

*Adonyi*  
ÚJSÁG

2024. OKTÓBER  
Adony Város Önkormányzat helyi közéleti  
és információs lapja



# OKTÓBER 23. NEMZETI ÜNNEP MEGHÍVÓ

Adony Város Önkormányzata szeretettel meghívja Önt  
**2024. október 23-án, 10:00 órára**

a BAMHK- ban tartandó megemlékezésre.  
Ünnepi beszédet mond Ronyecz Péter polgármester úr,  
majd az általános iskola tanulóinak előadását  
tekinthetik meg.  
Emlékezzünk együtt a Hősökre!

Ronyecz Péter  
polgármester

Dr. Földi Ilona  
jegyző

## 50 éves a Gyöngyvirág Női Kar

A Bálint Ágnes Művelődési Ház és Könyvtár  
szeretettel meghívja Önt  
a Gyöngyvirág Női Kar jubileumi koncertjére.

Időpont: 2024. október 19., 16 óra  
Helyszín: Művelődési ház, Nándor terem



**BA** BÁLINT ÁGNES  
MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉS KÖNYVTÁR

A rendezvényen készült – és hangfelvételt készült, melyet Adony Város Önkormányzata és a BAMHK szabadon felhasználhat.

## A VILÁG HÁZHOZ JÖN! A MŰVELŐDÉSI HÁZ PROGRAMSOROZATA

### NÖVÉNYI ESZENCIÁK A MINDENNAPOKBAN Bándity Réka

kutatóbiológus,  
a Rozmaringos Műhely alapítójának  
előadása

Merüljünk el az illóolajok világában!  
Fedezzük fel a test és a lélek harmóniáját!



Az előadás után megvásárolhatók, a Rozmaringos Műhely terápiais termékei!

A rendezvényen készült – és hangfelvételt készült, melyet Adony Város Önkormányzata és a BAMHK szabadon felhasználhat.

## Úticélunk a Bakony

Még mindig tombolt a kánikula, mikor Bakony felé vettük az irányt.

Busszal mentünk Zirc-re, ahol felszálltunk a vonatra, Porva-Cesznek megállóig utaztunk. Néztük a térképet és az útjelző táblákat. Innen Vinye 4,8 km-es távolságra van. A Cuha-patak mentén a völgyben ez egy kellemes séta. Az alacsony vízállás miatt a néhányszori átkelés a köveken sikeresen megtörtént. Igazán szép látvány, mikor a napsugarak próbálnak áttörni a fák között. Az út mentén a felettünk levő lombkoronák egymásban kapaszkodása olyan érzést keltett, mintha egy gótikus templomban sétálnánk. Csak a fantáziánk szab határt, hogy a fák alakjában mit képzelünk bele. Források, barlangok, hidak teszik még látványosabbá a völgyet. A lezúduló víz kimossa a fák gyökerei közül a földet, így láthatóvá vált a gyökérzetek összefonódása. Némely helyen



megmutatta a természet, hogy miként talál utat a gyökér a sziklák között. A holt fák fontosságát is hűen szemléltette az erdő. Olyan virágokat is láthattunk, amelyek a mi környékünkön nem találnak életteret. A meredek sziklafalakon fiatalok élvezték a mászás kihívásait. Egy kis tisztáson a kellemes hőmérsékletben jól esett megpihenni. Előkerültek az előző napon készült sütemények, a doboz gyümölcsök. Vinyére érve a busz már várt bennünket, indultunk Cesznekre. Itt már éreztük az égető napsütést. Elérve a várat, még ismerősökkel is találkoztunk. Valóban kicsi a világ!



A várat Cseszneki Jakab építtette az 1260-as években a Bakony egyik sziklaszirtjének a gerincén. Családi botrány, bűnök sorozata, házasságtörés, gyilkosság, mérgezés fűződik Cesznek várához. Wathay Lőrinc kétszer is volt várkapitány. Hogy mi is történt 1573 Szent Jakab havában, Szent Péter Pál napján? Az eseményt a fia Ferenc jegyezte fel, ki rövid ideig szintén volt várkapitány. Csorba Csaba a várak nagy kutatója írásában olvashatjuk: „jókedve levén, szegény az alsó várban, a felső kapunál, az istállók ajtaja előtt egy ott álló tarackot ki akart volna lütni, és az pattantyús mondta volna, hogy régi töttés volna a tarackban, és nem merné kilütni, ő maga, megszidogatván az pattantyúst, hajlott az vállára, és úgy mindketten az kanócot fogván, bevágták volna a tarack gyújtólikában, mindjárt elszakadozott az tarack, és mind az kettőt szörnyen megölte, magogat is elszaggatván. És így szegénynek lett halála, másodízben való cseszneki kapitányságának kilencedik esztendejében.”

Az ódon sziklák között ma már csak faligyíkok rejtőzködnek.

Az utolsó program a libegőzés volt Eplényben. Egymást bátorítva még a tériszony is leküzdhető. Hús percig voltunk ég és föld között. Egy kis pihenés, beszélgetés után sorakoztuk a visszaúthoz. Szerencsére nem okoztunk fennakadást, biztonságban földet értünk.

A nap végén mért teljesítményünk 15000 lépés volt. Elégedetten és kellemesen elfáradva értünk haza.

Boldog Istvánné

## A betegek kenete

Dicsértessék a Jézus Krisztus!

Ismert elnevezések még a szent kenet és az utolsó kenet. Talán ez utóbbi igen félelmetessé teszi a mai ember számára a betegek szentségét, hiszen modern kultúránk egyik nagy tabuja a halál, az utolsó kenet kifejezés pedig pontosan arra utal, hogy a szentséget felvevő többet nem kel fel ágyából. Újabb, egy szentség valódi tartalmát övező félreértés, amit írásommal megpróbálok eloszlatni. Lássuk mennyiben sikerül! Jézus Krisztus a betegek kenetét nem olyan egyértelműen kimondott szavakkal hozta létre, amint az Oltáriszentség vagy a szentgyónás esetén. Jézus egész nyilvános működésének a középpontjában Isten országának a meghirdetése áll. Ezt a csodát elsősorban a rászorulóknak számára, a bűnösök és a betegek számára tette elérhetővé. Márk, Máté és Lukács evangéliuma is említi, amikor Jézus így szól hallgatóságához: „Nem az egészségeseknek kell az orvos, hanem a betegeknek. Nem az igazakat jöttem hívni, hanem a bűnösöket.” (Mk 2,17) A betegek szentségéről szent Jakab apostol levelében is olvashatunk: „Szenved valaki közületek? Imádkozzék! Jókedve van? Énekeljen zsolnárt! Beteg valamelyiktek? Hívassa el az Egyház elöljáróit, és azok imádkozzanak fölötte, s kenjék meg olajjal az Úr nevében. A hitből fakadó ima megszabadítja a betegeket, és az Úr talpra állítja. Ha pedig bűnöket követett el, bocsánatot nyer. Valjátok meg tehát egymásnak bűneiteket, és imádkozzatok egymásért, hogy meggyógyuljatok. Igen hathatós az igaz ember buzgó könyörgése.” (Jak 5, 13-16) A betegek kenetének szentsége felől nézve Krisztus tanításának két fontos üzenete van számunkra. Az egyik, hogy az ember test és lélek egysége. Bármelyik is szenved, az a másik részre, illetve a teljes ember egészségére kihatással van. A másik, hogy Jézusnál a gyógyulás mindig együtt jár a bűnök megbocsátásával. Az evangéliumok számos csodálatos gyógyításról tudósítanak, bár ez egyes esetekben nem nyer részletezést, csupán azt olvashatjuk, hogy sok beteget meggyógyított. A kiemelt történetek között említhetjük Péter apostol láztól szenvedő anyósának, vagy a vérfolyásos aszsonynak a meggyógyítását. De egész a végletekig fokozódik Jézus csodás tevékenysége, hiszen a teremtes uraként ura a halálnak is, így barátját, Lázárt, aztán Jairus leányát is feltámasztja. A kiszolgáltatás három szentség – az Oltáriszentség, és szükség esetén a szentgyónás, továbbá a betegek szentsége – egyszerre történő kiszolgáltatása. Ez utóbbi a kéz és a homlok olajjal történő megkenéséből és egy imádságból áll. A szent kenet anyaga a püspök által megszentelt szentelt olaj, ami eredetileg olívaolaj, de szükség esetén bármilyen növényi olaj lehet.

Rendes kiszolgáltatója pap vagy püspök, amit a szükség szerinti szentgyónás indokol, hiszen csak ők képesek Isten nevében a bűnök megbocsátására. Bármennyire is félünk a haláltól, ezen a helyen mégis hasznosnak tűnik néhány szempont megemlézése. Az egyház tanítása szerint, aki tudatosan és akarattal vét a Tízparancsolat ellen, az az ember a halálos bűn állapotában van, és ha ekkor ér véget földi élete, akkor az örök kárhozatra jut. Ennek okán is fontos, hogy a haldokló még értelme teljességében számot vethessen és legyen lehetősége a bűneit megbánni. Másik, hasonlóan lényeges a méltó elbúcsúzásról gondoskodni. Amint az alapvető udvariasság megkívánja, hogy egy vendégség végén illőn, a háziaktól elbúcsúzva távozzunk, ugyanezt megfordítva a házigazda is adja meg a lehetőségét, hogy vendége méltó módon távozhasson, ugyanígy kell(ene) a földi élet végén is tennünk. Kutatások is alátámasztják, hogy a haldokló tisztában van azzal, ha ideje betelt. Adjuk meg hát jó vendéglátó módjára, hogy számára fontos személyektől időben és megfelelően búcsút vehessen. Ne akarjuk mi, itt maradók a szenvedést olyan álságos tettel enyhíteni, hogy az elköszönéstől megfosztjuk a távozót. A régi korokban is voltak, akik nem birkóztak meg a haldoklás tényével, de helyettük is akadtak szép számmal a közösségből, akik jelenlétükkel enyhítették az utolsó órák nehézségeit. A szentség felvételét évente kérheti minden 65. életévét betöltött egészséges személy, hiszen ebben a korban már reálisan számolnunk kell testi erőnk megfogyatkozásával. Erre egyedi esetben minden szükséges időben, illetve nyilvánosan szentmise keretében a betegek világnapján, vagy nagybőjt idején biztosít lehetőséget az Egyház. Az idős, beteg emberek méltóságára hívja fel a figyelmet a Betegek világnapja, ami szent II. János Pál pápa kezdeményezésére, a Szűzanya első Lourdes-i jelenésének napjára esik. Minden felnőtt keresztény embernek, és már az értelmét használó gyermeknek lehetősége van a betegek szentségét kérni, amikor egészsége súlyosan megromlik. Ez alatt általában súlyos balesetet, vagy súlyos, illetve az orvostudomány jelenlegi álláspontja szerint gyógyíthatatlan betegséget (daganatos megbetegedések) értünk, tehát náthát, influenzát nem. Többször is lehetőség van ugyanazon betegség esetén is a szent kenetből részesedni, hiszen a gyógyulás folyamán előfordulhat visszaesés. Szintén érdemes a szentség megerősítő hatását kihasználni súlyos műtét előtt.

A leírtakkal kapcsolatos kérdéseikre nagyon szívesen válaszolunk a vasárnapi szentmiséket követően Ferenc atyával és János atyával együtt.

Dicsértessék a Jézus Krisztus!  
Nagy Tamás

## Októberi növényünk: Gránátalma

Ismerkedjünk meg ezzel a csodálatos növényünkkel, amivel nem csak távoli országokban, de már itthon Magyarországon is találkozhatunk. Illetve mi magunk is termelhetünk fa, bokor vagy sövény formájában. Ez már rajtunk áll hogyan ritkítjuk, mekkora a tér, ahova kertünkben szeretnénk, hogy gyönyörködni tudjunk benne. Kedveli az igen napos meleg helyet, de a víz igénye normál. Enyhe mínuszokat átvészeli, de a nagy hidegben igényli a talajtakarót. Magassága elérheti a 4-5 métert is. Így érdemes metszeni, formálni, hogy hozzá férjünk ehhez a csodás gyümölcsökhöz.

Gyümölcsének színe piros, illetve mély bordó, rost dús és magokban igen gazdag.

Édenkertben Ő volt a szerelem fája a mondák szerint. Éva erről evett gyümölcsöt melyet tiltottak neki. Örök élet szimbólumaként ismeretes, de sok nemzet a bőség és a bölcsesség jelképeként ismeri. Ezek után már nem is kell vitatnunk milyen időkből származik ez a gyümölcsünk melyet felvértezett a múlt.

Létfontosságú vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz. Magnézium, C-vitamin, K vitamin, Kálium Vas, B vitamin, flavonoidok.

Flavonoidok az erek egészségét védik az ér falat erősítik és a bőr öregedését is gátolják. Vérhígító hatású így a vérrögzépződési hajlamot is befolyásolja. Szív infarktust és az embóliát hátráltatja.

Daganatellenes hatása igen erős és hatékonynak bizonyul rákos megbetegedésnél is. Össze sorvasztja a rossz sejteket. Nagyon erős antioxidáns bomba, amivel az immun sejtek könnyen legyőzik a rossz sejteket. Időskorban is nagyon fontos a szedése mivel lassítja a szervezet öregedését és energiával látja el. Hosszú élet elixírje néven többen is hallottunk róla. Gyomor védelem szempontjából is igen erős, gomba és baktérium öló. Ez által igen jó emésztést biztosít a fogyasztójának. Rost és ásványi anyag tartalma jelentős. Beindítja az emésztést.

Gyulladásoknál pl: / torok, sebek / a védekező mechanizmusok előbb beindulnak és gyorsabban elindul a gyógyulás

A fiatalok, akik babát szeretnének, de valami ok miatt nem sikerül, érdemes 3-6 hónapig fogyasztaniuk, akár a gyümölcsöt magát vagy koncentrált formátumban. Gránátalma magolaj, nagyon jó hidratáló olaj mely a dehidratált bőrnek visszaadja a rugalmasságát és a puhaságát. Ezáltal nem lesz száraz töredezett. Hajápolónak is kitűnő, elősegíti a haj növekedését és megállítja a töredezést

Hatóanyag tartalmánál fogva figyelniünk kell milyen gyógyszerekkel szedjük együtt. Szívritmus illetve koleszterin gyógyszereknél kérdezzük meg kezelőorvosunkat!!!! Magas kálium tartalma miatt!



Ezt a gyümölcsöt nem csak gyümölcsként fogyaszthatjuk, hanem ételekbe téve ízesítésre is használhatjuk. Süteményekhez, salátákhoz, krémekhez egyaránt használhatjuk. Nagyon jól megállja a helyét köretekben, kuskusz, köles, illetve rizsbe téve melyeknek a jellegét megváltoztatja és teljesen más ízorgiában lehet részünk. Sokan idegenkednek tőle, de enyhén savanykás íze jól dominál az ételekhez. Gyerekek is könnyebben megeszik, ha bele csempezzük akár a salátába vagy a húsok mellé tesszük. Nem csak egy finom étellel lepjük meg a család minden tagját, hanem egy igazán magas vitamintartalmú antioxidáns bombát találhatunk nekik. Most mikor megint itt a vírusokkal teli időszak mindannyian fogyasszuk bátran.

Az üzletek polcain igen nagy a választék gránátalmás termékek kapcsán. Szűrt, illetve szüretlen levek, sűrítvények, kapszulák, lekvárok balzsamecetek, arckrémek. Mindenki megtalálja az ő számára megfelelő és bátran használjuk szervezetünket nem engedi a betolakodó vírusoknak megfertőzni. Mindenképpen javaslom a téli időszakban beszerezni és fogyasztani valamilyen terméket, prevenció nagyon fontos!

Boldog egészséges napokat élhetünk meg a gránátalma fogyasztásával!

Jó egészséget kívánok!

Jókai Ildikó  
fitoterapeuta



## Borrendi szakmai kirándulás

Pannonhalma. Ez a kicsi, de annál nagyobb kincset rejtő borvidék volt az úti célja a Duna-menti Szent Orbán Borrend Adony ez évi szakmai kirándulásának. A történelmi borvidék területén a borkészítés egészen a római korig nyúlik vissza, de minden korszakban jelentős volt.

2024. augusztus 10-én 7 órakor indult az érdeklődők csapata. Első állomás a Pannonhalmi Bencés Apátság volt, ahol egy igen színvonalas és érdekes idegenvezetésben volt részünk. Megismertük az apátság történelmét és jelenét, az ott működő bentlakásos iskola rendszerét. A lenyűgöző épületegyüttes a 2010-es évek elején egy nagyszabású felújításon esett át, melynek köszönhetően elnyerte egyszerű, letisztult, igen impozáns mai megjelenését. A tárlatvezetést a főapátsági könyvtárban zártuk, mely Magyarország legrégebbi gyűjteményét őrzi. Az itt összegyűjtött szellemi, kulturális kincs 1996 óta a világörökség része.

Ezt követően átsétáltunk az Apátság pincészetébe, ahol egy meglehetősen korszerű feldolgozó üzemen kalauzoltak minket finomabbnál finomabb borok kíséretében. A kínálatban a fehértől a vörös tételéig minden megtalálható. Az Apátság is része a 2016-os „PH érték” kezdeményezésnek, melynek lényege, hogy 6 helyi pince ezen a néven azonos címkével egy tisztán rajnai rizling vagy rajnai rizling alapú házasított bort készít. Az utunkat ezután Győrújbarát felé vettük, ahol a családi tulajdonban lévő Babarczi pincét látogattuk meg. Babarczi Zsuzsanna, aki a második generációt képviseli, egy finom ebéddel és hozzá 5 teteles borkóstolóval várt minket. Az ízletes olaszos marharagu előtt egy irsai olivér, chardonnay és tramini házasításával készített gyöngyöző borral indítottuk

a sort. Ezt követte egy olaszrizling és egy rajnai rizling, majd pedig két vörös tétel - egy kékfrankos és egy cabernet franc (Marianum). A nap csúcspontja ezután érkezett, amikor is a nyúli Cseri Pincét látogattuk meg. A forró nyárnak köszönhetően belesöpöpentünk az első beérkezett szőlők feldolgozásába. Vendégváró italként hideg pezsgőnek szánt musttal vártak minket, ami nagyon jól esett a kiadós séta után a meleg délutánon. Körbevezettek minket a pincében, majd a teraszon helyet foglalva egy rendkívül színvonalas és jól felépített borkóstolón vehettünk részt. A szintén családi tulajdonban lévő pince egyik legjelentősebb szőlője a rajnai rizling, melyből igen szép tételsort állítanak elő a különböző időpontokban szüretelt szőlőnek köszönhetően. A tételek bemutatását egyedülálló módon prezentációs táblákkal is szemléltették, ami igen élvezetessé tette az amúgy is érdekes előadást. Összesen 6 tételt kóstoltunk és nehéz lenne közülük a legjobbat kiválasztani, mert mind kiváló volt a maga nemében. A nap zárásaként visszatértünk Pannonhalmára, a borrend egyik barátjának, Borbély Csabának a pincéjéhez, a Torell Pincéhez. A fogadtatás nagyon barátságos volt, és igen változatos tégeket kóstolhattunk.

Későn és fáradtan, de elégedetten indult vissza csapatunk Adonyba. Köszönet illeti még Adony Város Önkormányzatát, akiknek jelentős anyagi támogatása nélkül nehéz lett volna ilyen színvonalas programot, ilyen kedvező áron megszervezni.

(Bagdi-Papanecz Beáta borrendi tag)

(Fotó: Rácz Lambada József)

*“Köszönetet mondunk azoknak, akik adójuk 1%-át a Duna-Menti Szent Orbán Borrend javára ajánlották fel. A 499.176 Ft-ot működésre és rendezvényeink szervezésére fordítottuk.”*

Augusztus hónap vége és szeptember hónap eleje mozgalmas volt egyesületünk életében.

Augusztus 31.-i kezdettel megrendeztük a nyílt nevezéses, pénzdíjas, 24 órás busafogó versenyünket 2 fős csapatok részére. Horgászatra, busafogásra kedvező volt az időjárás. A nevezett 24 csapatból 23 megjelent a versenyen és három szektorra osztva bevetette horgait. A szombat déli kezdés után a fogások biztatón alakultak, nagy összefogást lehetett prognosztizálni, azonban estefelé a busák kapókedve alábbhagyott, már nem olyan vehemensen táplálkoztak. A 24 órás verseny eredményei a következőképpen alakultak:

Összetett I. helyezett: C szektor B 52 csapat: 83,73 kg

Összetett II. helyezett: A szektor Takács-Lovas csapat 61,45 kg

Összetett III. helyezett: B szektor Pecázó Pacekok 34,86 kg

Legnagyobb hal: 9,59 kg Jóvér Dávid

A közölt számokból látszik, hogy összesen 660 kg busától tudtuk megszabadítani vizünket. Az eredményhirdetés és díjak kiosztása után a versenyzőket egy finom ebéddel kínáltuk meg. Köszönjük a segítséget mindenkinek, aki a sikeres verseny szervezésében és lebonyolításában részt vett!

Szeptember 7-én pedig, immáron harmadik alkalommal rendeztük meg halászléfőző versenyünket. Nagy volt az érdeklődés, rekordszámú, 24 csapat látott neki a főzésnek. Az időjárás kegyes volt hozzánk, sem eső, sem nagy szél nem zavarta meg rendezvényünket. A programok sokfélék voltak. Különböző vízi járműveket próbálhattak ki a látogatók az adonyi evezős és vízisport egyesületnek köszönhetően, bort kóstolhattak vendégeink a Duna-menti Szent Orbán borrend kínálásában, Csorba Kató a gyerekeknek kínált kreatív elfoglaltságot, Auer Gábor tanár úr pedig sportos játékokkal várta, akár a felnőtteket is. Volt ugrálóvár a gyerekeknek, kürtőskalács házi rétes és helyben csapolt sör a felnőtteknek, zene szólt mindenkinek. Egyesületünk pedig annyi halászlét főzött, hogy minden érdeklődőt vendégül tudtunk látni egy tányér hallé erejéig.

A versenyben a dobogóra a következő csapatok állhattak fel.

1. helyezett: Duna-menti Szent Orbán Borend csapata

2. helyezett: Barna- Pletser- Takács csapat

3. helyezett: Pereputty és barátai csapat

Gratulálunk minden indulónak, nagyon finom és ízletesen tálalt eredmények születtek, megnehezítve a zsűri dolgát!

Köszönöm mindenkinek, aki a szervezésben, lebonyolításban részt vett, munkájával hozzá tett ahhoz, hogy ismét egy nagy sikerű, jó hangulatú



rendezvényt tudhatunk magunk mögött!

Utóbb kiderült, hogy a vízállás is szerencsésen alakult számunkra versenyein, hiszen szeptember közepén az eddigi rekordot megközelítő árhullám vonult le a Dunán. E sorok írásakor a víz már apadóban van, de nem látjuk még milyen károkat okozott kinti létesítményeinkben. Az árhullám levonulása után első feladatunk lesz az esetleges károkat felmérni, az iszappal megrakott részeket megtisztítani, újra széppé és látogathatóvá kell tennünk partjainkat.

A magas vízállás miatt a partjainkra vezető utak is feláztak, kérünk minden horgásztársat, legyenek türelemmel a gépkocsival történő behajtással a területekre, nagy károkat tudnak okozni a maguk után hagyott mély keréknyomokkal. Figyelni fogjuk az utak száradását és jelezni fogjuk mikor lesznek használhatóak.

Telepítéseink nem maradnak el, vezetőségünk a vízállásra tekintettel átütemezte terveit, ahogy biztonságosan megközelíthetővé válik a partszakasz, illetve nem áll fenn annak a veszélye, hogy a telepített halat azonnal elviszi a víz, megkezdjük a területre való kihelyezésüket. Terveink szerint több társadalmi munkanapot is meghirdetünk, hogy az árhullám levonulása után mihamarabb újra megfelelő körülmények fogadassák a horgászokat. Felhívom tagtársak figyelmét a szabályok betartására az intenzív telepítések közeledtével, halóreink a szabálysértésekkel kapcsolatosan nem mérlegelhetnek, feljelentést kell tenniük. Kérek mindenkit a fogási adatok, napló pontos vezetésére és a napi, valamint heti fogási kvóták figyelembevételére, azok betartására!

Jó horgászatot!

Bodó István  
elnök

## Káposztás batyu

Hozzávalók : 50 dkg liszt, 3 dl tej ,1 teás kanál só, 1 evő kanál porcukor, 3 dkg élesztő, 5 dkg olvasztott vaj  
Töltelék: 1 kis fej káposzta, 2 evő kanál olaj, 1 evőkanál cukor. Először elkészítjük a tölteléket. Lereszeljük a káposztát, olajon megpároljuk, hozzáadjuk a cukrot őrölt borssal ízesítjük, hagyjuk kihűlni. A tésztához felfuttatjuk az élesztőt, kevés cukorral langyos tejben. Megszítáljuk a lisztet, amibe sót, cukrot és az élesztőt és a maradék tejet jól kidagasztjuk. Hozzáadjuk az olvasztott vajat, még egyszer átdagasztjuk, majd meleg helyen kelesztjük duplájára. A tésztát kelesztés után fél cm vastagságra nyújtjuk, és 10 X 10 kockákra vágjuk. Mindegyik kockára káposztát pakolunk, majd két-két átlós oldalt összecsípjük, vajazott lisztes tepsibe rakjuk, majd 1 felvert tojással kenjük meg. Egy kicsit pihentetjük, 180 fokon szép pirosra sütjük. A káposzta tartalmaz sok vitamint, B D K E fogyaszthatjuk nyersen vagy főzve, remek vitaminforrás a szervezetünknek. Jó étvágyat kívánok: Kató



*Juhász Gyula:  
Október*

*A fény arannyal öntözi még  
A szőke akác levelét,  
De ez a fény, megérezem én,  
Már októberi fény.*

*Az alkony lila fátyla alatt  
Tarka tehének hada halad,  
Vígán elbődül, hisz haza tart,  
De ez már őszi csapat.*

*A kertben tarkán égő színek,  
Virágok, dúsan vérző szívek,  
Rajtuk az este harmata ring,  
De ez már őszi pompa mind.*

*Fényt, krizantémet, dalt, harmatot  
Lelkemben vígan elringatok,  
Megszépül lassan, ami rég volt,  
De ez már októberi égbolt!*





Most itt tartok címmel nyílt Súlyomné, Piroska festmény kiállítása a művelődési ház Lívia termében. Piroska három és fél évig volt Nógrádi Katalin tanítványa, akitől elsajátította a festészet alapszabályait, látásmódját és csoporttársaival együtt bátorították és osztották meg gondolataikat, tudásukat a közös festészetek alatt. A három év után a szintén adonyi Baranyai Imre, majd a kulcsi Kosztolányi György voltak a mesterei: Imrétől az aprólékos, valóság-hű ábrázolást, Kosztolányi Györgytől pedig a színes és formák játékát sajátította el. A tatabányai Olajbányász Egyesülethez Kékesi Ida ajánlása alapján került, ahol két évig festett, majd a lovasberényi Horváth Péter Szín-kör Egyesületnél és

Érden folytatta és csiszolta technikáját és alakította ki egyéni látásmódját.

Tájakat, hangulatokat, érzéseket láthatunk, tapasztalhatunk meg a kiállított műveken keresztül. Piroska saját elmondása szerint még nagyon sok mindent szeretne megmutatni nekünk, élményeit, gondolatait megosztva a képein keresztül.

Takács Orsolya



Az igazság békét teremt- ezzel a mottóval indult útjára a XVIII. Ars Sacra Fesztivált 2024. szeptember 14-22. között! A nagykorúságát ünneplő Ars Sacra fesztivál immár 18 éve hirdeti, hogy a kultúra emberi életünk egyik fontos forrása, amely képes felmutatni a hit, a remény és a szeretet üzenetét minden korosztály számára.

Székesfehérváron a Szent István Hitoktatási és Művelődési Ház ad otthont egy olyan kiállításnak, ahol az alkotók a mottóhoz igazodva készíthették el pályaműveiket. A gyűjteményes kiállításba az ország minden szegletéből érkeztek munkák jelentős művészekről. Az Adonyban élő Csóka László festőművész A villanás örvényében című műve is szerepel az alkotások között.

Az ünnepélyes megnyitó szeptember 21-én 17:00-kor volt a Szent István teremben. Köszöntőt mondott Spányi Antal megyéspüspök, a kiállítást pedig Smohay András a Székesfehérvári Egyházmegyei Múzeum igazgatója nyitotta meg. Az érdeklődőket 2024. szeptember 23-tól október 4-ig várják szeretettel az intézményben, hétfőtől péntekig 8-16 óráig, szombaton 8-12 óráig.

Takács Orsolya 9

100. születésnapja alkalmából utólag is gratulálunk Schmidt Ferencné, Marika néninek. A következőkben az ő sorait olvashatják:



1924.08.23-án születtem Adonyban. Szüleim: Tischner József és Gévai Katalin voltak.

Az elemi iskolát Adonyban végeztem. Fiatal koromban a táncegyüttesben szerepeltem, majd a színjátszó csoportban. 1944-ben a "Vénlányok táncláza" című darabot adtuk elő.

1946.11.19-én férjhez mentem Schmidt Ferenchez, akivel haláláig jó házasságban éltünk 59 évig. Elsőszülött lányunk Mária, ma már nyugdíjas.

A Vöröskeresztes csoport tagja voltam, az elsősegély nyújtó tanfolyamait elvégeztem. Nálam volt az elsősegély láda, így a környékbeliek kisebb sérüléseit elláttam. Rendezvényeiken is sokat segítettem és munkám elismeréseként Emléklapot kaptam. A Statisztikai Hivatalnak is dolgoztam, gazdaságok összeírását végeztem a környező településeken is. Baromfi oltásban is hosszú éveken keresztül részt vettem. A Vízügyi Igazgatóság megbízásából vízdíj beszédést is végeztem. A fentiek mellett sokat dolgoztam a saját kerünkben, ahol gyümölcsöt és virágot termeltünk. 2013-ban Adonyból Érdre, majd 2022-ben unokámék és dédunokám után a Balaton közelébe Balatonboglárra költöztünk a lányommal. Szeretek itt élni, minden nap kisétálok a Balatonpartra és gyönyörködök a természet szépségeibe. A 100. születésnapomon a balatonboglári polgármester Mészáros Miklós köszöntött, és utána itt ünnepeltünk szerető családuk körében.



A színjátszó csoport tagjai balról: Kukucskáné Marczinka Erzsébet, Ignáczné Cikora Nelli, Schmidtné Tischner Mária, Gévai Ferenc tánctanár, Pálfainé Simon Erzsébet, Pletserné Paulusz Mária, Tóthné Simon Mária, Holfeld Gyula zenész.



## Amerikai foci Adonyban!

Új sportolási lehetőség érhető el városunkban. Erről Bőle Zsombort társalapítótkérdeztem.

Honnan jött az ötlet?

Már egy ideje tervben van/volt, de az utolsó lökés, az az volt, hogy a következő 2028-as olimpián a flag foci, azaz az amerikai foci ütközés nélküli változata szerepelni fog a játékok között. Így még most időben vagyunk ahhoz, hogy egy egyre inkább feltörekvő sportban idejekorán csatlakozhassunk a hazai bajnokságokba.

Miért szívügyed ez?

Mert ez egy gyönyörű sport, ami egyszerre edzi a testet, és az elmét. Emellett remekül megtanít csapatban dolgozni, együtt küzdeni. Szeretem a sportot, örülnék ha meg tudnánk ismertetni és szerettetni a helyi gyerekekkel, emberekkel.

Mi is az az amerikai foci?

Sokan keverik a rögbivel, de pont olyan távol állnak egymástól, mint amennyire hasonlóak. A legszembeütőbb, az, hogy az amerikai futballban van védőfelszerelés, ami a protektoros nadrágon kívül, a vállvédő ( plusz egyéb kiegészítők) illetve a sisak, ráccsal. Ezen kívül a labda formája is más, illetve van előre passz is. Anélkül, hogy belemerülnék a sportág magyarázatába (ami sajnos egyébként sokszor előfordul) ez egy labda játék, ahol a cél a labda eljuttatása az ellenfél célterületébe. Ezt megteheti egy csapat a labdát kézben tartva befutni, illetve úgy, hogy egy passzt azon a területen kap el. / lehet ennél bővebben is, ha még szeretned bővítenem mondd, de tényleg végtelenül lehetne írni


Kiket vártok az edzésekre?

A terv több korosztályos csapat is lenne, mind felnőtt mind pedig gyerek csapatokkal. 15 év alatt elsősorban flag foci, a felett amerikai foci. Persze, aki szeretne 15 év felett is folytathatja az előbbit, abból is van felnőtt bajnokság. Összefoglalva 11/12-től 15 éves korig a flag futball játékosokat, és 16 év felett, aki az amerikai futballt szeretné kipróbálni Kiknek ajánlod?

Bármiknek. Nem túlzás, tényleg bármilyen testmagasság, testsúly elfogadott, mindenki megtalálja a helyét. Pont emiatt is jó a közösség építő hatása is a sportnak. Segít elfogadni másokat, és meglátni bennük a lehetőséget.

Mikor és hol lesznek edzések?

Egyelőre nem Adonyban, hanem Iváncsán a tanuszoda melletti műfüves pályán általában vasárnap délelőtt 10-kor vagyunk. De célunk az, hogy rendszeres heti 2-3 edzés legyen, lehetőség szerint hétköznap kora este 6-7 órai kezdéssel.



**Érdekel az amerikai foci?  
Megtetszett az NFL?  
Kipróbálnál egy új sportot?**

**Újonnan alakult csapatunk vár kortól,  
testalkattól, vagy tapasztalattól függetlenül!**

**További információkért keress minket!**  
**Telefon: 06204160757**  
**Email: zsombor.bole@gmail.com**  
**Facebook: Adony Amerikai Football Klub**

Miből áll egy edzés?

Gyülekezéssel kezdünk. Aztán közös bemelegítés, fegyelmezetten pontosan, majd egy „összeállítás” következik (ez amikor az egész csapat körbe áll összekapaszkodva, és egy kiválasztott ember számolására egy csapatkiáltás hangzik el. Ezt követően különböző pozíciós feladatok, minden pozícióra lebontva. Utána a csapatrészek közös munkája következik. Adott esetben a védő, és támadó csapatrészek egymás elleni játéka, úgy nevezett scrimmage. Mindezek végén következik a nyújtás, az esetleges sérülések elkerülése végett. Van online, vagy személyes elemzés is, amit szeretnénk rendszeresíteni.

Tervezték-e egy népszerűsítő bemutatót?

Igen. Volt is már ezen a nyáron kétszer Iváncsán iskolai tábor alatt, illetve egyszer a sportnapon is. Mindannyiszor nagyjából 45-50 gyerekkel foglalkoztunk. A közel jövőben szeretnénk hasonló eseményt a településünkön is megejteni. Emellett toborzó hétvégék is lesznek, amikor szabadon ki lehet próbálni a sportot. Ezen kívül szeretnénk a fiatalokat is bevonni iskolai napokon való részvétellel.

Van-e a más, környékbeli településeken is csapat? Volt és van is. Ez is egy oka a szerveződésnek. Dunaújvárosban volt a Gorillaz csapata, ők sajnos megszűntek, viszont a játékosok egy része edz velünk. A Ráckeve Ducks egy nagyjából egy éve alakult, de kizárólag flag foci csapat. A seregélyesi black colts aktív még, bár nem tudom mennyire, mert a játékosok nagy része, már nálunk edz. Illetve utoljára hagytam Góliátot: a Fehérvár Enthroners. Kétségtelenül az ország legsikeresebb, legnagyobb és legszervezettebben működő csapata. Ők a legnagyobb európai ligában az ELF-ben, illetve az ausztriai bajnokságban játszanak. Velük van egy most induló együttműködés utánpótlás szinten, aminek a lényege, hogy szakmai támogatást nyújtanak, valamint segítenek a tehetséggondozásban is. Ha valaki esetleg most gondolkodik ezen, hogyan ajánlanád a sportot?

Nem lehet nem beleszeretni, és ha már ez megvan, nem lehet abbahagyni. Hosszabb rövidebb kihagyás után égetni fogja a vágy, hogy folytassa.

Takács Orsolya

## Megkezdte szereplését csapatunk a megyei első osztályban

Augusztus utolsó hétvégéjén elrajtoltak a Fejér Vármegyei bajnokság első osztályának mérkőzései. Utoljára 2006-2007 bajnoki évadban szerepeltünk a legmagasabb megyei osztályban nem kevesebb, mint 17 év után tértünk vissza...

Az első fordulóban a nyáron jelentősen megerősödött Martonvásár csapatát fogadtuk hazai pályán. Kiegyenlített mérkőzésen egy piros lap befolyásolta a mérkőzés kimenetelét, csapatunkból Bognár Bencét állította ki a játékvezető a 77 percben. Ezután a vendégcsapat szerezte meg a vezetést a 80 percben ezt viszonylag hamar a 82 percben sikerült kiegyenlíteni Hollentoner Edvin tizenegyesből szerzett góljával, majd a mérkőzés legvégén jött a feketeleves egy kapu előtti kavargás után megszerezték a győztes gólt a Martonvásáriak a 94 percben, középkedésre sem maradt már idő... Ezzel, 2-1-es vereséggel kezdtük a bajnokságot.

Első idegenbeli fellépésünkre Sárosdon került sor, amely mérkőzés nem sikerült túl jól csapatunknak viszonylag sima 4-0 arányú vereséget szenvedtünk. Hibáinkat könyörtelenül kihasználták az első

osztályban jóval rutinosabbnak számító Sárosdiak. Második hazai meccsünkön sikerült megszerezni az első győzelmünket. A tavalyi szezonban kiesett, azonban a visszalépések miatt mégis bent maradt Bodajk csapatát láttuk vendégül Adonyban. Nem kezdődött jól a meccs a vendégek szereztek vezetést, amit viszonylag hamar sikerült Hollentoner Edvin 11-es góljával kiegyenlíteni. A második félidő derekán aztán ismét a vendég Bodajki csapat került előnybe egy ritkán látható bombagól után. Már-már úgy tűnt, hogy nem sikerül pontot szereznünk, de aztán huszáros hajrával sikerült megfordítani az eredményt. A 83 percben Fábrián Martin közeli bombájával sikerült kiegyenlíteni, majd a 88 percben jött a győztes gól az újonnan igazolt Pati Milán révén. Következett a második idegenbeli mérkőzésünk a szomszédvár Ercsi Kinizsi csapata ellen. Szintén egy kiegyenlített mérkőzésen már az első félidőben kialakult a 2-1-es végeredmény. A hazaiak rövid idő alatt kétgólos előnybe kerültek a 22 és a 35 percben szerzett fejesgóllal, amire mi csak a 38 percben szerzett Hamar Erik fejesgóljával tudtunk válaszolni. A második félidő elején gyorsan emberhátrányba kerültünk Balogh Bálint kiállítására után, ezáltal még nehezebb helyzetbe kerültünk, de mindezek ellenére tisztességesen helyt tudtunk állni.

Harmadik hazai mérkőzésünkön a gyengélkedő Enying csapatát fogadtuk. Gyenge színvonalú sok technikai hibával tarkított első félidő után sikerült egy lényegesen jobb második félidőt produkálni. Rögtön a félidő elején a 46 percben sikerült megszerezni a vezetést Virág Norbert révén. Majd a 65 percben tavalyi házi gólkirályunk Bognár Bence is megszerezte idénybeli első gólját. A találkozó végére jutott még két Virág Norbert gól ezzel kialakulva a 4-0-s végeredmény. Virág Norbert mesterhármast ért el a mérkőzésen ezzel kiérdemelte a mezőny legjobbjá címet.

Összességében elmondható, hogy közepes teljesítménnyel vagyunk túl az első öt forduló küzdelmein. Jelenleg a tabella nyolcadik helyét foglaljuk el 6 ponttal 9 rúgott és 10 kapott góllal. Elmondható továbbá, hogy nagyon fiatal a csapatunk tehát bőven van idő a fejlődésre. Utolsó mérkőzésünkön például 22 év volt a csapat átlagéletkora, amely egyedülálló a megyei első osztályban.

Pálinkás András  
VSKE elnök

Immáron a 7. szezon kezdődött Heteyei Imre számára a 2024. évi tájékozdási bűvárúszó versenyekkel. Júniusban és júliusban a hazai Egyesületek által rendezett versenyeken (Búvársuli SE és Kistarcsa Kupa, Budapest Bajnokság, Amphora Kupa) vett részt a Gyékényesi Búvárbázison, illetve Dunavarsányban a Méhes tónál. Augusztus első hetében került megrendezésre az idei Európa Kupa és Nyílt Országos Bajnokság Gyékényesen, ahol az összes versenyszámban dobogóra állhatott. Monk (páros) és M gyakorlat: 1. helyezés, Csillag: 2. helyezés, 5 bója és Paralel versenyszám: 3. helyezés. Imi az idei évben 4 egyéni versenyszámban kvalifikálta magát a Nemzeti Válogatottba, így szeptember első napjaiban részt vehetett a Berlinhez közeli Grünheidében a 15. Junior Tájékozdási Bűvárúszó Európa Bajnokságon. Paralel versenyszámban felállhatott a dobogó 3. fokára, Csillag versenyszámban éppen lecsúszva, a 4. helyezést szerezte meg, míg az 5 bója és M gyakorlaton a középmezőnyben végzett. Felkészülését Gurisatti Róbert edző segítette.



## A NYUGDÍJAS KLUB HÍREI

2024.09.17-én a sok esős nap után egy csodálatos napsütétes reggelre ébredtünk, és a Nyugdíjas Klub elindult Oroszlányba kirándulni. Első állomásunk a Bányászati Múzeum volt, ahol egy tárlatvezető segítségével megnézhattük a gépeket, melyekkel dolgoztak, lementünk a bányába, ahol beszélt a munkafolyamatokról. Itt tudatosult bennünk, milyen nehéz is volt a bányász élet. A felszínre érkezve mentünk egy kört kisvonattal, majd a bátrak 132 lépcsőfokon feljutottak a kilátóba.

Egy rövid kitérővel elmentünk ebédelni, majd indultunk második állomásunkhoz a Kamalduli Remeteséghez. Itt is egy tárlatvezető fogadott bennünket, aki egy tartalmas előadást tartott. Itt a remetéknél a csend lakott, ez nálunk nme így volt, kérdést kérdésre halmoztunk, amire mindig türelmesen megkaptuk a választ. Beszélt a Rendről, láthattuk a cellaházakat. Aki a templomtoronyba is felment kongathatott is egyet, amely szinte két percenként szólt. Élményekkel gazdagon tértünk haza!

Paulusz Istvánné  
Nyugdíjas Klub vezető



## „Helló Nyár” tábor az Adonyi Szociális Központban



Idén nyáron is megtartottuk nyári táborunkat az Adonyi Szociális Központ Család-és Gyermekegészségügyi Szolgálatánál 07.29-től 08.02-ig 20 fő alsó tagozatos és óvodás gyermek részvételével. A gyerekek 8-12.30 óráig töltötték velünk a délelőttöt.

Rendhagyó módon nem az intézményünkben és udvarán, hanem a Művelődési Ház egyik termében alakítottuk ki bázisunkat abból adódóan, hogy az Adonyi Szociális Központ területén épület bővítési munkálatok zajlanak. A Művelődési Ház minden szempontból tökéletes volt arra, hogy



innen induljunk, és ide érkezzünk vissza a heti programjainkról. Itt is szeretném megköszönni, hogy biztosították számunkra ezt a lehetőséget.

Hétfőn az „Így Tedd rá!” nevezetű játékos, mozgásos fejlesztő programmal kezdtük az ismerkedést. Ebben Eisenberger Eszter óvodapedagógus volt segítségünkre. Nem ez volt az első alkalom, hogy a gyerekek találkoztak ezekkel a zenés-játékos feladatokkal. Az a tapasztalatunk, hogy mindig nagyon jó hangulatban telik a foglalkozás. A délelőtt második felében a Parkban alakítottunk ki a gyerekek

számára 5 állomást, ahol játékos, mozgásos feladatok várták őket. Miután ezeken a pontokon végig mentek, következett a „kincskeresés”. Nem a gyerekek versenyeztetése, hanem sokkal inkább a közös együttműködés, egymás segítése és a csapatmunka erősítése volt a célunk ezekkel a játékokkal. Fontosnak tartom a táborokban is a spontán játékot. Erre kiváló lehetőséget adott a Parkban található játszótér, ahol a napokat zártuk.

Kedden kicsit messzebbre indultunk. Lesétáltunk a Duna-partra a gátig, ahol dunai kavicsokat festettek a gyerekek, és más kreatív tevékenységre is volt lehetőségük. Amíg megérkeztünk a partra, addig elrejtett dobozokban kerestük meg út közben Nemes Nagy Ágnes egyik szép versének sorait, majd közösen elolvastuk és elénekeltük a verset.

Szerdán nagyon érdekes programunk volt. Elbicikliztünk a gyerekekkel a Cicolai-tavakhoz, ahol nagy élményben volt részünk. Láthattuk a haletetést, hal pucolást, és a tavakat körülvevő gyönyörű környezetet is bemutatták vendéglátóink, majd friss rántott ponttyal láttak minket vendégül.

Csütörtökön is szeretettel vártak bennünket a helyi levendulás kertben. Isóné Gyulaházi Hajnalka és családja fogadott bennünket. A levendula baba készítés, fakorong festés és bazsalikom ültetés mellett végig sétálhattunk a mezítlábas parkban, és finom szörpöket és házi lekvárt kóstolhattunk, illetve fűszernövényekkel, gyógynövényekkel ismerkedtünk. Ezt a napunkat is a játszótéren zártuk, miután visszaérkeztünk a Parkba.

Pénteken egy filmvetítéssel készültünk a gyerekeknek, aminek kapcsán fontos volt, hogy beszéljünk a film mondanivalójáról, tanulságairól. Később a mozgásé és a játéké volt a főszerep. Íjászat, labdajátékok, társasozás, játszótéri játékok is szerepeltek a programban. Búcsúzáskor egy kis ajándékkal kedveskedtünk a gyerekeknek. Ennek összeállításához köszönjük az adonyi Papír-kincs Papírbolt támogatását.

A táboroztatás során célunk volt a gyerekeknek minél többet megmutatni a természet szépségeiből. Szerencsére ehhez az időjárás is kedvezett. Örömmel mondhatom, hogy a város több helyi szolgáltatása is megjelent a programok között, így ezeket a gyerekek közelebbről is megismerhették.

Következő évben is várjuk a gyerekeket nyári táborunkba, és bízunk benne, hogy hasonló hangulatos és tartalmas pár napot tölthetünk együtt.

Varga Éva  
családsegítő/szakmai egészségvezető

