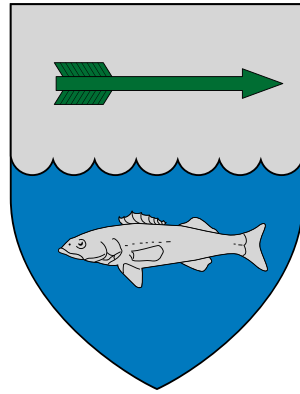


# Szepezdi Tükör



BALATONSZEPEZD ÖNKORMÁNYZATÁNAK HIVATALOS LAPJA

2026. 2. szám

## Tisztelt Balatonszepezdiek!

Egy vödör festékkal indult és a Művelődési Ház belső felújítása lett belőle... kezdhethném ezzel a márciusi beszámolómat.



A közmeghallgatáson ismertettem az ez évi terveinket és említést tettem a kultúrház felújításáról, milyen nagy feladat lesz.

Mivel több éve vártunk valamiféle nagyobb mértékű segítségre, végül semmi nem lett belőle, gondoltuk önerőből elkezdjük, nekiállunk.

Pénzünk nem sok volt rá, de a nagytermet azért gondoltam, ki tudjuk festeni.

El is kezdtük a munkákat december elején a karbantartó csoportunk embereivel, a külső épület vakolással. A munka a vártnál gyorsabban haladt és gondoltuk, ezt folytatjuk tovább. Következett a konyha felújítása, lámpa és berendezések cseréje, vizesblokk, ajtók, ablakok mázólása, kilincsek, függönykarnis cserék, ajtók hőszigetelése, illesztése. Mivel az emeleti parketta is nagyon kopott volt, ennek teljes csiszolása, lakkozása. Új színt kapott a lépcső és a lambéria burkolat, mindenhol kimeszeltünk. Megújult a ruhatár és a bejárat is. Régi képeket kaptunk Szakács Péter plébános úrtól és Németh Ferentől, amik bekeretezve kerültek a helyükre. Sajnos a tető is több helyen beázott, kijavítottuk egy daru segítségével. Mi-

vel nagyobb volt a probléma itt, kapóra jött egy Magyar Falu Pályázati segítség, ahol megpályáztuk a komplett tetőcserét, homlokzatjavítással, festéssel. Eredményt még nem hirdettek, de nagyon bízunk benne, így egy éven belül ez is megújulhat. Közben megjelent egy BFT pályázat is a külső, udvari színpadfedésre, burkolat felújításra, azt is megpályáztuk.



Kati néni már egy ideje mondogatja: jó lenne lecserélni a régi színházi függönyt is... Kati néni jelentem, elkészült, a helyén van, nagyon szépen megvarrták.

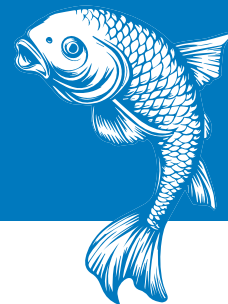
Köszönöm szépen mindazoknak az önkormányzati dolgozóknak, akik ezeket a munkákat lelkiismeretesen elvégezték, így: Apró Ferencnek, Márton Csabának, Molnár Péternek, Kovács Máténak, Baráth Mónikának és aki az egész projektet levezényelte, Szántó Szilviának.

A legjobb munkát akkor végzi az ember, amikor igazán magának érzi és lelkes. Ebben az esetben így történt! Szepezdi, Önkormányzati Emberek adták a legjobb tudásukat, szorgalmukat a falujukért, hálás köszönet érte!

Tisztelettel:

Bíró Imre  
polgármester

# Aranyhorog Horgászegyesület beszámolója



Megtartotta a 2025 évi tevékenységéről szóló beszámoló Közgyűlését a Horgászegyesületünk 2026.02.28-án a Bertha Bulcsú Községi Házban. Meghívottként részt vett a Közgyűlésen Bíró Imre Polgármester úr és Varga József alpolgármester úr is.

Sándor Gyula elnök az éves beszámolót, Soós Gábor a pénzügyi beszámolót tartotta meg, dr. Németh Péter László a Felügyelőbizottság elnöke az FB beszámolóját ismertette. A beszámolók elfogadása után ismertetésre került a 2026 évi pénzügyi terv, valamint döntés született arról, hogy az Egyesületi tagdíj összege 2027.01.01-től 8.000 Ft-ra változik.

## A 2026 év tervezett rendezvényei:

- 2026.05.1-2. Pontyfogó horgászverseny 24 órás
- 2026.05.16. Gyermek és ifjúsági horgászverseny
- 2026.05.23-24. 5. Horgásznapi és éjszakai peca
- 2026.08.01. Halászléfőző verseny
- 2026.09.19. Felnőtt horgászverseny
- 2026.10.16-17. Meghívásos csapatverseny 24 órás

Az elnök-helyettes bemutatta elmúlt 10 év eredményeit, a Közgyűlés méltatta és megköszönte Sándor Gyula elnök úr odaadását és tevékenységét majd Soós Gábor és Vághi István átadta elnök úrnak a 10 éves fáradozását megköszönő emlék plakettet!

Külön köszöntötte Bíró Imre polgármester úr is az elnök urat és eredményes, együttműködő munkáját megköszönte.

A beszámoló Közgyűlés aztán átalakul **Tisztújító Közgyűléssé**, ahol Farkas István a Jelölő Bizottság elnöke vezetésével megválasztásra került a HE új vezetése a következő 5 évre.

**Elnöknek Nagy Árpádot, elnök-helyettesnek Soós Gábort, elnökségi tagnak Baross Gábort, míg a Felügyelő Bizottság elnökének dr Németh Péter Lászlót, a Felügyelő Bizottság tagjainak Jung Józsefet és Turcsán Lászlót a Közgyűlés megválasztotta.**

Ezt követően Soós Gábor tájékoztatta a Tagságot, hogy az előzetes megbeszélések alapján a felálló új elnökség szeretné bevonni az előkészítő és döntési folyamatokba Hoffer Gábor és Vághi István urakat, és a még ifjúsági korú Bácsi Bencét.

Polgármester úr és a Tagság jó munkát, sok sikert kívántak a megválasztott tisztségviselőknek.

*Soós Gábor  
elnök-helyettes*



# Balatonszepezdi PROGRAMSOROLÓ

## Szepezdi Téli Esték:

### Tudás, élmény és közösség a könyvtárban

Bár a kinti fagyok és a rövid nappalok sokszor otthon marasztalják az embert, a balatonszepezdi könyvtár pezsgő kulturális életnek adott teret. A Könyvtári Kihívás 2025/2026 pályázat jegyében januárban és februárban is folytatódott a novemberben indult, nagy sikerű Szepezdi Téli Esték programsorozat. Izgalmas utazásokon vettünk részt – térben, időben és a tudományok világában egyaránt.

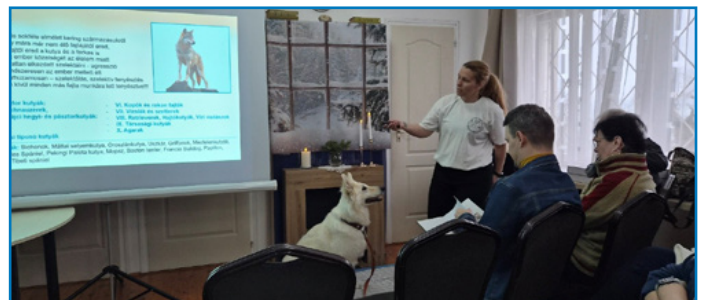
### Világjárók és belső utak

A januári programot Biczók József nyitotta meg január 16-án. Egy egészen különleges világba kalauzolt el minket: a 70-es évek Szibériájába. Olyan ritkán látott felvételeket láthattunk, amelyek nemcsak egy távoli tájat, hanem egy letűnt korszak hangulatát is megidézték.



### Négylábú barátok és ecsetvonások

A hónap utolsó napján, január 30-án a felelős állattartás került fókuszba. Kreutzler Adrienn kutyatréner és kutya-fizioterapeuta „Kölyök a háznál” című előadása során rengeteg hasznos tanácsot kaptunk, legyen szó négylábú kedvenceink neveléséről vagy az egészségük megőrzéséről.



Január 23-án már nem a térképen, hanem a számok világában kalandoztunk. Benyovszky-Szűcs Zsombor vezetésével merültünk el a numerológia rejtelmeiben. Előadása annyira élvezetes és gondolatébresztő volt, hogy a hallgatóság teljesen megfeledkezett a kinti hidegről.

Február 6-án a művészeté és a precizitásé volt a főszerep. Kormos Brigitta festőművész-restaurátor avatott be minket hivatása kulisszatitkaiba. Megtudhattuk, mennyi türelem, tudás és alázat kell ahhoz, hogy a régi mesterek alkotásai újra régi fényükben ragyogjanak.



### Méltó záróakkord



A sorozatot február 13-án egy igazán elegáns és vidám együttléttel zártuk. Baross Gábor, a Törley Pezsgőpincészet munkatársa volt a házigazdája annak a nagyívű borkóstolónak, amely megkoronázta téli estéinket. A remek italok és a szakértő történetek méltó befejezését adták ennek a közösségépítő eseménysorozatnak.



Köszönet illeti az előadókat az értékes gondolatokért és persze Önöket, kedves Szepezdiek, hogy jelenlétükkel megtöltötték élettel a könyvtárat!

### Nemzeti Ünnepünk - Március 15.

Kovács Nóri „Éljen a magyar szabadság” című szólókoncertjével vette kezdetét ünnepi megemlékezésünk, melyet Kiss István önkormányzati képviselő beszéde követett. Közösön vonultunk a Kopjafához, ahol tiszteletünket róttuk le hőseink előtt.



Bánfi Annamária  
közművelődési asszisztens

# Ismét megemlékeztünk a NEMZETKÖZI NŐNAPRÓL

2026. március 7-én 17 órára szolt a meghívás a Bertha Bulcsu Közösségi Házba a szepezdi asszonyoknak, lányoknak és természetesen párjaiknak a nőnapra. Ahogy az már lenni szokott, a terem ajtajában Bíró Imre polgármester úr köszöntötte az érkező hölgyeket egy pohár pezsgővel, és természetesen virággal.



Bánfi Annamária művelődésszervező-asszisztens nyitotta meg a rendezvényt és átadta a szót a Polgármester úrnak, majd pedig az SZMT (Szepezdi Mini Társulat) férfi tagjainak.

Elsőként Németh Ferenc, kis falunk fáradhatatlan krónikása köszöntötte a hölgyeket. Álljon itt néhány gondolat a beszédéből, azok számára is, akik nem voltak jelen kis ünnepségünkön:

„ ... amikor a múltat kutatom, lépten-nyomon az Önök elődeinek láthatatlan, de megtartó erejébe botlom... Ők nemcsak feleségek, anyák voltak, hanem a szepezdi otthonok őrzői. A női lélek az a finom, de elszakíthatatlan fonál, amely Szepezd történelmének lapjait összefogja. Köszönjük, hogy Önök ma is ugyanazzal a szeretettel és gondoskodással teszik élővé ezt a falut. Isten éltesse Önöket!”



A prózát egy kis – itt-ott humoros verses összeállítás követte, Bánfi Péter-Petya, Varga József, Liga Attila, Németh Ferenc, Molnár Ervin, Kovács Máté és Biczók József előadásában.

Majd egy kis muzsika következett, egy remek karaoke előadás. Mozart: Figaro házassága című operájának egy jelenetét idézte meg Varga József, Liga Attila és Molnár Ervin. Amíg a „bátor fiúk” a zárótánchoz átöltöztek, addig Biczók József egy retro mesével szórakoztatta a jelenlevőket, elmondva egy csúnya lány szerencsés férjhez menésének történetét.

Zárásként következett a Takarító fiúk tánca (Bánfi Péter-Petya, Biczók József, Kovács Máté, Liga Attila, Molnár Ervin és Varga József), egy kis takarítással és a végén egy kis huncut „vetkőzéssel”.



A tapsokból ítélve, a közönség nem volt elégedetlen, a hibák ellenére is elismeréssel adóztak a „fiainknak”, akik – és ezt nem győzöm hangsúlyozni – a napi munka után, pihenés helyett készülnek azért, hogy örömet szerezzenek, megbecsülésüket ezúton is kifejezzék. Én magam ezúton is köszönöm, hogy időről-időre helytállnak, s ahogy ott is elmondtam, nekem ők mindig a „nőnap ajándékaim”, mert hajlandók velem együttműködni.

A tőlük kapott virágok már csak a „ráadást” jelentik, amit ezúton is köszönök!

A műsor után ízletes, finom falatokkal vendégelte meg az önkormányzat a jelenlevőket. A tálalásban, a felszolgálásban ezúttal a férfiak, fiúk jártak az élen, amit ezúton is köszönünk. A falatozást jó hangulatú beszélgetés, majd később tánc követte. A zenét (természetesen a műsor hangosítását is) mint mindig, ezúttal is Bánfi Péter-Petya szolgáltatta. Köszönjük!



Köszönjük az Önkormányzatnak, a Polgármester úrnak, hogy e kis közösségformáló rendezvények anyagi feltételeit biztosítják, azokon részt vesznek.

És végül, de nem utolsósorban Bánfi Annamária művelődésszervező-asszisztensnek is köszönjük, hogy nemcsak szakmai, de emberi odaadással is „szolgálja” kis falunk művelődésének ügyét, közösségeit és a kö-

zösségépítést! (Köszönjük az írás mellékletét képező, a rendezvényről készült képeket is!)

Balatonszepezd, 2026. március 12-én,  
Gergely napján

*Iván Katalin*

# ŐSZIKÉK NYUGDÍJAS KLUB

## DR. SZILÁGYI JÓZSEF életbölcsességei 2026. 03. 10-én a Nyugdíjas klubnapon elhangzott nagyszerű előadása, teljes szöveg

„A segítőkészség, ami világ életemben jellemző volt rám, a más dolgát hamarabb elintézttem, mind a magamét. Hogy került sor a mostani előadás megtartására, a hiteles történet a következő:

A múlt évben két találmányra tettem szert. Az egyik, a bőrrák gyógyszer és operáció nélküli gyógyítását megoldottam ecetsavval. A másik a herpesz gyógyítását konyhasóoldattal megoldottam.

Mind a kettőt leírtam az Országos Onkológiai Orvosi Intézet főigazgató nőjének és megkértem arra, hogy végezzen el kísérleteket a tapasztalatok alapján. Tudom, hogy az úrnak az útjai nincsenek gránit kővel kikövezve, válasza szerint erre nincs kapacitása. De ő nem ismer engem. Világ életemben, ha engem kitétek az ajtón, bemásztam az ablakon. Most is így történt. Mit jelent ez. Írtam a dr. Takács Péter államtitkár úrnak, ezt és ezt tapasztaltam, legyen szíves ez ügyben intézkedni. Ott tart az ügy, reménykedem abban, hogy jó útra terelődik és végeznek kísérleteket. Hozzá teszem, hogy miért mentem az Országos Onkológiai Intézethez is, azzal az igénnyel, hogy hátha, ez a találmány nem csak erre jó, hanem például gyomorrákra. Reggel, délben, este igyon

az illető fél deci higított ecet.

Mi vezetett ehhez a felismeréshez? Elmúlt nyáron, május táján a homlokom közepén 1 cm<sup>2</sup> helyen a bőrnél nedves kiválást tapasztaltam. Mondom ez nem jó, elmentem Budapesten a bőrgyógyászatra. A Főorvos aszszony azt mondta szó szerint, hogy ezt ki kell metszeni. Hát mondom metszeni? Balatonszepezdről feljárni, sebészet, kötés...? Most egy fontos megjegyzést teszek, hihetetlen jó ráérzéseim vannak! Azt gondoltam, megpróbálom én ezt házilagosan kezelni. Azt csináltam, hogy a 10%-os ecetet felhigítottam 5%-osra és naponta háromszor, reggel, délben, este, 8 napon keresztül kengettem. Lás csodát a

képződmény leesett. Pár nappal később jókedélyű barátomhoz kellett mennem látogatóba, aki nagyon morózus hangulatban fogadott. Hát mondom neked meg mi bajod van? Oh hagyjad, válaszolta. Az alsó láb-száramban egy mélyrétegű, súlyos bőrrák keletkezett és a jövő héten menni kell operációra. Elmondom neki az én esetemet. Mondom, használd a dr. Szilágyi féle módszert. Mi az? kérdezte. Reggel, délben és este 10%-os ecetsavval kezeljed. 6 hét után tökéletesen meggyó-

gyult. Most felhívtam, mielőtt ide jöttem, hogy nem jött vissza valami? Nem, tökéletesen meggyógyult.

Gondoltam egyet, hogy hát ezt ismertetni kellene a drága szepezdi honpolgárokkal, a lakossággal. Ezt követően dr. Temesvári Zsolt képviselő barátomnak elmondtam, azt mondta, feltétlenül, jó lenne erről a lakosságot tájékoztatni. Megbeszéli a polgármester úrral, aki köszönettel hozzájárulását adta ahhoz, hogy én erről tájékoztatást adjak. Na de ez a tájékoztatás, 10-15 perces hozzászólásokkal maximum fél óra, ezért nem érdemes összehívni a népséget, ki kellett találni valami egyéb témát is. Szerintem az ember, az emberiség számára két fontos dolog létezik. A világnézet és az egészség. Hát mondom akkor az egészségügyi témával kiegészítve így már sikeredhet egy előadás.

Mielőtt az egészséggel kapcsolatos témára rátérnék, egy javaslatot fogok ismertetni annak érdekében, hogy Önöket kevesebb csalódás érje. Hiteles története ennek az, hogy én este 10 órakor lefekszem, reggel 6 óra előtt szeretek felébredni, azért, mert 6 óra előtt egy-két perccel van egy vallásos műsor, amit én nagyon szívesen meghallhatok, ahol a különböző egyházak lelkipásztorai tartanak rövid tájékoztatást. Nem is olyan túl rövidet. Radnóti Zoltán mondja a következőket: a zsidók 3000 évvel ezelőtt építették a frigyládát és adakozást hirdettek. Ki pénzt, ki aranyat, ki munkát ajánlott fel. Volt egy szegény házaspár, ők nem tudtak se pénzt, se aranyat adni, méghozzá a férj béna volt. Ő a szándékot vitte, a szándékot. Van a magyar nyelvben egy fontos kérdőszó: miért?! Tegyük fel mindig ezt a kérdést bármiről van szó! Mi a szándék! Választásokra készülünk és a politikailag semlegesem mondom nézzék meg, mikor a keresztet behúzzák. A 4 pártnak mi a szándéka? Azután ikszeljenek.

Ennyi bevezetőnek. Most rátérnék arra, hogy az egészséggel összefüggésben, hogy véleményem szerint **az egészség mögé sorolódik minden**. Nem ér semmit a hatalom, a pénz, a szerelem, ha azzal gond van. **Megőrzéséhez három tényezőt kell figyelembe venni: az alvás, a mozgás és az étkezés harmóniáját kell megteremteni.**

Ezek közül legfontosabb az alvás. Azt nem tudjuk befolyásolni, nem gondolok a gyógyszeres változatra. Tapasztalatom és véleményem szerint 6 óra minimum szükséges ahhoz, hogy az ember jó közérzettel ébredjen. Különbséget kell tenni elalvás és visszaalvás között. Az elalvással általában nincs az embereknek különösebb gondjuk, amit elő lehet segíteni lefekvés előtt egy meleg zuhannyal, mert a meleg az altat. Egy pohár sör elfogyasztásával, amelybe a komló keserű savak a humulon és a lupolon – valamikor ebből gyógyszert is készítettek, ha jól emlékszem Koveretta néven – és olvasás, kellemes zene, megtörténik az elalvás. A visszaalvással van a gond. Én az úgy oldottam meg, hogy visszaemlékeztem kétszeres Kossuth-díjas professzoromnak a javaslatára – kémikus – aki amikor az alkoholról tartott előadást, az etilalkoholnál azzal zárta a tájékoztatóját, hogy tisztelt hallgatóság, ha rosszul alszanak, ne gyógyszert vegyenek be, igyanak stampedli brandy-t, vagy egy deci bort. Na én azóta nagyon gyak-

ran gondolok a professzor úrra, éjszakánként iszogatok, de nem ittam el az eszemet, amit ma se cserélnék el senkivel.

Mozgás: reggel 6 órakor meghallgatom a híreket, sporthíreket, ami különösen érdekel – és még az ágyban elkezdem azt a tornagyakorlatot, ami abból áll, hogy fekvő testhelyzetben páros lábbal 3x100-szor megemelem a lábamat. Hasizom gyakorlat. Jóga nagyon ajánlja, fontos kihatása van. Azután ágy szélére ülök és minden részemet megmaszírozom. Ezt követően álló testhelyzetben minden részemet megmozgatok. Itt egy különleges megjegyzés – eddig egy időben elhanyagoltam a nyakam megmozgatását. Vagy három évvel ezelőtt arra ébredtem, hogy zsibbad valamelyik kezem. Mi lehet ennek az oka? Az elmeszesedett nyakcsigolya. Azóta minden reggel balra 50, jobbra 50, semmi baj sincs velem. Ezt követi 30 fekvőtámasz, amit mindjárt megcsinállok, hol csináljam...? A szobai foglalkozást zárom azzal, hogy leülök egy székre és minimum 30x felállok és leülök, hogy a térd is legyen rendbe. Ezt követi az a befejező művelet, ami elhagyhatatlan, korábban volt futás, kocogás, most pedig séta. Eszter igazolhatja, minden nap találkozunk vele. Másfél kilométer séta – Szepezdfürdő és vissza a lakásomtól. Ennek köszönhetően semmiféle panaszom nincsen. Tehát ez volt a mozgás.

Étkezés: az étkezés reggelivel indulna. Nem egy féldecivel indítok, hanem egy deci gyümölcsle, gyümölcs, amibe egy késhegynyi C-vitamint helyezek. Ezt az ötletet pedig onnan vettem, hogy Szentgyörgyi Albert 73 éves korában kapott tüdőgyulladást. Szemrehányást tett magának, hogy a saját találmányát nem hasznosítja. Attól kezdve minden nap egy kávéskanálnyi C-vitamin port helyezett üdítőbe, ebbe-abbá. 94 éves korában halt meg és ő magas kort annak tudta be, hogy fogyasztja a C-vitamint. Nagyon fontos megjegyzés következik itt: egyetlen vitaminféleség, amit a szervezet nem tud tárolni. Minden nap átlagosan 50 mg-nak be kell kerülni. Most lehet kapni 50 mg-os egységben a gyógyszertárban por alakban, de természetesen a C-vitamin benne van a gyümölcs- és zöldségfélékben, mindegy milyen formában. Ha többet visz be az ember, azt kipisili, semmi kockázatot nem jelent. Nem tudja a szervezet tárolni, ez a kulcs. A másik, az immunrendszer megerősítése szempontjából kiemelt jelentősége van. Folytatom itt mindjárt azzal, hogy 40 éve nem voltam beteg. Nekem a dögvész sem árt. Nem oltattam be magamat a vírus ellen, nem oltatom be magamat az influenza ellen, nekem semmi nem árt. Köszönhetően szerintem az életmódnak és annak, hogy az immunrendszer karbantartásáról mindig gondoskodtam. A koztőláról mennék még tovább. Naponta kétszer eszem. Miután elfogyasztottam a C-vitaminos üdítőt, 10 óra tájban kontinentális reggeli, főétel tejeskávé, vajaskenyér stb. Majd 15 óra tájban egy elég jelentős mennyiségű vegyes savanyúság.

Itt egy nagyon fontos dologhoz érkezünk és nagyon sok irányba fogok most ezzel foglalkozni. Mégpedig egészen messziről indítok. Amerikai barátom meghívott San Francisco-ba, akivel egyetemi hallgató koromban első naptól az utolsóig együtt laktunk. 56-ban disszidált és Amerikában a legmagasabb szintre

jutott a tudományos élet területén. Ez igazolható Teller Edével tartott közösen előadást – itt van a közös fénykép róluk. Végül elhelyezkedett az úrkutatói központban, ahol nagyon magas pozíciót töltött be. Amit nem mondott, mert nem mondhatott, én szerintem ő fedezte fel a rakétameghajtó.... Mivel tudom igazolni? Két dologgal. Az amerikai kormánytól 6 kg színaranyat kapott. Ugyan ilyen jelentőségű, hogy a magyar kémhálózat meg a szovjet kémhálózat rájött, hogy kis is ez az



ember. Engem nagyon gyötörtek, hogy hívjam haza. Kap egyetemi tanszéket, 5 szobás lakást, annyi pénzt, amennyit akar. Nem jött haza. Után kiment két főnök azzal a szándékkal, hogy ott beszervezzék vagy elrabolják, olyan értékes ember volt. Hát a Laci nem jött haza, mert ott véletlenül egy autó elütötte... Ezzel az úttal függ össze, hogy én ott repülőre szálltam KLM B-747-es járatán, ahol economy osztály van, amely úgy rendezkedik be, hogy két oldalt van 3-3 ülés, ha jól emlékszem 15 sorban. Én a jobb oldali 3 ülés helyre kaptam jegyet. Az ablaknál egy japán, középen üres, én a közlekedő folyosó mellett. Elég sokat utaztam, amikor elindult a gép, kínálják az embert, bekaptam két stampedlit és elaludtam. Mikor felébredtem, nézem a kis ferde szeműt. Köhög, tüsszög, törli az orrát. Hát ez egy késő őszi, november végi vagy december eleji időszak volt. Megérkeztem Ferihegyre délben, este nem voltam az igazi. Nem tudtam, hogy mi bajom van, csak nem voltam az igazi. Másnap reggel 40,2 fokos lázzal ébredtem. Elkaptam az ázsiai influenzát. Egész nap szedtem a lázcsillapítókat, semmi. De nekem nagyon jó ráérzéseim vannak. Akkor műveltem még a biokertészkedést. 18 óra magasságában mondom a feleségnek, Te, abból a szepezdi fagyasztott uborkából, céklából, sárgarépből, paprikából, paradicsomból egy hatalmas salátástalat csináljál. Megcsinálta, 19 óra tájban odahozta. Megmértük a lázam, 40,2. Szépen elkezdtem eszegetni. Akkor is fél 8-kor volt a híradó, a végére elfogyasztottam. És valami történt. Mondom, hozza ide a hőmérőt.

Megmértük a lázamat, fél óra alatt 7, vagy 8 tized fokot csökkent a láz. Veszem a fel a telefont, ki van a telefon végén, a Magyar Tudományos Akadémia szegedi csoportjának vezetője, dr. Selmeczi György. Mondja, Józsikám beteg vagy, hogy történt ez? Mondom ne ezt firtasd, hanem magyarázd meg, mi történ itt egy fél óra alatt? Szórol szóra ezt mondta: Józsikám, a te hatalmas szervezeted megkapta a vitaminokat, ásványi sókat. Kipofozta a bacilusoknak azt a hányadékát, amennyivel csökkent a

lázad. Na én attól kezdve minden nap 15 óra magasságában ezt a vegyes savanyúságot elfogyasztom.

Ezzel is még visszautalok a korábban mondottakra. Ennek tudható be szerintem az a nagymértékű ellenálló képesség, amellyel én hála Istennek, rendelkezek.

Egészségügyhöz tartozóan még mondanám, hogy az egészség mögé sorolni, ugye nem ér semmit a hatalom, a pénz, a szerelem, ha azzal volt baj. Megőrzéséhez ez a három dolog, amit mondtam, ez a három dolog kiemelten fontos az alvás a mozgás – aki nem mozog, az halott – és az étkezés, amely étkezésen belül a kalórikus tápanyagokon túlmenően értem, a vitaminok, ásványisók bevitelét és ezt vegyesen. Mert más ásványi só tartalma van a sárgarépbának, a káposztának például. Erre hívnám fel a figyelmet. De hogy csinálom ma? Ugye megszűnt a biogazdálkodás, de veszem a zacskós, vagy műanyag dobozos savanyút. Szitában kimosom belőle a vegyszert, a kálium-szorbátot. Utána feleségem lilahagymát, céklát – céklánál megjegyzem, hogy üveges céklát, amely hőtartóssággal készül és nincs benne semmi vegyszer – és én ebből elfogyasztok szokás szerint 15 órakor. Előtte egy pohár rendes magyar bort megiszok, ehhez ragaszkodom. Hát így élem napjaimat, ennek köszönhető, hogy nem voltam beteg és semmi panaszom egészségügyi szempontból nincs. Zárom soraimat, amelyből örülnék, hogyha az elmondottakból valamit tudnának hasznosítani és akkor nem volt hiába való az itteni szöveg elmondása. Azon az úton amelyet én megtettem, egyetlen lépés sem felesleges. Tessék ezt megjegyezni. Köszönöm, hogy meghallgattatok.”

