

„RÉGI IGAZSÁG, HOGY A BARÁTOK ELHAGYJAK AZT, AKIT A SZERENCSE ELHAGY” Charlotte Brontë

## NÓGRÁD BIZTONSÁGÁÉRT!

A bűnmegelőzés a jövőbeni bűnözés visszaszorítását célozza, olyan tevékenységek, intézkedések megvalósítását, amelyek eredményeként megszűnnek a bűnözés okai vagy legalábbis korlátozzák a bűncselekmények megvalósítását.

A bűnmegelőzés nem azonos a bűnüldözéssel, annál szélesebb és főképp sokrétűbb feladat-komplexum. Olyan államilag szervezett tevékenység, amely igényli a társadalom széles rétegeinek összehangolt célirányos együttműködését. Ebben a megközelítésben a biztonság a társadalom közös produktuma, színvonala olyan, amilyené az a megye közössége formálja. A rendőrségi munka pedig nem más, mint a bűnözés elleni társadalmi fellépés része. A program célja: Nógrád megye közbiztonságának megtartásában érdekelték összehangolt, célirányos és hatékony együttműködésének kialakítása a bűnözés fékterítésére.

**Prioritások:** – A közterületek rendjének javítása.

– A bűnözés utánpótlás-bázisának csökkentése.

– A hátrányos helyzetű kisebbségek felzárkóztatása.

– A kistélepülések biztonsági rendszerének megteremtése.

– A városi bűnözés feltételeinek korlátozása.

– A közlekedés biztonságának javítása.

– Az Európai Unióhoz történő csatlakozásra való felkészülés.

A program jogszabályi alapja:

– Alkotmány törvény

– Önkormányzati törvény

– Rendőrségi törvény

– Nemzetközi kötelezettség-vállalások Falvak biztonságáért albizottság

– A város vonzaskörzete sajátosságainak figyelembevételével, elemzi, értékeli a bűnözés helyzetét annak kiváltó okait és csökkentésének lehetőségeit.

– Meghatározza a védekezés fő irányait.

– A többi albizottság feladatait beépíti saját feladatai megvalósításába.

– Széleskörű együttműködést alakít ki a társszervekkel, szervezetekkel.

– Támogatja és fejleszti a meglévő Polgárőr Szervezeteket, javaslatokat dolgoz ki újabbak létrehozására.

– Javaslatot készít, terjeszt elő a modellként működő biztonságos települések kialakítására, majd ezen gyakorlatok más falvakban történő bevezetésére.

– Elősegíti az aprófalvas települések önszerveződő csoportjainak kialakítását a helyi sajátosságok figyelembevételével stb.

A program megvalósulásának ideje:

1996. novemberől folyamatosan minden évben rendszeresen ismétlődően várhatóan 2006. évig. Teljes, komplex programként való működésének első éve 2001.

A megyei és a helyi bizottságok között nincs alá- és fölérendeltségi viszony. E helyett az együttműködés, a koordináció, a segítő támogatás valamint a más területeken szerzett tapasztalatok átadása jellemző.

A rendőrségről szóló 1994. évi XXXIV. törvény a bizottság eljárására és intézkedésére általános szabályokat ad. A működés részletes szabályait önmaga határozza meg.

Szécsény, 1996. október 21.  
Stefán Antal r.örgy.

Petőfi Sándor

**Itt van az ősz, itt van újra...**

*Itt van az ősz, itt van újra,  
S szép, mint mindig, énnekem.*

*Tudja isten, hogy mi okból  
Szeretem? de szeretem.*

*Kiülök a dombtetőre,  
Innen nézek szerteszét,*

*S hallgatom a fák lehulló  
Levelének lágy nesztét.*

*Mosolyogva néz a földre  
A szelíd nap sugara,*

*Mint elalvó gyermekére  
Néz a szerető anyja.*

*És valóban, ősszel a föld  
Csak elalszik, nem hal meg;*

*Szeméből is látszik, hogy csak  
Álmos ő, de nem beteg.*

*Levetette szép ruháit,  
Csendesen levetkezett;*

*Majd felöltözik, ha virrad  
Reggele, a kikelet.*

*Aludjál hát, szép természet,  
Csak aludjál reggelig,*

*S álmodj olyakat, amikben  
Legnagyobb kedved telik.*

*Én ujjam hegyével halkán  
Lantomat megpendíttem,*

*Altató dalod gyanánt zeng  
Méla csendes énekem. –*

*Kedvesem, te ülj le mellém,  
Ülj itt addig szólanul,*

*míg dalom, mint tő fölött a  
Suttogó szél, elvonom!*

*Ha megcsókolsz, ajkaimra  
Ajkadat szép lassan tedd,*

*Föl ne keltsük álmából a  
Szendergő természetet.*

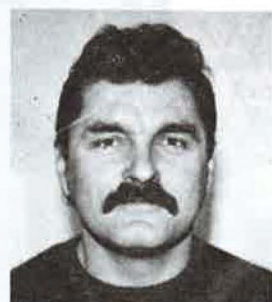
### A hónap kérdése:

## Érte-e valamilyen meglepetés az elmúlt időszakban?



**IFJ. OLÁH BERTALAN (25)**  
Virág u. 14. vállalkozó

A legutóbbi kellemes meglepetés gyermekem születése volt. Annak is nagyon örültem, hogy az aug. 20-ai programok jól sikerültek. Viszont a szüreti jobban is sikerülhetett volna.



**KISS TIBOR (42)** Varsányi u. 63. nehézgépezelő (szabadúszó) Nem szeretem a meglepetéseket. Az utóbbi időben különösebb meglepetés nem ért. Várom a pozitív meglepetéseket mindenféle szempontból. Pl.: nagyobb összefogás a falu épüléséért, szépüléséért.



**ÁRVA FERENC (60)** Varsányi u. 74. nyugdíjas A legkellemetlenebb meglepetés a hosszú, hideg, esős időjárás volt. Ennek ellenére 70 %-ig sikerült betakarítani a termést. Egyébként a kellemes meglepetéseket jobban szeretni az ember mint a kellemetleneket.



**JUSZTIN ISTVÁNNÉ (36)**  
Bem apó u. 31. postai alkalmazott

A múlt héten kellemes meglepetés ért minket. A szüreti tombolán mi nyertük a biciklit. Az is kellemes meglepetés, hogy most jó az idő, a sok esős, hideg nap után.

## Falunap: 1996 Szeptember 22.



Községünkben szeptember 22-én rendezték a Falunapot, ami egyben a hagyományos szüreti felvonulás napja is volt.

Sajnos az időjárás igen rossz volt, ezért a vártnál kevesebben vettek részt a programokon. Már szombaton este kezdődött a rendezvénysorozat a „Házaspárbaj”-jal. Ezen a zenés tréfás vetélkedőn négy bátor házaspár mérte össze tudását és ügyességét.

A házaspárokon kívül a közönség is jól szórakozott és még nyerhetett is apróbb tárgyakat helyes válasz esetén. Álljon itt a négy házaspár neve akiket legközelebb is szívesen látunk:

**ifj. Rigó Ferenc és neje Csillaghegy u.**

**Jusztin Péter és neje Kiskert u.**

**Vincze János és neje Akácos u.**

**Vanya László és neje Magashegyi u.**

Köszönjük a részvételt. Vizoviczki Lászlónénak is köszönjük a színvonalas vendéglátást és kiszolgálást. Segítségére máskor is számítunk.

A közönség és a házaspárok mellett a zsűri (Kobela Andrásné, Percze Baláznéné, Beszkid Andor) is igen jól szórakozott. Pártatlan, bölcs döntéseivel nagyban hozzájárult az est sikeréhez.

Mindenki páratlan élményekkel mehetett haza. Az estéről videófelvétel is készült és megtekinthető.

Vasárnap délelőtt a rossz időjárás ellenére néhány ember kíváncsi volt a honfoglaláskori jurta felépítésére. Többen segítettek is Szöllösi Antalnak és családjának az építésben. A gyerekek is lelkesen

szorgoskodtak. Csak sajnos elég kevés iskolás gyerek volt jelen a reklámozás ellenére.

Délután a felvonulásra igen megfoghatkozott a népviseletes fiatalok száma. Maradtak vagy hatan, plusz a Rezesbanda. Ők hűségesen adták a zenei aláfestést a felvonuláson résztvevőknek.

A Sportcsarnokban a vizsgálós hangszórók kellemetlen hanghatásokat eredményeztek.

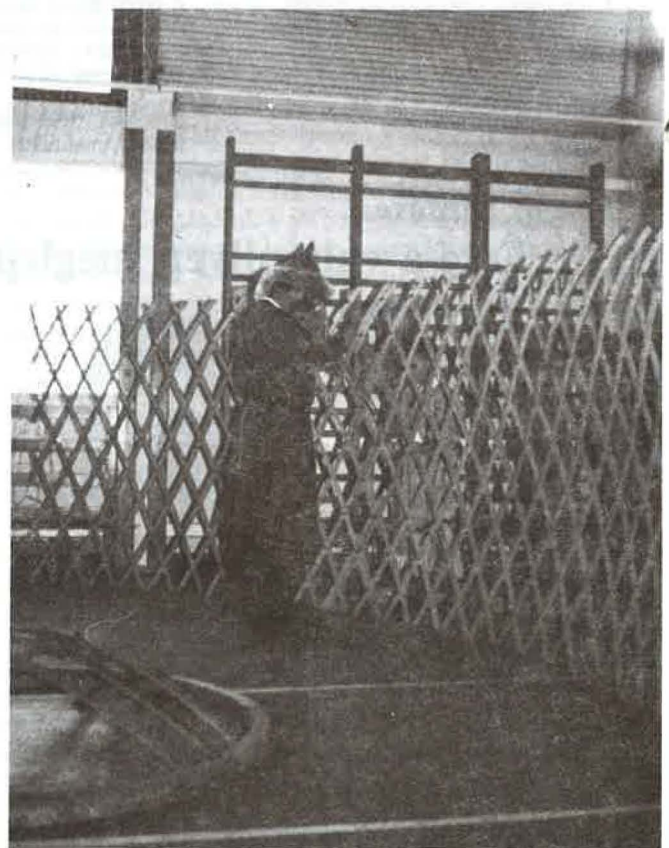
Az ügyességi és körversenyen is jól szórakoztunk. A hangulat a Tombolasorsolás alatt sem lankadt. Mindenki-

nek a piros biciklire fáj a foga.

A sorsolás után a Klubkönyvtárban vöröskeresztes díjátadás volt a sokszoros veradók részére. Aztán operettek voltak műsoron budapesti művészek előadásában.

Este bál zárta a mozgalmas napot, amelyen rengeteg eső esett, de a kedvünket ez sem vette el.

*Köszönet a szervezőknek.*



## A hónap embere

## Kis Aladárné (Szabó Emerencia) községünk harangozója

Hivatalos adatok alapján 23 éve végzi e tevékenységet minden megszakítás nélkül. Lehet, hogy a ma itt élők közül kevesen tudják, hogy ez a HIVATÁS egy örökség melyet férje édesapja hagyott rájuk.

Papíron 23 év is sok idő – nem beszélve azokról az évekről melyeket nem jegyeztek munkaviszonynak – ma lassan egy negyedszázad, hogy hajnal öt órakor megkondul és ma is szól a rimóci harang az év mind a négy évszakában. Ritkán maradt még szótlan amikor elérkezett a harangszó ideje délre és estére is függetlenül az időjárástól vagy netalán betegség esetén. Az Egyházközség elnöke így látja:

Munkaviszonya alatt csak papíron volt szabadságon mert mindig itt volt, szabadnapot sohasem kért csak végezte a dolgát. Beteg mikor volt mi azt nem tudtuk, mert

családjával együtt igyekezett megoldani a rábízott feladatok és mindig volt kinek helytállnia ha úgy alakult az élet.

Községünk plébánosa is hasonlóképpen fogalmazott bár mint mondta csak hat éve, hogy együtt dolgoznak. Kisebb nézeteltérések voltak, de nem ez jellemezte és jellemzi mai nap sem munkakapcsolatukat. A rábízott munkát még mindig lelkiismeretesen elvégezte és lehet rá számítani minden időben. Az újság szerkesztői 55. születésnapja alkalmából sok szeretettel köszöntik és kívánják, hogy sok éven át szóljanak még keze által a rimóci harangok.

Tartsa meg a JÓ ISTEN szerető családja körében még sok éven át erőben és egészségben. Férjével együtt – akiről tudjuk, hogy az ő „családi öröksége” a harangozóság – még sokáig tudjanak segíteni Rimóc falu templomában.

## HÍREK

Szeptember 7-én Győrben a Szentatya által pontifikált szentmisén rimóci hívek is részt vettek.

\* \* \*

A helyi önkormányzat támogatta a hittankönyvek beszerzését.

\* \* \*

Felújították a sipeki úti keresztet, a veszélyes fákat kivágták. Köszönet érte.

\* \* \*

Községünkben 10 (tíz) közfolyót leszereltetett a Képviselőtestület. Döntésével jogszabályt nem sértett, a többi 35 közkút egyelőre nem kerül leszerelésre.

\* \* \*

Ülésezett az Egészséges Rimócért alapítvány kuratóriuma (vezetősége). A vezetőség rendezni akarja a Sportcsarnok működtetésének szabályait.

\* \* \*

A Képviselőtestület anyagilag nem támogatta Holecz Istvánné hagyományőrző csoportjának Pécsváradi vendégszereplését.

\* \* \*

Rimóc község pályázatot nyújtott be járdaépítési támogatás elnyerésére 1997 évben, melyet meg kapott.

\* \* \*

Szeptember 23-án kezdődött községünk útjainak átfogó kátyúzása. Befejezési határidő: október 31-ére van ígérve.

\* \* \*

A rimóci szüretin mintegy 250 db tombolát vásároltak a résztvevők.

\* \* \*

A helyi Képviselőtestület gondnokot keres a nemrég megnyílt Falumúzeumba.

\* \* \*

Az első rimóci borversenyen az első helyet Bablana Ferenc bora nyerte. A második Mócsány István (Kiskert u.) bora lett, míg a harmadik Percze Sándor pincéjéből származott.

\* \* \*

A vadászterület kialakításának határozathozó közgyűlése lesz 1996. nov. 5-én 17 órától a rimóci Klubkönyvtárban.

\* \* \*

Október 25-én ülésezett a képviselőtestület a község közbiztonságáról Mákos László főtörzserőmester számolt be. A térségi információkat Kelemen Antal alezredes vázolta a képviselőknek. A Polgárőrség elnöke Burik László szervezetük működéséről számolt be.

## SZÜLETÉSNAPOSOK

## SZEPTEMBERBEN SZÜLETTEK

Mócsány Ferenc R. Varsányi út 45.  
Kanyó Balázs R. Csillaghegy út 14.  
Vincze Dezső R. Ady E. út 12.  
Holecz Bertalan R. Hunyadi út 15.  
Laczkó Balázs R. Nagykert út 5.  
Józsa István R. István k. út 14.  
Czele Lajos R. Magashegyi út 18.  
Percze Balázsné R. Tánicsics út 5.  
Percze Jánosné R. Nagykereszt út 17.  
Cseh Bernátné R. Magashegyi út 20.  
Józsa Kálmánné R. Csillaghegyi út 4.  
Kiss Mihályné R. Nemesudvar 26.  
Mócsány Sándorné R. Varsányi út 91.  
Mócsány Bertalanné R. Nagykereszt út 7.  
Déska Gézánné R. Nemesudvar 1.  
Kiss Bertalanné R. Arany J. út 2.  
Kormány Istvánné R. Hegyaljai út 2.  
Vincze Sándorné R. Varsányi út 71.  
Vincze Vincéné R. Hunyadi út 16.  
Laczkó Péterné R. Temető út 2.  
Jusztin Istvánné R. Virág út 1.  
Percze Istvánné R. István k. út 50.  
Holecz Bertalanné R. Hunyadi út 15.  
Rigó Sándorné R. Varsányi út 64.

## OKTÓBERBEN SZÜLETTEK

Vincze Balázs R. Varsányi út 73.  
Mócsány Sándor R. Varsányi út 91.  
Percze István R. Rákóczi út 10.  
Jusztin Bertalan R. István k. út 67.  
Kabda István R. Varsányi út 38.  
Jusztin Sándor R. Hunyadi út 8.  
Mócsány Jánosné R. Nagykereszt út 11.  
Kiss Ferencné R. Hunyadi út 21.  
Mócsány Istvánné R. Varsányi út 99.  
Mócsány Boldizsárné R. Nagykereszt út 13.  
Beszkid Ferencné R. István k. út 21.  
Pálmány Antalné R. Hársfa út 7.  
Percze Péterné R. Csillaghegyi út 8.  
Szép Bertalanné R. Nagykereszt út 19.  
Gonda Bertalanné R. Petőfi út 28.  
Kiss Miklósné R. Hunyadi út 24.  
Pásztor Antalné R. Petőfi út 23.  
Kanyó Balázsné R. Csillaghegyi út 14.  
Rigó Balázsné R. Hunyadi út 28.  
Vincze Péterné R. Varsányi út 103.



## GÓLYAHÍR

Balogh Dávid 10. 16.  
Oláh Bence 09. 04. Bagyal Anett 09. 08.  
Bada Viktor 09. 26. Borbás Patrícia 10. 11.

# Miről harsogott a kisbíró

Tisztelt Rimóciak, kedves barátaim,  
Hozzátok szólnak most az én szavaim.  
Figyeljetek egy kicsit most én reám,  
Hadd mondjam el szépen sorba a mondókám.

Kezdem is a strófát mindjárt a főnöknél,  
A Községházán és a Polgármesternél.  
Ha a Polgármesterünk semmit sem lop el,  
Vajon honnan lett az aranyszőnű OPEL.

Andor és csapata igen jól dolgozik,  
A hivatalban is felváltva szotyizik.  
Csak egyedül Valkó Zsuzsi lett mostoha,  
De megérkezett a szomszédból Ibolyka.

Látok még egy embert, de nem tudom ki ő?  
Nekem azt mondták valami fellügyelő.  
A köztérek őre ezt mindenki meglássa,  
Ő az újságot a fotelben olvassa.

Pillantsunk csak a közmunkások hadára,  
Kik járják a falut kocsmáról-kocsmára.  
Vállra vesznek lapátot, ásót és baltát,  
A munkájuk biztosan megér egy fabatkát.

Nézzünk szét talán most a rendelőben,  
El is akadunk a kamósbot erdőben.  
Ülnek is sokan a „botospénzre” várva,  
Itt minden embernek fáj a keze, lába.

És ha megvan a papír, a pénz meg minden,  
A botokra többé semmi szükség nincsen.  
Másnap hajnalban futás a földekre,  
Uborkát, krumplit szedni hétrét görnyedve.

Nem akarunk mi itt senkit sem bántani,  
Ezt bizonyára jól tudja mindenki.  
Nézzen kérem mindenki saját magába,  
De kinek nem inge ne vegye magára!

A Nógrádban nem régiben azt olvasom,  
Hogy árháború dúl minálunk Rimócon.  
Az újságíró eltűlozta a dolgot,  
Így csinálnak a bolhából elefántot.

Évvégén jelent meg a Rimóci újság,  
Minden számot nagyon vár a lakosság.  
A szerkesztők, pedig nem is olyan buták,  
A Mákos Lacit mindjárt lefokozták.

Azt is elmondhatnánk végre-valahára,  
Rendőr is került a házunk tájára.  
Mákost az Isten is rendőrnek szánta,  
Működését nálunk a cigányság bánta.

Ne a jövőnek élj, hanem élj a mának,  
Átfestetem magamat én is romának.  
És inkább leszek Bangó, Ráczy vagy Bada,  
Mert így miénk lesz az új magyar haza.

Ki gondolta volna hát drága testvérek,  
Hogy a kormányunknak minden pénzt megérték.  
De hát ilyen még Európa sem látott,  
Néhány kedves roma folyószámlát nyitott.

A privatizáció is hatott nálunk,  
Faszkonál már rendes MÉH telepet látunk.  
Lizingelt is gyorsan egy csacsi fogatot,  
Azzal fuvaroz mindenféle vasakat.

A kisebbségről szólva el kell még mondanom,  
Nálunk a cigányság az kérem fogalom.  
Amint azt Hunyadi a törökkel tette,  
Úgy kerítik be a postást reggelente.

Két dolog kell nekik lóvé meg a pia,  
Közülük nem dolgozik senki ember fia.  
Értük a Csemer Karcsi akarna tenni,  
Ezért akarták a múltkor is megverni.

Augusztusban nekünk nagyon megszaladott,  
Mert a Teremtő két Röplülj Pávát adott.  
Minek ide páva ha békesség nincsen,  
Marakodnak a Pávák szinte mindenben.

Valaha a Pávák igen rosszul tették,  
Hogy a csoport pénzét páran zsebre tették.  
Nem bocsátanak meg nekem mások soha,  
Ha a szüreti szövegből kimaradtak volna.

Guni Margit, a népművész, meg a Feri bátya,  
Táncolnak ők ketten bele a világba.  
Édes kedves Pávák gyönyörűek vagytok,  
De csak ha egymásra sosem támadtok.

Mondják a templomban békesség veletek,  
Azután pedig egymás alá tesztek.  
Úgy gondolom a vizsály nem vezet jóra,  
Hallgason mindenki a békítő szóra.

# a szüreti murin?

*Nem akarunk mi itt senkit sem bántani,  
Ezt bizonyára jól tudja mindenki.  
Nézzen kérem mindenki saját magába,  
De kinek nem inge ne vegye magára!*

*Ugorjunk most egy más vadászterületre,  
A vadászok között sincsen minden rendben.  
Lehet vitatni az erdőket és hegyet,  
Csak nehogy egymásra fogják a fegyvert.*

*A templomról szólva el kell azt mondanom,  
Hogy mi is bántja az én csőrömet nagyon.  
Meggérek én szépen kendőt és kalapost,  
Ne pangálják már mindig a plébánost.*

*A temetőben is akadnak még gondok,  
Csak hébe-hóba van jelen a gondnok.  
Hogy a hír terjedjen arról gondoskodik,  
A biciklijéről gyakran hangoskodik.*

*Megalakult nálunk klubja a motorsportnak,  
De a srácok mégis ugyanúgy brungatnak.  
Ha kell, ha nem motort tuningolnak,  
A faluban éjjel nappal száguldoznak.*

*Szólni kell egy szót a rimóci földekről,  
A gazdákról és a szövetkezetéről.  
Minuszra nem érdemes vetni-aratni,  
Veszteségre nem szabad gazdálkodni.*

*Azt is mondja nekünk a títzparancsolat,  
Másoknak mezejét ne kívánd magadnak.  
Ne szántsd el a határt, ne vesd be a mezsgyét,  
Tiszteld úgy a másét, mint a saját magadét.*

*Azt kérdezi tőlem barátnőm a Rozi,  
Ugyan miért szűnt meg oly gyorsan a mozi?  
Ennek okozóját talán senki sem tudja,  
Miért szűnt meg újra kis falunk mozija.*

*Nem akarunk mi itt senkit sem bántani,  
Ezt bizonyára jól tudja mindenki.  
Nézzen kérem mindenki saját magába,  
De kinek nem inge ne vegye magára.*

*Viszont örülhettünk újra nagyon annak,  
Hogy nálunk szép szál polgárőrök vannak.  
A Barátosi a Buriknak azt rádiózza,  
Hogy az adást Mákos gumibotja zavarja.*

*Már augusztust mutatott a naptár,  
Olyan volt a falu, mint egy nagy méhkaptár.  
De jó volt látni, hogy végre összefog a nép,  
Félre tette mindenki a maga érdekét.*

*Gyönyörű négy nap volt, igazán megérte,  
A szervezőknek hálás köszönet érte.  
Különösen szép volt a zászló szentelés,  
És utána rögtön az új kenyér szegés.*

*Így is szép volt minden, de még szebb lett volna,  
Ha az Atya a kenyeret megszentelte volna.  
Nem tudom biztosan, hogy mire várhatott,  
Talán ugyan bizony kérvényt nem kapott.*

*Nem történt az idén semmiféle csoda,  
A hűveink most is elmentek búcsúba.  
Gyalog vagy busszal az teljesen mindegy,  
Aki akar marad, aki akar az megy.*

*A krumpliföldeken úgy állnak a zsákok,  
Mint valaha részegen a doni kozákok.  
Nem számít az sem ha fúj, esik vagy zuhog,  
Ha a jó sáros krumplidat áshatod.*

*Lassan odajutunk ahová Hofi Géza mondta,  
Csak az ürge nem iszik ebben a faluban.  
Bár azt mondják az emberek manapság,  
Hogy a szeszől lesz rózsaszín a világ.*

*Nem akartunk mi itt senkit sem bántani,  
Ezt bizonyára jól tudja mindenki.  
Nézzen kérem mindenki saját magába,  
De kinek nem inge ne vegye magára.*

*Tisztelt Rimóciak, kedves barátaim,  
Eddig tartottak az idej szavaim.  
Legyen nálunk szeretet, barátság és béke,  
Erről legyen híres a mi falunk népe.*

**Viszontlátásra 1997-ben!**

## Szélsőség a táplálkozásban

A vegetáriánusok növényi eredetű élelmiszereket – zöldséget, gyümölcsöt, gyökereket – esetleg tejet, bizonyos tejterméket, vajat és mézet fogyasztanak. A főzéshez is vajat vagy olajat használnak. Kerülik a finomított gabona – például a fehér liszt – használatát. A teljes búzaszemből készített élelményt, esetleg a fehér liszt és a korpa keverékét részesítik előnyben. Étkezésükben központi szerephez jut a rizs, annak is a finomítatlan változata. (A gabona fehérítécek, azaz finomításakor a szem legértékesebb része vész el, ami életfontosságú vitaminokat és ásványi sókat tartalmaz.) Kedvelik a csíráztatott magvakat, elsősorban a csírázó búzát.

Ma már senki nem vitatja, hogy a növényi táplálékok biológiai értékük, rost-, vitamin- és ásványianyag-tartalmuk miatt nagyon fontosak. Sokan teszik fel joggal a kérdést, lehet-e élni kizárólag növényi eredetű táplálékon? Az embernek, mint „fömlősnek” tökéletes egészsége fenntartásához állati eredetű fehérjékre is szüksége van. Ez magyarázza a vegetárius táplálkozás veszélyeit is. A növényi táplálék alacsony fehérjetartalma vashiányhoz vezethet, amely gyermekkorban, terhesség és szoptatás idején különösen veszélyes! Az ovo-lakto-vegetárius étrend, mely a növényi élelmiszerek mellett megengedi a tej, egyes tejtermékek és a tojás fogyasztását, gyakorlatilag teljes értékűnek tekinthető, azonban az is vasszegény. Szigorúan növényi táplálékon élők között a B<sub>12</sub>-vitamin hiánya következtében kialakuló vészes vérszegénység és a csontfejlődési zavarokhoz vezető D-vitamin-hiány a leggyakoribb betegség. Ugyanakkor ez az étrend kalciumban is szegény. Bizonyos fertőző betegségek (például



a tbc) kialakulásának megnő a kockázata a húst fogyasztókkal szemben.

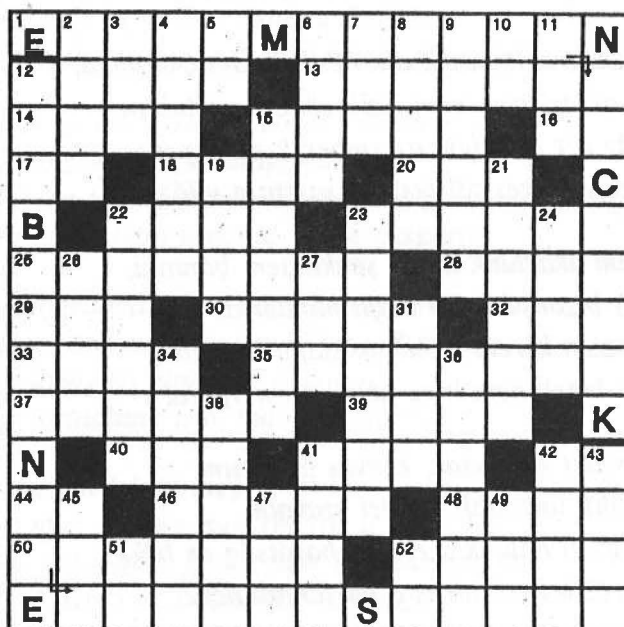
Orvosként naponta találkozom egészségtelen táplálkozásunk következményeivel. Ezek egy része a túl sokból, más része pedig a túl kevésből, a rosszul értelmezett diétából ered. A kezelésre szoruló betegek jelentős hányada „hiánybetegségben” szenved. Ezek egy csoportja jól ismert betegségeket okozó fehérje-, vitamin-, ásványianyag- stb. hiány. A minőségileg nem megfelelő táplálkozás hatására gyengül a szervezet általános állapota, és fogékonyá válnak további betegségekre.

Vallom, hogy a korszerű táplálkozásban egyre nagyobb szerepet kellene kapniuk a zöldség- és gyümölcsféléknek. Étrendünkbe – például a cukros, zsíros tésztából készült sütemények helyett – kitűnően beépíthetők a gyümölcsök. A kizárólagosság azonban veszélyeket rejt magában! Az állati eredetű élelmiszerek fogyasztását is engedélyező ovo-lakto-vegetárius étrend orvosi szempontból elfogadhatóbb, táplálkozás-élettani szempontból azonban még ez sem teljes értékű.

Ha a betegeim a vegetarianizmusról faggatnak, általában egyértelmű választ adok: egyoldalú, hosszabb távon hiánybetegségekhez vezető, ezáltal lényegében egészségkárosító táplálkozási formának tartom, és nem javaslom. Vallási vagy egyéb okokból vegetárius étrenden levő vagy arra mégiscsak áttérni kívánó olvasóinknak azt tanácsolom, hogy feltétlenül kérjék ki a kezelőorvosuk véleményét!

Ez nem csak az esetleges vitaminpótlás, hanem a már felderített és kezelt alapbetegségeik szempontjából is nagyon fontos.

## SZABADIDŐRE



### VÍZSZINTES:

1. Czigány György A remény antifónái című verséből idézünk. 12. Kopott. 13. Iktatási. 14. Gabonacsonk. 15. Rosta. 16. A cink vegyjele. 17. Szíj. 18. Baromfi szerve. 20. Női becenév. 22. Ma Zadar. 23. Álami bevétel befizetése. 25. A szobába fut. 28. . . . verbale. 29. Regények szerzője. 30. Eredmény, siker. 32. Csődör. 33. Testrészt. 35. Hozzá hasonló. 37. Pazar. 39. Nemi jelleg. 40. Délszláv férfinév. 41. Női név. 42. Tiltószó. 44. Doktor röviden. 46. Vízisport kelléke. 48. ...-vihog. 50. Ügyefogyott, tehetetlen. 52. Női becenév.

### FÜGGŐLEGES:

2. Orosz politikus volt. 3. Zokog. 4. Római számként jele: D. 5. Latin „és”. 6. Bomlékony. 7. Tizenkét hónapnyi. 8. Negatív sarok. 9. Hiteles mértékegység. 10. Szamárhang. 11. Magyar Szabvány, röviden. 12. Az idézet második része. 15. Hentesáru. 19. Hatalmában tart. 21. Eltérő atomi szerkezetű. 22. Fiúnév. 23. Kohászati mérték. 24. Szeréppel azonosul. 26. Levélmintájú. 27. Tongai sziget. 31. Állóvízi. 34. Abcúg! 36. Keleti eredetű női név. 38. Hevesi község. 41. Ilyenné. 42. Hosszú ideig. 43. Bükkalji város. 45. Szótoldalék. 47. Napszak. 49. Szólit. 51. Amforadarab! 52. Félézer!

## SULI HÍREK

## Őszi túra

Az időjárás egy kicsit beleszólt az előzetes terveinkbe. A hagyományosnak számító szeptember végi túránkat többször el kellett halasztani az eső miatt. Az alsó tagozatosoknak sikerült egy szép, kellemes napot kifogni, így ők már teljesítették feladatukat. Reméljük, hogy a felsősöknek is sikerül, és rövidesen mesélhetik élményeiket.

## Babakiállítás

Iskolánk tanulói Salgótarjánba készülnek, hogy a Balassi könyvtárban lévő babakiállítást megnézzék. Biztos maradandó élményt jelent a több száz, Erdélyből érkezett, népviseletbe öltöztetett babák látványa. Ezen túl az az ismeret sem elhanyagolható, ami a kiállítási anyag megszületésének körülményeit mutatja be.

## Rendhagyó irodalom óra

1996. október 7-én Kassai Magyar Színház művészei tartottak rendhagyó, zenés irodalom órát az alsó tagozatosoknak.

Az előadás nagyon szép volt, ami másfél órai önfelelt szórakozást jelentett.

## Fogadóóra a felső tagozatban

Túl vagyunk az első fogadóórán a felső tagozatban.

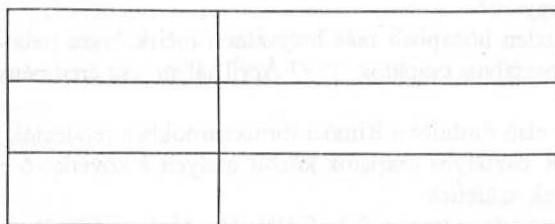
A fogadóóra olyan alkalom ahol a szülő és a nevelő ösztönösen kicserélheti gondolatait, megbeszélheti nevelési problémáit.

Sajnos nagyon kevesen éltek ezzel a lehetőséggel. Kedves szülők! Legközelebb többen jöjjenek, a gyermekeikről van szó.

## NYERŐ REJTVÉNY

Összesen hány téglalap van az alábbi ábrában?

Beküldendő: a téglalapok száma. Beküldési határidő: november 10-ig. A megfejtéseket a Szociális Boltban elhelyezett gyűjtőládába kell bele dobni!



## MEGFEJTÉS

A szeptember havi nyerő rejtveny megfejtése: 464. – Az előző számhoz hozzáadunk négyet vagy megszorozzuk négygel. A két műveletet váltakozva végezzük. Egyetlenegy jó megfejtés érkezett. A nyertes: Vincze Barna Bem apó u. 37. gratulálunk! A nyereményt eljutattjuk.

## Szárzabab-leves

Hozzávalók: 20 dkg szárzabab, egy-két disznóláb (vagy füstölt sonka, kolbász, tarja), 3 dkg zsír (vagy olaj), 3 dkg liszt, 6 dkg vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 dl tejfől, pirospaprika, só.

20 deka szárzababot másfél liter vízben egy kis sóval, füstölt hússal vagy füstölt disznólábbal puhára főzünk.

3 deka zsírból és 3 deka lisztből barna rántást készítünk. Ebbe belereszelünk egy 6 dekás vöröshagymát s egy gerezd összetört fokhagymát, és megpirítjuk.

Hozzáteszünk egy kevés pirospaprikát, és úgy eresztjük fel, hogy a leves legalább 14 deci legyen. Egy deci tejfőllel elkeverve adjuk asztalra.

Ügyeljünk arra, ha füstölt húst adunk a leveshez, ne sózzuk el!

Betétként csipetkét főzünk a levesbe.

(Aki zöldségesen szereti, tehet bele 20 deka egyes zöldséget is.)

## Szőlőtorta

Hozzávalók a tésztához: 25 dkg liszt, 2 dl víz, 15 dkg vaj, 1 tojássárgája, 1 teáskanál porcukor, 1 mokkáskanál só; a töltelékhez: 50 dkg nagy szemű, kevés magvú kék és fehér szőlő vegyesen, 1 doboz citrom ízű gyümölcskocsonyapor, kevés cukor.

Előkészítése: a vajat szítán átnyomom. Nagy tálba szorom a lisztet, amelynek a közepébe mélyedést vájok. Ide öntöm a víz felét, a tojássárgáját, a sót, a cukrot és a megszeletelt vajat. Jól összegyúrom, közben még annyi vizet adok hozzá, hogy rugalmas, nyújtható tészta legyen. Cipóba formálom, fóliába csavarom és a hűtőszekrényben két órán át pihentetem. Közben a szőlőt leszemezem, megmosom, lecsöpögtetem, a kocsonyaport előírás szerűen feloldom, de csak két és fél deci vízben. Ízlés szerint kevés cukorral ízesítem.

Elkészítése: a tésztát kissé kinyújtom, egy jókora gyümölcsortoformába nyomkodom, és peremet is készítek az oldalára. Előmelegített forró sütőbe tolom, és kb. 20 percig sütöm közepes lángon. Ha a széle sárgásbarna, akkor sült meg. A még forró tésztát óvatosan kiborítom, és hagyom, hogy kihűljön. Ezután telerakom szőlőszemekkel, és a hűtőszekrényben jól lehűtöm. A már dermedni készülő kocsonyával teleöntöm, majd a hűtőben legalább fél napig dermedsztem.

**A RIMÓCI ÚJSÁG SZERKESZTŐSÉGE  
VÁRJÁ ÉS ELŐRE IS KÖSZÖNI AZOK  
SEGÍTSÉGÉT, AKIK ANYAGILAG  
TÁMOGATNI TUDJÁK ENNEK A LAPNAK  
A MEGJELENÉSÉT.  
ÉRDEKLŐDNI A SZERKESZTŐSÉG  
BÁRMELY TAGJÁNÁL LEHET.**

## Iskolai sport

1996. X. 02-án beindult az iskolák közötti labdarúgó bajnokság. Jelenleg négy csapat részvételével két korosztályban 3-4. osztályosok és az 5-8. osztályosok között folyik a küzdelem. A bajnokságban résztvevő csapatok:

Rimóc  
Szécsény  
Nógrádmegyer  
Magyargéc

Minden hónapban más helyszínen mérik össze tudásukat a korosztályos csapatok. 1997 Áprilisában lesz eredményhirdetés.

Az első forduló a Rimóci tornacsarnokban rendezték meg az 5-8. osztályos csapatok között melyen a következő eredmények születtek

Rimóc-Magyargéc 2:4, Góllövők: Molnár László 2, ill. Ökrös I. 4.

Szécsény-N.megyer 2:5, Góllövők: Mihály A. 2, ill. Rác A. 4, Bangó R. 1.

Magyargéc-Szécsény 5:3, Góllövők: Ökrös 3, Dani 2, ill. Karmos 1, Gordos 2.

Rimóc-N.megyer 4:3, Góllövők: Molnár 2, Juszti 2, ill. Rác A. 2, Vubó G. 1.

N.megyer-Magyargéc 5:5, Góllövők: Rác A. 2, Bangó R. 2, Géczy N. 1, ill. Ökrös 4, Dani 1.

Szécsény-Rimóc 7:1, Góllövők: Mihály 2, Gordos 2, Lőrincz 2, Juhász 1, ill. Juszti 1.

**A bajnokság első fordulójának végeredménye:**

1. Magyargéc 7 pont 14:10
2. Nógrádmegyer 4 pont 13:10
3. Szécsény 3 pont 13:11
4. Rimóc 3 pont 7:14

Góllövők: 1. Ökrös István 11 gól, 2. Rác Ádám 8 gól.

A második forduló ennek a korcsoportnak Szécsényben lesz megtartva. Csapatunk a következő felállításban játszott.

Varga Norbert, Józsa Gergő, Bangó Barna, Molnár László, Febert József, Kiss István, Balázs Lajos, Laczkó Péter, Telek Norbert, Józsa Róbert, Vincze Attila, Laczkó Tamás, Juszti Szabolcs, Juszti Bálint.

*Reméljük a folytatás sikeresebb lesz!*

## HUMOR

Elromlott az autó. Tulajdonosa egyik szerelőt a másik után hívta, de egyikük sem volt képes a hibát megszüntetni. Előkerült ekkor egy zsidó bádigos. Felemelte a motorháztetőt, ütött párat a kalapácsával és a kocsira ment.

- Mivel tartozom?
- Húsz koronával.
- De hát ezért a néhány ütésért?
- Uram, egy korona az ütés, tizenkilenc, hogy tudtam, hová kell ütni.

## Jól szerepelnek labdarúgó csapataink

Hét mérkőzést játszottak eddig futball csapataink a megyei II. osztály nyugati csoportjában. Négy győzelem, 2 döntetlen, 1 vereség, 17-9-es gólkülönbség a felnőtt csapaté.

Ifjúsági csapatunknak 6 győzelem, 0 döntetlen, 1 vereség, 22-4-es gólkülönbség. Így a következő eredmények születtek.

I. forduló: Rimóc-Keszeg 2:1 IFI 4:0

II. forduló: Órhalom-Rimóc 2:3 IFI 0:1

III. forduló: Rimóc-Nógrádkövesd 0:1 IFI 8:1

IV. forduló: Romhány-Rimóc 3:3 IFI 1:2

V. forduló: Rimóc-Nézsza 1:1 IFI 3:0

VI. forduló: Rimóc-Nagyoroszi 3:0 IFI 4:2

VII. forduló: Patak-Rimóc 1:5 IFI 0:1

A jelenlegi játékos keret: Tózsér Viktor, Virág Tamás, Puriczki Flórián, Oláh Tibor, Kiss László, Percze István, Bangó Ádám, Rigó Attila, Szoldatics Tibor, Vincze József, Rác Jenő, Bozsó Attila, Rác Róbert, Boros Tamás, Kolosi Zsolt, Vincze Benjamin, Déska Szabolcs, Szoldatics Jácint, Kiss Csaba.



Szeptember végén öregflúk dobógálája volt a salgótarjáni Kohász stadionban. Rimócról id. Szabó Ferenc súlylökésben 12,82 méterrel megnyerte a versenyt. Fert bácsinak gratulálunk!

## MURPHY

1. A szex akkor kerül elő, ha semmi jó nincs a tévében.

2. A kisgyerekek bármilyen nehezen ejtik is a „rigót” vagy a „répát” valamennyi trágár szót hibátlanul hajtogatják.

## RIMÓCI ÚJSÁG

Független falusi lap. Megjelenik havonta.

Kiadja: Rimóc község képviselőtestülete.

Felelős kiadó: Beszkid Andor polgármester.

Szerkesztők: Golopi, Beszkid, Kiss.

Felelős szerkesztő: Golopi Károly.

Készült az "INDUSTRIA-SZÉCSÉNY" KFT nyomdájában.

Felelős vezető: Csépe Sándor üzemigazgató.