Paksi Hírnök

35. évf. 21. szám *Alapítva 1989-ben* *2026. november 6.*



Fotó: Szép Zsóka

Terjed a pletyka,
libák gágogják szerte:
újra itt vagyok.

Kobajasi Issza
(Terebess Gábor fordítása)

2 Megjelent a NEAK közleménye a 2026. november 1-jén befogadott többletkapacitásokról, benne a paksi öt szakrendelés egynapos sebészete



5 Polgármesteri dicséretet kapott Rózsa Bea az október 23-i ünnepi esten. Most őt kérdeztük: jó napot, mi újság?



Az egynapos sebészet

A Nemzeti Egészségbiztosítási Alapkezelő (NEAK) november 1-jei közleménye szerint öt szakterületen fogadtak be egynapos sebészeti kapacitást a Paksi Gyógyászati Központban. A tervezett ellátás az urológiát, a sebészetet, a traumatológiát, az ortopédiát és a nőgyógyászatot érinti.


Fotó: Szép Zsóka

Heringes Anita, Paks polgármestere tájékoztatott, hogy a város számára nagyon fontos előrelépés történt ezzel az engedéllyel. Az épület átalakítására kiírt közbeszerzés ajánlattételi határideje pedig éppen november 6-án jár le.

– A NEAK honlapjára felkerült az egynapos sebészetünk többletkapacitás befogadása, így mostantól elindulhatunk azon az úton, ahol az urológia, a sebészet, a traumatológia, az ortopédia és a nőgyógyászat területén egynapos sebészetként fogunk tudni dolgozni.

Az épület átalakítása most már csak rajtunk és a leendő kivitelezőn múlik. Biztatok minden vállalkozót, hogy jelentkezzenek, hogy sikeresen tudjuk lezárni a közbeszerzési eljárást, és együtt tudjunk tenni Paks város egészségügyének fejlesztéséért. Sikeres közbeszerzési eljárás esetén az aláírástól számított 165 napon belül a kivitelezésnek be kell fejeződnie – mondta boldogan Heringes Anita.

A polgármester azt is kiemelte, hogy dr. Tóth-Szívós Etelka főigazgatóra eredményes volt ebben az ügyben is támaszkodni.

– Végre egy valódi jó hír, amiért több mint egy éve dolgoztunk váll-vállvetve dr. Tóth-Szívós Etelka igazgató asszonnyal! Bármely minisztériumi szakembernek megmutattuk a dokumentumainkat, pártállástól függetlenül az volt az álláspont, hogy szakmailag nagyon előkészített javaslat készült, és került a döntéshozók elé. Nem kérdés, hogy meg kell-e adni az engedélyt rá – emlékeztetett a polgármester.

– Szeretném megköszönni Cseh Tamás országgyűlési képviselőnek, hogy támogatásáról biztosított minket ebben az ügyben. Azt gondolom, hogy így kell fejleszteni egy várost, minden lehetőséget kihasználni, menni előre, mert csak együtt tudunk erősek lenni – összegezett Heringes Anita polgármester.

Szép Zsóka



Jihlavától a Dunáig – formálódó testvérvárosi partnerség Třebíč és Paks között


Fotó: magánarchívum

Testvérvárosi kapcsolatot készítünk elő Paks és a csehországi Třebíč között. A morva várossal az atomerőművek közelsége és bővítése adja a közös alapot, de az együttműködés a kultúra, az oktatás és a sport számára is kiváló lehetőségeket nyújt.

A kapcsolatfelvételt a cseh fél kezdeményezte. Vysočina régió tízfős küldöttsége 2025. október 15-én érkezett Szekszárdra és Paksra. A Martin Kukla régióelnök vezette delegációt Eva Dvořáková, Csehország magyarországi nagykövete is elkísérte. A vendégek az atomerőmű melletti település működéséről és a beruházással járó önkormányzati feladatokról érdeklődtek, és őszinte válaszokat kaptak a nehézségekről és a kihívásokról is.

Négyfős paksi delegációnk 2026 szeptemberében tett viszontlátogatást. A város környezetének és örökségének megismerése mellett az erőműfejlesztéshez kapcsolódó városi teendőkről egyeztettünk. A tapasztalatcsere fontos tanulsága, hogy a városi infrastruktúrát a mindenkori kormánynak még a nagyberuházás indulása előtt fel kell készítenie a növekvő terhelésre.

Třebíč gazdaságát hagyományosan a bőr- és cipőipar, a gépgyártás és a fafeldolgozás alakította. Modern fejlődésében meghatározó a közeli dukovanyi atomerőmű: építését az 1970-es és 1980-as években gyors lakásépítés és népességnövekedés kísérte. Most két új blokk előkészítése zajlik, az építkezés kezdetét 2029-re tervezik. A beruházás a vállalkozásoknak munkát, az önkormányzatoknak új feladatokat hozhat.

Az október 9–10-i önkormányzati választások utáni koalíciós megállapodás szerint Pavel Pacal marad Třebíč polgármestere, így folytatódhat az eddigi párbeszéd. A paksi testület október 15-i ülésére készült előterjesztés a testvérvárosi szándék kinyilvánítását javasolta. A megállapodást mindkét testületnek el kell fogadnia; a javaslat a tervezet előterjesztésére december 31-i határidőt jelölt meg.

A közös programokhoz pályázati támogatás is társulhat. A Visegrádi Alap Visegrad Grants programjában jellemzően 25–35 ezer euró nyerhető el, általában legalább három V4-ország aktív partnereivel. A 12–30 évesek találkozóit támogató V4 Gen legfeljebb 10 ezer eurót kínálhat. Ehhez konkrét, a kiírásoknak megfelelő program szükséges. Az oktatásban is van közös feladat: a cseh fél már Pakson érdeklődött az Energetikai Technikum és Kollégium iránt, hiszen az erőműbővítés miatt náluk is fejleszteni kell a szakirányú továbbtanulás lehetőségét.

A sűrű programok mellett is úgy tűnt, a morva vidék lankái között mintha lassabban járna az idő. A várost kettészelő folyó, az erdők, a már hulló falevelek és a régi háztetők látványa igen megejtő. A jelenleg mintegy 34 ezer fős Třebíč múltja a 12. század elején alapított bencés monostorig nyúlik vissza. Első írásos említése 1277-ből származik. A Jihlava folyó menti városban a történelem a mindennapok része. A több mint kéthektáros Karlovo náměstí, vagyis a Károly tér Csehország egyik legnagyobb főtere. A Szent Márton-templomhoz kapcsolódó városi toronyba fel is másztunk: a kilátóból a háztetők és a környező táj tárultak elénk. Az egykori bencés monostor helyén álló régi Waldstein-kastély ma a Vysočina Múzeumnak ad otthont, mellette emelkedik a belülről igen különleges Szent Prokop-bazilika, melyben akár a Harry Potter-filmeket is forgathatták volna.

A bazilika, a zsidónegyed és a zsidó temető 2003 óta az UNESCO világörökség részei. A zsidónegyed szűk utcái, átjárói és egymáshoz simuló házai külön világot alkotnak. A Hátsó zsinagóga festett falai és kiállítása, valamint Seligmann Bauer házának zsidó múzeuma az egykori közösség életébe enged bepillantást. Az emlékek mellett a város jövőjére is figyelnek: az elmúlt években a városi könyvtár mindhárom szolgáltatóhelyét korszerűsítették. A központi könyvtár és a borovinai fiók után idén szeptemberben a Modřínová könyvtár is újranyitott. A városháza mellett álló központi könyvtár gyermekkönyvtár részlegét is megcsodálhattuk.

Třebíčcsel személyesebb párhuzamot is találtunk. Az egyik megbeszélésen nagy lelkesedéssel meséltem Paks egyik nemzetközileg legismertebb szülöttéről, az 1879-ben született Trebitsch Ignácról. Morva gyökerű családja Pakson lelt otthonra, apja jómódú gabonakereskedő volt. Ignác később hírhedt kalandorként és kémként járta be a világot.

Különös érzés volt éppen itt felidézni ezt a paksi történetet: a közös jövőről beszélgettünk, és közben a múlt is újabb kapcsolódást kínált.

Nagy Balázs
alpolgármester



Fotó: Szép Zsóka

hógolyó

Bíró Zétény

Tábori Emese Bíró Zéténytől azt kérdezte, mi a jó hamburger titka. Emese akkor még nem tudta: Zétény másfél hónappal ezelőtt eladta *A Bíró Bisztró*t. Beszélgetésünkben elárulta a hamburgere titkát is – hisz a receptjei sosem voltak titkosak.

Mi a jó hamburger titka?

Ha most azt mondanám, a jó burger titka a hús, a buci meg a szósz, nem mondanék semmi újat. Szerintem a titok inkább az arányokban van. Legyen kontraszt a hús és a többi összetevő között, a zsemlének bírnia kell a szaftot, a szósznak össze kell kötni az ízeket, az egyik összetevő sem nyomhatja el a másikat. De szerintem van egy másik titok is: az embernek tudnia kell, mit akar adni a vendégnek. Nem attól lesz jó egy hamburger, hogy minél több mindent teszünk bele, hanem attól, hogy minden összetevőnek oka van. Olyan világban élünk, amelyben sokan hajlamosak vagyunk túlbonyolítani a dolgokat. Én *A Bíró Bisztró*val inkább azt képviseltem, hogy térjünk vissza az alapokhoz, és hagyjuk érvényesülni az alapanyagok természetes ízeit. A hamburgerbe mindenből csak annyit tettem, amennyi kellett ahhoz, hogy az egész harmonikus legyen – legalábbis a saját megítélésem és a vendégek visszajelzései szerint. Ez a jó a vendéglátásban: alkotási folyamat, melynek végén rögtön visszajelzést kapsz a vendégtől. Hamburgereket sütöttem, ebből tartottam el magamat és még rajtam kívül jó pár embert, és imádtam ezt csinálni. Megpróbáltam a lehető legjobbat adni, és leginkább a művészi oldalát szerettem benne.

[Zétény bisztrója másfél évig működött, kezdetben a Fenyves utcában, majd a Duna-parti csónakháznál. A bisztró másfél hónapja tulajdonost cserélt.]

Kétféle bátorság: merj belevágni, merj ne kiszállni…

Jelenleg pihenőágon vagyok a szakmában. Ettől függetlenül ugyanazzal a szenvedéllyel tudok beszélni a jó hamburger titkáról. Úgy éreztem, változásra van szükségem, mondhatjuk: alkotói válságba kerültem. Nem tudom még, milyen irányban szeretnék elindulni. Nagyon fiatalon lettem vállalkozó, és eleinte tetszett, hogy szakács, döntéshozó és alkotó is lehettem egy személyben. Azt mondják, az ember harmincéves koráig nem igazán tudja, mivel szeretne igazán foglalkozni, keresi magát, az útját. Én ennek ékes példája vagyok. Csak később jöttem rá, hogy a bisztró vezetése mennyi felelősséggel, anyagi teherrel jár, és elfáradtam. Éppen úgy jöttek a lapok, hogy eladhatom az üzletrészemet, úgyhogy meg is tettem. A nevemen kívül már semmi közöm nincs hozzá.

[Zétény számára a bisztró olyan volt, mint a saját gyermeke.]

Felépítettem, energiát fektettem bele… Nem feltétlenül jó, ha a vállalkozásépítésbe túl sok személyes energiát tesz az ember, ha érzelmileg túlságosan kötődik a vállalkozásához, mert így nehezebben válik meg tőle. Most sikerként élem meg azt is, hogy felismertem: nem jó irányba tartok, és változtatni szeretnék az életemen. Ezt a több mint másfél évet önismereti utazásként fogom fel; a saját sikeregyenletemnek ez is szerves része.

Sokan furcsán néznek rám, de már le szoktam jegyzetelni a számomra meghatározó gondolatokat. Azt is felírtam, hogy egy ilyen úthoz kétféle bátorság kell: az egyik, hogy merj belevágni, a másik meg, hogy merj továbblépni, amikor eljön az ideje. Úgy éreztem, beérett a munka gyümölcse; amit a vállalkozásommal el lehetett érni, azt én mind elértem, és ideje, hogy más irányba induljak tovább. Nem kezdek elölről semmit, mert igazából ebből a másfél évből, a tapasztalataimból minden konklúziót levontam, és mind pozitívan magamba építettem. Pedig sokan kérdezik, úristen, most mi lesz velem. Az utam részeként tekintek arra, hogy megváltam a bisztrótól. Lehet, hogy túl derűlátó ember vagyok.

Milyen irányt vesz Zétény élete?

[Bár még nem tudja, az út merre vezet tovább, az bizonyos: Zétény nem szeretne hátat fordítani a vendéglátásnak. Még az is lehet, hogy visszatér Budapestre, ahol Sárközi Ákos mellett tanult és dolgozott.]

Séf vagyok, szeretek alkotni, szeretem azt a folyamatot, amikor a vendég pozitív visszajelzése rögtön impulzust ad nekem alkotóként. Nem szeretném a vendéglátást eldobni, mert úgy gondolom, tehetséges vagyok benne. Mondjuk ezt egy pár hónapja még nem mondtam volna magamról, de mára beérett a tudatomban. Mindig hajlamos voltam az önmarcangolásra, és sokszor magamra pakoltam a terheket. Ez azonban nemrég megváltozott bennem: mostanában minden reggel mosolyogva kelek. És ez jó érzés.

[Zétény elmeséli: olyan dolgokra van ideje, amelyekre eddig nem volt, vagy nem szívesen szakított időt. Például elkezdett sportolni, közel 20 kilót fogyott. Meditál, olvas.]

– Egyszerűen boldog vagyok, nem tudok máshogy fogalmazni – összegzi Bíró Zétény.

Sólya E.



Fotó: Vasvári Márton

Jó napot, mi újság? Rózsa Bea

Polgármesteri dicséretben részesítette Heringes Anita, Paks polgármestere Rózsa Beát az október 23-i ünnepi esten – a dunai fenékküszöb munkálatain dolgozók önkéntes támogatásáért. Bea számára a legnagyobb elismerést a dicséret mellett most a katonák szüleinek köszönőlevelei jelentik.

– Pakson születtem és élek a mai napig. Tizenkilenc éves korom óta az atomerőműben dolgozom, ez az első munkahelyem. A Karbantartási Igazgatóságon kezdtem Adorján János, Blatt Vince szárnyai alatt. Azóta sok víz lefolyt a Dunán, a 2000-es évek átrendeződései után most a Gépész Műszaki Osztály állományában berendezésfelelősként dolgozom.

Bea a Tűzvirág Táncegyüttes alapító tagja volt, mint mondja, szinte az egész életét végigkísérte a csapat.

– Lényegében ott szocializálódtam. Míg apuék alapvető morális háttérként becsületre neveltek, a Tűzvirágban megtanultam az alkalmazkodást, a másokra való figyelést, a kitartást. A közösségben tapasztaltam meg először a társadalmi különbségeket is. Már tizennyolc évesen arra ösztönöztem a fiatalokat, hogy segítsünk azoknak, akiknél szükség mutatkozik. Az Erzsébet Nagy Szállodában a ’90-es években ruhagyűjtéseket tartottak. Első alkalommal oda szerveztem a korombeliekből álló csoportnak ruhaválogatást, és ők örömmel jöttek.

Bea azt mondja, az önkéntes segítők munkája nagyon összetett feladat. Sokszor ők jelentik a kapcsot, amely a legelesettebb embereket összeköti a társadalom azon szegmenseivel, ahonnan segítséget kaphatnak. Az önkéntes segítő meghallgat, felkeres, infót gyűjt. Összegez, listát ír, szelektál. Újratervez, kapcsolatokat köt össze. Célirányosan gyűjt, vásárol, szállít. Emberi erőforrást keres. Mindezt napi nyolc óra munka mellett, saját gyerekeit is néha bevonva a tevékenységbe, nemegyszer saját forrásait is felhasználva. Az önkéntesek munkájának elismerését ennek fényében kell értékelni.

– Fontos lenne, hogy mindenki egyszer leüljön, és végiggondolja, milyen a saját helyzete, és milyen rövid idő alatt megrendülhet az egzisztenciája, vagy drasztikusan megváltozhat az élethelyzete. Bárki kerülhet olyan helyzetbe, hogy még a nagy család vagy a kiterjedt baráti társaság segítsége is kevésnek bizonyulhat a problémái megoldásához. Ilyenkor jön a társadalom láthatatlan segítőcsapata. Azt tapasztalom, idővel mindenki, aki segítséget kapott, maga is segítővé válik a saját környezetében.

Harminc éve végzi önkéntes munkáját Rózsa Bea. Ez idő alatt számtalan emberi sorssal találkozott már. A dunai fenékküszöbnél dolgozók helyzete a korábbiaktól eltérő, rendhagyó módon érintette meg a lelkét.

– A fenékküszöb másfajta figyelemfelhívás volt számomra, mint az eddigiek. A forróságban, porban helytálló emberek nehéz napjaiba szerettem volna egy kis kedvességet csempészni. Igazán nem sejtettem, hogy ez ennyire jólesik nekik. Minden egységnél felvettem valakivel a kapcsolatot, és célzottan adtuk a figyelmet. A polgárőröknek hűtőtáskát vittem, hogy az embereknek tudjanak hideg italt adni, a vízügyeseknek kávéfőzőre volt szükségük, a vízirendészet tagjai között volt cukorbeteg, akinek ennek tudatában vásároltam. A katasztrófavédelem és a rendőrség munkatársainak ellátásáról is gondoskodtam, sőt megesett, hogy a miniszterelnök vagy a miniszterek biztosítását végző emberekéről is, amíg a paksi partszakaszon várakoztak – mondja erről Bea.

Megható pillanatok is akadtak a rendkívüli helyzetben.

– A fenékküszöb építésénél a katonákat irányító ezredessel és az alezredessel együtt a dunaszentbenedeki oldalon az italos depónál a padon ültünk csendben, és néztük, ahogy telik meg a felajánlásokkal a hűtőkonténer.

Abban is van valami felemelő, amikor a poros, forró környezetben dolgozó katona azt mondja, hogy ezek a figyelmességek növelik a morált, hogy ők is ebből merítenek és tanulnak… A katonák szülei, vízügyesek, sofőrök és hozzátartozóik írnak azóta is, megköszönik, hogy „anyjuk” voltam az otthonuktól távol. Ezek mindennél többet jelentenek – emlékezik Bea.

Elképzelhető, hogy a jövőben Bea némiképp elszakad Pakstól.

– Fanny lányom Székesfehérváron építette fel karrierjét, ott él és saját vállalkozását viszi. Beni hatosztályos gimnáziumba készül, és szintén a királyok városában képzeli el a jövőjét. Jana pedig beleszeretett Székesfehérvár atmoszférájába.

– Így, ha megvalósul a paksi ingatlanunk eladása, el tudjuk indítani a gyerekeinket saját életük útján. Paks a szülővárosom, ötven éve itt élek. Nem olyan egyszerű becsapni az ajtót magam mögött, és nem is ez a terv. Amennyiben az egzisztenciális stabilitás marad, készséggel járok vissza mindennap. Meglátjuk, mit hoz a jövő.

Sólya Emma

Ősszel sem kell lemondanunk a változatos étkezésről

Ahogy rövidülnek a nappalok, és hűvösebbé válik az idő, az étkezési szokásaink is változnak. A kiegyensúlyozott étkezésről azonban az őszi-téli időszakban sem kell lemondanunk. Müllerné Takács Viktóriát, a többéves klinikai tapasztalattal rendelkező, Pakson dolgozó vállalkozó dietetikust kérdeztük, akinek eddig két könyve jelent meg a mikrobiom és a mentes táplálkozás témában, a *Hormon balance* és a *Mentesen is teljesen*.

– Ősszel és télen is fontos, hogy tudatosan állítsuk össze az étrendünket – hívta fel a figyelmet Müllerné Takács Viktória dietetikus, aki szerint a hidegebb hónapokban is sokat tehetünk az egészségünkért. – Ebben az időszakban az immunrendszer támogatása a leghangsúlyosabb. Három dolgot emelnék ki, amire érdemes odafigyelni. Az első a D-vitamin-pótlás. A napsütéses órák számának csökkenésével szükség van a D-vitamin kiegészítésére. Adagolását az életkor, az egészségi állapot és az egyéni szükségletek figyelembevételével kell meghatározni. Egy átlag felnőttnek októbertől áprilisig legalább kétezer egység, gyermekeknek ötszáz–ezer nemzetközi egység vitamin pótlása ajánlott – emelte ki a dietetikus. Viktória a D-vitamin mellett a gyömbérre is esküszik, melyet a hidegebb időszakban rendszeresen fogyaszt. – Egy körülbelül egycentis darabot megpucolok, apróra vágok vagy lereszelek, majd forró vízzel leöntöm. Hagyom állni, és gyümölcsteával egészítem ki, mert önmagában elég csípős – meséli. A gyömbért fogyaszthatjuk reszelve, mézzel és citrommal ízesítve is, de a konyhában fűszerként is sokoldalúan használható.

> *A dietetikus képzeletbeli dobogójának harmadik fokán a fermentált zöldségek állnak.*

– Mindenkinek receptre írnám fel őket – mondta mosolyogva Viktória. – Nemcsak a káposzta alkalmas fermentálásra; sárgarépából, karfiolból, hagymából vagy akár cukkiniből is készülhet ilyen savanyúság. A fogyasztásukat ugyanakkor érdemes kis mennyiséggel kezdeni, majd fokozatosan növelni, hiszen egyeseknél puffadást vagy más emésztési panaszokat okozhatnak.



Fotó: magánarchívum

Aki jól tolerálja őket, szendvicsbe, salátába vagy köretként is beilleszthetni az étrendjébe. A fermentált ételek tele vannak hasznos mikroorganizmusokkal, amelyek a bélflóra szempontjából is jelentősek – magyarázza a dietetikus, aki szerint a bélrendszer állapota az immunműködés szempontjából is fontos.

Gyakran halljuk azt is, hogy télen nehezebb jó minőségű zöldséghez és gyümölcshöz jutni. – A boltok polcain ugyan egész évben találunk friss árut, de nem feltétlenül az a legjobb választás, ami első pillantásra a legfrissebbnek tűnik – mondta.

> *– A fagyasztott zöldségektől és gyümölcsöktől egyáltalán nem kell félni.*

Ezeket megfelelő érettségi állapotban takarítják be, majd gyorsan lefagyasztják, így azok megőrzik az értékes tápanyagukat. Télen kifejezetten jó alternatívát jelentenek – hangsúlyozta Viktória. Ezek az alapanyagok praktikusak is: kevesebb előkészítést igényelnek, és csak annyit kell felhasználni belőlük, amennyire éppen szükség van. A dietetikus tapasztalata szerint a hidegebb hónapokban a gyümölcsfogyasztásunk is jelentősen visszaesik. Ilyenkor is érdemes rendszeresen például almát fogyasztani, de a déligyümölcsöknek is helyük lehet az étrendünkben.

– A folyadékbevitelre szintén figyelnünk kell. A hidegben kevésbé érezzük a szomjúságot, könnyen megfeledkezhetünk az ivásról, pedig a megfelelő hidratáltság a nyálkahártyák normál működéséhez is hozzájárul – mondja. – Igyunk vizet, natúr teát, vagy ízesítsük a vizet citrommal, esetleg gyümölcs-, zöldségdarabokkal. Ne csak akkor igyunk, amikor már szomjasak vagyunk! – javasolta. A dietetikus szerint a leves vagy főzelék a hideg időben is remek választás. – Egy sok zöldséggel készülő, akár húsos leves egyszerre járulhat hozzá a folyadék- és a zöldségbevitelhez, miközben laktató étel is lehet. Nem szükséges feltétlenül tésztával gazdagítani: a zöldségek önmagukban is tartalmassá teszik. Emellett a főzelékeket se száműzzük az egészségtudatos konyhából. Egy kevés rántás vagy habarás önmagában nem teszi egészségtelenné az ételt. A lényeg az alapanyagok minőségében és az elkészítés módjában, és ezek egyensúlyában rejlik. A hüvelyesekről se érdemes megfeledkeznünk. A bab, a lencse és a csicseriborsó rostban és fehérjében gazdag, ráadásul pénztárcakímélő alapanyagok. Sokan azonban a puffadás miatt kerülik őket. – Nem kell rögtön egy nagy tányér babfőzelékkel kezdenünk. Próbáljuk ki először a csicseriborsókrémet, vagy készítsünk bab- és lencsekrémet. Kis mennyiséggel indítsunk, és fokozatosan szoktassuk hozzá a szervezetünket – tanácsolta Viktória.

A változatos étrend nemcsak a fizikai egészségünk szempontjából fontos. – Az utóbbi években egyre több szó esik a bélflóra és az agy közötti kapcsolatról, az úgynevezett bél–agy tengelyről.

> *A bélrendszer mikroorganizmusai és az idegrendszer közötti kommunikáció összetett folyamat, amelyben a táplálkozásnak is szerepe van.*

A változatos, rostban gazdag étrend ezért nemcsak az emésztésünk szempontjából lehet fontos, hanem általános közérzetünket is támogathatja, sőt pszichés és más betegségek is javulhatnak egy jól összeállított étrenddel – mondta a dietetikus.

Az egészségtudatos életmód másik fontos eleme a rendszeres mozgás. Ehhez nem feltétlenül kell edzőterembe mennünk: egy tempós séta is jó kiindulópont lehet. Ha mindehhez változatos, szezonális alapanyagokra épülő étrendet is társítunk, már sokat tettünk azért, hogy a hidegebb hónapokban is odafigyeljünk magunkra – teszi hozzá Viktória.

Ruff Anita

Az ősz ízei, hagyományok a tányéron

Szabóné Varkoly Rita, a *Rita konyhájából* gasztronómiai oldal megálmodója a dunakömlődi Márton-napi hagyományokról mesélt, és az ünnepi asztalra kerülő fogások elkészítésébe is beavatott bennünket.

A Márton-nap Dunakömlődön jóval több mint egy gasztronómiai esemény. Ilyenkor megtelik élettel a Présházsor, a boráldás a helyi borászok munkája előtt tiszteleg, a libakergetés pedig a régi idők közösségi jókedvét idézi fel. Mindez az összetartozásról, a közös élményekről és természetesen az ízekről is szól. Ezek a pillanatok kovácsolnak igazán össze minket, kömlődi embereket – fogalmazott Rita, aki szerint az ünnep méltó lezárása nem is lehetne más, mint egy ropogós, illatos libasült és egy pohár frissen megáldott újbor.

– A liba hagyományos Márton-napi fogás, elkészítése azonban nem feltétlenül igényel különleges fűszereket vagy bonyolult konyhai technikákat – teszi hozzá. – A klasszikus ízekhez néha a legegyszerűbb út vezet. A liba elkészítésekor szigorúan tartom magam a hagyományokhoz, nem használok modern fűszerkeverékeket. A klasszikus ízt a jó minőségű só és a hús gazdag aromája adja meg. A legnagyobb titkom az idő és a türelem: órákon át, lassan, alacsony hőfokon készítem a húst, majd a saját zsírjával locsolgatva pirítom tökéletesen ropogósra a bőrét – árulta el.

A Márton-napi menüt ugyanakkor újragondolni is érdemes. A libasült mellett számos olyan fogás létezik, amely a régi konyha ízeit új formában mutatja meg. – Nagyon szeretek kísérletezni. Nagy kedvencem például a libamell vadasan, a tárkonyos libaraguleves gerslivel vagy a töltött libanyak. Utóbbi szerintem méltatlanul háttérbe szorult, pedig elképesztően ízes étel: libamájjal, gombával vagy zsemlés-fűszeres masszával töltjük és ropogósra sütjük. A hagyományőrzés nem jelenti a kreativitás hiányát – hangsúlyozta.


Fotó: magánarchívum

A köretek összeállításánál is érdemes kilépni a megszokott párosításokból. A liba gazdag ízéhez jól illenek a savanykás, gyümölcsös és enyhén édeskés kiegészítők. A hagyományos párolt káposzta és burgonya mellett az őszi zöldségek is izgalmas lehetőségeket kínálnak. Rita egyik ötlete a gyömbéres-mézes sült sárgarépa és paszternák: a nagyobb hasábokra vágott zöldségeket kevés libazsírral, mézzel, friss gyömbérrel és kakukkfűvel süti meg. A gyömbér frissessége és a méz karamellizálódó édessége különleges harmóniát teremt a libahús mellett. – Egyik kedvencem a konfitált libacomb sült birsalmával és mákos nudlival, de a selymes zellerpüré is remekül harmonizál a hússal. A vörösborban áztatott aszalt szilvával együtt sült sütőtök szintén különleges kísérője lehet az ünnepi fogásnak – emelte ki. A libacomb puliszkával is remekül illik az asztalra. Rita számára kedves emlék fűződik ehhez a párosításhoz: amikor Mautner Zsófiát látta vendégül. A másnapi maradékból is új étel születhet. – A sült libából másnap szívesen készítek rétesbatyukat, amelyek egy krémleves mellé tökéletesen illenek. Szeretem, amikor egy alapanyagból többféle fogás készül, és semmi nem vész kárba – mesélte.

Rita konyhájában az ősz két különösen kedves alapanyaga a sütőtök és az édesburgonya. Élénk színük, krémes állaguk és sokoldalú felhasználhatóságuk miatt egyaránt alkalmasak hagyományos és újszerű fogások elkészítésére. – Mindkettő fantasztikus alapanyag, hiszen sütve krémessé, selymessé válik, és remekül egyensúlyoznak a sós és az édes ízek határán – mondta. Az édesburgonyából készülhet püré, ropogósra sült hasáb vagy akár zsálya hozzáadásával töltött tészta. A sütőtökből a krémlevesen és a gnocchin túl ízletes sütőtökös krém is kerülhet az asztalra, amely tökéletesen illik Rita kovászos kenyeréhez.

A szezonális zöldségek felhasználásánál a tudatosság is fontos szerepet kap. Nem kell mindennap új, időigényes ételt készíteni: egy nagyobb adag sült zöldségből többféle fogás is összeállítható a következő napokra. – A cékla, a csicseriborsó, a bab, a karfiol vagy a gesztenye sok lehetőséget kínál az őszi főzéshez. Egy nagy adagot megsütünk, és aztán különböző ételekhez használjuk fel: készülhet belőle sütőtökleves, céklafasírt, céklás humusz vagy ízletes zöldségkrém. Hiszem, hogy a tudatos konyhában nem a bonyolult receptek, hanem a kreativitás és az egyszerűség hozza meg az igazi ízélményt – fogalmazott. Rita a kevésbé népszerű levélzöldségeket is szívesen ajánlja: a fodros kel és a mángold a házi veteményesben is helyet kaphat, ráadásul a hidegebb napokon is hasznos alapanyag lehet.

A főzés öröme a műhelymunkák során is fontos. – A résztvevőket arra biztatom, hogy merjenek új ízeket kipróbálni, és ne ragaszkodjanak mindenáron a megszokott receptekhez. Egy jól megválasztott fűszer, egy új köret vagy egy másként felhasznált zöldség egészen új élménnyé tehet egy hétköznapi étkezést – teszi hozzá. Rita konyhájában az őszi főzés nem csupán arról szól, mi kerül a tányérra, hanem arról is, hogy az étel köré emberek gyűlnek, történetek születnek, és a régi ízek új élményekkel gazdagodnak.

Ruff A.

Paksi Hírnök

Kiadja a TelePaks Médiacentrum Nonprofit Kft.
Főszerkesztő: Dallosné Feth Szilvia
Megjelenik kéthetente, 4550 példányban
Következő megjelenés: 2026. november 20.

Szerkesztőség: Paks, Dózsa György út 51–53.
email: paksihirnok@telepaks.net, telefon: 75/830-380
Nyomda: ATOMIX Kft. Nyomdaüzem
ISSN 0865-560X

Máig csöndes büszkeséggel gondolok rá, hogy találkozhattam vele, hogy előadásra hívhattam Rácz Sándort, de már csak a sétánkra emlékszem. Ráérősen ballagtunk a könyvtártól a városháza felé és beszélgettünk. Azóta sajnálom, hogy nem vezetek naplót, és nem tudtam azon melegében lejegyezni mondatait. A november 4-i dátum azonban mindig eszembe juttatja ezt a találkozást.


Fotó: TelePaks/archív

A Nagy-budapesti Központi Munkástanács egykori elnöke az ’56-os forradalom és szabadságharc ötvenedik évfordulója alkalmából érkezett Paksra 2006. december 7-én. Az *Amit ’56-ról tudnunk kell* címmel meghirdetett programot a Pákolitz István Városi Könyvtár és a Keresztény Értelmiségiek Szövetségének paksi szervezete szervezte. A program házigazdájaként kísértem Rácz Sándort a helyszínre, a városháza nagytermébe, ahol telt ház fogadta. Elmondása szerint ’56-ról még ötven év elteltével is sok elferdített történet keringett („nincs még egy olyan történelmi esemény, melyről annyit hazudtak volna, mint a magyar forradalomról”).

Életének legfontosabb eseményeit *Parázsló szándék. Emlékek és tények 1956-ról* című, 2005-ben megjelent magánkiadású könyvéből ismertem meg.

Rácz Sándor 1933-ban született egy hódmezővásárhelyi tanyán parasztcsalád harmadik gyermekeként. Nehéz gyermekkora után nagyanyja áldozatvállalásának köszönhetően Budapesten szakmát tanult, és a Standard gyárban lett szerszámkészítő. 1953-ban neki is bele kellett bújnia a gimnasztyorkába, a szovjet egyenruhába, majd leszerelése után visszament munkahelyére, aminek időközben Beloiannisz Híradástechnikai Gépgyár lett a neve. „A munkást talán még jobban kizsákmányolták, mint eddig. Az örökös munkaversenyek és felajánlások nem voltak mások, csak a kizsákmányolás jól bevált eszközei.” (Nocsak: az uralkodó osztály kizsákmányolja önmagát?)

1956. október ötödikétől a Péterfy Sándor utcai kórházban feküdt, rádión hallgatta Gerő Ernő beszédét, a betiltott, majd engedélyezett felvonulásról szóló tudósítást. Kiszökött a kórházból. Látta a Sztálin-szobor ledöntését, majd több társával egy teherautón a Rádióhoz ment, aztán szemtanúja volt a Szabad Nép székháza megtámadásának. Találkozott iskoláskorú gyerekekkel, akikről később ezt jegyezte föl: „Mindenkinek tudni kell, hogy ezektől […] a hitükben és igazukban megerősödött fiataloktól a következő napokban háromszor kért tűzszünetet a világ legerősebb katonai erejével rendelkező nagyhatalma.”

Visszatért a kórházba a műtétre, ahova egyre viszik be a sebesülteket, az összes orvos küzd az életükért. Arról is tudomást szerez, hogy a kommunisták Óbudán, Angyalföldön és a Köztársaság téren hatalmuk visszaszerzése érdekében fegyveres csoportot szerveznek.

A műtét után folytatja munkáját a Beloianniszban, ahol október 29-én beválasztják az ideiglenes munkástanácsba, amely bevezeti a gyárban a munkásönigazgatást. A munkástanácsok között összekötő, szervezői feladatokat lát el. A november negyedikei hajnali szovjet támadást „a világtörténelem egyik legmocskosabb népgyilkosságának” tartotta.

Rácz Sándort a november 14-én megalakuló Nagy-budapesti Központi Munkástanács az elnökének és a Kádár-kormánnyal tárgyaló küldöttség tagjává választotta. A központi munkástanács – a többi között – szabad választásokat, a Nagy Imre-kormány tagjainak, parlamentereinek, a szabadságharcosoknak szabadon bocsátását és azonnali tűzszünet elrendelését követelte, döntött a munka felvételéről, majd a sztrájkról.

A december 8-i küldöttgyűlés közben Rácz Sándort értesítették, hogy Salgótarjánban lövik a munkásokat. Aznap a bányászvárosban, a megyei tanács előtt több ezren követelték a közvetlenül előtte letartóztatott társaik szabadon engedését. Amíg a tüntetők küldöttsége az épületben tárgyalt, a karhatalmisták és a szovjet katonák a tömegbe lőttek. Lőttek a menekülőkre, a sebesültekre is. A visszaemlékezők százharminc halálos áldozatról tudnak, negyvenkilenc halottat azonosítottak név szerint.[1]

„…amíg Salgótarjánban munkásokat gyilkolnak, az ország dolgozói nem végezhetik úgy a munkát, mintha béke lenne” – mondta a központi munkástanács elnöke, és a küldöttgyűlés december 11-re és 12-re elrendelte a sztrájkot.

A sztrájk első napján a Forradalmi Munkás-Paraszt Kormány betiltotta a munkástanácsokat. Azután Rácz Sándort és Bali Sándort, a Nagy-budapesti Központi Munkástanács titkárát tárgyalni hívta a Parlamentbe, ahol géppisztolyos suhancok letartóztatták őket. 1958 márciusában Rácz Sándort életfogytiglani, Bali Sándort 12 évi börtönre ítélték.[2]

A paksi rendezvényen Rácz Sándor ezt is mondta: „Azt, hogy világtörténelmi jelentősége van, azt ötven év múlva kötelező kijelentenünk, mert igenis megszűnt a kommunizmus terjedése ’56 után. És az ötvenedik évfordulón az egész világ így emlékezett meg a magyar forradalomról.”

Ezért is érzem életem fontos eseményének a Rácz Sándorral való találkozást.

Gutai István

[1] https://lexikon.katolikus.hu

[2] Rácz Sándor 1963-ban amnesztiával szabadult. Később is részt vett az ’56 emlékét őrző ellenzéki tevékenységben. 1989-ben Nagy Imre újratemetésének egyik szónoka volt. A rendszerváltás után politizált is: független képviselőjelöltként indult a parlamenti választáson, később belépett a kisgazdapártba. 2003-tól haláláig a Magyarok Világszövetségének tiszteletbeli elnöke volt.

Mi történt 100 éve Pakson? (1. rész)

Az 1926-os év újságjait lapozgatva hónapról hónapra megelevenedik előttünk az akkori Paks. Hírek, közéleti ügyek, balesetek, ünnepek, érdekességek – olyan történetek, amelyek közül sok talán már feledésbe merült, mások viszont ma is ismerős helyekhez, családokhoz vagy a város életének fontosabb mozzanataihoz kapcsolódnak. A következőkben ezekből az újsághírekből válogatunk: lássuk, mi történt Pakson 1926-ban, száz esztendővel ezelőtt!

[1926-ban a község első bírója (polgármestere) Molnár István volt, a főjegyző Tarisznyás Gerő, a kerület országgyűlési képviselője pedig dr. Erdélyi Aladár.]

Január 13-án kis híján tragédiával végződött a Paks és Szekszárd között közlekedő autóbusz útja. A Mészáros és Noficer autóvállalat járatára kilencen szálltak fel Pakson. Amikor a busz Tolnára ért, Schleicher László is fel akart szállni, ám az utasokat eszméletlen állapotban találta, miközben a jármű belsejét fojtó gáz töltötte meg. A buszt azonnal egy közeli orvosi rendelőbe irányították, ahol félórás megfeszített munkával sikerült a benzingáztól önkívületi állapotba került utasokat magukhoz téríteni.

„Az orvosok állítása szerint, ha az út véletlenül 5-10 perccel hosszabb, vagy Schleicher László utazásra nem jelentkezik, Szekszárdon 9 hullát szedhettek volna ki az autóbuszból, a szabadban ülő és semmi rosszat sem sejtő kocsivezetők."[1]

A vizsgálat kiderítette, hogy a mérgezést az okozta, hogy a kipufogócső megrepedése miatt a benzingőz nem a szabadba távozott, hanem az utastérbe jutott.



Fotó: Színházi Élet, 1926/11.

Paksi Műkedvelők Társasága – színjátszó csoportkép a Színházi Életben

Január 17-én a paksi iparosság a Petőfi utca elejére tervezett székháza javára zárt körű, táncvigalommal egybekötött színműelőadást rendezett, amelyen *A csirkefogó* című négyfelvonásos bohózatot adták elő. Az újság megjegyzi, hogy

„az elsőrangú rendezésért az érdem Bálint József ipartestületi elnököt, Steinczhorn Károlyt és elsősorban Székely Sándor polg. isk. tanárt illeti. Kár, hogy a kedves estén az intelligenciát csak 2-3 család képviselte."[2]

A Színházi Élet **március 14-i** száma csoportképet közölt egy paksi színjátszókörről. A helyi értelmiség tagjaiból alakult Paksi Műkedvelők Társasága február 11-én mutatta be a budapesti Renaissance színház akkori nagysikerű újdonságát, a *Marikát*, Zágon István bájos vígjátékát. A szerepekben a helyi közélet olyan szereplőit találjuk, mint dr. Hidegh József ügyvéd, Neuwirth Rezső bankigazgató, Tarisznyás Gerőné, a főjegyző felesége, Rédei Ferenc Dunagőzhajózási állomásfőnök és felesége, Rézbányai Irén óvónő, dr. Tél Ferenc orvos, Székely Sándor tanár és Wertheim Imre olajkereskedő.[3]

Paks nagyközség közönsége 1926-ban is nagy lelkesedéssel ünnepelte meg **március idusát**. Reggel 8 órakor ünnepélyes istentiszteletek voltak az egyes felekezetek templomaiban, 10 órakor pedig hatalmas ünneplő közönség gyűlt össze a főtéren, akiknek a paksi kerület kiváló szónoka, dr. Erdélyi Aladár országgyűlési képviselője tartott lendületes beszédet. A polgári fiúiskolában Rákóczi Ferenc 250 éves születése évfordulójának ünneplésével kötötték össze a márciusi napok tematikáját.[4]

A paksiak emlékezetében még élénken élt, hogy a haza bölcse az 1870-es években gyakran megfordult itteni rokonainál, a Szeniczey családnál. A helyi értelmiség alábbi kezdeményezéséről már **1926. április elején** beszámolt a megyei lap (a Deák-emléktábla felavatására végül 1927. június 12-én került sor):

„A paksi kaszinó dr. Abay Nemes Gyula gyógyszerész, Scheurer Károly járásbírósági elnök és Székely Sándor tanár kezdeményezésére elhatározta, hogy azon házat, amelyben Deák Ferenc Pakson léte alkalmával tartózkodott, emléktáblával jelöli meg, és az ünnepség előkészítésére bizottságot küld ki."[5]

Május 12-én meghalt Haypál Benő, a budai református egyházközség köztiszteletben álló, 57 éves lelkésze. 1869-ben született Pakson iparos családban. 1896-tól haláláig a budai Szilágyi Dezső téri egyházközség vezetője volt. Ő vezette Ady Endre és Csinszka 1915 márciusában tartott esküvői szertartását, de nem a templomban, hanem a költő kérésére, a kíváncsiskodók kizárásával a Szilágyi Dezső téri lelkészi hivatalban. Néhány évvel később, 1919. január végén a Nemzeti Múzeum előcsarnokában ugyancsak Haypál Benő búcsúztatta a halott Adyt.

Haypál Benő virágerdőben elhelyezett koporsója felett Ravasz László püspök mondott szép gyászbeszédet.[6]

„Harminc évig dolgozott itt, nem egyszer szerezve dicsőséget, hírt a budaiaknak, neve ismert volt az egész országban […] Ez év elején tüdőgyulladásba esett, amelyből látszólag kigyógyult, de régi erejét nem tudta visszaszerezni többé. Ez évi élete már lassú előkészület volt a végzetre, a halálra."

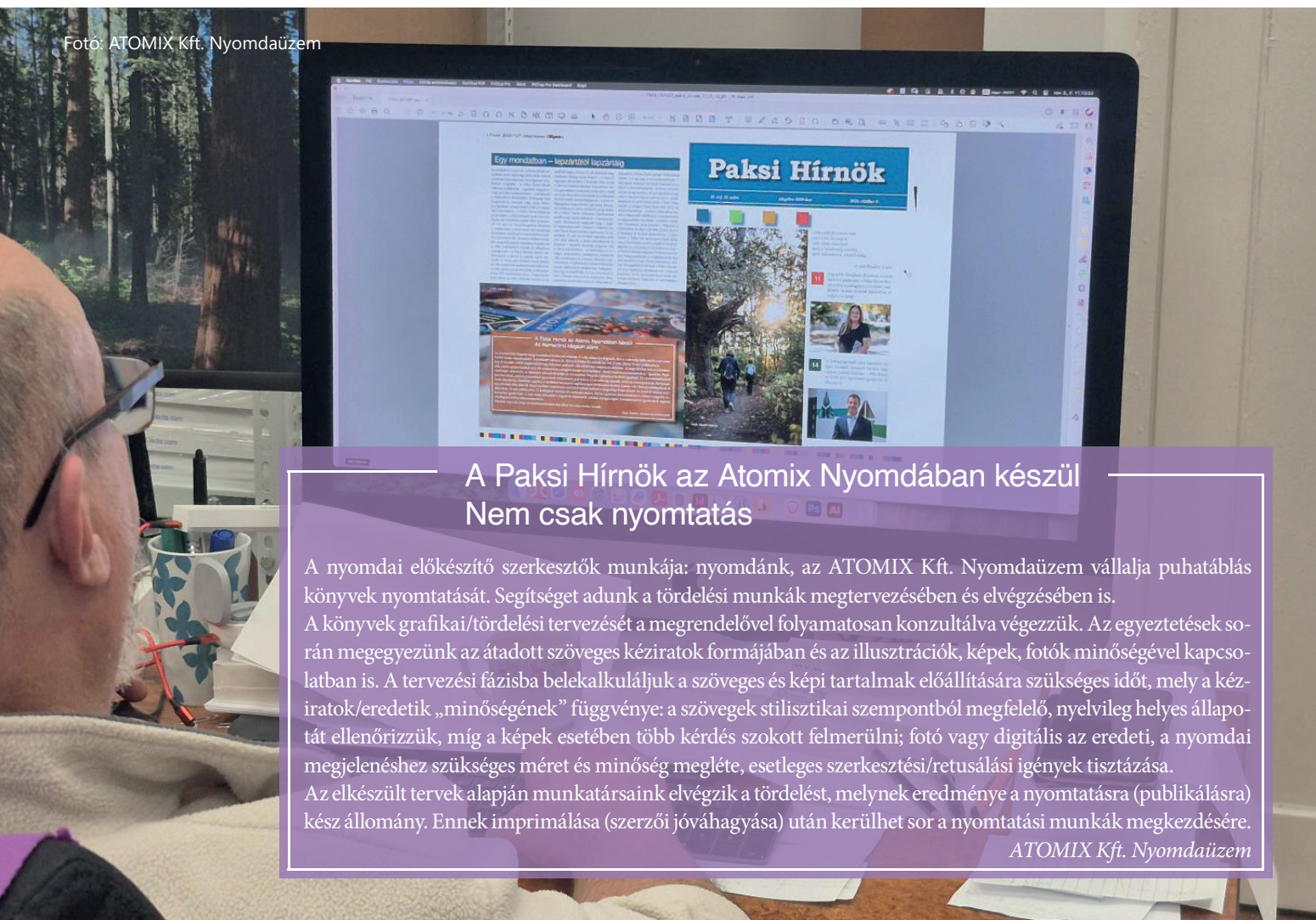
(Folytatjuk!)

dr. Hanol János

[1] *Tolnamegyei Újság*, 1926.01.16., 5. o.
[2] *Tolnamegyei Újság*, 1926.01.23., 4. o
[3] *Színházi Élet*, 1926.03.14., 73. o.
[4] *Tolnamegyei Újság*, 1926.03.20., 4. o.
[5] *Tolnamegyei Újság*, 1926.04.03., 6. o.
[6] *Tolnamegyei Újság*, 1926.05.22., 3. o.

Egy mondatban – lapzártától lapzártáig

Hadtörténet korszakokon át címmel tartottak konferenciát a Paksi Városi Múzeumban, az újabb dél-dunántúli hadtörténeti kutatások eredményeit ismertették • Továbbtanulás előtt álló diákokkal telt meg az ESZI sportcsarnoka október 16-án, a nyílt napon, ahol ágazati tájékoztatókkal és bemutatókkal várták az érdeklődőket • Befejeződött a 20 millió forint költségű járdafelújítás az Újtemplom utcában a Kodály Zoltán utca és a Kishegyi út között • A Fenntartható Városfejlesztési Stratégiáról tartottak tájékoztatót a városháza nagytermében • Mozgáskotta képzésen vettek részt a Csengey Dénes Kulturális Központban a Paksi Benedek Elek Óvoda három tagóvodájának óvodapedagógusai és pedagógiai asszisztensei • Megtörtént a Kishegyi úti járdaépítés Újtemplom–Barátság utcák közti szakaszának munkaterület-átadása • Az 1956-os forradalom és szabadságharc 70. évfordulója alkalmából ünnepi megemlékezést szervezett a Paksi Városi Múzeum, a résztvevők szakmai előadásokon és különleges helyi történeteken keresztül idézhették fel a korszakot és paksi emlékeit • „Vissza a városba" című jótékonysági koncertnek adott otthont a Gastroblues Klub • Őszi hangulatú közösségi programot szervezett a Paksi Bóbita Bölcsőde, az eseményen az édesapák és gyermekeik tökinstallációkat készítettek • Városi megemlékezésre várta a lakosságot az önkormányzat október 23-án délután a városháza előtti térre, az 1956-os emlékműhöz • A Tehetséges Paksi Fiatalokért Alapítvány hagyományos díjátadóján tíz diákot és egy pedagógust köszöntöttek a Csengey Dénes Kulturális Központban • Schilling Roger dunakömlődi születésű ciszterci atyára emlékeztek a templomkertben, ahol a Paksi Német Nemzetiségi Önkormányzat és a dunakömlődi Szent Imre plébánia koszorúzással, szentmisével és gyertyagyújtással rótta le tiszteletét az atya előtt • A Paksi Harmadik Kor Egyetemén a résztvevők a város zsidó múltjáról hallhattak előadást • Baleset-elhárítási gyakorlatot tartottak a paksi atomerőműben, amelyen az Országos Atomenergia Hivatal (OAH) is részt vett • A Paksi Energetikai Kerekasztal, a TMMK Energetikai Szakcsoport és a MEE Paks szervezésében tartott találkozón az ágazat aktuális kérdései kerültek napirendre • Az évelő virágok voltak a fókuszban a városi könyvtárban a fenntartható kertészkedésről tartott előadáson • A következő hetekben az Alkotók útján folytatódik a járdák korszerűsítése, két szakaszon: a Kurcsatov utcai útkereszteződéstől a Bocskai utcai kereszteződésig, és onnan a Tulipán utcáig • Őszi alkotótábort tartottak a múzeumban a Múzeumok Őszi Fesztiváljához kapcsolódóan • A Paksi Közéleti Esten az emberi méltóságról és az Istenhez való viszonyról beszélgettek • A Hagyományok Háza által rendezett Országos Népművészeti Kiállítás díjkiosztóján Kuti Jana madocsai viseletkészítő, népi iparművész a népi kézművesség egyik legrangosabb kitüntetését, a Gránátalma-díjat vette át • A Paksi FC a klub 60. születésnapja alkalmából köszöntötte korábbi sikeredzőjét, Lengyel Ferencet, aki 2004-ben érkezett a kispad élére, és három éven át irányította a zöld-fehér együttest, 2006-ban vele jutott fel első számú csapatuk a honi labdarúgás legmagasabb osztályába, az NB I.-be •



Fotó: ATOMIX Kft. Nyomdaüzem

A Paksi Hírnök az Atomix Nyomdában készül
Nem csak nyomtatás

A nyomdai előkészítő szerkesztők munkája: nyomdánk, az ATOMIX Kft. Nyomdaüzem vállalja puhatáblás könyvek nyomtatását. Segítséget adunk a tördelési munkák megtervezésében és elvégzésében is.
A könyvek grafikai/tördelési tervezését a megrendelővel folyamatosan konzultálva végezzük. Az egyeztetések során megegyezünk az átadott szöveges kéziratok formájában és az illusztrációk, képek, fotók minőségével kapcsolatban is. A tervezési fázisba belekalkuláljuk a szöveges és képi tartalmak előállítására szükséges időt, mely a kéziratok/eredetik „minőségének" függvénye: a szövegek stilisztikai szempontból megfelelő, nyelvileg helyes állapotát ellenőrizzük, míg a képek esetében több kérdés szokott felmerülni; fotó vagy digitális az eredeti, a nyomdai megjelenéshez szükséges méret és minőség megléte, esetleges szerkesztési/retusálási igények tisztázása.
Az elkészült tervek alapján munkatársaink elvégzik a tördelést, melynek eredménye a nyomtatásra (publikálásra) kész állomány. Ennek imprimálása (szerzői jóváhagyása) után kerülhet sor a nyomtatási munkák megkezdésére.

ATOMIX Kft. Nyomdaüzem

Paksi Metszet – Emléktér

A Paksi Városi Múzeum állandó kiállításában az Emléktér egysége a 17. századtól kezdődően mutatja be a város társadalomtörténetét. A történelmi változásokat és azok hatását a 18. század második felében épült Szeniczey-kúria helyiségeiben tekinthetjük végig. Az épület korabeli szerkezete és a falkutatás által feltárt minták alapján restaurált falfestések szinte visszarepítenek az időben. A kiállítás második felében a kúria lakóinak bemutatásán keresztül ismerhetjük meg a 19. századi nemesség életmódját.


Fotó: Paksi Városi Múzeum adattára

Elnéptelenedés, betelepedés

A török hódoltság ideje alatt elnéptelenedett területek belső vándorlás, bevándorlás, földesúri és királyi telepítések által népesedtek újra. A nemzetiségi és vallási összetétel a korábbi időszakhoz képest teljesen megváltozott. A birtokos nemességnek igazolnia kellett a birtokaira vonatkozó igényének jogosságát, és a becsült birtokérték 10%-át kellett birtokváltságként a kincstár részére kifizetnie. Tolna megyében a Paksy család leányági leszármazottja, Daróczy István tudta érvényesíteni jogait és visszaszerezni birtokait 1702-ben. A többi nemesi család más vidékről került ide.

Kezdetben elsősorban felvidéki és alföldi jobbágyok telepítése volt jellemző, majd az 1720-as évektől a szervezett, a bécsi udvar által támogatott telepítések. Paks német ajkú lakosai Württembergből és Pfalz környékéről, Elzászból és Fuldából érkeztek. A kereskedelem fellendítésére zsidókat is telepítettek, főként Morvaországból. Pakson alakult ki első szervezett közösségük a megyén belül.

Étkezési szokások

A különböző helyekről érkező telepesek különböző kulturális értékeket, szokásokat hoztak magukkal, melyek az évtizedek során egymásra is hatva alakultak, változtak.

A német területekről érkező lakosság étkezési szokásait a takarékosság és az egyszerűség jellemezte. Szinte kizárólag a saját maguk által termelt nyersanyagokat használták, olcsón elkészíthető, laktató ételeket fogyasztottak. Liszt, bab, káposzta és burgonya volt az ételeik fő alapanyaga. Gyakran tésztás ételeket készítettek, jellemzők voltak a levesek és szószok, kevés húst fogyasztottak. Heti étrendjük szabályosan váltakozott, a hét egyes napjain általában ugyanolyan típusú ételeket főztek, így volt például tésztanap, babnap, húsnap stb.

A zsidó lakosság a kóser étkezést szintén főként önellátóan biztosította. Gasztronómiai kultúrájuk erőteljesen kapcsolódott a vallási élethez, ritmusát is ez adta meg. A hitélethez kötődő szertartásos jelleg mellett a polgári étkezéskultúra hatása is korán megfigyelhető.

A nemesi lakóház

A kiállítás nem követi a kúria helyiségeinek korabeli funkciója szerinti elrendezését, ami a többszöri átépítés és funkcióváltások miatt nem is lenne egyszerű feladat. A korai barokk épület háromosztatú központi részét többször átalakították. Valószínűleg pitvar–konyha, majd pitvar–fűtőfolyosó–konyha, végül előtér–kémény–szoba felosztásban használták.

Konyhája eredetileg szabadkéményes lehetett, amit a 19. században füstelenítettek, egy síkfödémmel lezárva ún. mászókéményes konyhát kialakítva.

Az ebédlő

Az egymásba nyíló terekkel rendelkező nemesi lakóházban nem törekedtek a helyiségek speciális rendeltetésének kialakítására. Az ebédlő bútorzata alig tért el a lakószobákétól, a szalonétól. A korabeli források és a kúria egykori lakóinak feljegyzései szerint az ebédlőben asztal nyolc székkel, karosszék, kanapé, óra és tálalószekrény állt, és itt kapott helyet a zongora is.

A kúria lakóinak életében az ebédlő nemcsak a hétköznapi, ünnepi étkezések színhelye volt, hanem a vendégfogadásé is. A háztartást a ház asszonya vezette egy kulcsárné segítségével, ő irányította a cselédséget, felügyelte az ételek elkészítését, a befőzést. Az asztalra kerülő zöldségek, gyümölcsök a konyhakertből, az egyéb élelmiszerek pedig a gazdaságból származtak. A magyar és a francia konyha ételei egyaránt megtalálhatók voltak a kisnemesi család étkezésében.

A főétkezések szerepe meghatározó volt, a reggeli, az ebéd és a vacsora időpontjához igazodott a család napirendje.

Deák Ferenc gyakran látogatott Paksra, s fordult meg ebben a kúriában, mivel nővére, Deák Jozefa élt itt népes családjával. Deák ínyenc étkezési szokásait ekkoriban már az egészségi állapota is befolyásolta. Ittjártakor általában délben kiadós ebédet evett, orvosi javaslatra egy nagy tál kompóttal. Az esti étkezéseken csak beszélgetőtársként vett részt, ekkor már nem fogyasztott.

A kiállításban látható, az épület felújítása előtti megelőző feltáráson talált tál és tányérok akár az ő tiszteletére terített asztalon is állhattak.

Kövi-Ónodi Gyöngyi

Forrás: Cserna Anna, Gazdag-Fejes Margit, Kövi-Ónodi Gyöngyi, V. Péterfi Zsuzsanna: *Paksi Metszet – Emléktér. Kiállításvezető.* Paksi Városi Múzeum, Paks, 2017.

PAKSI VAK BOTTYÁN GIMNÁZIUM

Feladatellátási hely kódja: 002
Címe: 7030 Paks, Dózsa György út 103.
Telefon: 75/200-423
E-mail: vbgimi@vbg.hu
Honlap: http://vbg.hu
Intézményvezető: Rompf Gabriella

A 2027/2028. tanévben induló tagozataink és kódjaik

NÉGYÉVFOLYAMOS GIMNÁZIUMI TAGOZATOK

Tagozatkód/név	Tanulmányi területek főbb jellemzői
0043 humán	általános tantervű, emelt óraszámú magyar irodalom, történelem és első idegen nyelvek
0044 angol	általános tantervű, emelt óraszámú angol nyelv
0045 sportosztály	köznevelési típusú sportiskolai osztály

Írásbeli felvételi vizsga: A Paksi Vak Bottyán Gimnázium megszervezi a 8. évfolyamos tanulók számára a központi írásbeli felvételi vizsgát, melyre 2026. december 1-ig lehet jelentkezni. Jelentkezés módja: személyesen vagy postán kell az általános iskolában kapott kitöltött formanyomtatványt elküldeni iskolánkba.

Írásbeli vizsga időpontja: 2027. január 23. (szombat) 10.00 magyar nyelvből és matematikából

Pótló írásbeli vizsga: 2027. február 3. (szerda) 14.00

A központi felvételi vizsga során az elvárható minimális 50 pontot a felvételizőnek el kell érnie ahhoz, hogy az intézménybe felvételt nyerjen. Az első idegen nyelv az angol vagy a német, míg 2. idegen nyelvként választható az angol, német, orosz és latin nyelv. A nyelvi csoportokat a tanulók tudásszintjének megfelelően alakítjuk ki.

A sportiskolai osztályba jelentkezők felvételi pontszámát a sportolói tevékenységük alapján többletpontokkal is kiegészítjük. Egyesületi tagságért 5 pont, érvényes versenyengedélyért további 5 többletpont, valamint edzői ajánlás alapján 1–10 többletpont szerezhető. A jelentkezőknek sportegészségügyi alkalmassági és fizikai vizsgálaton való megfelelés szükséges.

Nyílt nap és tájékoztató	
2026. november 11. (szerda)	8.00: bemutató foglalkozások, nyílt órák
	17.00: igazgatói tájékoztató előadás az érdeklődő szülőknek

HATÉVFOLYAMOS GIMNÁZIUMI TAGOZATOK

Tagozatkód/név	Tanulmányi területek főbb jellemzői
0062 matematika	emelt szintű matematika haladó angol nyelvvel
0063 angol	emelt szintű angol nyelv

Bemutató foglalkozások és tájékoztató előadás az érdeklődő szülőknek: 2027. január 21. (csütörtök) 16.30

A hatosztályos képzésre jelentkező diákok számára felvételi beszélgetést tartunk, mely során szeretnénk megismerni érdeklődési köreiket, kommunikációs készségüket, személyiségüket. A felvételi beszélgetésre további 10 pont adható.

A beszélgetés időpontja: 2027. március 6. (szombat) 9.00.

A felvételizőket 15 perces időtartamokban hívjuk be, melyről e-mailben értesítést kapnak.

A 7–8. évfolyamon egy idegen nyelv, míg a 9. évfolyamtól két idegen nyelv választása kötelező. Az első idegen nyelv az angol, míg 2. idegen nyelvként választható a német, az orosz és a latin nyelv.

A 11. és 12. évfolyamon a tanulók céljaiknak megfelelően választhatnak heti 2-3 többletórát az általuk választott idegen nyelvből és bármely érettségin választható tantárgyból.

Bővebb információ a www.vbg.hu weboldalon a Beiskolázás 2027/2028 menüpontban olvasható.

Továbbra is veretlenül



Fotó: Vasvári Márton

Legutóbbi lapszámunk óta három mérkőzést játszott a bajnokságban az Atomerőmű SE NB I/A csoportos férfi kosárlabdacsapata. Az előző idény bronzérmeséhez, az egy meccsel többet játszó, négy győzelemmel és egy vereséggel álló Kaposvárhoz utaztak az ötödik fordulóban a piros-kékek. Volt miért törleszteni, a tavalyi alapszakaszban és a rájátszásban is a somogyiaknak kedvezett fortuna, azonban ezúttal ő sem segíthetett a KKK-nak. Az ASE soraiból kisebb sérülés miatt hiányzott Benke Szilárd, de ennek ellenére is végig uralták a találkozót, és biztosan, nagy különbséggel győztek.

Kometa-KVGY Kaposvári KK – Atomerőmű SE 76-95 (16-24, 18-22, 20-29, 22-20).

A Gesztenyés úton az abszolút újonc Fóti Tigriseket fogadták a hatodik fordulóban Eilingsfeldék. A vendégek ebben a szezonban játszanak először a legmagasabb osztályban. Idáig várakozáson felül szerepeltek, három győzelemmel és két vereséggel a hatodik helyet foglalták el a táblázaton. Az újonc végig keményen odatette magát, nem adták meg könnyen magukat, egészen a negyedik negyedig tapadtak a paksi csapatra, ahonnan ezúttal a megfázással ágynak dőlő Kalif Young hiányzott. Az utolsó tíz percben „elfogytak” a fótiak, és a hazaiak bedarálták őket.

Atomerőmű SE – PHOENIX Fóti Tigrisek 108-85 (25-23, 30-16, 26-33, 27-13).

A hetedik fordulóban a Tisza partján is volt miért törleszteni, az előző idényben az alapszakaszban oda-vissza az a Szeged nyert, amely végül a 12. helyen zárta a bajnokságot. A szegediek ezúttal csak az első negyedben tudtak komolyabb ellenállást kifejteni, így ezt a meccsét is biztosan nyerte az ASE.

Délút-SZTE-Szedeák – Atomerőmű SE 69-98 (17-18, 11-27, 20-35, 21-18).

A következő mérkőzésre a Gesztenyés úton kerül sor, a még nyeretlen Duna Aszfalt-DTKH Kecskemét lesz a piros-kékek ellenfele november 7-én.

-joko-

2026. NOVEMBER
Csengey Dénes Kulturális Központ

November 7. (szombat) XXIX. Amatőr Pop-Rock-Jazz Fesztivál és tehetségkutató
November 7. (szombat) Márton-napi újboráldás (Sárgödör tér)
November 8. (vasárnap) 19:00 Ismerős Arcok – Otthont! Házat! Hazát! táncszínházi előadás
November 10. (kedd) 10:00 és 14:00 Csodálatos Andersen – a Lázár Ervin- és a Janikovszky Éva gyermekbérlet 1. előadása
November 11. (szerda) 17:00 A múlt a jelenbe ér – csoportos képzőművészeti kiállítás
November 13. (péntek) 18:00 Színházi est – a Budapesti Orosz Stúdiószínház előadása
21:00 Péntek 13 – Banyesz x Prezent DJ (disco)
November 14. (szombat) 18:00 a Paksi Szarkaláb Néptánc Egyesület gálaműsora
November 16. (hétfő) 14:00 Filharmónia gyermekkoncert
17:00 Meseterápia: Tizenkét kapu – a lélek útja a csillagjegyeken át (Skorpió)
November 17. (kedd) 19:00 Játékszín: A séf (Latinovits-bérlet 2. előadás)
November 19. (csütörtök) 17:00 Író-olvasó találkozó és könyvbemutató
November 21. (szombat) Tűzvirág Táncegyüttes táncház
November 23. (hétfő) 19:00 Liliom Produkció: 4 évszak (Móricz-bérlet 2. előadás)
November 28. (szombat) 15:00-20:00 Adventi Keresztény Fesztivál

7030 Paks, Gagarin utca 2.
www.csengey.hu

Gyertyaláng
MÜLL-PATRIK TEMETKEZÉS
Irodavezető: Müller Pálné
7030 Paks, Szent István tér 7.
Tel.: 75/310-698, 75/314-597
Paks Fehérvári és Kálvária u. temetőgondnokság: 75/310-698
ÜGYELET: 0-24h Tel.: (30) 947-6346 • (30) 929-5609



Megfejtésével öt paksi utazásra szóló Füge taxi ajándékot nyerhet.

A megfejtés egy dalrészlet. Beküldési határidő november 13. Cím: 7030 Paks, Dózsa György út 51–53. vagy paksihirnok@telepaks.net. A név mellé telefonszámot is kérünk. Előző játékunk nyertese: Várszegi Lilla

Füge TAXI



Füge taxi Paks – már 9 éve mindennap a város és környéke kedvelt személytaxi szolgáltatása! Vidéki fuvarok és reptéri transzfer is!

+36 20 4545515
+36 20 2905556

MEGBÍZHATÓSÁG • BIZALOM • KÉNYELEM
Füge taxi Paks!

ANHUR KFT

TEMETKEZÉS

Iroda, bemutatóterem:
Paks, Dózsa Gy. út 85.

anhur.paks@gmail.com
+36 20 852 1520

Készenlét 0-24h-ig:
+36 30 936 3255

www.anhurtemetkezes.hu

Kinyik Ákos – emlékezetes kétszázadik

Közel tíz hónap kihagyás után a 9. fordulóban az MTK elleni hazai mérkőzésen tért vissza Kinyik Ákos. A súlyos sérüléséről, az azt követő felépülésről, valamint az újra pályán töltött percek emlékeiről beszélgettünk a *Lelátó* sportmagazin október 20-i adásában a Paksi FC rutinos védőjével.


Fotó: Szép Zsóka

A téli, törökországi edzőtáborban történt az a szerencsétlen mozdulat, aminek következtében műtéti beavatkozásra volt szükség. Hogy emlékszel a történtekre?

Belekben a lengyel Lódz elleni edzőmérkőzésen történt. Haza akartam passzolni a labdát, de észrevettem, hogy a csatár leleste a szándékomat, ezért visszafordultam, és Éger Zsombort akartam megjátszani, azonban a passz pillanatában kicsit meglökött a támadó. Éreztem a recscsenést a térdemben, mindjárt tudtam, hogy nagy a baj. Az esés után nem is tudtam ráállni a lábamra.

Már a hazatérés előtt tudtad, hosszú kihagyás következik.

Már a sérülés pillanatában tudtam. A törökországi vizsgálat alá is támasztotta. A diagnózis: elülső térdszalagszakadás. Szerencse a szerencsétlenségben, hogy a porc nem sérült. A hazautazást követően azonnal megműtöttek, majd jött a hosszú gyógyulási folyamat. Két hétig ágyhoz voltam kötve, utána következett a hathetes mankózós időszak. Korábban ilyen súlyos sérülésem még nem volt, de azt tudtam, hogy a tavaszi szezonomnak annyi, csak azzal nem voltam tisztában, mikor térhetek vissza a pályára. Természetesen az előírt rehabilitációs munkát végigcsináltam, és betartottam a kapott utasításokat, hogy ez a pillanat minél előbb eljöjjön.

Öröm az ürömben, hogy nyáron több idő maradt a családra.

Igen, próbáltam minél több időt tölteni a családdal, hiszen nem volt a szoros időbeosztás, nem volt edzés- és meccs-ciklus, így korlátlanabb volt a szabadság, igaz, a mozgás meg korlátozottabb tartományban működött. De amint lekerült a gipsz, és elhagyhattam a mankót, ezt az időszakot jobban élveztem, mert az elmúlt húsz évben ilyen nem volt. Teszem hozzá, szerencsére.

A visszatérésed fokozatos volt. Türelmes voltál, vagy minél előbb pályán szerettél volna lenni?

Úgy készültünk, hogy amikor a csapat is elkezdi a felkészülést, akkor óvatosan bekapcsolódom, és amikorra sikerül elérni azt a szintet, hogy pályára is léphessek, félelem nélkül, akkor ezt az NB III.-as csapatban megtehessem. Szerencsére minden a tervek szerint alakult, így az NB I.-es visszatérésem előtt két NB III.-as mérkőzést is végigjátszottam tünetmentesen.

Október 10-én, 10 nap híján 10 hónappal az utolsó pályára lépést követően az MTK ellen eljött a nagy pillanat, ráadásul kezdőként.

Igen, az utolsó edzésen derült ki, hogy tényleg játszani fogok. Igaz, azt nem tudtam, kezdőként vagy cseréként lépek pályára. Volt egy-két sérültünk, így esélyes volt az előbbi variáció. Volt bennem egy kis drukk, pedig nem vagyok az az izgulós típus.

2025. december 20-án a Nyíregyháza elleni 2:1-es győzelemmel záruló meccs volt a 199. NB I.-es mérkőzésed. Akkor még te sem gondolhattad, hogy ilyen sok idő múlva jön a 200.

Hát nem, akkor már a Jozsó bá' [Karszt József – a szerk.] szólt, hogy a következő meccsem a 200. lesz, de ő sem gondolta, hogy erre 10 hónapot kell várni. Én sem így terveztem, közbeszólt a sérülésem, de ez már a múlt, és én előretekintek.

Azért elevenítsük fel a jubileumi pályára lépésed, hiszen soha rosszabb visszatérést.

Szerencsére ez tényleg egy jól sikerült mérkőzés volt, nemcsak az én szempontomból, a csapat is jól játszott, mert enélkül az egyéni jó teljesítmény csak fél siker. Ami az én szerepemet illeti a pályán, az leginkább a hátsó stabilitás biztosítása, kiegészítve a támadások segítésével, de mivel Lenzsér Bence nem játszott, próbáltam kicsit az ő szerepét is átvenni, többet segítve a befejezéseknél. Szerencsére a 19. percben jókor érkeztem a hosszúra, és Szabó János fejesét csak be kellett passzolnom, így vezettünk 1:0-ra. Óriási érzés volt. Ráadásul végig koncentráltan és jól játszott a csapat. Így kétség sem férhetett ahhoz, hogy megnyerjük a mérkőzést, amit még két góllal és kapott gól nélkül biztosítottunk is – bizonyítottunk is.

Kinyik Ákos ezzel a visszatéréssel 33 évesen is bizonyította, számíthat rá a Paksi FC a védelem tengelyében, ráadásul a kapu előterében is feltalálja magát. Nem véletlenül került be a 9. forduló válogatottjába. Gratulálunk a visszatéréshez és a 200. NB I.-es jubileumhoz. Jöhet a 250!

Dallos Tibor

Márton



Az vesse az első követ a szerkesztőkre, akinek november elején nem Márton-napra jár az agya. Ide nem számítva azokat, akik már augusztus végén karácsonyt kiáltanak. Szépíthetnénk, hogy a Márton névhez kapcsolódóan rögtön a zarándoklatok, a hó közepén kezdődő negyvennapos fülöpi böjt is eszünkbe jutottak. De nem. Csak a kaja.

Az volt az előzetes feltételezésünk, ha a dietetikust és a „gasztronómia szerelmesét" megkérdezzük, eltérő nézőpontokat kapunk. De nem. Legalábbis nem egészen. Az étkezési kultúra a múzeum Emléktér kiállításáról szóló írásban is előtérbe kerül.

Szokás szerint véletlen egybeesés, hogy a hógolyókérdés témába illő embert talált el. A *Hógolyó* interjúalanya, a fiatal séf és a *Jó napot, mi újság?* megrögzött önkéntese is tapasztalatokról, élethelyzetekről, döntésekről mesélnek.

Nem lehet véletlen, hogy a múltba révedezve, a száz évvel ezelőtt történtek között is egy paksi színházi előadás szerepel, a paksi színjátszók premierje pedig éppen Mártonnapon lesz. Még vannak jegyek.

A városvezetés a jövőbe is tekint, a 2027-es költségvetés tervezése az országos költségvetési törvény tervezetének benyújtásával gyorsítósávba vált – azt gondoltuk, erről már most fogunk írni. De nem. A jövőt a csehországi testvérvárosi kapcsolatok alakulásával idézzük meg, a Třebíč városnév cseh írásának megtanulásával kezdve. És hiába indulunk ilyen messzire, Márton ott is utolér bennünket: a beszámolóban a Szent Márton-templom tornyából is körülnézhetünk. Úgy látszik, ebben a lapszámban előbb-utóbb minden út a libához vezet. A libának persze alighanem más véleménye lenne az úti célról is.

Eltérő nézőponttal azonban még adósak vagyunk. Na, majd a libától…

[jé]

Pletykás állat szóhoz jut

„Most mindenki azt gondolja, majd azon fogok keseregni, hogy megzabálnak. De nem. Én ebben a történetben főszereplő vagyok. Én árultam el az ólban a gágogásommal Mártont, aki emiatt aztán püspök lett, szóval lássuk be, jól sült el a dolog. Kérdem én, ezért miért kell nekem megsülni. Amikor a pogány és a vallási ünnepek összegabalyodnak, az mindig zavarba ejtő. Van az a mondás, hogy aki Márton-napon nem eszik libát, az egész évben éhezni fog. Vigasztaló-e, hogy nemes ügyért ér utol az elkerülhetetlen? Nem. Felvetem, egyenek az emberek liba helyett medvét. Úgyis nagyon elszaporodtak.

Én pedig szívesebben tetszelgek az útitárs, kalandor szerepében: Nils Holgersson ott repül Márton lúdon, ugye, Ludas Matyi is a libáival indul… jaj, a vásárba, a Vuk mesében is vagány vagyok… amíg meg nem esznek. Térjünk vissza inkább a konyhába: a Kung Fu Pandában Ping úr vagyok, a fazék másik oldalán.

Nos, a monológomat be kell fejeznem, hívnak az ünnepi ebédhez."

[jé]

