

SITKEI HÍRKEK

A Kápolnáért Kulturális és Sportegyesület ingyenes lapja

III. évfolyam 2. szám 2003. június

Dr. Ódor Zoltán (1932-2003)

Kegyetlen téli napon tartottuk idén a doni áttörés emlékünnepséget Sitkén. A katolikus templom padso-raiban igyekezett mindenki a lehető legjobban a fagy elől összekucrogni. Az edzett katonasereg is szorosabbra húzták össze zubbonyaikat. Méltóságteljes szép megemlékezés volt! Ódor úr kért és kapott a szentmise végén szót.

Összefogottan, szépen mesélt azokról a szörnyű napokról, melyekben a magyar katonák ezrei veszítették életüket az ellenséggel és a hideggel folytatott harcukban. Egy ponttól azonban nehezen lehetett az összefüggéseket követni, a doni áttörés és az ötvenhatos keleti pályaudvar melletti harcok kékszemű kisfiúja és napjaink között. Már ekkor súlyos beteg volt, és talán már érezte, hogy mind azt, amit átélt, és mind azt, amit a világ dolgairól gondol, ott és akkor, meg kell, hogy ossza velünk. A gyász szomorú óráiban jöttem rá, hogy kellett volna sokkal, de sokkal több idő, hogy mindent elmesélhessen gazdag, kalandos életéről, a világról kialakított véleményéről!

Reméljük, lesz olyan kutató, aki megírja az élettörténetét, azt, hogy egy egyszerű sitkei földműves család fiából hogyan lett feltaláló, doktor és akadémikus.

Hitetlen Jánosok sokasága kétel-



kedett abban, hogy a községi daráló helyén park lesz, nem is akármilyen. Németh Mihály talán legszebb szobrán érezni a hátra maradt özvegyek és árvák gyászát és szomorúságát. A kézben tartott mécses pedig emlékeztet, hogy feledni nem szabad, emlékezni pedig a jövőnk miatti kötelesség! Ez a park és az emlékmű nem csak az esztelen háborúk és diktatúrák áldozatainak kegyeleti helye, hanem immár örökre Sitke, Vas megye és hazánk történelmi helyszíne.

Gondolják csak végig, ki mindenki fordult itt meg Sitkén az elmúlt közel másfél évtizedben. Miniszterek, államtitkárok, nagykövetek, attasék, országgyűlési képviselők és pártelnökök, megyei közgyűlési elnökök, tábornokok és életútjuk folytán legendássá vált történelmi személyiségek. Itt van nekünk ez a park, ez a szép emlékmű, és egy pozitív példa, egy üzenet. Bárhol élsz, bármily sikeres vagy, örök jelet magad után csak akkor hagyhatsz, ha önzetlenül hozol áldozatot kisebb vagy nagyobb közösségért! A kiszámíthatatlan sors szégye úgy hozta, hogy Ódor Zoltánnak, amikor a harangok Rómába mentek, akkor volt a temetése. Aki annyi ember emlékére húzatta a harangot, azért nem szólt a lélekharang. Ódor Zoltán örökre hazatért Sitkére.

(Kovács Ferenc)

Tartalom:

**Dr. Ódor Zoltán
örökre hazatért** 1. l.

**Környezetvédelmi
program** 2. l.

**Beszélgetés
dr. Szijártó
Valériával** 3. l.

Sitkeiek lettek 4. l.

Zarándokút... 5. l.

**Sitkei
amfiteátrum** 6-7. l.

**Évfordulók,
jeles napok** 8. l.

**Ahol templom
van...** 7-9. l.

**Az egészséges
nemzetért...** 10. l.

Sportmozaik 11-12. l.

Elkészült Sitke környezetvédelmi programja

Közel féléves szakmai munkát követően Sitke Község Önkormányzati Képviselő-testülete márciusi ülésén fogadta el Sitke Környezetvédelmi Programját. Az elkészült dokumentáció 6 éves időtartamra határozza meg az önkormányzat környezetvédelemmel kapcsolatos tennivalóit. A dokumentum két fő munkarészből épül fel. Az első a környezeti elemek (talaj, víz, levegő) jelenlegi állapotát bemutató állapotfelmérés. A második maga a program, amely a javasolt intézkedéseket foglalja magába.

A környezetvédelmi állapotfelmérés kiterjedt a rendelkezésre álló mérési eredmények összegyűjtésére, elemzésére, valamint saját vizsgálatok elvégzésére is. Ennek során vízmintákat gyűjtöttünk a Lánka és Cinca-patakából, a község területén lévő kutakból, és a Bölöntérből. Talajvizsgálatot végeztünk a szennyvízelüritő telepen.

Az eredmények alapján többek között megállapítható, hogy az oxigénháztartás mutatói alapján a Lánka-patak I. osztályba (kiváló), a Cinca-patak II. osztályba (jó) sorolható. Nitrát-tartalom szempontjából a Lánka-patak III. osztályú (tűrhető) a Cinca-patak viszont erősen szennyezett. Ammónium-tartalom szerint mindkét patak II. osztályba (jó) sorolható.

A Bölönt-ér és a Kalapos-kút vizsgálati eredményeit az ivóvíz szabvány szerint értékeltük. A magas nitrát-tartalom miatt mindkét forrás vize szennyezettnek tekinthető, ivásra nem alkalmas. A Kalapos-kút ammónium-tartalma is meghaladja az ivóvízben megengedhető határértéket. Ez feltehetően a közeli pulykatelep trágyadepójából származó szennyezésre utal.

A kútvíz vizsgálati eredmények alapján megállapítható, hogy a kutak közül a Petőfi út 1. sz. alatti kútban magas a nitrát-tartalom, az Újhegyi kútban pedig az ammónium-tartalom határérték feletti. A három kút közül a József A. utcai kút vízminősége a legjobb.

Az összegyűjtött információk alapján továbbá meghatároztuk Sitke környezetének főbb szennyező forrásait. Ezek szerint:

- a **közüti közlekedés** levegőszennyezés, zaj- és rezgésterhelés tekintetében
- a működő **kommunális szennyvíz leürítő telepek** talaj- és talajvízszennyezés tekintetében
- az **illegális hulladéklerakók** talaj, és talajvízszennyezés tekintetében
- a **lakossági szennyvízkibocsátás** talajvízszennyezés, felszíni vizek szennyezése tekintetében
- a **Kurczon-majornál lévő pulykatelep trágyadepója** a felszíni- és felszínalatti vizek tekintetében
- a **Sárvári Mezőgazdasági Rt. veszélyes hulladék ártalmatlanító telepe** talaj- és talajvízszennyezés tekintetében tekinthetők környezetszennyezőnek.

Sitke területe nitrát-érzékenység szempontjából érzékeny területnek számít ezért a szántóföldi termelés során a 49/2001 (IV.3.) Korm. rendelet előírásait be kell tartani, ezt különösen a szerves trágya tárolásakor, valamint felhasználása során kell figyelembe venni.

Sitke község országos szempontból is kiemelkedő természeti adottságokkal rendelkezik. Ezek védelmét helyi szabályozással célszerű biztosítani.

Az elkészült Környezetvédelmi Program szerint a fent említett problémák kezelésére kiemelt figyelmet kell fordítani. Természetesen a feladatok megvalósítása több esetben komoly anyagi erőforrásokat igényel (pl. csatornázás). Ezeknek a feladatoknak a kezelése várhatóan csak támogatások igénybe vételével történhet meg.

Dr. Kulcsár László

Kiállítás a Kálváriában

Húsvét vasárnapján ismét benépesült a Kálvária udvara. A „Kápolnáért” Kulturális és Sportegyesület az Ajkai Kézműves Művészeti Egyesülettel karöltve csodálatos kiállítást rendezett amatőr kézművesek munkájából.

A kiállítást Kovács Ferenc országgyűlési képviselő nyitotta meg, majd Kiss Balázs idézett Rilke: Te vagy az örökös című verséből. Ezt a Sitkei Citerazenekar műsora követte. Ezután Stólar Mihály ajkai országgyűlési képviselő szólt pár szót az ajkai egyesületről, a kiállítás anyagáról. A kiállított tárgyak között láthattunk gobelineket, szemet gyönyörködtető festményeket, kristályból készült ajándéktárgyakat, zselégyertyákat, festett üveg, bőr és kovácsoltvas dísz tárgyakat.

Ennek a kiállításnak az anyagában főleg az volt figyelemre méltó, hogy hobbiból készültek, olyan ügyes kezű emberek által, akik az életben teljesen más szakmát űznek.

Mi, sitkeiek is büszkéek lehettünk, hisz a kiállításon Malomvári Miklósné – Németh Klári néni – is bemutatkozott csodálatra méltó csuhébabáival. Csak ámultunk az élethűen megalkotott, sok-sok türelmet és nagy ügyességet igénylő kompozíciókon, amelyek között az „Utolsó vacsora” kapott fő helyet.

A kiállítás még hétfőn is látogatható volt. Nagyon sokan voltak rá kíváncsiak, s akik eljöttek, nem bánták meg, hogy a nagy melegben ezt a programot választották.

/Gróf Lászlóné/

Felújítva, megszépülve

Tájékoztatjuk a falu lakosságát, hogy 2003. május 19-től a könyvtár újból megkezdte működését.

Hétfő:
Nyitva tartás: Szerda: 16 – 19 óráig.
Péntek:

Szeretettel várjuk a felújított könyvtárban régi és új olvasóinkat.

/Általános Művelődési Központ/

Ha Sitkére megyek, kicsit hazamegyek

Beszélgetés dr. Szijártó Valériával, Sitke körjegyzőjével

Több mint egy évtizede, hogy Sárvár és Sitke közös körjegyzőségben intézi hivatali ügyeit. A két önkormányzat külön teszi dolgát, ám a polgármesteri hivatal apparátusa ellátja, kiszolgálja mindkét település lakóinak hivatali és közügyeit. Munkájukról, a két helység együttéléséről a személyes bemutatkozás igényével, a hivatal vezetőjével, dr. Szijártó Valériával beszélgettünk.

- Ha minden igaz, akkor Ön jegyzőként egy kicsit haza is jön Sitkére?

- Kitűnő helyzetben vagyok, mert Sitke község a szűkebb pátriámhoz tartozik. Így, mikor Sitkére megyek, egy kicsit haza, vagy legalább is egy kicsit hazafele is megyek. Annak idején Gércé, Sitke és Vásárosmiske közös községi tanácshoz tartozott. Többször mondtam már, hogy először vásárosmiskei, azután sárvári, sitkei, és ezek után szombathelyi vagyok. Szombathelyre néha már csak tényleg aludni térek haza. Ezek miatt az érzelmi kötődések miatt különös szeretettel tekintek Sitkére.

Ennek ellenére látszólag úgy tűnhet, hogy keveset foglalkozom a sitkeiek ügyeivel. Pedig a munkatársaimmal mindig ügyelek arra, hogy ismerjem a sitkei feladatokat, hogy rendben menjenek a dolgok. Az utóbbi években már helyszíni ügyfélfogadás sem volt, ezért intézkedtem, hogy legyen, aki a sitkei ügyeket intézi, ráadásul, ő maga is itt él. Az a tapasztalatom, hogy Kiss László nem csak az ügyfélfogadás ideje alatt foglalkozik a sitkeiek ügyes-



bajos dolgaival, hanem gyakran munkaidőn kívül is. Ismereteim szerint mindenki elégedett a munkájával.

- Hogyan alakult szakmai életútja a vásárosmiskei otthonától a sitkei körjegyzőségig?

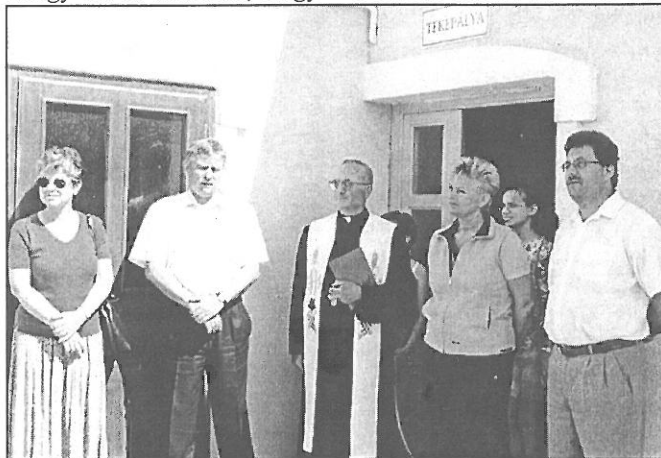
- Nem készültem tudatosan erre a pályára. Igaz, a gimnáziumban felvetődött bennem a gondolat, hogy jogi egyetemre jelentkezsem, de akkor ezt nem mertem felvállalni. Édesapám több évtizeden keresztül tagja volt a községi közös tanácsnak, így az ő révén ismertem meg ezt a fajta munkát. Végül is ő javasolta, hogy próbáljam meg az államigazgatási főiskolát és a gércéi közös tanács végrehajtó bizottságánál a gyakorlati időszakot. Ezzel indult a karrierem, amit sosem bántam, hogy így alakult.

Tehát Gércével és a főiskolával kezdődött, majd 1986-ban kerültem a sárvári hivatalhoz, ahol lassan lépegettem a ranglétrán előre és közben elvégeztem a jogi egyetemet. Ezt követően kerültem mostani beosztásomba. Azt hiszem, az általam elvégzett két felsőoktatási intézmény jó alapokat adott

a jegyzői munkához. A hatósági munka miatt magam kevesebbet találkozom személyesen az ügyfelekkel. Ennek kapcsán más hivatalokban ügyfélként tudtam tapasztalatokat szerezni arról, milyen a jó ügyintézés. A kollégáimtól mindig azt kérem, hogy úgy visonyuljanak az ügyfelekhez, ahogy ők is elvárnák, hogy

- A sitkeiek azt mondják, hogy mióta Sárvárt hozzájuk csatolták, azóta megy a városnak is jobban. A város közelsége tényleg, mit jelent a sitkeiek számára?

- Sitke az utóbbi években nagy fejlődésnek indult. Bízom abban, hogy ez a folyamat folytatódni fog. A sárvári gyógyfürdő létének kedvező hatása érezhető lesz



A tekepálya avatása

foglalkozzanak másutt velük.

- A hivatali kapcsolatokon túl, milyen személyes emlékek kötik Sitkéhez?

Nagyon emlékeztetek számomra a sitkei ünnepek, amelyeket Ódor Zoltán úr szervezett. Bízom abban, hogy az ő távoztával ez a szép hagyomány nem szakad meg, és lesz valaki, aki a helyére lép és átveszi a szervezés munkáját. Ugyancsak szép emlékek élnek bennem a sitkei nyugdíjas ünnepségekről, ahol igazán közel lehet kerülni a beszélgetések nyomán a sitkeiekhez. Azon ritka alkalmak közé tartoznak ezek a rendezvények, amelyeknek a vége fele már együtt nótázhatok a falu lakóival.

itt is. Tekintettel arra, hogy Sitke egy nagyon szép természeti környezetben lévő település. Remélem, hogy az önkormányzat kialakult intézményrendszerét fenntartani és működtetni is tudja. Falugyűléseken sokféle érv hangzik el, hogy mire kellene költeni a falu pénzét, melyik intézményen lehetne megta- karítani. Én úgy vélem, hogy e tekintetben a gyermekek szempontjait kell elsődlegesnek tekinteni. Otthon jobb tanulni és nem kell korán reggel egy másik településre utazni. Sokszor egy falu létezését jelenti, hogy vannak intézményei és iskolája. Sitke Sárvár közelségének az előnyeit kell, hogy élvezze rövid- és hosszútávon is.

/Pajor A./

A Magyar Köztársaság Alkotmányáról szóló 1949. évi XX. törvény 79.§-ának rendelkezése értelmében 2003. április 12-én ügyszavazást tartottak. Ennek során Magyarország választópolgárai arról dönthettek, hogy egyetértene-e a Magyar Köztársaságnak az Európai Unióhoz történő csatlakozásával.

Így szavaztunk mi

A népszavazáson azok vehettek részt, akik az országgyűlési képviselők választásán választójoggal rendelkeztek. Sitkén 555 választópolgár élhetett választójogával. Ezzel szemben a szavazóként megjelentek száma 237 fő volt (42,7 %). Az érvényesen szavazók 82%-a egyetértett azzal, hogy a Magyar Köztársaság az Európai Unió tagjává váljon.

Sitkeiek lettek**Bemutatjuk a Györgyi családot**

A Kertész kert utca első, takaros háza mellett kis, fekete kutya köszönti ugratásával az érkezőt. A csengésre a házigazda jelenik meg, akit éppen az angol nyelv tanulásából zökenttettem ki. Könnyű neki. (Majd később kiderül, miért.) Beszélgetés közben megtudom, hogy a fiatal pár – 30-on alul mind a ketten – az Alföldről került falunkba. Bár nem közvetlenül, mert már 1996-tól Sárváron éltek. Ez idő alatt több ízben változtattak lakhelyet a város területén. Utoljára egy kertvárosi családi házban telepedtek meg. Az ottani végleges letelepedés ellen szökött, hogy kicsi volt a ház és a telek. Ingatlanközvetítő ajánlatai alapján több Sárvár környéki faluban jártak, ezek közül – nem véletlen – Sitke nyerte el tetszésüket, itt kezdtek el komolyabban érdeklődni.

A Kertész kert utca szinte zavartalan nyugalomát látva hallva-érezve döntöttek el, hogy erre van szükségük. A

könnyűszerkezetű, általuk tervezett, megálmodott ház rohamos gyorsasággal készült el: 2002 júniusában kezdtek, és augusztusban beköltöztek. A telek mellé vettek egy darab földet, amin a kertészkedés örömeit élvezhetik.

A csendre, nyugalomra, jó

ezért könnyű a házigazdának az angol tanulása.) Jelenleg az 5 hónapos Matyikát, és az 5 éves Zsófikát gondozza, neveli szinte a nap 24 órájában. János termelésvezető a szombathelyi Moldin Kft-nél. Zsófi 2002 októberétől jár a sitkei óvodába,



levegőre feleségnek-férjnek egyaránt szüksége van, hiszen a bejárás, s a munka mindkettejüket igénybe veszi. Ágnes – teljes nevén Györgyiné Körösmezei Ágnes – angolt tanít a sárvári Tinódi Gimnáziumban. (No,

és jól érzi ott magát. Szívesen látogatja Irma nénit és Éva nénit a második szomszédban, ahol csibék is vannak.

A házaspár, ha befejezte saját kis világának megteremtését, szeretne belefolyani



a falu életébe. A falu lakosai közül egyelőre az óvodába járó szülőket, nagyszülőket ismerik leginkább. A hétvégéket általában a barátok vagy az Alföldről érkező rokonok látogatásai színesítik, unatkozni egyébként sem szoktak.

Szeretettel köszöntjük a Györgyi családot és kívánjuk, hogy érezzék jól magukat falunkban!

/Bediné Kajtár Katalin/

Vas megyében jártunk

Május 15-én a Népi Díszítőművészeti Szakkör tagjai, apraja és nagyja a kultúrház elől indultak kirándulni.

Utunk első állomása szombathelyi Skanzen volt. Nyitáskor az elsők között érkeztünk a kapuhoz. Idegenvezető kalauzolásával ismerkedtünk a Múzeumfalú történetével és a gyűjteménnyel, mely az országban másodikként nyitotta meg kapuit 1973-ban.

A molnászecsődi szoknyás harangláb, a százlyukú galambdúc azonnal magával ragadja a tekintetet. A félköríves utca első háza Sárfűmizdőről származik, sövényfalú. Mindnyájan érdeklődéssel szemléltük a szentpéterfai horvát-ház mennyezetes ágyát. Ezután a nemeskoltai szegényparasztház füstökonyhájának boglya alakú sárkemencéjét és a szoba gyönyörű koronás cserépkályháját csodáltuk meg.

A Kisalföldet a Nemesládonyból áttelepített oszlopos tornácos kisnemesi lakóház képviseli. Ez is tömésfalú, de az oromzat téglából készült. A konyhája szabadkéményes, közepesen kemencével. Továbbmenve az őrségi népi építészeti jellegzetes épülete a farkasfai hajlított alaprajzú boro-

naházhoz érünk, majd a szalafői kerített boronafalú ház vonja magára az érdeklődő tekinteteket.

(Folytatás az 5. oldalon)



Zarándokút az „Örök Városba”

2003. március 23-án II. János Pál pápa boldoggá avatta dr. Batthyány-Strattmann Lászlót. A magyar főnemesi család leszármazottját a szegények orvosának hívták, mert vagyonának jelentős részét az elesettek ingyenes gyógyítására, anyagi támogatására fordította.

Először Köpcsényben, majd később Kőrmenden kórházat alapított. Olyan sok beteg keresett nála gyógyulást, hogy a MÁV külön ún. „kórházvonatot” állított be számukra.

Már életében sokan szentnek tartották. Halála után tisztelete egyre nőtt, sokan imádkoztak hozzá, közbenjárását kérve a Mindenhatónál.

2003. márciusában több ezer osztrák és magyar hívő zarándokolt Rómába a boldoggá avatási szertartásra. A Marton István plébános és Koltai Jenő sági esperes vezette csoport másfél napos buszozás után érkezett meg az „Örök Városba”.

Az utazás fáradalmait az Alpok hófödte csúcsainak látványa, a kb. 40 alagúton való átkelés élménye (a leg-hosszabb 4 km-es), valamint egy-egy rövid padovai és viterboi séta feledtette a résztvevőkkel.

Az olasz fővárosban mediterrán hangulat fogadta őket. A parkokban, a sétányok mentén pálmák törtek az ég felé, virágzó olajfák illatoztak, a citrom- és narancsfák pedig már termést érlelt az erős déli napsütés.

Szállásuk Róma külvárosában, a Tirrén-tenger közelében volt. A tenger sós illata, különleges, sötétbarna fövénye sokáig emlékezetes marad számukra, akárcsak az olasz konyha, amely sajátos fűszereivel, ízeivel nagyon különbözik a miénktől.

A zarándokok bejárták Rómát, ismerkedtek a főváros és a Vatikán nevezetességeivel (Forum Romanum, Capitolium, Colosseum, Piazza Navona, Spanyol-lépcső, Trévi-kút, Angyalvár, stb.)

A Szent Péter tér és a Szent Péter sírja fölé épített Szent

Péter bazilika impozáns méreteivel (területe 49219 m², kupolájának magassága 137 m, szobrainak mérete 4-5 m között változik, feliratainak betűi 2 m-esek.) lenyűgözte honfitársainkat. A Vatikánhoz tartozó Santa Maria Maggiore és a „falakon kívüli” Szent Pál bazilikában magyar misén is résztvettek a zarándokok.

Március 23-án a Szent Péter téren több tízezer ember gyűlt össze, hiszen ekkor II. János Pál Batthyány-Strattmann László mellett egy francia misszionáriust egy svájci és két spanyol származású apácát is boldoggá avatott. A Szentatya anyanyelvükön köszöntötte a különféle nemzetek képviselőit, majd megindokolta, hogy a boldoggá avatandók miért része-

sültek a megtisztelő egyházi elismerésben. Batthyány-Strattmann Lászlónál hangsúlyozta, egy súlyos rákbeteg csodás gyógyulása az ő közbenjárásának köszönhető. Méltatta a mélyen hívő keresztényt, a példamutató férjet és családapát, a karitatív elkötelezettségű embert is. Az ünnepélyes liturgia felejthetetlen lelki élményt nyújtott valamennyi résztvevőnek.

A boldoggá avatást követő pápai audienciára a VI. Pál szeretet show-vá, a

zarándokok színes, harsogó érzelmkitörésévé vált. „Viva Papa!” kiáltások hallatszottak, önkéntes kórusok szerveződtek, transzparenszek kerültek elő, rigmusok zúgtak a bábeli hangzavarban. Amikor azonban megjelent a pápa, ez az idős, törékeny, láthatólag beteg ember, azonnal elcsendesült a terem. II. János Pál tartását, a belőle áradó erőt, emberi és lelki nagyságát közvetlenül is megtapasztalhatták honfitársaink. A kihallgatás végén a pápai és a magyar himnusz már egy könnyes szemű, boldog, lelkiekben megerősödött zarándoksereg énekelte.

Boldog Batthyány-Strattmann László üzenete mindannyiunkhoz szól, hívőkhöz és nem hívőkhöz egyaránt: „Hűségesen és bátran, híven és merészen!”

/Kondics Erika/



Vas megyében jártunk

(Folytatás a 4. oldalról)

A porták berendezése, bútorok, használati tárgyak, bölcsök, szumékok, faragott, festett bútorok, szekrények, lócák, lábasok, kópíciók, zsomborok, gabonátároló edények, no és nem utolsó sorban a textilek, vetett ágyak, párnacsupok, ágyterítők, sublóttakarók, hímzett és szövött terítők mind-mind nagy figyelmet kaptak részünkről. Egy egész délelőttöt végigsétálva megfáradtan érkeztünk a Gerendás étterembe, ahol újabb erőt gyűjtve indultunk utunk következő állomására, a Jeli arborétumba.

A rododendronok teljes pompájukkal csalogattak bennünket, tovább, tovább... a látvány, a színek, illatok kavalkádjá leírhatatlan élménnyel ajándékozott meg bennünket. Nem éreztük az idő múlását, a fáradságot, mindig újabb és újabb

élmények után áhítoztunk. Pillanatok alatt elrepült a délután. Mámoros boldogságunkat csak a tűzgyújtási tilalom árnyékolta be, nem tudtunk szalonnát sütni a nap lezárásaként, pedig nyársakkal és minden egyéb felszerelkezve készültünk. Elindultunk haza. A kultúrház udvarán fejeztük be a napot, ahol a parázsló faszén felett mégiscsak megsült a madárlátta szalonna, sőt az utolsó szemig elfogyott, annál is inkább, mert egyik kedves szülő jóféle hercegi borral segítette, hogy jobban csüsszon. Jókedvűen indultunk haza, hisz az időjárás is kegyébe fogadott bennünket.

Reméljük, hasonló tanulságos és szép élményben máskor is részünk lesz. Köszönet érte mindazoknak, akik ezt lehetővé tették.

/Varga Mária/

Sitke évszázadai 3.

A sitkei amfiteátrum

Nagysitkén 1923-ban a Nagysimonyiba vezető út mellett, a Szennyesi dűlőben id. Kiss László lakóházat (ma Kossuth u.88.) épített. A szőlőföld forgatása közben kőfalra bukkant, s a fellelt nyomon haladva ellipszis alaprajzú épületmaradványt ásott ki, amely 47 m hosszú, 35 m széles volt, a fal vastagsága 1m-t tett ki. A leágazó falak 60 cm vastagságúak voltak. Az ellipszis alakú épület oldalához 260x245 cm nagyságú helység csatlakozott. A fővennyel kevert mészhabarcscsal kötött mészkőből készült falak 2-2,8 m magasán maradtak fenn. A falak az épület déli részén is folytatódtak, de ezek a szomszéd telekre is átnyúltak, s így nem nyílt lehetőség a további feltárára.

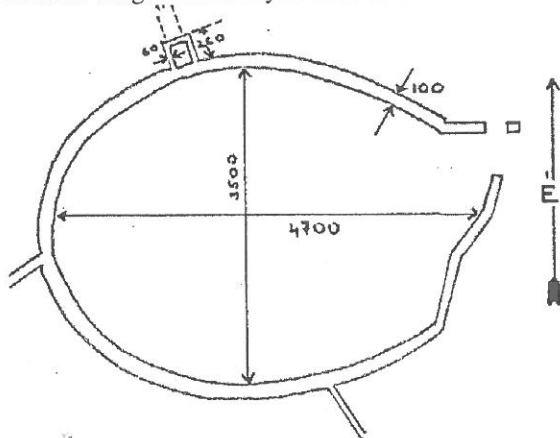
Az épület déli oldalán számtalan csontváz feküdt. Sok fülbevaló, gyűrű, kar- és nyakperec, mellérem, Traianus (98-117) és Hadrianus (117-138) császárok érmei kerültek elő a sírokból. A leletek anyaga ólom, bronz, csont és ritkán ezüst volt. A lelet egy része a gödöllői premontrei gimnázium napjainkra megszűnt gyűjteményébe került (nyakperec, gyűrű, fülbevaló, Charon pénzek, amulettek, 1 db Traianus) kori ezüstpénz. A sírok egyértelművé teszik, hogy az épület mellett temető helyezkedett el, amely az út túloldalán folytatódott.

Horváth Antal 1926-ban próbaásatást végzett a monumentális épület közepén. Naplójába a következőket jegyezte fel: „... a közepén mélyen leástunk, semmiféle nyoma se mozaiknak, se kövezetnek.” Megállapította, hogy az ovális fal 2 m mélyen folytatódik a föld alatt. Mindössze egyetlen leletet találtak: Hadrianus (117-138) császár pénzét.

A kortársak katonai táborra gondoltak a leletek vizsgálata alapján (Babos Lajos, 1943).

Boncz Terézia régész azonban egy új értelmezést ismertett az 1978-ban megjelent Sárvár monográfiája című műben. Az építmény véleménye szerint római amfiteátrum volt!

A római világot bármennyire tartotta az utókor a műveltség



1. ábra. Az id. Kiss László telkén talált római épület alaprajza.

mércéjének, s hosszú ideig felülmúlhatatlannak, de mindig sötét árnyként borult rá a legkegyetlenebb szórakozás a gladiátorviadal. Ez a mulatság emberek közötti fegyveres küzdelmet, állatok elleni harcot jelentett. E véres sportot nemcsak férfiak üzték, hanem női gladiátorok is megjelentek a küzdelemben. E borzalmas világot vetíti elénk a nemrég bemutatott Gladiátor című nagysikerű film. A keresztény üldözések idején az is megtörtént, hogy fegyvertelen szeren-

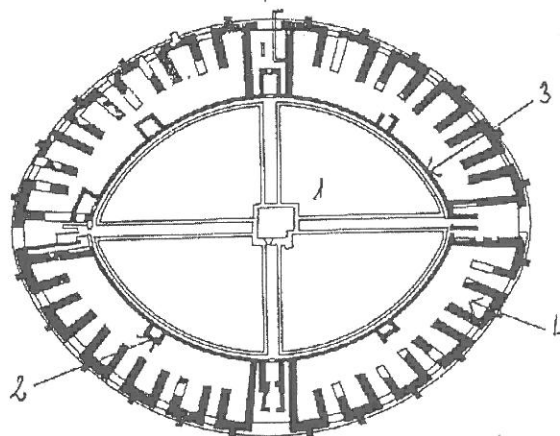
csétleneket vetettek a vadállatok elé. A kegyetlen üldözést örökítette meg a világhírű lengyel író, Henryk Siénkievicz, Quo quadis című regénye.

Az embertelen szórakozás színhelye az amfiteátrum volt, amelyet kör vagy ellipszis alakúnak építettek. Az amfiteátrum két részből állt: a közepén helyezkedett el a küzdelem helyét jelentő aréna, s körülötte lépcsőzetesen emelkedett a fedetlen nézőtér. A sitkei amfiteátrumnak tehát csak az arénája került a felszínre.

A sitkei építmény rendeltetését ugyan ásatás tudná megnyugtatóan tisztázni, de több ok miatt tekinthető amfiteátrumnak. Az ellipszis alakú alaprajz önmagában is erre a feladatra utal. Az 1926-os eredménytelen feltárás is megerősíti a feltételezést.

A 2-2,8 m magas ovális kőfal a pódium falához tartozhatott. A magasságot a vadállatok elleni védelem indokolta. Összehasonlításképpen idézhető, hogy az aquincumi (Óbuda) polgárvárosi amfiteátrum pódium fala 1,8 m magasán maradt fenn, s vastagsága 70 cm. A táborvárosi amfiteátrum pódiumfala megközelíti a sitkeiét: 2,5 m magasán érte meg a XX. századot. Eredetileg 4 m magas lehetett!

A nagy arénának, mint a jól ismert Colosseumnak volt alapépítménye, ahol a vadállatokat tartották. Ez az építészeti megoldás azonban nem mondható általánosnak. A pannóniai aquincumi és carnuntumi (Deutsch-Altenburg) amfiteátrumok sem rendelkeztek alapépítménnyel, ahogy az 1926-os ásatás megállapította, a sitkei sem.



2. ábra. Az Aquincumi katonai amfiteátrum alaprajza

1. aréna, 2. kamra, 3. pódiumfal, 4. nézőtér

A sitkei amfiteátrum keleti részén egy nyílás látható (1. ábra), ez lehetett az amfiteátrum kapuépítménye. Az amfiteátrum mellett feltárt kamra mérete megfelel az aquincumi katonai amfiteátrum 6 db négyzetes kamrája közül a legkisebbnek (200x248 cm), a legnagyobb (342x350 cm) nagyságot tett ki.

Az amfiteátrumok a város szélét jelezték. Aquincumban a polgárvárosi épület a városfalakon kívül helyezkedett el. (3. ábra) A Pompeiben található építmény a városfal mellett látható. A sitkei mellett fekvő temető a város szélét jelzi, ugyanis a rómaiak a lakott területen kívül temetkeztek. Ez sem rendkívüli dolog a római városok esetén.

(Folytatás a 7. oldalon)

Sitke évszázadai 3.

A sitkei amfiteátrum

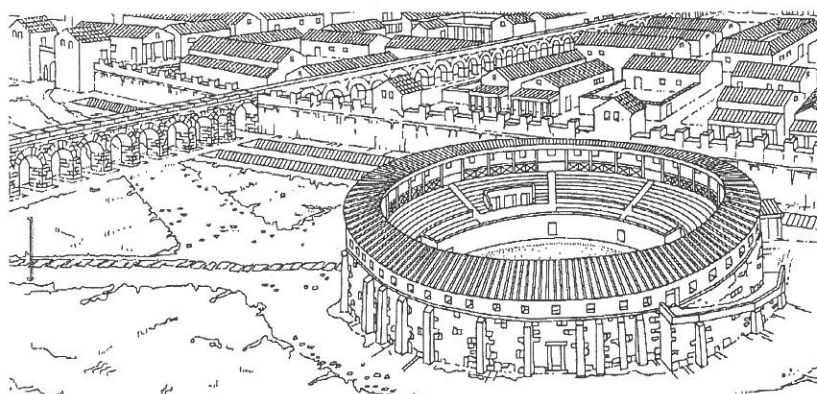
(Folytatás a 6. oldalról)

Nero (54-68) császár cirkusza, ahol 64-ben tömegesen végezték ki a keresztényeket a Vaticanus dombon emelkedett, s a közelében fekvő temetőbe helyezték örök nyugalomra a keresztre feszített Szent Péter apostolt.

A temető felett ma a Szent Péter bazilika emelkedik. A savariai

(Szombathely) színház (theatrum) közelében szintén római sírokat tártak fel. A színház a savariai városfalon kívül helyezkedett el 8 mai Kálvária templom mellett).

Méretét tekintve Méretét tekintve az akkori világ közepes méretű amfiteátrumai közé tartozott. Az aquincumi amfiteátrumok 89x66 m, ill. 53,36x45,54 m, a Pompeiben feltárt épület 66,7x35 m, a carnuntumi 71,6x45 m, a Chesterben



3. ábra. Az Aquincumi polgárvárosi amfiteátrum (rekonstrukciós rajz)

található 99,2x87,2 m, a Tomen-y-Murban megtekinthető katonai amfiteátrum mindössze 30x24 m nagyságú.

A korát tekintve a feltárt pénzérmék alapján II.sz-i eredetűnek vélhetjük, tehát a település virágkorában már megépült, de a sírokban található IV.sz-i leletek alapján feltételezhető, hogy

még akkor is használatban állt.

A sitkei amfiteátrumot illetően további feladatok állnak a kutatás előtt. További feltárás tudná eldönteni a méretét, kiterjedését, befogadóképességét. Ha tudnánk a befogadóképességét, akkor megállapítható lehetne az ókori Sitke (Bassiana) lakosságának lélekszáma is.

/Nagy Miklós/

Ahol templom van...

Ahol templom van, falu is van. De ez még kevés. Kell, hogy a hit közösséget formáló hatása erősödjön. Hiszen hit, remény, szeretet nélkül nem érdemes élni. Bármennyire is nehéz legyen életünk folyása a remény útja az, amelyikben találkozunk barátsággal, segítséggel, szeretettel. Én is reménykedem az újra éledő porták látványában, a szomszédok egymásra találásában. Van rá időnk, csak akarni kell!

Most, hogy többet járok itthon, s megállok a Szent János dombon, emlékezem. Milyen gyorsan múlik az idő! 50 év alatt megváltozott minden.

Hol vannak már, akik egykor itt éltek e templom körül! Akik korosztályom hitét növelték: Hádám Imre tisztelendő úr, aki napjainkban költözött az örök hazába. Pintér Imre esperes úrhoz naponta vittem újságot nagyapámtól cserélni. Tamás Imre plébános úr, dr. Göndöcs László kanonok úr lelke is bizonytalansággal örül, hogy nem hagyjuk templomunkat. Jenei Jani bácsi a sekrestyés is nagy tiszteletet érdemel, de én még az ő édesapja alakját látom felvillanni. Olyan pontosan ballagott naponta háromszor harangozni. Mi, gyerekek pedig szaladtunk haza, hogy együtt imádkozzon a család. Még a mezőn dolgozók is levették kalapjukat, a munka megállt.

Nagy tisztelettel gondolok tanítóinkra, akik szigorral, de szeretettel oktattak, irányítottak bennünket. Pogány Elvira az első és második osztályosokat, Verner Lajos a 3-4. évfolyamot tanította. Sajnos, az ő sírját már nem találok a temetőben. Kovács László, Ludván János tanító urak is igazi példaképek. Velünk éltek, s hátrahagyták szívüket és szeretetüket. Laci bácsi és Verner igazgató úr hangja betöltötte a templomot. Kántorizáltak.

Teszek néhány lépést. Petőfi u. 18. Itt születtem. Felnézek

az épületre, az ablakokra, melyek mögött ott húzódnak a jól ismert szobák. Itt éltek rokonaim, a Linka család, akik már mind alszanak, s mint legendák élnek már csak bennem. A nagy udvarban édesanyám /Anna/ ballag képzeletemben egy kosár fával, tetején a szalmacsutak. Délutáni munka volt a tüzelő bekészítése. Testvére, Mama, /Julianna/ szokta készíteni a gyönyörű úrnapi sátrat, fonta a virágfüzereket, melyből mise után mindenki vitt haza 1-1 szálat. Férje, Ferenc a favágón a kemence fűtésére való gallyat aprítja. Érzem a kenyér illatát, a vakarcs és langalló ízét. Feltűnik Feri bácsi sudár alakja. Gépészmérnök, 6 nyelven beszélt. Doktori disszertációját neves urak elrabolták tőle. Így tönkretették életét. Úgy emlékszem, a 4.24-es mozdony terve volt az eltulajdonított zsákmány. Nem beszélt róla, de az állomásra, Simonyiba, néha kísért. Főleg éjszaka.

Unokatestvéreim: Teri, Flóri, Erzs, Imre, Lajos! Ti már „hazatértetek”. Én pedig itt bolyongok egyedül, alkonyat táján, gyermekkorom világában. Betérek a templomba. A jobb hátsó padban szoktam ülni nagyapával. /Gyula/. Testvére Vince, a gépészmérnök édesapja. Boltjuk volt. Jó testvérek voltak. Indulatot kifejező szó náluk csak ennyi volt: „Az árgyelusát!”

A bolt előtti lépcső vasárnapi pihenőhely volt. Drágán Juliska néni, Édesanyám, Samu Julcsa néni, Tomsics Naca néni szerettek itt beszélgetni. A szederfák között látom ballagni, Operhál Kálmán bácsit, Ágnes nénit. Éppen Gizi és Fáni nénit látogatják. Ők kínáltak engem „kakastejes” kenyérrel.

Litánia után beköszöntöttek hozzánk a Bedő gyerekek. Mária /apáca volt/, Margit, Jóska, Kati, Tóni. Édesanyjuk

(Folytatás a 9. oldalon)

Évfordulók, jeles napok**15 éves a Kápolnáért Kulturális és Sportegyesület**

Ha Sitke, akkor kápolna – gyakran hallani a település tömör, frappáns jellemzéseiként. A Hercseg-hegy lábánál, a Köves dombon emelkedő csonkatornyú egyházi épület az elmúlt másfél évtizedben fogalommá, a falu jelképévé vált.

Hogyan is kezdődött a história? A nyolcvanas évek közepén a villámsújtotta és tönkrement építmény egyre aggasztóbb állapota cselekvésre inspirálta a község hívó és nem hívó lakosságát. Társadalmi megmozdulásra szólított az önszerveződő közösség. A mozgalomhoz fővárosi zenészek is csatlakoztak – élükön Balázs Ferencel – és sokat segítettek a sárvári népművelők.

Az épületet először az elvadult, elburjánzott növényzet fojtogatásától kellett kiszabadítani, majd 1986. június 8-án felcsendült Bach zenéje a romos falak között. Az adakozásból befolyt pénz a legszükségesebb állagmegóváshoz sem volt elég, ezért folytatni kellett a gyűjtést. Még ez év szeptemberében segélykoncert szervezésére került sor a Korál, a Kormorán, a Lord és az S-STOP együttes közreműködésével. A sikeres koncertet újabb rendezvények követték még nagyobb érdeklődéssel. Országossá terebélyesedett a mozgalom. A harmadik segélykoncerten 20 neves együttes lépett fel a kápolna tövében felépített szabadtéri színpadon. A műsorról kétrészes filmet készített a Magyar Rádió. A bevételek lehetővé tették az épület helyreállításának elkezdését. Kívül kőművesek dolgoztak, bent kiállításokat tekinthettek meg az érdeklődők.

Közben 1988. július 1-jén egyesületté szerveződött a közösség. Megalakult 29 taggal a Kápolnáért Kulturális és Sportegyesület. Az egyesület elnöke lett Balázs Ferenc, elnökhelyettese Fessler Magdolna, titkára Kovács Ferenc, jegyzője Domján Lászlóné, pénztárosa Samu Zsuzsanna. A közgyűlésen az elnökség tagjai sorába választották Kiss Lászlót, Sebesiné Fider Rozáliát, Ősze Józsefet és Vass Lajosnét. Az egyesület céljával és feladatával határozta meg a kálvária-kápolna felújításához, majd működéséhez szükséges anyagi feltételek folyamatos biztosítását, a kápolna jellegével összeegyeztethető kulturális rendezvények (előadások, hangversenyek, kiállítások) szervezését, bonyolítását, a helyi ifjúság kulturális és sport iránti igényeinek felkeltését és kielégítését.

Az egyesület legfőbb szerve a közgyűlés. A két közgyűlés közötti időszakban az egyesületet a 9 tagú elnökség vezeti. Szervezi a felújítási munkálatokat, kiállításokat, hangversenyeket, amelyek rendszeresek lettek az évek során.

1989. szeptember 16-án – Budapest és Szeged után – az egyesület megszervezte Sitkén az István a király című rockoperát, 14 ezer néző előtt. Egy évvel később a Jézus Krisztus Szupersztár című rockopera aratott sikert. A sikeres rendezvényekből befolyt pénz a szervezők szándéka szerint nemes célokra fordítódott: az 1871-ben felépített neogótikus kápolna zeneszóra született újjá.

Ott, ahol a rehabilitált István énekelhette el, hogy „Oly távol vagy tőlem és mégis közel” – az álom valósággá vált, a kőfalak felépültek. Igaz volt is teendőjük a dolgozók kezének bőven, mert újra kellett építeni málló falat, ledőlő bástyát és tornyot, megrongált szobrot, ablakot és oltárt – és sok minden mást.

És persze újabb rendezvényeket szervezni a nézők és hallgatók ezreinek, akiknek igazi zarándokhelye lett Sitke – a kis magyar Woodstock. Így került bemutatásra 1991-ben az Arizóna Színház társulatától a Mindhalálig Beatles, 1992-ben a Rock Színház előadásában az Evita című rockopera, majd 1993-ban Sarkadi Imre – Szörényi Levente – Bródy János feldolgozásában a Kőműves Kelemen című ballada. 1998-tól Koltay Gergely kezdeményezésére a Magyar Televízió Rt. és a Magyar Rádió Rt. is hozzájárult – az 1994-1997 közötti hullámvölgy után – a sikeres folytatáshoz. Az MTV és a Rádió négy-négy alkalommal adott kép- és hangfelvételt műsorában a sitkei zarándok-koncertekről.

2003. augusztus 30-án a rendezők ismét igazi koncert-eseménynek kívánják meglepni a közönséget. Az egyesület szándéka pedig az, hogy az épület addigra ismét

megszépüljön. A sitkei polgárok – miként tették a kezdetektől – önkéntesen és díjmentesen állnak az esemény mellé, mert nélkülük koncert Sitkén nem rendezhető!

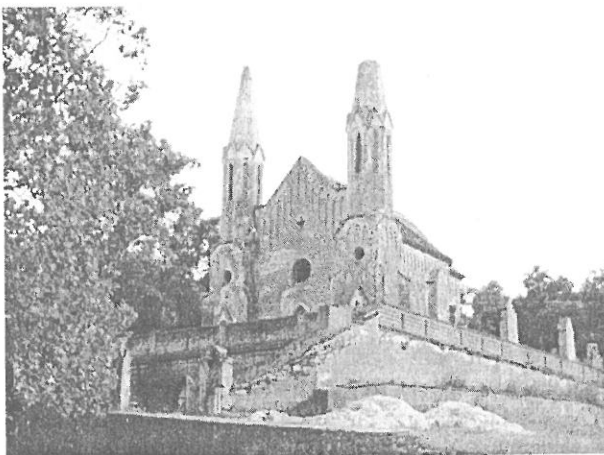
Az elmúlt másfél évtizedben az egyesület szervezésében a hazai rockmuzika élmezőnyre adott koncertet a kápolna melletti „amfiteátrumban”. Olyan együttesek, előadók, akik más-más sportcsarnokokat töltenek meg hatalmas fellépési díjért, megértve a szolgálatot. Sitkén a segélykoncertek kezdetén csak költségtérítést kértek.

A közönség pedig egy-egy koncertjegy árának feléért, hatnyolc együttes programját élvezhette végig. Így vált, így válhatott legendává Sitke – a 700 lelket számláló vasi falu – a magyar rockzene világában.

Kiss László



Az alakuló ülés elnöksége



A kápolna a felújítás előtt

Ahol templom van...

(Folytatás a 7. oldalról)

Veroni néni kendőbe burkolva naponta ballagott a templomba. Hol vannak a Göcze, Sebestyén, Molnár, Poós, Gerse, Kálmán, Takács, Fehér, Kiss, Ódor családok? Laci, Endre, kik dolguk végeztével a ház előtti kispadra telepedve tracscsolni várták a környékbeliakat.

Üres a Samu udvar, 4 család lakta. Érzem a forgács illatát Árpi bácsi műhelyéből áradva. Ő újította fel az 50-es években az első konyhabútoromat, ami Vince keresztpapa kamrájából került elő. „Sámedlit” /így hívtuk/ is csinált hozzá. Mekkora boldogság volt!

Nem hozza madárlátta kenyerét Drágán Márkus bácsi sem az Újhegyről. Molnár Anna néni lámpája is csak a képzeletünkben villan fel, amint szomszédolni jött hozzánk. Lámpáját lehajtva a tornácra nyíló ablakra helyezi. Látom magam is téli délután parazsat vittem hozzájuk kis lapáton, így könnyebb volt a tűzrakás a csikótűzhelyben. A kovácsműhelybe lábast vittem foltoztatni. Bámultam a műhely példás rendjét, hallottam az üllő és a kalapács találkozásának ritmusos csengő hangját.

Vass Jenő bácsi boltjába szimfóniáért küldtek. Elfelejtettem e számomra furcsa nevet, de Jenő bácsi tudta, hogy mi kell Molnár Jani bácsinak, aki pilóta volt akár csak Operhál Gyuszi. Kiss Laci bácsi a folyton politizáló kisgazda bőrkabátjában jött hozzánk, leült Rudi szabóasztala mellé, szavai még most is a fülemben csengenek „csak a buták teszik csipőre a kezüket”. Szakácséknál is többször jártam, Lóci néni naponta tisztította a lámpa üvegeit. Belehelve, újságpapírral dörzsölte csillogóra.

Göcze Gyula bácsi és Takács János bácsi a hegyre tartottak. Egyikük a Pap-hegyen, másikuk az Öreghegyen munkálkodik. Délután 3 óra. Jönnek haza Sárvárról a polgáristák: Gerse lányok, Kiss Viki. Nagyon felnéztem rájuk, hát 1946-ban én is beiratkoztam. Az oda-vissza 16 km-es utat gyalog tettem meg. Sőt, egy ideig a Rába híd felrobbantása miatt Bajti felé jártam Emlékszem, a csapási Kiss Marika volt útitársam. Ő akkor már negyedik volt.

Szomorú esemény volt a nagyharang ledobása a toronyból. Megsiratva kísértük ki az állomásra. A háborúban golyónak szánták. Hallom a süvítő bomba hangját, ami a templom mögötti területre esett egy vasárnap, 2 óra körüli időben. Éppen ebédeltünk. Nem robbant. A pethegyi láncos bombák rombolásától is megmenekült a falu. Talán 7 éves voltam. Elaludtam az esti litánián. Jenei bácsi bezárt. Nagy volt a riadalom. Keresésemre indultak Szent Lászlós katonák is. Az iskolában voltak elszállásolva. Végül megtaláltak.

1945. márc. 27-én délelőtt szekérre pakolva az Öreghegyre egy pincébe költöztünk. Itt vészeltük át a szovjetek bevonulását, akik délután 3 óra körül meg is jelentek. Megkezdődött a 3 napos szabadrablás. Még füstölt az utcánk, Kissitkén egy raktár égett.

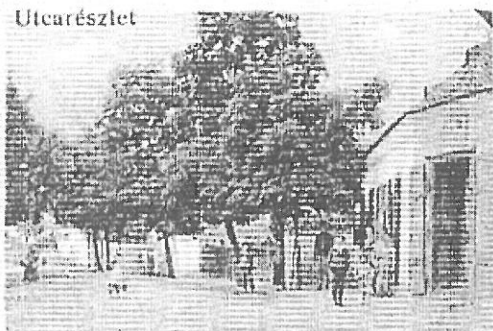
Ez volt a régmúlt. Remélem, a jövő nemzedékének csak erőt adó, szép emlékei lesznek. Persze csak akkor, ha a szeretet útjáról nem térünk le. Kívánom, találjuk meg egymást az úton.

Fogadják szeretettel gyerekeim jó szándékú vállalkozását, akik hozzá akarnak járulni ahhoz, hogy Sitke éljen, temploma megszépüljön, és fénybe boruljon.

/Cseszkó Józsefné/

Üdvözlét Sitkéről

Utcarészlet



Róm. kath. népiskola



Felső Buki Nagy Sándor urasági kastély



Róm. kath. templom

Az egészséges nemzetért népegészségügyi program

A program egyik fő célja, hogy a 65 évesnél fiatalabb lakosság szívkoronária betegség miatti halálása 20%-al csökkenjen 2010-ig. A cél megvalósításához fontos a koszorúér-betegség rizikótényezőinek a megismertetése.

Olvashattak már a rizikótényezők közül a *magas vérnyomásról*. A következőkben a *magas koleszterin szint*ről szeretnék tájékoztatást adni.

A koleszterin az emberi - és állati szervezet sejtjeinek nélkülözhetetlen alkotórésze. A sejtthártyák fontos építőanyaga, bizonyos hormonoknak, epesavaknak alkotórésze. A vérben fehérjéhez kötődve kering, laboratóriumi vizsgálattal számszerűleg meghatározható az értéke. Amennyiben magas koncentrációban fordul elő és halmozódik fel a vérben, akkor a felesleg lerakódhat az érfalba és az érlemezés kialakulásában játszik fontos szerepet. Az érlemezéssel járó betegségekkel elsősorban három fő érterületen találkozunk: a szívkoronária-érlemezés, mely szívinfarktushoz vezethet, az agyi erek érlemezése agykárosodáshoz, a végtagi erek érlemezése érszűkülethez vezethet.

Mennyi a normális koleszterin szint? A normális össz-koleszterinszint 5,2 mmol/l. A koleszterin mellett van egy másik zsírféleség a triglicerid, amely szintén rizikófaktornak tekinthető. Normális értéke 2,3 mmol/l alatt van. Érdekes még megemlíteni, hogy a vérzsírok közül az egyik, az ún. HDL-koleszterin védőfaktornak tekinthető, mely képes arra, hogy a felhalmozott koleszterin lerakódást megakadályozza. A HDL-koleszterin esetében tehát az a jó, ha az értéke magas 1,0 mmol/l fölött van. Az utóbbi időben mind több adat bizonyítja, hogy a magasabb kolesz-

terin gyakran fordul elő – nem véletlenül – már rizikófaktorokkal együtt, pl. a hasra terjedő, ún. Alma típusú elhízással, a magas vérnyomással és a cukorbetegséggel. Miután a magas koleszterinszintnek nincs külső jele – a betegek egy része nem is elhízott, - ezért mindenkinek, akinek a családjában 55 év alatti infarktusz, vagy korai érlemezéses betegség fordult elő, akár szívkoronária-betegsége, korai agyi érlemezése, érszűkülete, cukorbetegsége, vagy



– az ideális súlyt 30%-al meghaladó – túlsúllyal rendelkezik, ajánlott ellenőriztetni a koleszterin szintjét. Magas koleszterinszintű egyéneket kezelni kell. A kezelés alapja a diéta. Minden 5,2 mmol/l érték feletti koleszterinszinttel rendelkező betegnek bizonyos diétás rendszabályokat be kell tartani, és hogy ez milyen szigorú legyen, vagy szükséges-e gyógyszeres kiegészítés, kezelőorvosával kell megbeszélnie.

A diétás kezelés alapelvei:

A legtöbb telített zsír állati eredetű termékekben található, látható és rejtett zsírok formájában. Különösen a lefőlőzött termékek (tejföl, zsíros sajtok), a húsok, húskészítmények tartalmaznak sok telített zsírt (szalámik, kolbászok). Sajnos a süteményekben és édességek-

ben is 30-40%-os a rejtett zsírtartalom. A háztartásban használt zsiradékok közül a sertészsírban és a vajban kétszer-ötször annyi telített zsír van, mint a növényi eredetű margarinban és az olajban. A legtöbb koleszterin a velőben, a tojássárgájában, a májban, a nyelvben, a csirkehús bőrében található. A növényi eredetű táplálékban jóval kevesebb az össz-zsír mennyisége, a belőlük préselt vagy gyártott olajban, ill. margarinban magas a telítetlen zsírsav tartalom. Ezek aktívan csökkentik a vér koleszterin szintjét még akkor is, ha a táplálkozásban azonos kalória-fogyasztás mellett szénhidrátokat cserélünk át telítetlen zsírokkal. Természetesen legnagyobb csökkenés akkor érhető el, ha az állati zsírokat növényire cseréljük. Az egyszeresen telített zsírsavak legismertebb forrása az olívaolaj, mely hazánkban még nem terjedt el, pedig a koleszterinre és a védőfaktor-szintre is kedvező hatású lehet. Jótékony hatása a tengeri halak fogyasztása.

A rostfogyasztást is növelni kell, pl. zöldségek, saláták, főzelékek gyümölcsök bevitelével, melyek csökkentik a koleszterin szintet. Alkoholfogyasztást mérsékelni kell, mert az alkohol a vérzsírok közül a koleszterinszintet ugyan alig befolyásolja, de a másik zsírféleséget, a triglicerid-szintet gyorsan és jelentősen emeli. Emellett jelentős kalóriaforrás, 1 gr alkoholból 7 kalória (energia) keletkezik, így elhízáshoz is vezethet. Ha elhízás van jelen, az az esetek nagy részében magas vérzsírszinttel jár együtt, így elhízás csökkentésével a koleszterinszint is csökkenthető. Ebben az esetben tehát nemcsak a zsír és koleszterin, hanem a kalóriaszegény étrend is indokolt.

/Némethné Gécs Ildikó/

FELHÍVÁS

Sitke község Önkormányzati Képviselő-testülete a tulajdonában lévő külterületi ingatlanok jegyzékét 2003. június 1-től június 30-ig a hirdetőtáblákon közszemlére teszi.

A jegyzéken feltüntetett becslött értékek az értékesítés során irányárnak tekinthetők.

Részletes felvilágosítás az önkormányzat hivatalában kérhető.

Domján Lászlóné
polgármester



SPORT



A vasi birkózó sikerek folytatói? Gaál-fiúk a birkózószőnyegen

Mind gyakrabban jelenik meg a Vas Népe sportrovatában két sitkei fiú neve. Kik ők? Hogyan és milyen küzdelmek árán kerülnek a megyei újság lapjaira?

Ismerkedjünk meg a két „birkózópalántával”. Gaál Tamás 12 éves, Gaál Attila 11 éves. Tamás a sárvári Nádasy Tamás Általános Iskola tanulója, Attila a sitkei iskola 4. osztályos diákja.

Fiatalkoruk ellenére számos győzelmet, birkózó sikert tudhatnak maguk mögött. Hogyan is kezdődött? Ugorjunk vissza a kezdetekhez. Nem kis munkába került a szülőknek felderíteni, hogy a két energikus gyermek hol sportoljon, hol folynak az érdeklődésüknek megfelelő birkózó edzések.

1998-ban látogattak el először a sárvári Gárdonyi Géza Általános Iskola edzéseire. Halmosi Lajos volt akkor a vezetőedző, a segédedző pedig Molnár Attila. Az ő szárnyaik alatt kezdtek munkához a Gaál-fiúk. Eredetileg Tamás mozgáskoordináció céljából került a birkózószőnyegre, Attila pedig testvéri szolidaritásból.

1999-ben a Nádasy Diák-sport Egyesület birkózói lettek, 2002-től pedig a Szombathelyi Volán edzéseit látogatják.

2002. év eleje megrázó eseményt hozott számukra. Halmosi Lajos vezetőedző váratlanul elhunyt. A két Gaál-fiú támogatója, buzdítója, a szeretett Lajos Bácsija nem volt többé, amely mély nyomot hagyott bennük, eredményeiken is meglátszott.

A Nádasy DSE birkózó szakosztálya átmenetileg megint, a két fiú pedig túlnőtte az egyesület adta lehetőségeket. Nehéz és fájdalmas döntés volt elhagyni Sárvárt, de a fejlődésük érdekében lépni kellett a szülőknek.

Így, egy éve a Szombathelyi Haladás Force színeiben, Veréb István vezetőedző irányításával állnak a birkózószőnyegre.

Nehéz, sok lemondással járó feladat, nagy elkötelezettség, amelyet a fiúk vállaltak. A heti 2-3 edzés, a szülői felügyelet mellett végrehajtott edzésterv, a versenyek ma már nemcsak kedvtelés szintjén végzett munkát jelentenek. A fejlődés is megkívánja a kitartó munkát és az elért eredmények is köteleznek. Előttük áll a Diákolimpia, az Országos Bajnokság. Ma már tudják, hogy mennyi áldozat és lemondás van egy-egy eredmény mögött.



Tamás és Attila

Természetesen menni kell előre a megkezdett úton, hiszen öt év munkája nem vesztethet kárba. Tudják és már értik is Székely Éva úszóbajnok szavait: „Sírni csak a győztesnek szabad!”

Hosszú sorokat venne igénybe eredményeik felsorolása, ezért összegezeként csak a jelentősebbeket említjük.

Tamás: 30 dobogós helyezés, ebből 15 arany, 8 ezüst, 7 bronzérem. 2001-ben második helyezés a Diákolimpia országos döntőjén, 2002-ben

ugyanitt harmadik helyezés! Területi versenyek: 2003. Kecskemét – első hely, Abony – első hely, Dorog – első hely.

Attila: összesen 13 érem, ebből 1 arany, 6 ezüst, 6 bronzérem. 2002-ben, Grazban nemzetközi versenyen második helyezés. 2003-ban Abonyban második helyezés, Dorogon szintén második helyezés!

Várjuk a sikeres folytatást!

/Gaál Tamásné/

Tekehírek

A Kemenesalja-kupa teke csapatverseny őszi-tavaszi fordulónak végeredménye:

1. Sitkei öргеifűk	9092 fa 87 pont
2. Bábuk	8785 fa 69 pont
3. Sátrasok	9267 fa 61 pont
4. Barátok	8247 fa 58 pont
5. Sitkei fiatalok	8592 fa 52 pont
6. Borostyánkert	8444 fa 49 pont
7. Repülősök	7320 fa 41 pont
8. Gróf család	359 fa 29 pont
9. Inova	2880 fa 23 pont
10. Döbrögi	5867 fa 17 pont

Május 1-jén és 2-án rendezték a Borostyánkert-kupa 4 fős csapatversenyt, amelyen 18 csapat indult. A 40 vegyesgúrításos versenyen 2 kategóriában hirdettek eredményt.

I.	<u>Kategória:</u>	
	1. Bödő család	589 fa
	2. Nagysimonyi	577 fa
	3. Bábuk	575 fa
II.	<u>Kategória:</u>	
	1. Sárvári lányok	623 fa
	2. Truck Center	618 fa
	3. Sitkei örgifűk	614 fa



SPORT



Guinness-rekord Sitkén

Ritkán szoktak labdarúgó játékosokat ünnepelni. A feketeingesek általában népszerűtlen szereplői a hétvégi focitalálkozóknak. „A mérkőzés után majd megvárunk” és hasonló szlogenek sem kimondottan az elismerésekre vonatkoznak.

Március 8-án Sitkén labdarúgó játékosokat köszöntöttek. Ez önmagában is különleges. Hát még a körítés! Sárkányrepülő hozta a mérkőzéslabdát, kattogtak a fényképezőgépek, működtek a filmfelvevő-kamerák, ünneplőbe öltöztek a sportélet hivatásos szereplői.

Nem akármilyen sportteljesítmény ért véget ezen a napon. Magyar József celldömölki játékos vezető a Sitke-Simaság megyei II. osztályú ifjúsági mérkőzésen lépett utoljára hivatalosan játékosként pályára. Kilencven perc elteltével a vendégek 2-1-es győzelmét jelezte a hármas bírói sípszó. Az esemény önmagában nem lenne jelentős, hiszen egyszer minden játékos vezető sípja elnémul és személyes emlékként a vitrinbe kerül. Magyar József sípja viszont világszenzáció számba menő idő után került tulajdonosa sportrelíkiái közé.

1953. február 14-én Celldömölken a járási labdarúgó szövetség tanfolyamán tett sikeres vizsgát Magyar József, aki ez év január 17-én töltötte be 80. életévét. Pályafutása kezdetén ő maga sem gondolta, hogy az ország, de talán akkor sem tévedünk, ha azt állítjuk, hogy a világ egyetlen olyan játékos vezetőjeként vonul majd le a futballpályáról, mint aki félévszázadon át egyfolytában minden bajnoki fordulón ott serénykedett a pályán síppal a kezében, vagy a partvonal mellett színes zászlóval. Első bajnoki mérkőzését 1953. június 13-án Mesteriben vezette. E naptól ötven éven keresztül több mint 2000 mérkőzéssel a háta mögött, igaz értelemben vett „sportnaplósként”, hétről-hétre legtöbbször a volt celldömölki és a sárvári járás településeinek pályáin tűnt fel fekete játékos vezetői ruhájában.

El kell ismerni, ez olyan teljesítmény, melynek a Guinness-rekordok között a helye, mivel ez idáig még senkinek sem sikerült ötven éven keresztül aktívan tevékenykedni játékos vezetőként. Hogy neki sikerült, szükség volt olyan lelki és testi erőre, mely lehetővé tette, hogy 80 éves koráig helyt tudjon állni a nem könnyű sportmunkában.



Gaál Tibor és Kovács Ferenc köszönti Magyar Józsefet

Amíg él, bizonyára felejthetetlen marad számára, miként köszöntek el tőle Sitkén játékos vezető-társai, a Sárvári Városi Labdarúgó Szövetség vezetői, az utolsó bajnoki mérkőzésen pályára lépett csapatok vezetői és a játékosok.

Magyar József olyan kimagasló sportemberi teljesítményt ért el, melyet talán egyetlen játékos vezetőnek sem sikerül megdönteni. Pályafutása legyen példaértékű a fiatalok előtt.

További életéhez kívánunk jó erőt, egészséget, és soha ne felejtse a futballpályán eltöltött szép napokat!

/Kiss László/

Megyei II. osztályú labdarúgó bajnokság állása a 26. forduló után

A felnőtt bajnokság állása:

1. Ikervár	26	18	4	4	78:28	58	1.
2. Bő	26	16	6	4	70:31	54	2.
3. Pecöl-HOZER	26	16	5	5	58:27	53	3.
4. Jákfa	26	16	4	6	41:31	52	4.
5. Ölbő	26	14	6	6	71:34	48	5.
6. Szeleste-Pósfa	26	14	5	7	59:37	47	6.
7. Sitke-Sárvár Security	26	13	5	8	66:40	44	7.
8. Hegyfalu	26	12	3	11	39:40	39	8.
9. Kenyeri	26	10	7	9	45:40	37	9.
10. Kemenesmagasi	26	10	6	10	40:40	36	10.
11. Hegyhát	26	8	4	14	49:62	28	11.
12. Ostffyasszonyfa	26	5	7	14	32:54	22	12.
13. Nagysimonyi	26	5	4	17	34:101	19	13.
14. Mersevát	26	4	5	17	32:59	17	14.
15. Simaság	26	5	2	19	30:86	17	15.
16. Csénye	26	4	3	19	32:65	15	16.

A *-gal jelölt csapat eredményéből 3 büntetőpont levonva. A **-gal jelölt csapat eredményéből 4 büntetőpont levonva.

Az ifjúsági bajnokság állása:

1. Kenyeri	26	21	2	3	97:23	65
2. Pecöl-HOZER	26	21	-	5	99:33	63
3. Jákfa	26	18	3	5	94:26	57
4. Hegyhát	26	17	2	7	91:63	53
5. Simaság	26	17	1	8	83:53	52
6. Kemenesmagasi*	26	14	5	7	73:39	44
7. Sitke-Sárvár Security	26	14	2	10	65:52	44
8. Ölbő	26	14	1	11	80:53	43
9. Nagysimonyi	26	12	4	10	70:64	40
10. Hegyfalu	26	9	4	13	72:72	31
11. Ikervár	26	9	-	17	43:86	27
12. Ostffyasszonyfa	26	7	1	18	31:63	22
13. Szeleste-Pósfa**	26	7	2	17	41:67	19
14. Csénye	26	3	4	19	25:99	13
15. Mersevát	26	3	3	20	31:119	12
16. Bő	26	3	2	21	28:111	11

A Kápolnáért Kulturális és Sportegyesület ingyenes lapja

Szerkeszti a szerkesztőbizottság: Gróf Lászlóné, Kiss László, Nagy Miklós, Pajor András

Felelős szerkesztő: V. Molnár Zoltán (A szerkesztőség postacíme: 9671 Sitke, József A. u. 1.) Készült: Sárvár, Újsziget-rotta