeteget tanulhattam, és Friedrich Ádámnak, aki sokkal több, mint a tanárom és aki nélkül soha nem kaphattam volna meg ezt a rangos díjat.

(szilágyi)

## Élénk érdeklődés az uszoda iránt

Sikeresen lezajlott az Ipoly-parti sportnegyedbe tervezett tanuszoda közbeszerzési eljárásának részét képező "terület bejárás" a napokban. Eddig 12 vállalkozás vette meg a gyarmati létesítmény tervdokumentációját, ajánlatbeadás november 26-án. A nagy érdeklődés különösen figyelemre méltó, hiszen az országban 20 másik uszoda építésének közbeszerzési eljárása is folyamatban van a kormányprogramnak köszönhetően.



## Balla Mihály a nógrádi Fidesz elnöke

A FIDESZ megyei választmányának minapi ülésén lemondott Becsó Zsolt, a szervezet eddigi elnöke. A tagság egyhangúan Balla Mihálynak, térségünk országgyűlési képviselőjének szavazott bizalmat a következő 2 évre. Mint arról beszámoltunk, a hónapja nyár óta a megyei fejlesztési kormány megbízott is. A Nógrád megyei FIDESZ új elnökség tagjai: Becsó Zsolt, Barna János, Varga Béla és Huszár Péter.



## Beiktatták Palánki Ferenc megyéspüspököt

**Beiktatták hivatalába a Debrecen-Nyíregyházi Egyházmegye új püspökét, a balassagyarmati származású Palánki Ferencet.**

Legutóbb 22 évvel ezelőtt volt római katolikus püspökbeiktatás Debrecenben.

Az 51 éves Palánki Ferenc – aki Balassagyarmaton született és 1994-1996 között káplánként tevékenykedett városunkban – kinevezett püspök már átköltözött Debrecenbe. Leendő feladataival kapcsolatban a felekezeti együttműködést, a személyességen alapuló egyházvezetést, és a



családközpontú lelkigondozást emelte ki. A családok mellett a gyülekezetet is szeretné erősíteni, a harmadik hangsúlyt pedig a testvéregyházak közötti kapcsolattartásra helyezi, hogy még hatékonyabban tudjanak együtt dolgozni a keresztény egyház egységéért.

- A testvéri együttműködésre, a testvéregyházak közötti szeretetre teszem a hangsúlyt. Az ökumené olyankor lelassul, talán megtorpan, de hiszem, hogy megállíthatatlan, mert a Szent Lélek irányítja – mondta a beiktatott új megyéspüspök.

Palánki Ferenc püspöki jelmondata: Jesus est resurrectio et vita – Jézus a feltámadás és az élet.

*Balassagyarmati december  
Advent a Főtéren 18-19-20.*

Kézműves- és gasztronómiai vásár, koncertek, néptánc bemutatók, előadások, alkotóházi foglalkozások

## Adomány

Újabb adomány érkezett a németországi Padernorn-i kórházból a Szent Erzsébet Idősek Otthonába. Az intézmény lakói 11 ágyat és 7 éjjeli szekrényt kaptak, a közel 40 éves, kényelmetlen bútorzat helyett.



## Nyílt nap

Nyílt napot rendezett a RIDENS Speciális Szakiskola. Bemutató órákat és foglalkozásokat tartottak a nyírjesi intézményben, lehetőséget biztosítottak a szakmai eszközök kipróbálására is az érdeklődőknek.



## Bővítés

Eleget tett az önkormányzat a gördeszkás fiatalok kérésének: két új elemmel bővült a rolleres/görkoris/bmx-es Ipoly-parti



pálya. A "nagy" extrém pályák a Vak Botyán út végén, a BMX-dirt pálya mellett lesznek parkkal, játszótérrel pályázati forrásból.

## Fák és cserjék

Az önkormányzat megkezdte az őszi növényzet telepítést a városban. A Városgondnokság munkatársai a közmunkások segítségével 16 utcában nem kevesebb, mint 360 fát és közel ezer cserjét ültettek ki.



# Ne legyen kötelező kvóta!

**A Fidesz aktivistái hetek óta gyűjtik az aláírásokat az Unió által kötelezően előírt betelepítési kvóta ellen.**

Csach Gábor, a Fidesz gyarmati elnöke elmondta: az emberek hozzáállása pozitív, a polgárok elsősorú többsége kézjegyével is támogatja a kormányzatot, hogy tartson ki az álláspontja mellett.

A politikus emlékeztetett: a Fidesz-KDNP a minap nyújtott be törvényjavaslatot a Parlamentnek az Unió által előírt kötelező betelepítési kvóta ellen. Az előterjesztés alapján az Országgyűlés arra kötelezné a kormányt,

hogy forduljon az Európai Unió Bíróságához, és kezdeményezze a kötelező letelepítésről szóló EU-s döntés megsemmisítését.

Csach Gábor szerint egyrészt a kvótarendszer nem ad megoldást a tömeges migrációs problémára, másrészt az európai alapszerződéssel és más nemzetközi szerződésekkel is ellentétes.



## Sámánok

Dr. Kerezi Ágnes, a Néprajzi Múzeum néprajzkutatója tartott érdekes előadást a Palóc Múzeumban a szibériai sámánokról,



az ott élő népekről: hantikról, nyenyecokról, és a különleges, a modern világgal keveredő kultúrájukról.

## Korszerűsítés

Sikeres önkormányzati pályázatnak köszönhetően teljesen megújul a Balassi Bálint Gimnázium energetikai rendszere. Az épület szigetelése és a nyílászárók cseréje



már nagyrészt megtörtént, s az új tető is hamarosan elkészül. A kazánház új kazánjai a helyükön, ezekben a napokban illesztik a hálózatot.

## Közös túra

Hagyomány a Mikszáth Kálmán Szakközépiskolában, hogy őszi túrelőturát szerveznek az intézmény diákjainak. Idén más iskolák tanulóival közösen vettek részt a programon. A Mikszáthban fontosnak tartják,

hogy a városon belüli középiskolák között legyen együttműködés, ami kölcsönösen segíti munkájukat és a közösségformálásban is nagy szerepet tölt be. Az idei túrelőturára hét gárda nevezett be, a Keri csapatain kívül képviseltette magát a Szent-Györgyi Gimnázium, a Balassi Gimnázium és az ipolyvári Fegyverneki Ferenc Egyházi Gimnázium is. Az iskolák diákcsoportjai egy egész napot töltöttek a Nyírjesben, ahol különféle



ügyességi feladatokat oldottak meg. A túrelő túra legnagyobb kihívása a természetben való éjszakázás volt. A Mikszáth Kálmán Szakközépiskola diákönkormányzati elnöke elmondta: a tanulók örültek annak, hogy a hagyománygyá vált diákjuniálison kívül más közös programban is részt vehettek kortársaikkal.

## Felújítás

Mint arról már hírt adtunk, az önkormányzat sikeres pályázatának köszönhetően új szigetelést kapott a Rózsavölgyi Művészeti Iskola épülete, ezzel együtt az összes nyílászáróját újra cserélték. A napokban befejeződik a külső színezés is.



# Kórházi együttműködés a Semmelweis Egyetemmel

Együttműködési megállapodást kötött a Dr. Kenessey Albert Kórház-Rendelőintézet és a fővárosi Semmelweis Egyetem: az egészségügyi intézmény lesz az oktatási intézmény egyik vidéki telephelye.

Kutatásfejlesztés, oktatás, egészségfejlesztés és új módszerek kipróbálásában működik együtt Nógrád megye és a Semmelweis Egyetem.

A két fél már három évvel ezelőtt megállapodott abban, hogy egy kft-n keresztül kezdik meg az együttműködést, elsősorban közös programokban, pályázatokban vesz-

nek részt. Most ezt a megállapodást újították meg Budapesten, és egy újabb megállapodást is megkötöttek. A balassagyarmati Dr. Kenessey Albert Kórház-Rendelőintézet lesz ezentúl az egyetem egyik Budapesten kívüli telephelye.

Dr. Szabó Géza, a kórház igazgatója kiemelte: a gyarmati intézményben jelentős infrastrukturális beruházások valósultak meg az elmúlt években, így egy jól felszerelt, modern kórház lesz az egyetem partnere. A kórház munkatársai folyamatosan végeznek, napi munkájuk mellett kutatásokat is.



A gyarmati főigazgató azt is elmondta: a kórház szeretne a jövőben határon átnyúló programokat is megvalósítani, amelybe szintén bekapcsolódna a felsőfokú oktatási intézmény.

A tervek között szerepel, hogy a Semmelweis Egyetem Nógrád megyében bekapcsolódik a salgótarjáni közösségi felsőoktatás elindításába, valamint hogy a megyeszékhelyen is létrehoznának majd egy telephelyet.

(klagyivik)

## Kiváló matekosok

Kitettek magukért a Szabó Lőrinc Általános Iskola matematika csapatai. Lezajlottak az Országos Bolyai Matematika Csapatverseny területi fordulói. A Szabó Lőrinc Általános Iskolából 14 csapat vett részt a versenyen.

Az 5. osztályosok két megye (Heves, és Nógrád) tanulói között 2. helyezést értek el. A csapat tagjai: Bucsányi Kristóf, Muhari Bá-

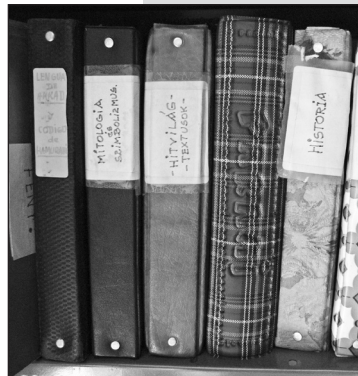


Segítőjük Fábrián Gáborné, aki a felkészítésért megkapta a díjkiosztó rendezői által felajánlott Tanári Fődíjat.

lint, Mravik Bence, Tóth Balázs.

A 8. osztályosok az előkelő 1. helyen végeztek, így meghívást kaptak az országos döntőre is. A csapat tagjai: Jeney Eszter, Szrenka Viktória, Laukó Vince, Urbán Martin.

## Ajándék



Badiny Jós Ferenc dokumentumait ajándékozta a városnak a budapesti Szabó Lászlóné. A több mint harminc dossziényi anyag a Madách Imre Városi Könyvtár Helytörténeti Gyűjteményében került

elhelyezésre, átadásánál jelen volt Medvác Lajos polgármester, Demus László kapcsolattartó és Ács Zsuzsanna, a gyűjtemény vezetője.

## Nézzé meg, milyen mézet vásárol!

Nógrád megyei méhészek is tüntettek Brüsszelben és Budapesten.

A méhészek szerint hamisítják az Európába érkező mézet, méghozzá kínaiak. Ez nem csak a piacot és az őstermelőket teheti tönkre, hanem a fogyasztókat is jelentősen károsítja.

Diósi László, a Palóctáj Méhész és Környezetvédő Egyesület elnök elmondta: a magyar szabályok szigorúbbak az Európai Uniónál, így a magyar mézet vásárlók jobban ellenőrzött terméket fogyaszthatnak.

A méhészek a demonstrációtól azt várják, hogy az Európai Unióban is a szigorítják a törvényeket, és nem kerülhet hamis és ellenőrizetlen méz a polcokra.

A debreceni egyetemen és egy brémai laboratóriumban végzett vizsgálatokból

kiderült, hogy a természetes mézben mindenképpen jelen lévő flavonoidok, mikro- és makroelemek, fenolos komponensek hiányoznak a kínai mézből. A tiszta magyar méz ára a boltokban 1600 forint 850 grammos csomagolásban, a kínaiával kevert mézet viszont meg lehet kapni már 1100 forintért.

Ezért kell megnézni a vásárlóknak, mit tesznek be a kosarukba: a magyar termelők által jegyzett méz nem csak ízletes, de egészséges is.



# NAGY HÁBORÚ – 100.

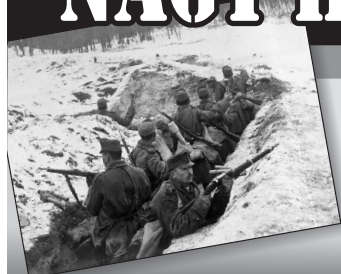
Rendezvénysorozat az Első Világháborúról a Mikszáth Kálmán Művelődési Központban - NOVEMBER 26-27.

november 26-án, csütörtökön

**17.30** A front – Városi életképek – Civitas Fortissima Tematikus kiállítás I. világháborús fotókból  
**18.00** Magyar katona az Első Világháborúban – dr. Kovács Vilmos ezredes, a HM Hadtörténeti Intézet és Múzeum parancsnokának előadása

november 27-én, pénteken

**16.30 – 18.30**  
A Nagy Háború – Családi történeti játszóház  
**19.00**  
Kátai Zoltán – Katonadalok című koncertje  
A belépés ingyenes



## Gyermekvilág

Az utazó múzeumok keretében ezúttal a Balassi Gimnáziumban látható a Palóc Múzeum Gyermekvilág Nógrád megyében a 20. század első felében című kiállítása.



## Thaiföldiek a városban

A thaiföldiek kultúráját és szokásait is megismerhették a gyarmati diákok, a napokban ugyanis az egyik cserediák program önkéntes segítői látogattak városunkba. Az önkéntesek szeretnék megismerkedni a magyar kultúrával és az oktatási rendszerrel, a cserediák program keretében a középiskolákban külföldről egy tanévet töltenek itt a tanulók, és befogadó családoknál laknak. A thaiföldiek jártak a Kiss Árpád Általános Iskolában és a programban szintén résztvevő Szent-Györgyi Albert Középiskolában.

## Középpontban az egészség

A három Nógrád megyei kórház is bekapcsolódott abba a projektbe, ami a megyei munkaképes emberek egészségi állapotának felmérését és egy megyei egészségfejlesztési koncepció kidolgozását tűzte ki célul. A salgótarjáni, a balassagyarmati és a pásztói kórház vezetői sajtótájékoztatón osztották meg tapasztalataikat, és számoltak be arról, hogy milyen programokat valósítottak meg a pályázatból. Dr. Bercsényi Lajos, a Szent Lázár Megyei Kórház igazgatója azt mondta: a legnagyobb eredmény, hogy a három kórház együtt gondolkodik a megyében élő emberek egészségéért, és



ez előremozdító lehet a jövő tekintetében. A gyarmati kórházban négy programelemet valósítottak meg. A projekt folytatásával kapcsolatban már megszülettek az ötletek, hiszen több munkáltató jelezte, hogy még többen részt vennének a szűrésekben.

## Előítélet nélkül

Íróniával és önróniával teli darabot láthatott a balassagyarmati közönség Magyarország egyetlen zsidó színházának előadásában. A Borgula András rendezte darabban tabuk nélkül beszélnek zsidókról, előítéletekről, antiszemitizmusról és a Holokausztról. A rendezővel az előadás után beszélgetett a szerző, Majdán Béla. Borgula András mesélt arról, hogyan derült ki 18 éves korában, hogy nagyszülei zsidók, és aztán hogyan került az izraeli hadseregbe. Innen visszatérve határozta el, hogy más megvilágításba szeretné helyezni a zsidóság kérdését Magyarországon, mindez pedig a színház eszközeivel. A rendező azt is elmondta: több helyen sikeresen szerepelt a színház, bár nem mindenhol egyforma a fogadtatás. Reméli, hogy darabjaikkal sikerül ledönteni a tabukat és feloldani az előítéleteket a különböző kultúrák között.



## Szőlő és tök

Egész októberben az őszi projektek álltak az óvodák és az iskolák középpontjában, hogy a gyerekek minél többet megtudhassanak az évszakról. A Központi Óvodában a szüreteléshez kapcsolódó tevékenységeket végeztek a gyerekek: a szőlővel ismerkedtek, dalokat, verseket tanultak meg, az udvaron felvonultak, és szüreti műsorral is készültek egymásnak.

A tök is előkerült: először gyűjtést végeztek az óvodások, majd ételeket készítettek



belőle. A tökmagból képeket készítettek, és ekkor sem maradtak el a tököls versek, mondókák. A hét zárásaként tökvárost készítettek, majd pedig a szülőkkel közösen töklámpásokat faragtak, amit aztán az udvaron kiállítottak, hogy mindenki láthassa. A Szabó Lőrinc Iskolában az őszi szünet előtti utolsó napon tartották a hagyományos gyümölcsbált, ahol az alsósok mindenféle őszi gyümölcsökről, zöldségekről, és az évszakhoz kapcsolódó természeti jelenségekről verseltek, énekeltek egymásnak. A gyümölcsbálról

nem hiányozhatott a táncház sem, az iskola legidősebb diákjai pedig saját büfét csináltak társaiknak, sós és édes süteményeket árultak, aminek bevétele saját osztálypénzüket gyarapítja. A gyümölcsbáli tombolán természetesen finomabbnál finomabb gyümölcsöket lehetett nyerni.

## Előadás



A balassagyarmati Palóc Nap nyolcvanéves jubileumán Benkő Péter kántortartó Fejezetek a Gyöngyösbokréta Mozgalom történetéből címmel tartott előadást a Helytörténeti Gyűjteményben.

## Palócország boszorkánykonyhája

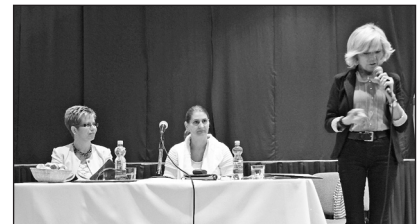
A Palóc Múzeumbarátok Egyesülete receptgyűjtő pályázatot hirdet Palócország boszorkánykonyhája címmel. A pályázat té-



maköre: jellegzetes régi palóc ételek. Olyan ételek receptjét várják, amelyek a palóc tájhoz kötődnek. December 14-ig lehet küldeni a recepteket, e-mailben, postán vagy személyesen: [info@palocmuzeum.hu](mailto:info@palocmuzeum.hu), MNM Palóc Múzeuma, Balassagyarmat, Palóc liget 1.

## Szülők akadémiaja

A Balassi Bálint Gimnázium Szülők akadémiaja sorozatában ezúttal V. Kulcsár Ildikó volt a vendég: a megyeháza nagytermében



szép számú közönség előtt beszélt a Nők Lapja újságírója egy új élet kezdetéről, az édesanya-gyermek kapcsolat nehézségeiről.

# Fuss, hogy lelassulhass!

Angol-német szakos középiskolai tanár, de közgazdász diplomát is szerzett, hosszú ideig tevékenykedett tolmácsként, évtizedig dolgozott logisztikai vezetőként, jelenleg egy fővárosi cég project menedzserként keresi kenyerét – élete alapját a futás biztosítja, ezért nála jobb nagykövete aligha van az aktív sportolásnak: Fábri Andreával (39) beszélgettünk.

## - Miért jó futni?

- A futás életforma. Közös edzés a futótársakkal, felkészülés a versenyekre, rajt előtti izgalom, verseny közbeni küzdelem és a finisben az eufória, huuú! Bárhová utazom, mindig magammal viszem a futófelszerelésem, mert nincs olyan hely, ahol ne lehetne futni. Elképzelni sem tudnám az életem mozgás nélkül. Legyen az bármilyen más „keresztelés”, mint pl. hegyi túrázás, síelés, hótalpaszás. Újabban dinamikus jógára, spinnracingre és preventív gerinctorna & stretching órákra járok. A kiegészítő sportok által a futómozgásom is összeszedettebbé vált. Az utóbbi években egyre többször futok váltóban, egy hat fős női futócsapattal is. Egymásért futni teljesen más élmény: jó érzés a többiekkel együtt örülni a közösen elért sikernek. A futás erőt, önbizalmat ad, kitartásra, tudatosságra és fegyelmeltségre tanít. Az eredményem csak tőlem és a befektetett energiától függ.

## - Néhány éve súlyos sérülést szenvedtél...

- 2012. októberében, egy skóciai várnézés közben ért a baleset: 3 métert zuhan-tam, miután kicsúszott egy kő a lábam alól. Elszakadt a bal térdemben az első kereszt-szalag, a belső oldalszalag és az ízületi tok. Két műtéten estem át, fél évig gyógytornára jártam, szinte újra tanultam járni. Abban az évben több mint 2300 km-t futottam, életem eddigi legjobb formájában voltam - majd egyik napról a másikra három métert sem tudtam megtenni. Az orvosom akkor azt tanácsolta, búcsúzzak el a futástól! Nekem ez meg sem fordult a fejemben. A rehabilitációban rengeteg segítséget kaptam Kővér Andrea gyógytornásztól és „csapatától”, akinek a nyújtással kapcsolatos tanácsait megfogadtam és azóta beépítettem az edzéstervembe - tehát ebből is tanultam. A

kényszerpihenő alatt kikerültem a mindennapos mókuserékből, kénytelen voltam lelassítani, így volt időm elgondolkodni olyan fontos dolgokon, amin addig nem.

## - A BADISZVSE színeiben versenyzel.

- Ahhoz, hogy a sport mindannyiunk számára elérhető legyen, hogy életünk szerves részévé válhasson, támogatást kell nyújtanunk a kezdőknek. A BADISZVSE révén a sportolóknak lehetőségük nyílik arra, hogy edzőtársakat találjanak a közös futásokhoz, megoszthassák személyes tapasztalataikat, szakmai segítséget kapjanak edzőntől, Sztancsik Józseftől, Dodó bá-tól, akinek nagyra becsülöm fáradságtalan munkáját, melyet edzésein keresztül nyújt gyerekeknek, házi asszonyoknak, kezdőknek és profi versenyzőknek egyaránt! Sok kezdő futó elköveti azt a hibát, hogy nem tartja be a fokozatosságot, emiatt nem lesz sikerélménye és gyorsan el is megy a kedve a futástól. Türelmesnek és kitartónak kell lenni.



## Legjelentősebb eredmények

2011.05.28. (01:03:23), Kékes Csúcsfutás, női absz. 1. hely  
 2012.06.02. (01:00:05), Kékes Csúcsfutás, női absz. 3. hely  
 2012.04.01. (01:27:19), Vivicitta Félmarton Budapest, női absz. 2. hely  
 2012.09.09. (01:28:33), NIKE félmaraton, kat. 3. hely  
 2015.10.18. (01:52:09), Ecomaraton del Chianti, Olaszország, Szint: D+650, női absz. 3. hely

## - Hogyan segít a mindennapokban a sport?

- A munkám koncentrációt, kitartást, stressztűrést igényel, a futás ehhez biztosít egyfajta alapot. Sokszor előfordul, hogy futás közben jut eszembe a megoldás egy feladatra, ami hónapok óta foglalkoztat.

## - Milyen a tanyasi élet?

- Városiként felnőve, a párom révén csöppentem bele az alföldi tanyasi életbe. A fővárosi nyüzsgő hétköznapi ellensúlyozásaként igazi lelki feltöltődés a tanyán eltöltött minden pillanat, szinte mindent meg tudunk magunknak teremteni. Állandóan tervezünk, mit, hogyan lehetne kreatívan átalakítani, optimalizálni, hogy megkönnyítsük a munkát. Az idén például gépiesítettünk, most pedig egy vályogházat alakítottunk át, köré karámot építettünk a lovaknak egy újonnan vásárolt szomszédos telken. Összekötve a tanyasi és futó életformát, új futótársaim a kutyáink lettek. Alig férnek a bőrükbe, amikor felhúzó a futócipőmet!

## - Miben hiszel?

- A természethez közeli, bionóm életformában. Igyekszem összhangban élni a természettel, tudatosan odafigyelni arra, hogy a lehetőségeimhez mérten ne károsítsam és ne szennyezem a környezetem. Étkezésben próbálok kiiktatni minden mesterséges ételt, adalékanyagot, kerülöm a gyorséttermi élelmiszert. Kőolajszármazékoktól és mesterséges színezékektől mentes, natúr-kozmetikumokat használok. Gyógyszerek helyett sokkal jobban hiszek az ősi népi praktikákban. Úgy vélem, hogy a testi épségünk és a lelki egyensúlyunk között összefüggés van.

## - Nem panaszkodsz...

- Elégedett vagyok az életemmel, mert azt csinálhatom, amit szeretek. Mindemellett fontosnak tartom, hogy folyamatosan fejlesszem magam munkában és sportban is. Rengeteg dolgot szeretnék megtanulni, de az időm nagy részét most leköti a munka és az utazás. Aminek legalább annyi előnye van, hogy azt a kevés szabadidőt próbálom minél hasznosabban eltölteni. Például egyáltalán nem nézek tévét.

## - Mi a legfontosabb az életben?

- Legfontosabbnak, egyben legnehezebbnek tartom megtalálni az egészséges egyensúlyt munka, család, sport, szabadidő, barátok között. Bármelyikbe egy kicsit több energiát fektetünk, az a többi terület rovására megy. Mindenkinek nem lehet és nem is kell megfelelni. Tudnunk kell néha nemet mondani és tudatosan tervezni életünket.

(szilágyi)

# Egy mondatból sok közösség

Közösségeket épít, szkíta napokat szervez, száztágú gyermekdalkört alapít, látványpark működtetésében segítkezik – Ónodi Krisztián szerint elképzelései az erős szembeszél ellenére is sikerre vannak ítélve.

- Minek tartod magad: magánzó-  
nak, egyesületi vezetőnek, magyar-  
ságát büszkén vállaló és azért tevé-  
kenykedő férfiúnak?

- Magánzó sokáig voltam, de nem volt jó, inkább közösségező szeretnék lenni. Magyarságomat annyira megszerettem, hogy nem teher, hanem öröm.

- Legtöbbször a Szkíta Napok kap-  
csán ismerhetnek.

- Ez az esemény megtanított arra, hogy egyetlen mondat is mennyire fontos lehet, hiszen ez a már ország-  
szerte, sőt, világszerte ismert rendez-  
vény egy mondatból indult, amit a  
születésnapomra kaptam ajándékba:  
Balassagyarmaton valaha Szkíták lak-  
tak.

- Mit kell tudnunk róluk?

- Hosszú óráig tudnék mesélni, de csak röviden: számtalan ókori szerző a legigazságosabb és legbátrabb nép-  
nek nevezi a szkítákat, akiknek legna-  
gyobb kincse a szabadság. A szkíták  
több mint egy ezredéven át uralták  
Közép-Ázsiától a Kárpát-medencéig  
az eurázsiai térséget. Mi, magyarok  
krónikáinkban, hagyományainkban,  
szokásainkban hordozzuk a szkíta  
örökség megannyi kincsét. Gyarmaton  
először csak egy kopjafát szerettünk  
volna állítani a valaha élt igazságos  
emberek - egyébként őket a legyőzött  
ellenségeik is így nevezték, ami egye-  
dülálló az emberiség történelmében -  
emlékére. Grandpierre Atila csilla-  
gász, Mónus József íjász világbajnok,  
Matek Kamill biológus, Szondy  
György rovásoktató, dr. Obrusánszky  
Borbála magyarság kutató barátaim  
és még sokan mások jelezték, hogy  
őket is érdekelné a megemlékezés.  
Végül is 2014-ben az oszlopállításból  
egy háromnapos rendezvény lett.  
Sose képzeltem volna, hogy az össze-  
fogásnak ilyen ereje van!

- Honnan a magyarság iránti elkö-  
telezettség?

- Szerintem ez mindig megvolt,  
mint minden magyar embernek, csak  
egy időre elfelejtettem. De a felvidéki

és az erdélyi emberek emlékeztettek,  
micsoda áldás magyarnak születni.

- Mit szólna ahhoz, amikor azt vág-  
ják a fejéhez: "mit magyarkodsz!?"

- Ajánlom nekik, hogy a turistapara-  
dicsomok helyett látogassák meg a  
magyarság igaz őrzőit, a felvidéki és  
erdélyi embereket vagy bármelyik  
anyaországtól elszakadt területen élő  
magyarságot. Ott van a válasz.

- A Kérdőjel Hobbi Egyesület mi-  
óta működik?

- 2014. január 1-én alakult, gyűjtjük  
az emberek hobbiját és összeszervez-  
zük a hasonló gondolkodású embere-  
ket.



- Mint például?

- Világzenei sorozat, ősi civilizációk  
nyomában, íjászat, baranta, gyógynö-  
vény, lovas óra, magyar irodalom és  
történelem, szkítasakk, néptánc, ének-  
kör, hímzés, horgolás, gyöngyfűzés,  
vagyis kézműveskedés. Megemlíte-  
ném még az egyedülálló Rákóczi ap-  
ródképző és Magyar zászló progra-  
munkat. Eddigi legfőbb munkánk a  
Palóc Száztágú Gyermek Dalkör létre-  
hozása.

- Erről mit kell tudni?

- Erdélyben, Szentegyházán ütött  
meg minket az ottani száztágú gye-  
rekkórus énekének ereje. Háromszáz  
ember bizsergett tőlük egyszerre! Ott  
fogant meg a fejünkben, hogy ne-  
künk, palócoknak is kellene egy ilyen  
gyereksereg. A megszületését a fe-  
jünkben való megfogantatástól pont 9  
hónapra tűztük ki, aminek érdekessé-  
ge, hogy éppen a szökőév napjára  
esik. Ekkor lesz a Vármegyeházán a  
nyilvános bemutató, a próbák már  
zajlanak.

- Miért fontosak ezek a célok?

- Közösségben mindent jobb tenni.  
Maradiaknak tűnhetünk, de nekünk  
fontos a hagyományaink ápolása.

- Optimista vagy?

- Az emberi kapcsolatokat sohasem  
fognak gépek pótolni, így elképzelé-  
sünk sikerre vannak ítélve.

- Nyitottak a fiatalok a mai face-  
bookos, okostelefonos mindenna-  
pokban?

- Nagyon bízok abban, hogy kiala-  
kul egy olyan sokszínű, sok minden-  
nel foglalkozó közösség, amelyben  
minden ember megtalálja a boldogu-  
lását. Gyarmaton sokan sokat tesznek  
a közösség építésért, de ez akkor lesz  
igazán eredményes, ha együttműköd-  
nek egymással úgy, ahogy azt valaha  
a Királyi Szkíták tették: összefogva,  
egymást védve.

- Tevékenységed egyfajta misz-  
zió...

- Volt küldetéstudat bennem, de  
szerencsére ez már átalakult életem  
részévé, mivel nagyon megszerettem  
ezzel foglalkozni. Szerencsés vagyok,  
elértem, amit akartam: vidáman, kitel-  
jesedve élek. Persze az nem zavarna,  
ha több százezer ember élne így ha-  
zánkban.

- Nem csak Gyarmaton ténykedsz.

- A budapesti Székelyország  
Tündérvilág Látványpark üzemelte-  
tésének segítésére kértek fel. E mellett  
több anyarországi, felvidéki és erdélyi  
barátunkkal együtt dolgozunk ren-  
dezvényeken, előadásokon. Nagy  
tisztelői vagyunk Kassai Lajos és  
Mónus József munkásságának, így  
szívesen népszerűsítjük őket.

- Mikor leszel elégedett?

- Ha mindenki megkapja azt a lehe-  
tőséget, ami nekem megadatott: képes  
legyen a lelkiismeret, azaz Isten törvé-  
nyeit tanulni, abban fejlődni és mind-  
inkább úgy élni, mert a jó közösség  
alapja az egymás elfogadása, azaz a  
szeretet.

- Az uralkodó kereskedelmi média  
többnyire kultúrszennyet önt az em-  
berekre - nem kilátástalan küzdelem  
ilyen környezetben megérinteni a  
lelkeket?

- A magyar nép nem hülye nép.  
Lehet butítani, lehet félrevezetni, de  
attól még nem hülye. Ezért is lehe-  
tünk Európa közepén egy 15 milliós  
nemzet. A magyar ember szereti az  
értelmet, a békét, és más népeket. A  
világosság pedig mindig erősebb,  
mint a sötétség. Sohasem láttam olyat,  
hogy egy világos szobába beáramlana  
a kinti sötétség, viszont a világosság  
mindig bevilágítja a sötétségbe. Ha pe-  
dig a mi munkánkat nem a világosság  
támogatja, akkor jobb, ha elbukunk  
mindjárt az elején. - szilágyi -



# Megalapításának 20. évfordulóját ünnepli a DELTA-TECH Mérnöki Iroda Kft.

## Álmokból tervezett valóság

Három tehetséges fiatal mérnök mert nagyot álmodni egy garázsban, az elmúlt két évtized hatalmas fejlődése őket igazolta, a vállalkozás mára nemzetközileg ismert társaság lett: az egyedi célgépek és gyártósorok gyártásával foglalkozó balassagyarmati DELTA-TECH Mérnöki Iroda Kft. sikertörténetet ünnepelhet, de már a további fejlődésen munkálkodik.



Az 1993-as esztendő mutatták a naptárak, amikor egy céltudatos kábelgyári mérnök merész lépésre szánta el magát: otthagya biztos jövővel kecsegtető munkahelyét és magánvállalkozó lett. Abba kezdett, amihez értett: gépeket tervezett és gyártott.

Hamar kiderült, hogy a vállalkozás előtt nagy távlatok nyíltak, így Csillik Zoltánhoz csatlakozott két hasonlóan ambiciózus fiatal mérnök, Oravecz Tibor és Schneider László, hogy megalapítsák a DELTA-TECH Mérnöki Iroda Kft-t. A lelkes trió (egy titkárnő segítségével) Zoltán Jókai utcai házában garázsában szőtt merész álmokat, s dolgozott azok megvalósításán éjt nappallá téve.

Nagyvállalatokat, multinacionális cégeket kerestek meg ajánlataikkal. Az első nagy munkára nem sokat kellett várniuk: a Gödöllői Árammérő Gyár őket bízta meg a villanyórák számlálószerkezetét meghajtó társakat összeszerelő automata gépsor tervezésével és legyártásával.

Az egyre biztosabb lábakon álló vállalkozás '98-ban mérföldkőhöz érkezett: a Csepel Autógyárból megalakult nemzetközi társaság kisteherautók új sebességváltóját előállító gépsor előállításával bízta meg őket. A tervezés, a legyártás, a helyszíni telepítés nyolc hónapot vett igénybe, a rendkívül jelentős szakmai siker megmutatta, hogy a DELTA-TECH a legmagasabb igényeknek is képes megfelelni.

A kft. újabb nagy lépésként megerősítette háttér infrastruktúráját: irodát bérelt a Thököly utcában, ipari csarnokot vásárolt Szügyben. A központ maradt Gyarmaton, a közeli faluban saját szerszámparkkal dolgozó villamos és lakatos szerelőüzemben zajlottamunka. Hamarosan a General Electric egyik leányvállala-

tának készítettek egy (háztartási és ipari kismegszakítót összeszerelő) automata gépsort – a világcég elégedettségét mutatja, hogy további négy berendezés tervezésével-gyártásával is a balassagyarmati társaságot bízta meg.

A folyamatosan fejlődő cég 2002-ben az ALCOA japán, majd mexikói gyárába szállított egy-egy gépsort, hogy aztán az amerikaiak a székesfehérvári üzemükben is Oravecz

Tiborék szakértelmére támaszkodjanak.

Kitárult a világ a DELTA-TECH számára, a földkerekség egyik legnagyobb sebességváltó gyártó cége, a német ZF rendszeresen őket bízta meg gyártósorai előállításával, Braziliától Kínáig.

Természetesen szűkebb hazájában is jelen van a kft.: a Delphi-vel kezdetektől él az együttműködés, de a rétsági ipari park üzemének (TDK, Tredegar, Tenk Cate) is dolgoztak.

A társaság székhelye a gyarmati ipari parkban áll (1200 négyzetméteres összeszerelő területtel), de telephelyük van Győrben (10 fővel) és Bátönyterenén (9 fő), s a brazíliai Sorocaba városában is működik kirendeltségük. Győrben jelentős bővítés előtt állnak, az Audi-val kiváló az együttműködés.

Jelenleg 63 fővel tevékenykednek, évente 1-2 milliárd forintos árbevétel

tellet terveznek. Fél évre előre látják feladataikat, most éppen a kínai Johnson Electric szerb és mexikói gyáraiba készítenek félautomata szerelősorokat.

A DELTA-TECH ötözi a világszínvonalú szakmai tudást a magyar kreativitással. Szívesen alkalmaznak tehetséges pályakezdő szakmunkásokat és mérnököket, nem véletlen, hogy 35 év az átlagéletkor náluk. A húsz éves társaság nem ismer lehetetlent, a családi légkör sokat segít az eredményes munkában. Sikereikre méltán büszkék, ám az ünneplés pillanataiban is az újabb húsz esztendőre kitéző célra gondolnak: Európa meghatározó egyedi célgépgyártó társaságává akarnak válni. (szilágyi)



# Az anarcho-liberalizmus árnyékában

A halloween-tök foghíjával, és aggodalomra okot adó vöröseben próbálkozott nemrég a belga Guy Verhofstadt Strasbourgban a magyarok elnökével „kerítésezni, demokráciázgatni, médiázgatni”, tájékoztatásában és előítéletességében amúgy, tisztesség ne essék szólván, piszkoskodni. Falkájával együtt csak halvány epigon maradt azonban a mesterhez, Daniel Cohn-Bendithez képest, aki „a legveszélyesebb gazember Franciaországban”, mint mondta róla Charles de Gaulle, egykori elnök. „Marxista, anarchista vagyok”- nyilatkozta magáról 1968-ban, „Dany le Rouge”, vagyis „vörös Dany”, aki azért kapta a becenevet, mert javasolta a francia trikolor helyett a vörös zászló használatát. Az 1968-as prágai tavasz elnyomásakor a szovjet beavatkozást támogatta. Kiutasították Franciaországból, majd Frankfurtban a német anarchistákhoz csatlakozott.

Ernyiben feledhető is lehetne, mint politikai deviancia, ha négy évtized után, mint pipacs a búzában, ott nem virít az Európai Parlament első sorában. Úgy tűnt 2011-es alakítása, mint aki Orbán Viktorban próbált megoldást találni minden frusztrációjára. Azon a ballibes autodafén a miniszterelnököt kószoló fiesztán az ugrásra kész, vicsorgó pitbullt idézte bennem. Ezt csak produkciója múlta felül. Az a féktelen indulat, a gyűlöletnek verbális és metakommunikációs teatrális megjelenítése akkor sokkal több volt, mint önminősítő megnyilatkozás. Magánszáma klasszikus politikai opus, a szélsőséges liberalizmus leképeződése, és emblematis, mert benne saját korlátjuk és korlátoltságuk releválódott; hogy semmit, az égvilágon semmit sem hajlandók és képesek elviselni a saját véleményükön,

meggyőződésükön és rögeszméiken kívül, de azért akár ölni is képesek lennének.

Az ilyen szélsőséget már 1794-ben a Hegypárt Konventjében is „veszettek”-nek hívták, pedig összjakobinusságuk lelkét csupán kétszáznegyvenezer kivégzett ember terheli. A tönkretett sorsokat, családokat, az egész kontinens megrendített közszellemét, s annak folyományát, az anarchista-bolsi-náci parazsat a XX. századi világegyetemhez.

S most ugyanezzel a tűzzel játszik a szélsőséges liberalizmus.

Egyre világosabb, hogy veszélyes eszmeiség ütötte fel a fejét az EU parlamentjében. „Már-már a liberálfaszizmus jeleit látjuk.”- írja Csizmadia László, a CÖF elnöke.

A Nobel díjas Kertész Imre szerint: „Európa, gyerekes és öngyilkos liberalizmus miatt, hamarosan aláhanyatlak. Európa alkotta meg Hitlert, és Hitler után a kontinensnek nincsenek érve: a kapuit szélesre tárja az iszlám előtt, nem mernek többé be-

szélni fajról és vallásról, miközben az iszlám csak az idegen fajokkal és vallásokkal szembeni gyűlölet nyelvét ismeri”

Vörös Dani egykor legalább megkérdezte, mit keres alkotmány-tervezetünkben hogy „Isten, áldd meg a magyart”, s mint egy politikai elemző írja: „Nyugaton azonban nem divat arról beszélni, amiről a magyar kormánypartii politikusok beszélnek, hogy Európa egy keresztény kontinens, és Európában azok is keresztények, kulturálisan legalábbis, akik nem hívők. Ez a kulturális kereszténység pedig azt a közös kultúrkört jelenti, amelyet mi természetesen veszünk Európában. Az európai nemzetállamok nemzeti jellegének megőrzéséről szóló érvek tehát alapvetően kultu-

rálisak.” És mi szeretnénk Magyarországot magyarnak megtartani.

Egy szeptemberi angol felmérés szerint „Az európai államok kilencven százalékában szakadék van a nép álláspontja és az elit politikája között.” A válaszolók 84,4 százaléka szerint a magyar kormányfőnek van igaza. A britek 51 százaléka kilépne az EU-ból, és ennek egyetlen oka van: a migráció!

S miközben Európa dühös, fél, és tehetetlennek érzi magát, dübörög a tamtam: Éljen a liberalizmus! Éljenek az emberi jogok! Kívéve, ha az európai, fehér, keresztény rassz jogairól van szó. Európa vezetői meg mintha végképp elvesztették volna józan ítélőképességüket és belátásukat, hente újabb és újabb értekezleteket, csúcstalálkozókat és válságtanácskozásokat hívnak össze, amelyeken lapogtatják egymás hátát, elegánsan kortyintgatják az ásványvizet, és végül egy dologban tudnak megállapodni: a következő válságtanácskozás időpontjában.

Ahogy a XVIII. századi gazdálkodó magyar nemesek „Csendes esőt és hosszú háborúskodást” kívántak egymásnak, most hasonlóképpen nézi elégedetten mosolyogva a túlpartról decens inkognitójában az óceáni távolban történeteket Uncle Sam.

Európa invázió alatt áll, és az invázió elszenvedői, az európai polgárok azt látják, amit Jágóként kiterveltek ellenük, vagyis nem őket, hanem amit és akiket kell; hogy vezetőik, „parancsnokaik” tökéletesen alkalmatlanok feladatuk ellátására. Európát foglyul ejtette a majd' hét évtizedes jólét, béke és a dogmává lett, a józan gondolkodást, a legelemből önvédelmi reflexeket és a kollektív tudatot zárójelbe tevő liberalizmus.

Beérték a dollármilliárdok: Az Unió nem csak a nagyok „játsszótere”, de a „nagy testvér” politikai és gazdasági „szolgáló lánya”. **Veres József**

**Európa** “  
**invázió**  
“ **alatt**

## Moncsicsi

Hajdanában-danában így hangzott a sláger: moncsicsi. Ez egy kis, majomszerű baba volt, Japánból eredt és meghódította a Földkerekség jó részét. Divat lett ilyet venni a gyermeknek. 1983-tól kezdődött a moncsicsi járvány Magyarországon, de röpké 2 év alatt kigyógyultak belőle az emberek. Így nem sokáig tartott a hóbert, hamar lecsengett és jöhetett a következő sikk. Sokat kaszált vele, aki árulta, mert

mindenkinek kellett, legalábbis sokaknak. Ám ez még mind semmi! Korábban egy amerikai manusz árulni kezdett - követ. Szép, sima, tengerpartit. Darabra mérte és vették, mint a cukrot. Pedig 4 dollárt, azaz 1100 forint körüli árat kóstált. Minden darabot papírdobozba csomagoltak és egy sztorit is kerítettek hozzá. Persze ez volt a lényeg: a kő a legtokéletesebb kisállat, mert nem kell etetni, itatni, sétáltatni, gondoz-

ni. Ugye ez egy főnyeremény? A kitaláló-nak mindenképpen. Keresett rajta forintban vagy másfél milliárdot. Ez a hóbert még hamarabb elment, fél évig tartott.

Ilyen divatcikknek láncolata vonul végig az életünkön. Megy az egyik, jön a másik. A ma divatja holnap értéktelen, értékük másvalaki páncélszekrényében gyűlik össze. Pénzt az ilyen divathullámokból lehet csinálni, az emberiség állandó értékeiből viszont nem.

Egy igazi társ nem mérhető pénzzel, értéke felbecsülhetetlen.

**dr. Ádám György Ferenc**

# Keresztény-zsidó párbeszéd

Egy határon átnyúló project keretében Kereszt(y)ény-Zsidó Párbeszéd Napját rendeztek városunkban.

Rendhagyó tárlatvezetést tartott Majdán Béla, a Kertész István Alapítvány kuratóriumi titkára a műemlék ortodox zsidótemetőben.

A Határmenti Projektek Háza és a Kertész István Alapítvány által - Kereszt(y)én és zsidó temetők címmel - korábban meghirdetett képzőművészeti pályázat alkotásainak értékelésére is sor került. A Rózsavölgyi Márk Alapfokú Művészeti Iskola képzőművészeti tanszakához beérkezett 35 alkotásból rendezett kiállítást Csach Gábor művészettörténész nyitotta meg, aki áttekintést adott a történelmi korok halálkultuszairól és értékelte a pályázatra beküldött alkotásokat.

Első díjas: Farkas Viktória (Ipolynyék, Szondy György Gimnázium) második díjas: Hamvas Sára (Balassi Bálint Gimnázium), harmadik díjas: Bogár Blanka (Szent Imre Keresztény Általános Iskola, Gimnázium és

Szakképző Iskola). Különdíjasok: Horváth Dalma (Szent Imre Keresztény Általános Iskola, Gimnázium és Szakképző Iskola), Varga Ágnes (felnett, Balassagyarmat) • Kiss Gergely (felnett, Szügy).

Az estebe nyúlóan Kereszt(y)ények - Zsidók - Magyarok címmel nyilvános beszélgetés hangzott el a Rózsavölgyi Művészeti Iskolában.

Beszélgető partnerek voltak: dr. Beer Miklós, a Váci Egyházmegye püspöke; dr. Heisler András, a Magyarországi Zsidó Hitközségek Szövetsége elnöke, a Zsidó Világkongresszus alelnöke (Budapest); Bartha István, balassagyarmati evangélikus lelkész, filozófus; valamint Hrubík Béla, a legnagyobb határon túli magyar község, Ipolynyék



(Vinica SK) polgármestere, felvidéki magyar író, költő.

A programokat a Nemzeti Együttműködési Alap és magánszemélyek is támogatták, a Kertész István Alapítvány ezúton mond köszönetet a NEA-nak, dr. Czudar Sándornak, dr. Frankfurter Zsuzsának, Kohn Józsefnek, ifj. Ónodi Pálnak, Szugyiczki Tamásnak és dr. Tassi Gábornak.

Fotónkon balról jobbra: Majdán Béla, dr. Beer Miklós, dr. Heisler András, Bartha István, Hrubík Béla

## Mászik az osztály

Székesfehérváron ért véget a 2015-ös szezon a versenymászók számára a boulder versenyszámban: az ifi B korcsoportban taroltak a gyarmati lányok.

A Balassi Bálint Gimnázium 8. osztályának hét tanulója: Balla Panna, Fényes Jázmin, Kiss Babet, Kocsis Petra, Kalmár Diána, Ferencz Rita, és Benus Adél szorgalmasan gyűjtögette idén a pontokat. A

motiválták társait, hogy a mászást válaszzák. Azonban a lányok a szép eredmény mellett 15 felvételi pontot is szereztek, mivel a nemzeti bajnokságokban elért dobogós helyek a felsőoktatási felvételi során többletpontot jelentenek, amelyet a megszerzett követő nyolc évig tudnak érvényesíteni.

Adél a korosztályos bajnoki cím mellett egy másik szép érmet is szerzett: a felnőttek között is megmérette magát és a végső sorrend alapján bronzérmes lett 2015-ben. A hazai forduló mellett nemzetközi versenyeken is szép eredményei voltak, Kassán például kétszer is nyert a Szlovák Kupában. A legértékesebb talán mégis a franciaországi ifjúsági Európa Bajnokságon elért 23. helye. Első kontinens viadalán, a mezőny legfiatalabbjaként szépen helytállt és jövőre már a megszerzett nemzetközi rutinjával nagyobb eséllyel indulhat.

A nehézségi és gyorsasági mászás versenyszámokban tovább folytatódik a küzdelem, és a bajnokavatásra majd december végén Veszprémben kerül sor, ahol a lányok szintén esélyesek a dobogós helyekre.



végső sorrend alapján Kalmár Diána bronz, Ferencz Rita ezüstérmet szerzett, Benus Adél pedig 2013 és 2014 után idén is Magyar Bajnok lett. Bizonyára Adél korábbi sikerei is

## Aktív tanárok

Az ország legnagyobb futóverseny szervezője, a BSI 2015-ben 6 fordulóból álló sorozatot hirdetett a legaktívabb cégek, munkahelyi közösségek számára. Balassagyarmatot a Szent-Györgyi Al-



bert Gimnázium tanárai képviselték, akik a népes mezőnyben (618 csapat közül) az előkelő 30. helyen végeztek. Fotónkon Pap István, Tóth Loretta és Vajda Andrea.

## Szép sikerek a táncos világversenyen

A Vitalitás (Rózsavölgyi) sporttáncosai világversenyen vettek részt a csehországi Liberecban, emlékezetes produkciókkal arattak szép sikereket. A több mint 20 országot felvonultató mezőnyben 24 versenyszámban mérettettek meg az indulók. Versenyzőink harmincszor léptek fel a két színpad valamelyikén, majd az összes szólótáncosnak elődöntőt is kellett táncolnia a döntőbe jutásért a sok induló miatt.



Nagyon szépen szerepeltek a balassagyarmatiak: 2 arany, 6 ezüst, 4 bronz, 7 negyedik, 1 ötödik, 2 kilencedik, 1-1 tizedik és tizenegyedik helyet szereztek versenyzőink.

Ők tizenhatan képviselték országunkat, városunkat, s szólaltatták meg a magyar himnusz: Ádám Dalma Luca, Almásy Rebeka, Gulyás

Lejla, Hrahovszki Éva, Jakab Flámina, Jusztin Fanni, Kanyó Réka, Lacková Fatima, Litavszky Noémi, Nagy Dorottya, Nagy Sára, Nánassy Csenge, Sebján Rozi, Stolcz Anna, Tóth Imola, Varga Virág.

Ha a **matematikai** tehetségedet szeretnéd kibontakoztatni, alapos **informatikai** ismeretekkel akarsz rendelkezni, biztos nyelvtudást szeretnél szerezni **emelt szintű nyelvi oktatás** keretében, emellett **egyetemen, főiskolán kívánsz továbbtanulni**, akkor válaszd a

## Balassi Bálint Gimnáziumot!



### KÉPZÉSI AJÁNLATUNK:

- 4 évfolyamos osztály **emelt szintű idegen nyelvi oktatással**, angol nyelv és német nyelv tantárgyakból (heti 5-5 óra), felvétel a tanulmányi eredmények alapján.

- 8 évfolyamos osztály **emelt szintű idegen nyelvi oktatással** angol nyelv és német nyelv tantárgyakból (heti 5-5 óra), felvétel a tanulmányi eredmények alapján.

- 5 évfolyamos osztály, Arany János Tehetség gondozó program **emelt szintű idegen nyelvi oktatással** angol nyelv és német nyelv tantárgyakból (heti 5-5 óra), felvétel a tanulmányi eredmények és a központi írásbeli alapján.

## FELHÍVÁS

Tájékoztatam a lakosságot, hogy Balassagyarmat belterületén a Rendőrkapitányság engedélye alapján, az alábbi területeken kerülhet sor

### róka kilövésére

november hónapban 25-én, december hónapban 2-án, 9-én, 16-án, 23-án és 30-án, naponta 20:00 - 24:00 óráig



a helyi vadásztársaság által: Perczel M. u., Török I. u., Mészáros L. u., Irányi D. u., Honti u., Váczi M. u.- Huszár A. u., Madách liget lakótelep környéke, Kóvári u., Hajós A. u., Erdélyi J. u., Szügyi u., Springa domb környéke. **Medvác Lajos polgármester**

## ELADNÁNK

vagy balassagyarmati családi házra cserélnénk értékegyeztetéssel második emeleti, alacsony rezsijű, balassagyarmati Jókai úti

### PANEL LAKÁSUNKAT.

Az ingatlan két szobás, teraszos, 53 nm-es, minden ablak redőnyös, terasz burkolva, a konyhában egyedi konyhabútor. Az ingatlan kb. 5 éve újítva. A szobák, előszoba parkettázva. Az ingatlan per- és tehermentes. Iskola, óvoda, ABC, kórház, bölcsőde a közelben. Irányár 6,9 millió Ft.

**Telefon: 20/592-1790**

## FELHÍVÁS

Balassagyarmat Város Önkormányzata Képviselő-testületének a „**BALASSAGYARMAT DÍSZPOLGÁRA**” cím és a „**BALASSAGYARMATÉRT**” emlékérem adományozás rendjéről szóló 16/2000. (V. 19.) rendelete (továbbiakban: Rendelet) értelmében ezúton kérjük a város társadalmi, civil és gazdasági szerveit, intézményeit és a lakosságot, hogy a „**BALASSAGYARMAT DÍSZPOLGÁRA**” cím és a „**BALASSAGYARMATÉRT**” emlékérem kitüntetésben részesítendőik körére tegyenek javaslatokat.

A díjakat a Civitas Fortissima Emléknapon, a 2016. január 29-ei Ünnepi Képviselő-testületi ülésen adjuk át, az 1919. január 29-ei „csehkiverés” évfordulójára emlékezve, hagyományainkhoz és a Civitas Fortissima méltó megünneplésének jelentőségéhez való ragaszkodásunkhoz híven.

A rendelet alapján „**Balassagyarmat Díszpolgárává**” választhatók azok a magyar állampolgárok, akik a város fejlődésének elősegítésében, társadalmi, gazdasági és kulturális életében, a város lakossága javára - huzamosabb időn keresztül – eredményes és sikeres tevékenységet folytattak. Díszpolgárrá választható az a külföldi állampolgár is, akinek tevékenysége az előzőekben leírt feltételeknek megfelel. A cím posztumusz kitüntetésként is adományozható, amennyiben a kitüntetésre javasolt személy halála és a javaslat benyújtásának határideje közötti időszak nem haladja meg az 1 évet.

A rendelet alapján „**Balassagyarmatért**” emlékérem kitüntetésben részesíthetők, azok a magánszemélyek, vállalatok, társadalmi és civil szervek, vállalkozások, intézmények szervezeti egységei, munkacsoportjai, egyéni vállalkozók, akik a város fejlesztésében, gazdasági, kulturális, művészeti, egészségügyi és sport életének fellendítésében kiemelkedő tevékenységet fejtenek ki. A cím posztumusz kitüntetésként is adományozható, ha a kitüntetésre javasolt személy halála és a javaslat benyújtásának határideje közötti időszak nem haladja meg az 1 évet.

A javaslatot a rendeletben meghatározott formanyomtatványon tehetik meg, amely beszerezhető a Balassagyarmati Közös Önkormányzati Hivatal, Önkormányzati, Humánszolgáltatási és Igazgatási Osztályán, valamint elektronikusan letölthető a [www.balassagyarmat.hu](http://www.balassagyarmat.hu) honlapról a Közérdekű adatok/Hirdetmények menüpontból.

A javaslatok megtételének, benyújtási határideje: **2015. november 30. (hétfő)**. Benyújtás helyszíne: **Balassagyarmati Közös Önkormányzati Hivatal, Önkormányzati, Humánszolgáltatási és Igazgatási Osztály** (2660 Balassagyarmat, Rákóczi fejedelem út 12.).

## Tájékoztató

A Nógrád Megyei Kormányhivatal Balassagyarmati Járásai Hivatalának elérhetőségei:

Központi telefonszám: 35/795-001, központi e-mail cím: [titkarsag@balassagyarmat.nmkh.hu](mailto:titkarsag@balassagyarmat.nmkh.hu), hivatalvezető: dr. Szabó Ágnes. Általános ügyfélfogadási idő: hétfő: 8.00-16.00, kedd: nincsen, szerda: 8.00-17.00, csütörtök: nincsen, péntek: 8.00-12.00.

**Kormányablak osztály:** általános információ: 35/795-017, osztályvezető: dr. Szádóczi Zsolt 35/795-016, e-mail: [okmányiroda@balassagyarmat.nmkh.hu](mailto:okmányiroda@balassagyarmat.nmkh.hu). Ügyfélfogadási idő: hétfő: 7.00-17.00, kedd: 8.00-18.00, szerda: 8.00-18.00, csütörtök: 8.00-18.00, péntek: 8.00-18.00.

**Hatósági és Gyámhivatali osztály:** általános információ: hatósági ügyek: 35/795-006, gyámhivatali ügyek: 35/795-007, osztályvezető: dr. Szabados Adrienn 35/795-004.

**Építésügyi osztály:** osztályvezető: Moór Máttyás 35/795-014.

## Kiváló karatéka

Nagyszerű sikerről, egy 10 éves diák töretlen fejlődésének újabb állomásáról számolhatunk be.

Egerben rendezték meg az Ippon Shobu Magyar Bajnokságot, a shotokan karate sportág legrangosabb hazai versenyét. A fiúk 10 éves korosztályában Muhari Bálint, a Balassagyarmati Karate Sportegyesület versenyzője 20 induló közül Ippon shobu Kumite (küzdelem) versenyszámban I. helyezést ért el, s így a dobogó legmagasabb fokára állhatott fel. Emellett a Kata (formagyakorlat) 26 fős mezőnyében is III. helyezést ért el.

Hogyan érte el Bálint ezt a kiemelkedő eredményt? Szülei először 2010 szeptemberében vitték le az edzőterembe, ahol Kempf Péter 3. danos mestertől tanulta meg az alapokat, később Takács Csaba 4. danos mester, a Balassagyarmati Karate Sportegyesület elnöke is edzője lett. Szorgalma 7 évesen már korosztályos Kata Magyar Bajnok lett. Országos versenyeken sorra ért el dobogós helyezéseket, elsősorban Kata versenyszámban. A korosztályos magyar válogatott keret tagjaként részt vett a 2014-es prágai és a 2015-ös bochumi JKA Európa bajnokságon, ahol 2014-ben Kata bronzérmet, 2015-ben csapat Kata és Kumite ezüst és bronzérmet szerzett. Miközben Bálint kitűnő tanuló, iskolai osztályának aktív közösségi tagja, rengeteg időt fordít az edzésekre. Összesen heti 5 edzés balassagyarmati edzői irányításával, továbbá Pásztón Lőrük

Csaba 5. danos és Palotás Vajvoda József 1. danos mestereknél, emellett vesz részt a hétvégi versenyeken, tavaszi és nyári edzőtáborokon. **(kanyó)**



# Újra beindult a sportélet a Dózsában

**Újra sportos a Dózsa! Az új tanév indítását követő napokban az intézmény vezetése régi és új sportágak választásának lehetőségét kínálta tanulóira részére.**

Elsőként az atlétika újbóli meghonosítása érdekében egy szombati hétvégén Dózsás atlétika napot szervezett a Nagyligeti Stadionban, melynek keretében a szülők együtt sportolhattak gyermekeikkel, a különböző futó, ügyességi versenyszámokban és sorversenyeken. Azon szülők részére, akik nem

programot kínál az iskola. Ezzel a címmel indította programját a Magyar Judo Szövetség, távlati cél, hogy ez a sportág is bekerüljön az iskolai testnevelés tanmenetébe, mint kötelező oktatási anyag. A foglalkozásokat Megyeri László 1 danos IJF edző tartja.

Labdarúgásban az iskola természetesen továbbra is részt vesz a Bozsik Intézményi Programban, valamennyi korcsoportban. A fiúk mellett lányok is a program résztvevői.

Nagyszerű sikerről is beszámolhatunk: az



a mozgást választották egészségügyi felmérésen való részvétel lehetőségét biztosították a szervezők.

A labdajátékok közül új sportágként a kosárlabdával ismerkedhetnek meg a tanulók. Minden héten, szerdán és pénteken labdás képességfejlesztő foglalkozásokat tartanak Pap Andrea testnevelő tanár vezetésével. Ezt a lehetőséget a sportolni vágyó labdázni szerető első és másodikos gyermekek részére ajánlják. A harmadik, negyedik és ötödik osztályos tanulók kosárlabdaedzéseken vehetnek részt, hétfő és keddi napokon.

„Ha úszni mindenkinek tudni kell, akkor esni is mindenkinek meg kell tanulni” szlogennel az iskola alsó tagozatos diákjai részére mini judo

iskola lánycsapata egymást követő harmadik évben - valamennyi ellenfelét legyőzve - ért el első helyezést, Taskó András testnevelő irányításával, a Telkiben megrendezett Bozsik Intézményi Tanévnyitó Fesztiválon. A csapat tagjai: Kárász Henrietta (gólkirály lett 9 góllal), Grenyó Ildikó, Lengyel Katalin, Pálok Luca, Varga Lizandra, Olicsek Petra, Balla Daniella, Pintér Sára, Strihó Evelin (legjobb kapus), Petrovszki Petra.

Ha már a sikerekről van szó: a Makláron rendezett elméleti és ügyességi közlekedési versenyen Csábi Bence hatodik, Csábi Gábor harmadik helyezést ért el, utóbbi elméleti tesztjével különdíjban is részesült.

**Kanyó Ferenc**

## Vitalitásos éremeső

Füzesgyarmaton a GPC (Global Powerlifting Committee) világszervezet által került megrendezésre a Nemzetközi Erőemelő és Fekvenyomó Verseny. A versenyt megelőzően kvalifikációs versenyeken kellett részt venni az indulási jog megszerzése érdekében. A balassagyarmati Vitalitás SE-ből 9 főnek sikerült a részvételi lehetőséget megszerezni.

Az első napon öt gyarmati erőemelő is megmérette magát az úgynevezett RAW fekvenyomás (nyers erő) kategóriában, ahol semmilyen

teljesítményfokozó ruházat használata nem volt engedélyezve. Az open kategóriában versenyzett Balogh Gyöngyi és Ulveczki Edina, akik mindketten súlycsoporti első helyezést értek el. Utóbbi versenyző az abszolút kategória II. helyezését is megszerezte. Az ifjúsági mezőnyben Posta Krisztián első, míg a masters-ek között Endrődy Attila és Honti Attila II-II. helyezést értek el. A második napon a RAW erőemelés versenyszám-



ban mérettették meg magukat az Ipoly-parti versenyzők. Balogh Gyöngyi a súlycsoporti első helyezése mellett az abszolút kategória II. helyezését is megszerezte. Három ifjúsági sportoló, Posta Krisztián, Tóth Richárd, Kordics Ferenc is, az új egyéni csúcsaiknak köszönhetően, arany érmet vehettek át. Krisztián a korcsoport abszolút kategória második helyezéséért járó díszes plakett tulajdonosai is lett. A felnőttek mezőnyében kirobbanó formában versenyzett Antolik Attila, akinek sikerült a dobogó második fokára állni. Szintén a felnőtt mezőnyben diadalmaszkodott első helyezéssel Piatrik Péter is.

# Balassagyarmati MADÁCH

TÖBB MINT MOZI

Nov. 26 - dec. 2. csütörtök - szerda

## 14.00: BLINKY BILL - A FILM

Szombaton és vasárnap 10 és 12 órától IS!

## 15.30, 19.00: FÁK JÚ TANÁR ÚR 2.

**PREMIER** Színes, szinkr. német vígjáték. Fsz.: Elyas M'Barek

A történetek után Zeki Müller lett a Goethe sulisztárja, mindenki szereti. Új hivatása iránt érzett hatalmas lelkesedéséből azonban veszíteni kezd...



## 15.30, 20.00: AZ ÉHEZŐK VIADALA: 3D

**A KIVÁLASZOTT BEFEJEZŐ RÉSZ**  
Péntek-Szombat 22 órától IS!

## 17.30: DRIFTER

**PREMIER** Színes, magyar-német játékfilm. Fsz.: Steinbach Richárd



A 17 éves Ricsi elhatározza, hogy kipofozza roncs BMW-jét a kertvégi disznóólból kialakított garázsban, hogy elfindulhasson a vidék híres rally versenyén...

## PREMIER 17.45: KÉMEK HÍDJA

Sz., amerikai dráma. Fsz.: Tom Hanks, Amy Ryan, Billy Magnussen  
1960. A Szovjetunióban elfogják egy lelőtt kémrepülőgéppilótáját...

## 21.00: COWBOYOK

**PREMIER** Színes, francia filmdráma. Fsz.: François Damians

Alain 16 éves lánya eltűnik. A férfi a fiával keresésére indul...

December 3 - 9. csütörtök - szerda

## BLINKY BILL - A FILM

CSAK szombat-vasárnap 10 és 12 órától!

## 14.00, 14.45, 15.45, 17.30: DÍNÓ TESÓ 3D

**PREMIER** Sz., szinkr. amerikai animációs kalandfilm

Szombat-vasárnap 10 és 12 órától IS!



Mi lett volna, ha a dinók nem haltak volna ki és mai is köztünk élneek? Arlo egy apatoszaurusz, aki különös emberi barátjával titokzatos, zord vidéken vándorol...

## 16.30: AZ ÉJSZAKÁM A NAPPALOD

**PREMIER** Színes, magyar fekete komédia. Fsz.: Czukor Balázs  
Az álmatlan Novák az éjjeli Budapesten egy szélhámoss társasággal találkozik. Főnökük legújabb, legbizarrabb tervének ezúttal Novák is része lesz...

18.15, 20.00:

## SZEMEKBE ZÁRT TITKOK

**PREMIER** Sz., szinkr. amerikai fantasztikus thriller. Fsz.: Nicole Kidman  
Pénteken és szombaton 22 órától IS!

Az FBI csapat egy tagjának lányát meggyilkolják. 13 évvel később különös nyomra bukkannak, mely egy mindenkit sokkoló titokra derít fényt...



## PREMIER 19.15, 20.45: KRAMPUSZ

Színes, szinkr. amerikai horror-vígjáték. Fsz.: Emjay Anthony  
Pénteken és szombaton 22.15 órától IS!  
A fiatal Max veszekedő szülei miatt úgy dönt, magasról tesz a karácsonyra. Ám a Krampusz bosszúból a kedves karácsonyi figurákat vérengző szörnyekké változtatja...

# PROGRAMAJÁNLÓ

## Mikszáth Kálmán Művelődési Központ

november 28-án, szombaton 19 órakor

### Dumaszínház

A nagy világban – 80 perc alatt a Föld körül  
Kiss Ádám önálló estje  
Belépő: 3.100 Forint



december 1-jén, kedden 10 és 14 órától  
Gyermekszínház

Nektár Színház Diótörő című zenés mesejátéka



december 1-jén, kedden 18 órakor

### Örökség Kulturális Műhely

Vukics Ferenc - egyetemi adjunktus, a Baranta Szövetség elnöke: A magyarság lelki tartalékai

december 5-én, szombaton

### Városi Mikulás Délután



december 8-án, kedden 10 órakor

### Kerek Perc Egylet

Interaktív népmesei előadás óvodásoknak  
Az Ördög kilenc kérdése  
Közreműködik a Vadóka Néptáncsoport



december 15-én, kedden 18 órakor

### Örökség Kulturális Műhely

„Csillagot láttunk”

a Mikszáth, a kis Zobonka, a Zobonka és az Iglice táncgyűttesek műsora

december 18-án, pénteken 18 órakor

### Vadóka egyesület

### Karácsonyi Gálaműsora

Közreműködik a Palóc Néptáncgyűttes, Kereplő Néptáncgyűttes, Kicsi és Nagy Vadóka Néptáncsoport

december 19. szombat

### Csalogató együttes

### Karácsonyi koncertje



december 20. vasárnap

### Gospel Koncert

### Kiállítás:

november 6 – december 17.

GYÉMÁNT LÁSZLÓ festő kiállítása  
HORVÁTH ENDRE GALÉRIA

## NYERJENEK JEGYEKET!

Játsszanak velünk és nyerjenek mozijegyeket!

Nagyszerű napjuk lesz azoknak a filmbarátoknak, akik jól válaszolnak kérdésünkre:

## Hol játszódik a Mentő-expedíció című film?

A helyes megfejtők között  
2 x 4 darab belépőt sorsolunk ki a Madách Mozi bármelyik decemberi filmjére!

A választ november 30-ig kell elküldeni szerkesztőségünknek: gyarmatihirek@gmail.com  
A nyerteseket is e-mailben értesítjük.

## Gyarmati Televízió műsora

Balassagyarmat, Rákóczi út 50. Tel.: 997-020

december 1-4.

19.00 Híradó  
19.20 Testületi ülés összefoglaló  
20.00 Híradó

december 5-7.

19.00 Híradó  
19.20 Krónika  
20.00 Híradó

december 8-11.

19.00 Híradó  
19.20 Gyarmati retúr  
20.00 Híradó

december 12-14.

19.00 Híradó  
19.20 Krónika  
20.00 Híradó

december 15-18.

19.00 Híradó  
19.20 Gyarmatiak  
20.00 Híradó

december 19-21.

19.00 Híradó  
19.20 Krónika  
20.00 Híradó

	MOHÓ EVÉS	UTCA, RÖVIDEN LOPVA SZERZÉ	CSAHOL AZ EB VEGYTAN ELEME!	MEGYE, RÖVIDEN ÜDÍTŐ-ITAL	ELFO-GYASZT SOROZAT DARABJA	KISSÉ SÜPPED!	PARÁDÉ VÉGE! RÓMAI 50-ES	KONYHAI SAVANYÍTÓ-SZER								
1								E								
BETAKARITÁST VÉGZŐ MASINA							EME AZ IPOLY SZLOVÁK NEVE									
PÁSZ-TORTÁNC KELLEKE			TITKON FIGYEL KÉP RÁMÁJA				LONGCIKA BETAKARITÁSI MULLATSÁG									
AZONOS MÁSSAL-HANGZÓK			BÉKÉS MEGYEI HELYSÉG NEM VAK													
EGYES! HOSSZÚ IDŐ MÚLVA		A FÖLD FELÉ ÁGYAT ELHAGYÓ		ZORRO JELE OLASZ VÁROS		FINOM ROVÁTKA ÁRAMERŐ EGYSÉGE										
					NÉMET VÁROS EMDEN FOLYÓJA											
SVÉD AUTÓJEL JÓL MEGSZID							TANGENS, RÖVIDEN ÜST BELSEJE!		INGO-VÁNYOS TERÜLET	TÁNC, A FOX-TROTT ELDÖJJE	AZ ÚT JELE A FIZIKÁBAN	ZSÜP-SZÉLEK!	TESSÉK, ITT LÁTHATÓ!	TÓTH ÁRPAD KÖLTEMÉNYE	TERÜLETET KOPASSZÁ TESZ	
TALMI, HAMIS SPANYOL AUTÓJEL			LENDÜLETES MADÁR SZERVE				SZÉTBREBBENT HALAK SZERVE									
				ZAKÓ RÉSZE FŐVÁROSI KLUB			KÖVETVE VIASZ-SZERŰ ANYAG				A KÓD IS EZ VAD-GALAMB					
CSAPADÉKOS	2	APRÓRA TÖR ELETET ELTÖLT			TETEJÉRE CSOROG TÁROLÓ-ESZKÖZ							SZED FÖLDTÖRTÉNETI SZAKASZ				
FEDEZÉKÉBE NYOM						KAUKÁZUSI NÉP NYAK-LEVES			SZINTÉN NEM KÖZÉPEN FÜR!				MONDAT-KEZDET! VESZTESÉG			
BORSÓDI KÖZSÉG A TÁRGY RAGJA				ÁPRILIS ELEJE! ABLAK-KERET!			MOTOR-EGYSÉG! KÉMÉNY KÖZEPE!		FELKE-REKEDIK PÁROS GYÓK!							
				SZÍVES JUTTATÁS FALUVÉGI!						GONDOS-KODIK ÉSZAK, RÖVIDEN						
KATONAI SZÁLLÍTÓ-OSZLOP	Ó														?	

## Álhírturmix

A Magyar Szocialista Párt közleményben tudatta, hogy már megtalálták Tóbiás József utódját. Sőt, már az utód utódja is ismert, és hétfőre már megnevezik az utód utódjának utódját.

Féleszü Erzsébetet a vizsgabiztos felszólította, hogy elindulás előtt engedje ki a kézféket. Erzsébet a felszólítás után kinyitotta az autót két ajtaját.

A belügyminiszter elképzelése szerint az lenne a legmegnyugtatóbb, ha minden személyautóra jutna legalább két telepített radar.

Az Örömlányok Országos Szövetsége kijelentette, hogy a következő „Torkos Csütörtök” akcióban a tagság egy emberként szeretne részt venni.

Orsós Vendel felajánlotta szakértelmét Angela Merkelnek kerítés ügyben. Orsós, aki négy évet ült kerítésért, szaktekinélynek számít a témában, és az, hogy a kerítés fémből készül, csak növeli tekintélyét.

A Szivárvány közhasznú szervezet felhívta a főváros polgármesterének figyelmét, hogy a tél beállta előtt a fővárosban egyre több melegezőt kell nyitni: aki akar, az megmelegszik, illetve átmelegszik. -soós -

## Receptsarok

Ebben a rovatban kizárólag kipróbált recepteket adunk közre. Mindenki arccal és névvel szavazol az étel minőségéért. Ezúttal Lágymányosiné Szalai Boglárka.

### Kapros, gombás pontyragu

Csinos, kedves fiatalasszony Lágymányosiné Szalai Boglárka, aki Balassagyarmaton született 1980-ban. A Kereskedelmi Gimnáziumban érettségizett 1999-ben és egy éves technikusképzést végzett. Első munkahelye a magyarnádori iskola konyhájában volt, és ebben a faluban ment férjhez, majd az Öreg Otthonba került. Ezt követően élelmezés vezető lett a Tankonyhában, majd szakács a Csecsemő Otthonban, jelenleg a Keresztény Iskola szakácsaként dolgozik.

Az autóvilamossági szerelő férjével szeretetben nevelik két gyermeküket, a 11 éves

Grétát és az 5 éves Áront, akikkel sokat kirándulnak. Boglárka szívesen süt és főz a családjára, amelynek egyik kedvence a kapros, gombás pontyragu.

Hozzávalók: 80 dkg pontyfilé, 30 dkg gomba, 2 db hagyma, 3 gerezd fokhagyma, 2 dl tejföl, 1 csomag kapor, 1 kiskanál só, őrölt fekete bors, őrölt kömény, ételízesítő, csipős piros arany, 5-6 evőkanál olaj.

Elkészítés: a pontyfilét felkockázzuk, sóval, borssal, köménnyel, ételízesítővel, paprika krémmel, zúzott fokhagymával bedörzsöljük és 30 percig állni hagyjuk. A hagymát finomra vágjuk, megfuttatjuk és hozzáadjuk a felszeletelt gombát, és 4-5 percig együtt pirítjuk, piros-paprikával meghintjük, egy pohár vizet öntünk rá, 25 percig főzzük, majd a fűszerezett halat hozzáadjuk és kis lángon 15 percig pirítjuk, végül kikevert tejjel dúsítjuk és a felaprított kaporral ízesítjük. Főtt tésztával tálaljuk és fehér bor illik mellé. (Szendre)



GYARMATI HÍREK A FACEBOOKON IS



www.facebook.com/gyarmatihirek

**MAGAS VÉRNYOMÁS?  
CUKORBETEGSÉG?  
MAGAS KOLESZTERIN?  
KÓROS ELHÍZÁS?  
DAGANATOS BETEGSÉGEK?**

**A HÁZÁT RENDSZERESEN GONDOZZA,  
AZ AUTÓJÁT SZERVIZBE VISZI.  
ELROMLOTT DOLGAIT MEGJAVÍTTATJA!**



**MIÉRT NEM FIGYEL AZ EGÉSZSÉGÉRE?**

**A LEGTÖBB BETEGSÉG IDŐBEN FELISMERHETŐ, KEZELHETŐ!  
JÁRJON SZŰRÉSEKRE, KERESSE FEL ORVOSÁT!**



**JÁRJON SZŰRÉSEKRE,  
VÁLASSZA AZ EGÉSZSÉGET!**

SZÉCHENYI 2020



eGÉSZSÉG

TÁMOG-6.1.5/14-2015-0002\_e-GÉSZSÉG - Innovatív megoldásokkal Nógrád megye munkanélküliségéért

**MOZOGJ!**

**LEGALÁBB HETI 3 ALKALOMMAL SPORTOLJ 1 ÓRÁT!**

**ÉTKEZZ HELYESEN!**

**FIGYELJ ODA AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRA!  
EGYÉL EGY NAP 4-5 ALKALOMMAL  
VÁLTOZATOSAN, KISEBB MENNYISÉGET!**

**ÉLJ TISZTÁN!**

**ÉLVEZD AZ ÉLETET DROGOK ÉS ALKOHOL NÉLKÜL!**

**A CIGI CIKI!**

**SPORTTAL VEZESD LE A FESZKÓT!  
KÖLTSD MÁSRRA A PÉNZED!**



SZÉCHENYI 2020



eGÉSZSÉG

TÁMOG-6.1.5/14-2015-0002\_e-GÉSZSÉG - Innovatív megoldásokkal Nógrád megye munkanélküliségéért

Balassagyarmat,  
Rákóczi út 17.  
(Canada Üzletház)

**KLUB  
SZE**

• Étterem & Music Club •

**Nyitóbuli: december 5.**

Zenés rendezvények

Török ízvilág

Billiárd Szalon  
Brunswick



Részletes programjainkat  
keresd facebook oldalunkon!

facebook

Akció: dec. -31.

**Decemberben pizza akció:  
minden pizza maximum 800 Ft!!!  
Rendelés: 20/541-6513, 30/411-7976**



**NE SZÍVD  
EL AZ  
ÉLETED!**



SZÉCHENYI 2020



eGÉSZSÉG

TÁMOG-6.1.5/14-2015-0002\_e-GÉSZSÉG - Innovatív megoldásokkal Nógrád megye munkanélküliségéért