



Sávolyi Hírmondó

Sávolyi Község Önkormányzatának információs lapja VII. évfolyam I. szám 2013. március

Ajánló a Sávolyi Hírmondó tartalmából:

-3. oldaltól:
*A megújult
marotvolgye.hu oldal*

- 6. oldalon:
*Rendelet az avar és
hulladékégetésről*

- 8. oldaltól:
Kulturális rovat

10. oldaltól:
*Szülők, nevelők,
gyerekek rovatunk*

-14. oldalon:
*Főzünk, sütsünk
együtt*

15. oldalon:
*Ismerjük meg a
liszteket!*

- 18. oldalon:
Régi képek

- 19. oldalon: Jól
működik a
szennyvíztisztító

-20. oldaltól: A
Sávolyi Kovács
Méhészet

Január 12-én élelmiszerosztásra került sor a Posta épületében. A 2012. évi novemberi igénylés alapján az EU Élelmiszer program keretein belül a Magyar Ökumenikus Szeretetszolgálat és a Mezőgazdasági és Vidékfejlesztési Hivatal jóvoltából 755 kg liszt, 27 kg instant tészta, 244 kg vaníliás karika és 94,5 kg pirított kenyércsúcs, azaz összesen 1120,5 kg élelmiszer került kiosztásra.



Az elmúlt három hónapban az időjárás többször is havazással, erős széllel és hófúvással „örvendeztetett meg” bennünket. Minden alkalommal sikerült a községben megoldani a hó eltakarítását, a csúszásmentesítést, így járhatatlan útszakasz nem volt a faluban egyszer sem.





A község legidősebb férfinája Szarka József, aki 1919. január 3-án született és az idén betöltötte a 94. életévét. A legidősebb asszony Szarka Józsefné Hajdina Rózsa, aki április 1-én volt 90 éves. Bobek József István polgármester és Osváth Lajos alpolgármester meglátogatták őket ezeken a jeles napokon és mindkettejüket megköszöntötték. Józsi bácsiék nagyon örültek a látogatóknak. Elmondták, hogy számukra az az igazi ajándék, ha időt szánnak rájuk, beszélgetnek velük, együtt tölthetik az idejüket a szereteteikkel. Rózsai néni születésnapján tizennégyen ülték körül az asztalt, eljöttek az unokák, az ükunokák. Reméljük, hogy még sokáig lehet részük és örömük a családi együttlétekben. A házaspár közel 66 éve él együtt. Az eltelt évek alatt sok boldogságban és bánatban

is volt részük, de a szeretet mindig jelen volt az életükben. Kívánunk jó egészséget nekik, hogy hosszú ideig tudjanak még örülni az unokák és a dédunokák látogatásainak.

Január 26-án és február 16-án játék délelőtt volt a könyvtárban. A gyerekek és felnőttek csocsóztak, pingpongoztak, társasjátékoztak. Nagyon jól érezték magukat, kellemesen és hasznosan telt az idő.



Az általános iskolában február 1-én rendezték meg a hagyományos farsangi jelmezes bemutatót. A mulatságon mindenki nagyon jól érezte magát. A szülők is és a gyerekek is nagyon sokat nevettek.



Az óvodában sem maradt el a farsangi forgatag. A gyerekek megnézhatték az óvó nénik meseelőadását, utána énekelve, kántálva felvonultak a falu utcáin is, megmutatva a szebbnél szebb jelmezeket. A konyhás néniktől farsangi perccet kaptak ajándékba.





Az elmúlt négy év és a megújult honlapunk

2008 szeptemberében indult honlapunk, a marotvolgye.hu. Az akkori körjegyzőség négy községe (Sávol, Főnyed, Szegerdő és Szőkedencs) közös kezdő oldallal mutatkozott be a világhálón. A közös kezdőoldal kivételével a községi oldalak önálló egységet képeztek és mindegyik községnek saját feladata volt oldaluk karbantartása, frissítése. A munkában nagyon sokat segített Vágó Zoltán, aki ha kell, most is segít a honlap alakításában. Azóta nagy utat tettünk meg! A kezdeti bizonytalanság és tapasztalatlanság után gördülékenyen és naprakészen tájékoztattuk az érdeklődő látogatókat a velünk történt eseményekről és hasznos információkat közvetítettünk. A sávoli embereknek természetes lett, hogy információkeresésük első lépéseként a falu honlapját keresik fel, ezeket az oldalakat böngésszik át. Az eltelt négy év statisztikai adatai is igazolják a fórum szükségességét, fontosságát.

Az összes találat, kattintás azt jelenti, hogy mennyi képet, lapot, hírt nyitottak meg. A pirossal írt számok a legnagyobb értékeket jelölik.

Év	Összes találat	Havi átlag	Napi átlag
2008- 3 havi	213.398	71.132	2.200
2009	1.280.395	106.699	3.508
2010	1.841.833	153.486	5.046
2011	1.477.414	123.118	4.048
2012	1.267.132	105.594	3.471
összesen:	6.077.286		

Az összes látogató azt mutatja, akik megnyitották az oldalakat. A számok mögött személyek vannak, tehát például 2012-ben naponta átlagosan 118 ember nézte meg a honlapot. Azért ez szép szám! Látszik a látogatottság folyamatos növekedése. Itt is pirossal írtam a legmagasabb értékeket.

Év	Összes látogató	Havi átlag	Napi átlag
2008- 3 havi	3.922	1.314	40
2009	24.019	2.001	66
2010	40.565	3.380	111
2011	40.035	3.336	109
2012	42.966	3.580	118
összesen:	151.709		

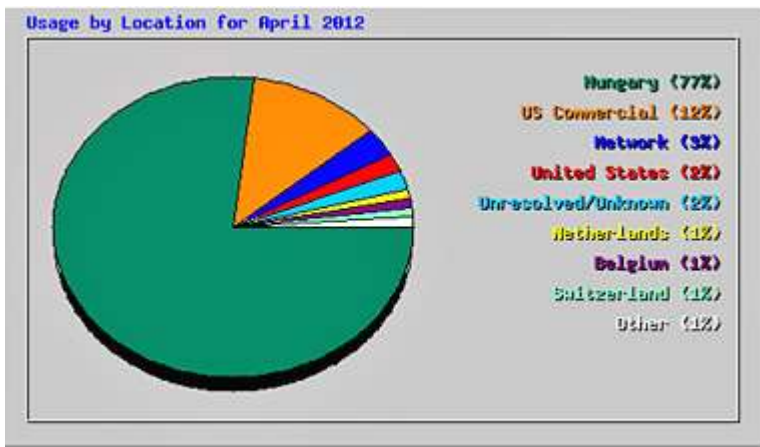
Az oldalak, a lapok száma a minden egyes megnyitott lapok számát jelenti, és ez mutatja legpontosabban a forgalmat. Itt is pirossal írtam a legmagasabb értékeket.

Év	Lapok	Havi átlag	Napi átlag
2008- 3 havi	16.896	5.632	174
2009	100.076	8.339	274
2010	143.915	11.992	394
2011	124.199	10.350	340
2012	138.675	11.556	380
összesen:	523.207		

Vegyük a 2012-es évet: átlagosan naponta 118 látogató 380 oldalt nézett meg és 3.471 képet, hírt nyitott meg a marotvolgye.hu honlapon.

A táblázatok adataiból látszik, hogy folyamatos az érdeklődés a honlapunk iránt. A 2011-es visszaesés után minden adat növekedést mutat.

Nem csak Magyarországon nézik az oldalunkat, hanem az egész világról vannak megkeresések.



Ez az ábra azt mutatja százalékos felosztásban, hogy 2012 áprilisában milyen országokból volt megkeresés az oldalunkra. Természetesen a magyar megkeresés a legtöbb, de az amerikai, az angliai, a belgiumi, a svájci találatok száma mindig az első tízben vannak.

Érdekes például, hogy a 2012. évi decemberi és 2013. évi januári listában Szlovákia a 6. helyen szerepel, holott az előző években és hónapokban nem volt benn az első tízben. Az alábbi ábra a januári összesítést mutatja. 2012. november hónaptól Sávoły Község Önkormányzata felvette

a kapcsolatot Füleksávoły (Šávoľ, Szlovák Köztársaság) községgel. Nem szeretnék téves következtetéseket levonni, de ennek következtében bizonyára ott is megnőtt az érdeklődés a honlapunk iránt. Meglátjuk majd az elkövetkezendő időszakban, hogyan alakulnak a számok.

Top 30 of 38 Összes Helyszínek											
#	Kattintás		Fájlok		kB F		KB		Kb Out		Elhelyezkedés
1	133188	81,54%	107698	82,95%	8174818	82,58%	0	0,00%	0	0,00%	Magyarország
2	14479	8,86%	8641	6,66%	849455	8,58%	0	0,00%	0	0,00%	US Commercial
3	5891	3,61%	5289	4,07%	384417	3,88%	0	0,00%	0	0,00%	Hálózat
4	2481	1,52%	1998	1,54%	86282	0,87%	0	0,00%	0	0,00%	Egyesült Államok
5	1909	1,17%	1869	1,44%	74952	0,76%	0	0,00%	0	0,00%	Megoldatlan / Ismeretlen
6	1554	0,95%	1551	1,19%	53660	0,54%	0	0,00%	0	0,00%	Szlovák Köztársaság
7	872	0,53%	870	0,67%	78137	0,79%	0	0,00%	0	0,00%	Svájc
8	605	0,37%	597	0,46%	57574	0,58%	0	0,00%	0	0,00%	Belgium
9	546	0,33%	546	0,42%	16339	0,17%	0	0,00%	0	0,00%	Svédország
10	376	0,23%	368	0,28%	4219	0,04%	0	0,00%	0	0,00%	Hollandia

2012-ben változás állt be a honlapon, Szőkedencs község kilépett a marotvolgye.hu oldalról és önálló weboldalt hozott létre. A három másik község folytatta az oldalon a tevékenységet.

2012 novemberétől a marotvolgye.hu nevet megtartva új szolgáltatónál és új programmal megújult az oldal, továbbra is községenként külön

oldalakon. Új arculattal, új linkekkel, új tartalommal léptünk a felhasználók elé. Ez az új forma eleinte szokatlan volt az érdeklődőknek, de mindenki szívesen fogadta és mára talán megszokták az új formát.

A mai napig alakul, próbáljuk a legoptimálisabb formát és tartalmat kialakítani. Nem vett el semmilyen régi információ, az előző honlap 2012 novemberétől visszamenőleg az ARCHÍVUM link alatt érhető el.

Jelentős lépés, hogy Sávoły község Önkormányzatának is lett közösségi oldala, ahol megosztjuk a honlapra feltett cikkeinket, így még több emberhez jutnak el az információk. Regisztráltunk a legnézettebb video portálon, ott videókat oszthatunk meg a látogatókkal. Terveink között szerepel a már rendelkezésre álló hanganyagok megosztása is.

A vendégkönyvben leírhatják véleményüket, hozzászólhatnak a munkánkhoz. A Múltunk rovatban régi képeket, dokumentumokat teszünk közzé. Szívesen fogadunk minden dokumentumot, képet.

A látogatóink számának folyamatos növekedése, a pozitív személyes visszajelzések mind azt mutatják, hogy jó úton haladunk, van értelme a munkánknak.

Az eltelt évek igazolták, hogy az információszerzés elsődleges formája Sávołyon is az internetes böngészés lett.

Pálfi Lászlóné könyvtáros honlapszerkesztő



Az elmúlt hónapok eseményei avagy, hogyan szűnt meg Sávoly székhellyel a Körjegyzőség

A rendszerváltástól 2013. március 31-ig működött Sávoly székhellyel, először négy település Sávoly, Főnyed, Szegerdő, Szőkedencs Községek Önkormányzatainak Körjegyzősége 2011. december 31-ig, majd Szőkedencs Község Önkormányzatának kiválásával három település Sávoly, Főnyed, Szegerdő Községek Önkormányzatainak Körjegyzősége. 2011. december 31-ig a négy település lakóinak összessége 1 179 főt tett ki (1991-ben:1634 fő), 2012. januártól a három település lakóinak száma 879 fő volt.

Már 2011-ben lehetett hallani, hogy a Törvényalkotók olyan közös hivatalokat kívánnak létre hozni ahol az azt alkotó települések lakosságszáma minimum 2 000 fő, vagy minimum hét település alkotja a közös hivatalt.

Szőkedencs kiválásával egyértelműen látszódott, hogy a három település, Sávoly, Főnyed, Szegerdő a 2013. január 1-ével életbe lépő törvényeknek nem fog tudni megfelelni.

Sávoly Község Önkormányzatának Képviselő-testülete egyértelműen kifejezte abbéli szándékát, hogy felelősséget érez a 2010-ben megrekedt, de a mai napig állami beruházásként nyilvántartott „Sávoly, Szőkedencs fejlesztés” – el kapcsolatosan. Így azon települések közös társulásához, ahol a törvényi szabályozásból adódó alacsony létszámú hivatalok tudnak csak kialakulni, nem állt szándékában csatlakozni. Nem kívánt Önkormányzatunk az esetleges fejlesztés elindulásával olyan terhet róni rájuk, ami megoldhatatlan feladat elé állítaná azon hivatalt. A Sávolyon működő, működött Hivatal munkatársai már bebizonyították 2008-2010 időszakában, hogy azon többlet feladatokat, ami ezzel jár képesek megoldani, hisz egyszer már megoldották. Köszönet illeti Őket, akik felismerve a fejlesztésből adódó lehetőséget, a többlet feladatot a legjobb tudásuk szerint oldották meg.

Erről 2012-ben tájékoztattuk a Somogy Megyei Kormányhivatalt, a döntést rájuk bízva.

A Kormányhivatal 2013 márciusában Marcali Város és Kelvíz Község Közös Önkormányzati Hivatalát jelölte ki Sávoly Község számára. 2013. április 1-jétől a Bődőné Dr. Molnár Irén Jegyzőnő által vezetett Marcali Közös Önkormányzati Hivatalához csatlakozott Sávoly. A csatlakozás folyamata március hónapban elkezdődött, köszönet illeti Marcali Városának Vezetését, valamint a Közös Önkormányzati Hivatal munkatársainak pozitív, feladat megoldó hozzáállását. Úgy gondolom a Kormányhivatal Sávoly Község szempontjából a legjobb döntést hozta a Marcali Közös Önkormányzati Hivatal kijelölésével.

Mit jelent a csatlakozás a sávolyi polgárok számára, mi változik, hova kell menni ügyet intézni?

2013. január 1-jével megalakultak a Járási Hivatalok. A Járási Hivatalok kialakulásával, jó pár feladatot elvittek a települési hivataloktól. Sávolyon az ügyfélfogadást péntekenként a mindenki által ismert Fenusz Józsefné (Edit) ügysegéd látja el. Ő közvetíti a Járási Hivatal és a sávolyi Polgárok között. Keressék bizalommal!

A Marcali Közös Önkormányzati Hivatal kialakításának egyeztetése során sikerült elérnünk, hogy egy fő állandó ügyintéző Sávolyon tartózkodik, aki az „összekötő tisztt” szerepét látja el a sávolyi lakosság és a Hivatal között. Ő a mindenki által ismert és a Körjegyzőségtől áthelyezéssel átkerült Gyarmatiné Mihályfi Mária (Tündi). Az ügyfélfogadási rend kialakítása még folyamatban van, de addig is Ő mindenkit vár, és segít lakosságunk hivatalos ügyeinek rendezésében. Kérjük Önöket, Őt keressék! Hogy mi változott? Ezek szerint semmi, minden hivatalos dolog, amit a jogszabályok szerint helyben lehetett ügyintézni, azt továbbra is helyben Sávolyon el lehet rendezni.

Mi maradt hátra, a köszönet! Engedjék meg, hogy itt ezen sorokon köszönjük meg, Dr. Steiner Györgyi Jegyzőnő vezetésével a Körjegyzőség minden dolgozójának az elmúlt 22 év munkáját, Sávoly és a társult három település szolgálatát.



Álljanak itt név szerint:

Dr. Steiner Györgyi	1991. január 1. – 2013. március 31.
Böjte Tünde Melinda	2001. január 15. – 2001. február 28.
Egyed László	1991. január 1. – 1993. február 15.
Fehér Valéria Margit	1995. július 1. – 2012. december 19.
Fenusz Józsefné	1993. június 1. – 2012. december 31.
Gáspár Ferenc	1993. március 1. – 2012. március 10.
Göntérné Dr. Gyirán Szilvia	2012. május 8. – 2012. december 31.
Gyarmatiné Mihályfi Mária	2005. augusztus 8. – 2013. március 31.
Horváth Lászlóné	1991. január 1. – 1993. május 31.
Kardos Csaba	1991. január 1. – 2013. március 6.
Koltai-Tóth Andrea	2001. március 1. – 2013. március 31.
Laczó János	1991. január 1. – 1991. március 31.
Mata Ferenc Róbertné	2012. május 29. – 2013. március 31.
Mátész József	1991. január 1. – 1999. augusztus 4.
Németh Szabolcs	2007. március 26. – 2008. február 7.
Péter László	2000. március 7. – 2012. május 31.
Réthey-Prikkelné Nagy Rózsa	1991. január 1. – 2012. június 30.
Simon Éva	1991. április 1. – 1995. június 30.
Szabó Ernőné	1991. január 1. – 2001. január 12.
Varga Judit	2009. március 1. – 2012. március 1.

Köszönet Nekik!

Bobek József
polgármester

SÁVOLY KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 2/2013.(II.14.) önkormányzati rendelete az avar és kerti hulladék égetésről

Sávo lyi Község Önkormányzatának Képviselő-testülete a környezet védelmének általános szabályairól szóló 1995. évi LIII. törvény 48. § (4) bekezdés b) pontjában kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

1. §

- (1) A rendelet személyi hatálya kiterjed minden természetes személyre, jogi személyre és jogi személyiséggel nem rendelkező szervezetre.
- (2) A rendelet területi hatálya Sávo lyi Község közigazgatási területére terjed ki.

2. §

E rendelet alkalmazásában avar és kerti hulladék: az ingatlanokon azok tisztántartása, ápolása, gondozása, vagy egyéb kertészeti munkálatok végzése során keletkezett fű, lomb, gyökérmaradvány, szár, levél, kaszálék, nyesedék, és egyéb növénymaradvány (a továbbiakban: kerti hulladék).

3. §

- (1) A kerti hulladékot elsősorban komposztálni kell.
- (2) Az ingatlanokon avar és kerti hulladék égetése kedd, csütörtök és szombati napokon az Országos Tűzvédelmi Szabályzat előírásainak betartásával végezhető.
- (3) Tilos tüzet rakni erős szélben.

4. §

A közterületen avart és kerti hulladékot égetni nem lehet.

5. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.
Sávo lyi, 2013. február 14.

Bobek József István s.k.
polgármester

Dr. Steiner Györgyi s.k.
körjegyző



Eredményes az úszásoktatás

Több tanéven keresztül iskolánkat, a Sávo lyi Általános Iskolát a fenntartó önkormányzatok támogatták az úszásoktatásban. Így minden tanulónk eljuthatott a Marcali Tanuszodába, ahol tanévenként 8-8 alkalommal ismerkedett az úszás technikájával, fortélyaival, a víz, a mozgás szeretetére nevelődve. Különjáratú busszal mentek és jöttek, s ott úszómester tanította őket. Gyermekünk többsége a szülőkkel és nevelőkkel együtt nagyon örült ennek a lehetőségnek. Eredményes és nagyon hasznos volt ez a nemes szándékú kezdeményezés, köszönet érte a mindenkori fenntartó önkormányzatoknak, hisz gyermekünk ügyesen úszik, sőt, versenyeken is megmérettetik magukat. Tavaly Péter Zsolt eredményeiről számolhattunk be itt az Újságban. Ebben az évben Balla Ádám sávo lyi és Szabó Róbert szegedei gyerekek, iskolánk tanulói a keszthelyi Csik Ferenc Tanuszodában rendezett 24 órás úszáson 15 fős csapatban 1. helyezést értek el! Beért az alma! Gyermekünk szeretnek úszni, versenyképesek, példaként állnak a többi tanuló előtt. Balla Ádám élménybeszámolóját olvashatják erről az emlékeztető napról:



Úszóverseny!

2013.03. 02-án rendezték meg a Csik Ferenc Tanuszodában Keszthelyen a névadó egykori olimpiai bajnok nevét viselő 24 órás úszóversenyt. Nagyon sok egyéni induló és csapat is jelentkezett. Én is jelentkeztem Szabó Robi barátommal, Végh Mariann tanár néninél, aki egyben osztályfőnökünk.

Otthon először nem támogatták az ötletet, mondván úgyse

bírjuk a tempót, és csak lerontjuk a csapat eredményét. De mi nagyon elszántak voltunk, és imadjuk az úszást.

Már nagyon vártuk, hogy ott lehessünk! Eljött a szombat végre, és elindultunk Keszthelyre.

Mire odaértünk, már sok csapat és résztvevő ott volt. A hozzátartozók is elkísérték a versenyzőket, velünk is ott volt a család.

A rendezők megnyitották a versenyt. A rendezvényen részt vett Csik Ferenc lánya is.

Mire sorra kerültünk már du.13óra volt. Csapatunk bevetette magát a vízbe, félóránként váltottuk egymást. Ahogy telt az idő, lassan kezdett kialakulni sorrend. Már éjfél felé boldogan tapasztaltuk, hogy csapatban első vagyunk. Ez egy újabb lökést adott nekünk. Felváltva pihentük, de lassan telt az éjszaka. Reggelre az előnyünk tovább nőtt, de továbbra is elszántan küzdöttünk.

Megkezdtek a visszaszámlálást, ám mi az utolsó másodpercig hajtottunk!

Eljött az eredményhirdetés: egymás után kapták a

résztvevők a díjakat, mi csak vártunk..., vártunk..., de csak nem szólították csapatunkat.

Már csak az első helyezett volt vissza! A rendező bejelentette, hogy a „Fröccs” csapat az első helyezett! A mi csapatunk! Nagyon örültünk az eredménynek!

Boldogan és büszkén jöttünk haza!



Ez egy emlékeztető verseny volt mindegyikünk részére, reméljük jövőre is ott lehetünk.

Balla Ádám 6. osztályos tanuló

Köszönöm szépen Ádám izgalmas beszámolóját. Én is remélem, hogy jövőre is ott lesz Ádám, és azt is, hogy sávo lyi társai is elkísérik és közösen vesznek részt a versenyen.

Dr. Szerbné Kramcsák Ilona



ÚJSÁGUNK MOSTANI SZÁMÁBAN MÉRI ISTVÁNNÉ KEDVES KOLLÉGANŐM ÍRÁSÁVAL SZERETNÉM ÖNÖKET MEGAJÁNDÉKOZNI. A NEMESVIDI HOY TIBOR ÁLTALÁNOS ISKOLA MINDEN ÉVBEN A FELNÖTTEK RÉSZÉRE IS „ÍROGATÓ” CÍMMEL ÍR KI PÁLYÁZATOT, MELYRE VERSEKET ÉS PRÓZAI MŰVEKET VÁRNAK. A 2012/13-AS TANÉVBEN A PÁLYAMUNKA TÉMÁJA „ÍGY ÉLÜNK” VOLT, S EHEZ A TÉMÁHOZ A KÖVETKEZŐ SZAVAKAT ADTÁK MEG, MELYEKET KÖTELEZŐEN FEL KELLETT HASZNÁLNI A PÁLYÁZÓKNAK A MUNKÁJUKBAN: PARADICSOM, EBUGATTA, KAJTAT, VÉRKÖR, FÜLLEDT, SÖPRÖGET, OCSMONDASÁG, GURGULÁZIK, ÁPORODOTT, IVADÉK. A CÍMADÁS AZ „ÍRÓ” FELADATA VOLT. IBOLYA SÍRVA VIGAD A MAGYAR CÍMMEL ADTA BE PÁLYAMŰVÉT. ÉRTÉKES MUNKÁJÁT EMLÉKLAPPAL ÉS TÁRGYJUTALOMMAL KÖSZÖNTÉK MEG.

Így élünk: Sírva vigad a magyar

Hol volt, hol nem volt, valahol mégis volt egy csodaszép vidék, Paradicsomnak hívták. Ott élhetett volna boldogságban, betegség nélkül örökké az első emberpár: Ádám és Éva. Évának ez nem volt elég, csak megkóstolta az egyetlen tiltott fa gyümölcsét, sőt, párját is rábeszélte. Vesztére tette, mert így kiűzetek az Édenből. Állítólag az első asszony bűne miatt kell nekünk is sok szenvedést, bánatot átélnünk. Az első pár ivadékain keresztül a mi vércőreinket is megfertőzte a telhetetlenség, valamint a tiltott dolgok utáni vágy. Hiába várták, hogy a Mindenható megengesztelődik, ő kitarzott elhatározása mellett.

A kitarítás és a következetesség fontos erények. Vajon gyakorolja-e ezeket a mai ember?

A tapasztalat nem ezt mutatja, hiszen elég, ha sok családban megnézzük a szülő-gyermek kapcsolatát. Biztosan a kedves olvasó is látott már hasonló esetet: Anyuka bámulja kedvenc sorozatát (már a másodikat aznap!), miközben csemetéje rendetlenkedik. Az anya többször is rászól, kéri szépen, majd dühösen kifakad:

- Ejnye, ebugatta! Nem értesz a szép szóból? Folyton rendetlenkedsz, szétszórsz mindent! Azonnal takarodj a szobádba!

A gyermek grimaszokat vág, fanyalog, aztán sértődötten végigkajtat a nappalin, s az ajtócsapódás jelzi, hogy a parancsot teljesítette. Anyucit lelkifurdalás gyötri, már nem is tud figyelni a filmre. Bántja, amiért beletaposott csemetéje lelkivilágába. Feltápáskodik a fotelból, sietve megpakol egy tálcát chipsszel, csokival, kólával és megy bocsánatért esedezve. A lurkó nagy vidáman számítógépes játékot játszik, persze lövöldözőset, abban van az élvezet. Gyorsan elkapja a tálcát, tömi magába az „egészséges” táplálékot, s közben arra gondol: anya legközelebb is elnézi majd a csínytevéseit.

Amúgy jól vagyunk, köszönjük szépen! Ki-ki a maga módján. Ha a szomszédok, ismerősök összefutnak az orvosi rendelőben vagy a közértben (nem járnak át egymáshoz beszélgetni), folyik belőlük a panaszáradat. Más nem folyhat, hiszen már a vízcsapot is elzárták. Lótnak-futnak a fiatalok, az idősebbek. Nincs idő semmire és senkire. A stressz fokozódik, idegesek és nem látnak szépet, csak a kilátástalanság sötétjét.

Szép, nagyon szép vidék ez a Kárpát-medence, s legszebb benne Magyarország. Csak ne lenne ilyen füllelt a levegő! Nem akar szünni, jelen van télen is, ősszel is, tavasszal és nyáron is. Ennyire nem bírjuk már sem a meleget, sem a hideget? Pedig kapunk mindkettőből épp eleget mostanság.

Régóta búzlik körülöttünk a sok felgyülemlett szemét, már-már elviselhetetlen ez az áporodottság, ocsmondás. Lehet, hogy régebben el kezdhettünk volna söprögetni, s nem megvárni, amíg teljesen befed bennünket. Jaj, mit beszélek! Közösségről ne álmodjunk, mert az hiánycikk! Nem fogunk össze, inkább széthúzunk, sőt egymást marjuk, ahol tudjuk. Vannak emberek, akik ettől boldogok. Szomorú, hogy nem tanultunk a történelemből, s folyton beleesünk ugyanabba a gödörbe.

Okos nép a magyar, a világ minden táján megálljuk a helyünket, lehet hajtani minket, mint az igáslovat. Csak itthon csináljuk rosszul feladatainkat? Hol vannak az értékek, amelyeket elődeink megteremtettek? Örökölték, hogy mi is ápoljuk, csakúgy, mint szép hagyományainkat és adjuk tovább gyerekeinknek. Szeretjük a régit eldobni, a divat, a trendi más ma már. Közben észre sem vesszük, hogy az aranyat hajítottuk a kukába a vas helyett. Miért van az, hogy a régi, nagy Magyarország területein élő magyarok nem szégyellik a múlt értékeit? Példát vehetnénk róluk! Az erkölcs is más ott, csak nehogy elromoljon náluk is!

Manapság egyre többen próbálnak szerencsét külföldön. Sokan a még több pénzért, mert telhetetlenek, még többen pedig a pusztta megélhetés miatt kényszerülnek hetekre, hónapokra elhagyni szeretteiket. Hogy is remélhetünk szeretetteljes családokat?

Jó hír is van, emberek! Lesz munka sok ezreknek. Közmunka! Milyen szép, hangzatos elnevezés: a közért kell dolgoznotok. Nincs is ennél szebb dolog a világon, és fizetést is kaptok érte. Igaz, csak annyit, amiből még éppen futja kenyérre. A kölcsönökre, számlákra ne is gondoljatok! Jönnek majd a végrehajtók, nekik is kell munkahely!

Csoda, ha egyre több családfő néz a pohár fenekére, gurgulázza a pálinka után a sört, bort? Nem látjuk, mennyi elkeseredett ember veti el önként az életét?

A magyar búskomor, pesszimista nép – mondják. Sajnos manapság van is rá oka.



Honfitársaim! Tanuljunk meg mosolyogni a másokra, próbáljunk meg ismét jó szomszédként élni, ne csukódjanak be ajtajaink egymás előtt! Nem jó a társas magány. Daloljuk szép népdalainkat, hallgassunk jó zenét! Ne irigyeljük a másikat, mert a pénz a megélhetéshez elengedhetetlen, de a boldogsághoz kevés köze van. Tanuljunk a régi szegény emberektől, akik közös tevékenységeket találtak ki és tudtak nevetni. Ne várjunk csodát, nekünk kell okos dolgokon gondolkodnunk!

Saját példámat szeretném közzétenni. Nagyon egyszerű: reggel soha nem kapcsolom be sem a rádiót, sem a televíziót. Nem akarom hallgatni, hogy minek az ára emelkedik, milyen tragédiák történtek az utakon vagy a családokban. Ehelyett vicceket olvasok és így vidámabban indítom a napomat. A munkahelyre is magammal viszem és a kollégáimmal jókat derülünk.

Nagyon sokat írhatnék még az életünkről. Nem teszem, mert én is beleestem a pesszimizmusba, szinte csak keserűségekről írtam. Ám ezek a tények. Legközelebb majd nem a valóságos helyzetet mutatom be, hanem szárnyára bocsátom képzeletemet és arról írok, hogy milyen lenne a boldog, békés emberi élet. Félő, hogy az már mese lenne.

Tudjátok: akkor inkább a mese, mint a jelenlegi valóság!

REMÉLEM ÖNÖKNEK IS TETSZETT IBOLYA ÍRÁSA ÉS SIKERÜLT KELLEMES PERCEKET SZEREZNI OLVASÁS KÖZBEN, S TALÁN GONDOLATOKAT IS ÉBRESZTETT.

Dr. Szerbné Kramcsák Ilona

FELHÍVÁS

ÚJ SOROZATOT SZERETNÉNK INDÍTANI A SÁVOLYI HÍRMONDÓBAN ÉS EHHEZ KÉRJÜK OLVASÓINK SEGÍTSÉGÉT. SÁVOLY TÖBB SZÁZ ÉVES TÖRTÉNELME ALATT NAGYON SOK, A FALU SORSÁT MEGHATÁROZÓ, IRÁNYT ADÓ EMBER ÉLT ITT, AKIK SOKAT TETTEK A FALUÉRT, AZ ITT ÉLŐ EMBEREKÉRT. EZEKET A SZEMÉLYEKET SZERETNÉNK, A TÖRTÉNETI HŰSÉGET SZEM ELŐTT TARTVA BEMUTATNI.

ILYEN MEGHATÁROZÓ SZEMÉLYEK VOLTAK PÉLDÁUL AZ ITT SZOLGÁLÓ PLÉBÁNOSOK, TANÍTÓK, ORVOSOK, HELYI VEZETŐK, VAGY AKIK A KÖZÉRT DOLGOZTAK, TEVÉKENYKEDTEK.

TEHÁT JAVASLATOKAT VÁRUNK ARRÁ VONATKOZÓAN, HOGY KIK SZEREPELJENEK A SOROZATBAN, KIK AZOK AZ EMLÉKEZETBEN IS FELLEMLHETŐ SZEMÉLYEK, AKIK ÉRDEMESEK A MEGEMLÉKEZÉSRE.

A MÁSIK KÉRÉSÜNK AZ, HOGY AKI RENDELKEZIK VALAMILYEN KONKRÉT DOKUMENTUMMAL, KÉPPEL, VAGY EGY-EGY MEGHATÁROZÓ ÉLMÉNNYEL, VISSZAEMLEKEZÉSSSEL, AZ JELEZZEN FELÉNK. KÉRJÜK, HOGY SEGÍTSENEK EZT A SOROZATOT ÉLETRE HÍVNI, EZEKNEK A SZEMÉLYEKNEK AZ ÉLETRAJZÁT, A KÖZÖSSÉGBEN ELFOGLALT HELYÉT, MUNKÁJÁT, MEGBECSÜLTSGÉT MEGÍRNI.

EZZEL IS GAZDAGÍTSUK KÖZÖSSÉGÜNKET, FALUNKAT!

TÖBB CSATORNÁN IS ELÉRHETŐK VAGYUNK: KERESSÉK A KÉPVISELŐ-TESTÜLET TAGJAIT, A KÖNYVTÁROST, JELEZZENEK A konyvtar@savoly.hu CÍMEN, ÍRJANAK A marotvolgye.hu OLDAL VENDÉGKÖNYVÉBE, VAGY A FACEBOOK OLDALUNKRA!

SÁVOLYI HÍRMONDÓ SZERKESZTŐSÉGE



Ez a kép 1956-ban készült az akkori óvodásokról. Tamás Istvánné Gál Rózsa elmondása alapján a fiatalabb óvónő Füstös Otília, az idősebb kendős Tóth Ambrusné. A gyerekek közül nem tud mindenkit. Balról jobbra az első sorban a második Hajdú László, a negyedik Király Erzsébet. A második sorban a második Niklai Rózsa, a harmadik Kanász Piroska és a negyedik Németh Tibor. A harmadik sorban a hetedik Nagy Rózsa, a nyolcadik Gál Rózsa. A hátsó sorban közepén Béres Rózsa. A többi ovist nem sikerült azonosítanunk, ha valaki tud segíteni, kérjük, jelezzen!

Szerkesztőség



SZÜLŐK – NEVELŐK – GYEREKEK

LASSAN BEKÖSZÖNT A TAVASZ. JOBB KINT, MINT BENT! – MONDJÁK AZ IDŐSEBBEK, S EZ VALÓBAN ÍGY VAN. A FRISS LEVEGŐ, A NAPSUGÁR MELENGETŐ SIMOGATÁSA FÉL EGÉSZSÉG. SZÜKSÉGES, HOGY ERRE TANÍTSUK MEG GYERMEKEINKET IS, HOGY SZABADIDEJÜKBEN SZABADTÉRI PROGRAMJAIK LEGYENEK, SOKAT MOZOGJANAK, TEVÉKENYKEDJENEK AZ EGÉSZSÉGÜK ÉRDEKÉBEN, S MI IS ILYEN PÉLDÁVAL ÉLJÜNK ELŐTTÜK. GAÁLNÉ HORVÁTH MÁRIÁT, ODZSÍT, KEDVES KOLLÉGANÓMET KÉRDEZTEM AZ EGÉSZSÉGES MOZGÁSRÓL, A SZÜKSÉGES TORNÁRÓL. ELVÉGEZTE A GYÓGYTESTNEVELÉS SZAKOT, MELYET ISKOLÁNKBAN HETI 3 ÓRÁBAN HASZNOSÍT. OLVASSUK EL AZ Ő TANÁCSAIT, JAVASLATAIT.

Tisztelettel üdvözlöm a Kedves Olvasókat!



Szeretném Önökkel megismertetni a szabadidős sportok világát, elmondani tapasztalataimat az iskolába járó gyerekek mozgásigényéről, mozgásformáiról, segítséget adnék, miként ismerjék fel gyermekeik mozgásszervi problémáit, illetve mi a teendő abban az esetben, ha látják az ifjakon a jeleket és javítani szeretnék a „bajokat”.

1988-ban szereztem diplomát a BDTK-n Szombathelyen, biológia- testnevelés szakon. 20 évig dolgoztam Somogyfán, ebben az iskolában ötödik éve tanítok. 2007-ben gyógytestnevelésből is elvégeztem a főiskolát. Már ez előtt is dolgoztam gyógy testnevelőként, és az óráim jó részén is alkalmaztam ennek a szakmának a gyakorlatanyagát.

Mozgás a legjobb gyógyszer!

„Minden élet forrása a mozgás.” (Leonardo Da Vinci)

Különböző statisztikák szerint az iparosodott társadalmakban egyre inkább nő a mozgáshiány okozta betegségekben szenvedők száma, egyre több kórképről derül ki, hogy létrejöttükben a mozgáshiány jelentős szerepet játszik.

- A vezető halálokok közé tartozó **szív-és érrendszeri (cardio-vascularis) megbetegedések** fontos rizikótényezője a mozgáshiány.
- A **metabolikus szindrómának**, korunk rettegett életmódbetegségének egyik oka a túlzott energia bevitel mellett, a mozgásszegény életmód.
- **Az elhízás (obesitas).** Az elhízás hátterében kövérségre hajlamosító genetikai adottságok is állhatnak, de legtöbb esetben a rossz étkezési szokások és a mozgáshiány tehetők felelőssé az obesitas kialakulásáért.



A prevenció már gyermekkorban kezdődik! A mozgásra, sportra nevelés az egyik legfontosabb, amit szülőként a gyermekünk egészsége érdekében megtehetünk.

Körültekintőnek kell lenni a sportválasztás terén! Az alkati adottságoknak megfelelő sportválasztás esetén a gyermek sikereket ér el, és ez motiválni fogja hosszútávon. Ha a gyermek nem ér el sikereket, és nem örömmel űzi azt, előbb-utóbb abba fogja hagyni.

Mozgásszervi- vagy belgyógyászati betegségekkel küszködőknek, a 40-en túli korosztálynak, akik előzetesen inaktív életet éltek, súlyfelesleggel rendelkezőknek, kezdetben, zsírgető mozgás, vagy intenzív sport nem javasolt. A lendületes, dinamikus mozgások helyett speciális, az izmokat szelektíven erősítő vagy nyújtó, az ízületek élettani körülményeit javító, az ízületek mozgásterjedelmét szélesítő, a statikai eltéréseket helyreállító mozgásanyagot érdemes választani. Testünket, gerincünket, ízületeinket, izmainkat előbb terhelhetővé kell tenni, és csak utána érdemes intenzívebb mozgást választani. A prevenció, a helyes testtartás kialakítása nemcsak gyermekkorban fontos, igenis nekünk, felnőtteknek is megfontolandó, hogy tegyünk azért, hogy ne fájjon a hátunk, a derekunk. Tehetünk is, csak figyelni kell a testünk jelzéseire, ne bagatellizáljuk el a fájdalmainkat!

Sok esetben csak a testnevelésóra korlátozódik a rendszeres mozgás, aminek hátránya csak később - felnőttkorban - mutatkozik meg. A hobby szinten művelt sport a gyerekek esetében elvesztette fontosságát, pedig a testi-lelki egészség kialakulása szempontjából nélkülözhetetlen.



A gyógytestnevelésről: „A gyógytestnevelés az a tudományág, amely a testnevelés módszereinek felhasználásával betegségek megelőzésére és gyógyítására alkalmas”

A gyógytestnevelés óra, miután hasonló életkorú, problémájú gyermek jár egy csoportba, nem zavaró az oda járó gyermekeknek. Szívesen tornáznak, hiszen itt nem kell futni olyan gyorsan, mint órán, nem kell megerőltető ugrásokat, dobásokat végezni. A nélkül érezhetik magukat jól a tanulók, hogy bárki „cikizné”, bántaná űket azért, mert nem olyan ügyesek, mint a többi.

Mit is jelent valójában a gyógytestnevelés?

Kevesen tudnák megfogalmazni és talán, még kevesebben tudnák elmondani, hogy mit is javít az ezzel foglalkozó szakember. Az első nehézségbe már sokszor itt beleütközik a szülő, mert azt sem tudja, hogy hova rohanjon a gyermekével, ha azt a javaslatot kapja, hogy tornára kellene járni. Milyen tornára, ki foglalkozik vele, melyik a gyermekének megfelelő szakember? Vagy nagyon kétségbeesik, hogy mit talált az éves szűrővizsgálaton a gyermekorvos és miért kell menni az ortopédiára, vagy csak legyint egyet „...á, apádnak is van lúdtalpa!” Csakhogy egy bagatellnek tűnő **lúdtalp** sem olyan egyszerű eset, „mert úgy is lehet rajta menni és a felmenőinknek is volt” mégis leélték az életüket. A legtöbbször sokszor azt a kifogást keresik, hogy nincs rá idő. Kár,..., mert ha azt is elmondanák mellette, hogy ez **csak a kezdet** és később komolyabb következménye is lehet pl. gerincferdülés, akkor már komolyabban elgondolkodna rajta a szülő. Sokszor a kettőt már együtt veszik észre és akkor mi a teendő? Gyógycipő, lúdtalpbetét?, de a legtöbb esetben ez sem szünteti meg a problémát. Miért is? Mert a betétek csak a statikus alátámasztást biztosítják, de az alapvető probléma ilyenkor már a lábboltozat rugalmasságának elvesztése, a test alátámasztási pontjainak eltolódása és nem utolsósorban a talpi erek és idegek védelmének elvesztése és kiszolgáltatottsága a külső hatásoknak. Ilyenkor a gyermekek (sokszor) életminősége is kárt szenved nem beszélve a közösségben elfoglalt helyéről, amelynek már komolyabb lelki-pszichés következményei lehetnek.



A gyerekek sokszor kegyetlenül őszinték. Elmondják, hogy azért nem barátkoznak a Petikével, mert görbe a háta, vagy olyan lassú, nem lehet vele focizni, mert nem tud rendesen belerúgni a labdába. Ennek lehet oka gerincferdülés (melynek káros mozgásanyaga a gerinc rázkódása; futások ugrások, stb.), és mozgás közben fájhat is a kisgyerekeknek, hiszen a gerincsigolyák nem a helyükön vannak. Érzik, vagy látható a sutasága; lehet még idegrendszeri éretlenség, veleszületett probléma, a lábak veleszületett rendellenessége, vagy a hirtelen növekedés következtében átmeneti ízületi-csonti (szerkezeti bizonytalanság) labilitás, ezért görbülnek és hajlanak el a csontok, torzulnak az ízületek. Óhatatlanul kiközösítik maguk közül a „más” gyereket még akkor is, ha szülőként a „másság” elfogadását régóta nevelési alapelveink közé csempésztük. Az a kisgyermek, aki önmaga tudatában van a



legkisebb (akár a póló alá elrejtendő testi hibájával; gerincferdülés és a vele bizonyos esetekben együtt járó bordapúp, a lapockák rossz állása) mindig szorongani fog, hogy észre ne vegyék a többiek, nem szeret ezt vagy azt játszani, vagy bizonyos tevékenységeket teljesen kiiktat, sikertelenségre, vagy érdektelenségre hivatkozva. Ezek is bagatellnek tűnő alaki elváltozások, amivel úgy mond „együtt lehet élni”, azonban bizonyos mozgásbeli korlátozottságot vonnak maguk után. Ha egy autó kormányműve nem működik megfelelően, akkor nem tudunk vele rendesen kanyarodni, és nekimegyünk a másik autónak vagy a fának, vagy beletolatlunk valamibe. Képzeld el, hogy mi felnőttek egy műtét után nem tartjuk be az orvosi javaslatot, nem megyünk el gyógytornászhoz, aki segítene újra megmozgatni a végtagjainkat. Lemerevednének az izmaink, és soha többé nem tudnánk felemelni a karunkat vagy a lábunkat, vagy nem tudnánk bekötni a cipőnket.

Igaz, hogy ez a torna eleinte fájdalommal jár, azonban ha rendszeresen és kitartóan tornáztatjuk, később újra a régi lesz és már csak egy rossz emlék marad, hogy műtöttek minket, az életminőségünk viszont újra a régi lehet.

Mit érezhet azonban egy kisgyerek, aki nem tud játszani, vagy együtt rohangálni, görkörizni, focizni a társaival? ű nem tudja, hogy mit kellene tennie ahhoz, hogy ne érezzen fájdalmakat, vagy, hogy elfogadják. Nem tudja, vele miért nem szívesen játszanak a többiek? Bizonyos testhelyzetekbe, sajátos tevékenységekbe kényszerül, hogy vagy a fájdalmat ne érezze (ez lehet testi, lelki) vagy, hogy minél messzebbre kerüljön az olyan tevékenységektől, játékoktól ahol ű eleve kudarcra van ítélve.

A korán felismert (diagnosztizált) elváltozások könnyebben javíthatóak a gyerekek számára játékos mozgásformákba iktatva. A legveszélyeztetettebb időszak a második növekedési ciklus, ami az iskoláskorú gyerekeket érinti (hirtelen növekedés).



A gyógytestnevelési foglalkozás nem rekeszti ki a gyerekeket semmilyen játékos tevékenységből, nem szűkül le száraz gyakorlatok folytonos ismétlésére, hanem játékos formában olyan gyakorlatokat gyakoroltat, amely a deformációt (a csontok, ízületek alakjában való változása) javítja. Ugyanis a gyermekkorban szerzett elváltozások többsége visszafordítható (reverzibilis), így az átlagtól kissé eltérő mozgásanyag alkalmazásával már könnyen javítható az elváltozás. Ehhez fontos a korai felismerés és korrigálás, mert később ez az elváltozás rögzül és a kialakult deformitás már nehezebben javítható.

Elsősorban az óvodás korú és iskolába menő gyerekek a legvesélyeztetettebbek. Óvodás korban a gyerekek rendkívül érdeklődőek, egy tevékenységet hosszú időn keresztül és kitartóan is tudnak végezni, gyakori újrajátszással, ugyanazon mozgások ismétlésével. Azonban ezek az igen motiváló (cselekvésre ösztönző késztetések) tevékenységek időközben tartalmilag megváltoztak és ez a figyelem lekötöttség átment passzív testhelyzetek gyakorlásába pl. play station, számítógépes játékok, a televízióban meséket és gyerekeknek szóló reklámokat öntő mesecsatornák, amelyek nem engedik el a gyermeket „...maradjatok velünk, mert mindjárt kezdődik a ...” felszólításra rögtön szót fogadnak (ilyenkor). Pedig milyen jól lehetne játszani az udvaron a fa alatt: babázni, társasozni, kártyázni, rajzolni, bogarakat megfigyelni, homokozni, hanyatt feküdni a fűbe és a különböző alakú felhőkbe mindenfélét beleképzelni. Nem beszélve a biciklizésről, görkorizásról, focizásról, hullahoppozásról, fáramászásról, vadvirággyűjtésről, amiből koszorút lehet fonni, és megannyi tevékenység és játék, ami sokkal érdekesebb lehet, mint valamelyik képernyő előtt gubbasztani.

Az iskoláskorúakat a sokat emlegetett „iskolátáska probléma” mellett, a padokban és a házi feladatok (szintén: keresd meg az interneten, mobilos játékok) mellett töltött túl sok idő veszélyezteti. Ehhez hozzátevéődnek az esetleges lelki eredetű problémák, ami miatt visszahúzódóbbakká válnak, gubbasztanak, susmusolnak, kibeszélnek. Mert, olyan ciki rohangálni, körjáratot játszani, kötelet húzni, „adj király katonát játszani”, egy kapura rúgni, vagy egy kosárra játszani, vonatozni, pedig egy ilyen felhőtlen udvari bolondozás után megtisztul a lélek, feszültségek tűnnek el, a nevetés és a jókedv pedig gyógyító hatású, mind testi-lelki bajokra.



A kérdés viszont jogos lenne, hogy mindez hogyan függ össze a gyógytestneveléssel? Azt gondolom, hogy igen egyszerűen, hiszen ez lenne az önmagáért beszélő prevenció, vagyis megelőzés. Azonban, mindezek hiányában a gyógytestnevelés az, ami valahol „pótolhatja” ezt az elveszett szabadságot szervezett, megtervezett formában (pedig, huszon évekkkel ezelőtt nem is hallottunk róla). Nagyon sok problémát tudnánk időben elkerülni, ha gondolnánk a megelőzésre (prevenció). Munkámon belül szeretném kiemelni a lúdtalp, és a gerinctorna fontosságát, feladatokat mutatni, melyet otthon nemcsak gyerek, de felnőtt is végezhet, hogy ezzel a saját egészségét védje.

Lúdtalp torna

A lúdtalptorna a lábboltozatok tartásáért felelős izmok erősítése korosztályhoz alkalmazottan játékos technikákkal. Az egészséges lábboltozatok a kisgyermekkor éveiben alakulnak ki a megfelelő terhelések hatására. A csecsemő lába még nem boltozatos, hanem lapos, zsírpárnás. Ahhoz, hogy a gyermeknek egészségesen fejlődjön a lábboltozata, hagynunk kell őt önállóan mozogni. Nem jó siettetni a gyermek mozgásfejlődését. Ha magától áll fel, indul el, biztosan nem terhelődik túl a talpa, hiszen ő maga erősíti ácsorgásaival, egyhelyben billegéseivel az izomzatát, s ha elfárad, leül, vagy sír, hogy segítsünk neki leülni. A járást is érdemes ráhagyni a gyerekekre, hadd tapasztalja meg a buktatóit. Minden szempontból így adjuk meg a legnagyobb esélyt az egészséges izomzat, ízület, csontozat kifejlődésének.

A lúdtalp kialakulásának vannak veszélyeztetett időszakai. Minden olyan időszak, amikor hirtelen **testsúlygyarapodás**, vagy túlzott fizikai **megterhelés** következik be az ember életében.

Ezen időszakok:

- **Az állás, járás kezdete.** Türelmetlen szülő járattja a gyereket, minek következtében túlfárad, túlterhelődik a talp.
- **Az óvodáskor, kisiskolás kor kezdete.** Erős, nem megszokott terhelés, súlyos táskák cipelése.
- **A pubertáskori** gyors növekedési, súlygyarapodási periódus.
- Hosszú fekvés, **inaktivitás** utáni hirtelen túlterhelés.
- **Mozgáshiány**, egészségtelen életmód.
- **Terhesség.** A gyermek kihordása során a hormonális változások és a súlygyarapodás miatt a lábboltozatot tartó szalagok megnyúlnak.



Egyéb okok még, melyek a lúdtalp kialakulását segítik:

Rossz cipő viselése. A **cipő akkor jó**, ha járás közben a lábujjak tudnak benne mozogni, nincsenek túlzottan összeszorítva és az egész talpunk egyenletesen terhelődik. **Rossz a cipő akkor**, ha a talpa túl kemény. A túlságosan magas sarok pedig azért kedvezőtlen, mert az elő lábra helyeződik a teljes testsúly.

A tartósan fennálló lúdtalp egyéb problémához vezethet. A talp és bokatáj fájdalmán kívül **fájhat a lábszár, a térd, a hátsó comb, a derék.** Gyakran az egyéb fájdalmak előbb jelentkeznek, és a vizsgálat során derül ki, hogy az alapp probléma a lúdtalp. A fájdalmak kialakulásának oka az egész test helytelen terhelődése, a rossz statikai viszonyok. Ebben az esetben érdemes lúdtalpbetétet korrigálni a lábat és rendszeres lábtornát végezni.



Speciális gyakorlatok a lúdtalp gyógytornájához.

ELŐSZÖR ÜLŐ, MAJD ÁLLÓ HELYZETBEN VÉGZENDŐ GYAKORLATOK:

1. Lábakat párhuzamosan egymás mellé tenni, mindkét sarkat egyszerre felemelni, letenni. Váltva is elvégezni.
2. Egyszerre felhúzni mindkét talpat (sarkok a földön), együtt leengedni.
3. Egyszerre két lábbal: sarokról lábujjhegyre, lábujjhegyről sarokra gördíteni.
4. Lábujjakat behajlítva a talp alá húzni, kinyújtani.
5. Lábujjakat behajlítva a talp alá húzni, lábfejet megemelni, letenni.
6. Talpak a földön, sarkakat széthúzva lábujjhegyre emelkedni, összezárva letenni sarokra.
7. Sarkon támaszkodva lábakat terpesztetni, zárni.

JÁRÓ GYAKORLATOK:

1. Lábujjhegyen járni apró lépésekkel, magasra húzott sarokkal.
2. Mackójárás: a talp külső szélére nehezedve, behajlított lábujjakkal járás.

JÁTÉKOK:

1. Földön ülve labdát két talp közé fogjuk, lábbal dobjuk és lábbal kapjuk el.
2. Ceruzát vagy pálcikát az egyik láb ujjával megfogjuk, és másik lábbal átvesszük.
3. Lábujjakkal kis golyót markolva sétálni. (Ne az ujjak között legyen a golyó, hanem az ujjak és a talp között!)
4. Apróra tépett papírdarabkákat lábujjakkal megmarkolva egyenként felszedgetni a földről.



A gyakorlatsorok elvégzéséhez mindenkinek kívánok sok sikert, egészséget, kitartást! Jó munkát!

Tisztelettel: Gaálné Horváth Mária

Köszönöm szépen kolléganőm tudományos, érthető, tanítócélzatú írását. Újságunk következő számában folytatás következik. Remélem kellőképpen felkeltette érdeklődésüket a téma iránt.

Dr. Szerbné Kramcsák Ilona



FŐZZÜNK, SÜSSÜNK EGYÜTT!

Medvési Eszter kedves kolléganőm recept ajánlatát olvashatják ezen az oldalon. A tanárnő egyedi, saját maga készített, ízletes és szép ékszergyűjteményével s ezek elkészítési technikájával már bemutatkozott az újságunkban. Az ékszerkészítés mellett a sütés a másik kedvenc időtöltése. Az egyik közösségi oldalon az ismerősei megcsodálhatják szemet gyönyörködtető tortáit, süteményeit. Én kóstolhattam is az édességeiből, mondhatom, nagyon finomak voltak! Most itt gyorsan elkészíthető, olcsó, hosszabb ideig eltartható apró sütemények receptjeit ajánlja Önöknek. Íme, a receptek:



Szalámi: 50 dkg háztartási keksz, 25 dkg margarin, 25 dkg porcukor, 5 dkg kakaó, 2 dl víz. A kekszet apróra tördeljük. A vizet a cukorral felforraljuk, és az alapanyagokat összedolgozzuk. Egy gerincformát kibélelünk alufóliával, beleöntjük a masszát és hidegen állni hagyjuk.

Kakaós perec: 20 dkg margarin, 10 dkg porcukor, 1 csomag vaníliás cukor, 3-4 dkg kakaó, 1 tojás sárgája, 30 dkg liszt, kevés tej, csipet sütőpor. Összegyúrjuk, vékonyra kisodorjuk, perecszaggatóval kiszaggatjuk. Sütés után porcukorba forgatjuk.



Holdacska: 40 dkg liszt, 1 margarin, 2 csomag vaníliás cukor, 3 tojás sárgája. Ezeket összegyúrjuk és vékonyra sodorjuk. A 3 tojásfehérjét 25 dkg porcukorral gőzön felferjük, citromlevet csepegtetünk bele és a tésztára kenjük. Hold alakúra szaggatjuk, sülés után 2-2 tésztát lekvárral összeragasztunk.

Erzsi csók: 30 dkg liszt, 15 dkg margarin, 3 tojás sárgája, 1 csomag vaníliás cukor, annyi tejföl, amennyit felvesz, hogy jól nyújtható tészta legyen. **Hab:** 3 tojás fehérjét 20 dkg cukorral kemény habbá verünk, (nem gőz felett) belekeverünk 20 dkg darált diót. A tésztát kiszaggatjuk, lehet csillagformára is és a diós masszát a tészták tetejére halmozzuk. Fél, vagy egész dióval díszítjük, és ezután sütjük.



Kókusz tekercs: 50 dkg liszt, 1 margarin, 1/2 csomag sütőpor, 3 tojás sárgája. 5 kanál tejben 1 kávéskanál cukorral 1 dkg élesztőt felfuttatunk, és a többi hozzávalóval összegyúrjuk, négy részre osztjuk. 3 tojás fehérjét 30 dkg porcukorral gőzön felferjük és az egyenként kinyújtott tésztára kenjük, majd kókuszreszelékkel megszórjuk. Vékony csíkokat vágunk a tésztából, feltekerjük őket és sütjük.

Eredményes próbálkozást és kellemes sütizést kívánok mindenkinek, aki Eszter ajánlatát megsüti.

Dr. Szerbné Kramcsák Ilona



Ismerjük meg a liszteket!

Tudjuk-e milyen liszt a jó liszt? Tisztában vagyunk-e a csomagoláson lévő kódok jelentésével? Megfelelő lisztfélékkel az átlagosnál is finomabb lehet a kenyér, a sütemény. A liszt minden nap használatos alapanyag a konyhában, érdemes tehát megismernedni a különböző lisztfélékkel, a csomagoláson olvasható kódokkal. Nem meglepő, hogy kapható liszt zabból, tönkölyből, rizsből, kukoricából, de azért a gesztenye-, a bab-, a szőlőmag- vagy éppen a mandulaliszt még különlegességszámba megy. Cikkünkben maradunk a búzánál, sorra véve a belőle készült lisztféleségeket (a kódjaikkal együtt) és felhasználási lehetőségeiket.



A lisztet négy tulajdonsága határozza meg: milyen gabonából készült, mekkora szemcse nagyságúra őrölték, mennyi a hamutartalmuk, azaz mennyi héjanyag (korpa) van benne, mennyi a gabona fehérjetartalma - siker vagy szejtán vagy búzahús névvel is ismert.



Az egyes kódokat – a Magyar élelmiszerkönyv idevágó fogalom-meghatározásai alapján – a Magyar Gabonaszövetség állította össze. Ennek megfelelően a **B kód** a búzát, jelöli, ami az első betű a csomagoláson. A második betű a liszt szemcseméretére utal, így az **L a lisztet**, pontosabban a termény finom őrleményét jelenti, amely héjrészt (búza esetében korpát) nem vagy alig tartalmaz. A **D**, azaz a **dara** (vagy közismert nevén a gríz) a búza durva őrleménye. Az **F azt jelenti fogós liszt**, ami szintén az őrlemény méretére utal: nagyjából a finom- és rétesliszt közötti szemcse nagyságú. Az **FF kód a kétszer fogós liszt**, ami az előzőnél nagyobb, a réteslisztnek megfelelő

szemcseméretű őrlemény jele. Hogy a lisztkód még titokzatosabb legyen, a betűkhöz egy szám is tartozik, ami pedig, lényegét tekintve, az őrleményben található ásványi anyagok arányára utal. Minél kisebb a szám, annál tisztább a liszt, minél nagyobb, annál több benne a héjból (korpából) származó rész, illetve az ásványianyagtartalom.

Búza finomliszt (BL 51, BL 55). A búza finomszemcsés, tiszta vagy alacsony korpatartalmú őrleménye. Főleg a pék- és cukrászsütemények, tészták, kekszek alapja. Ezt használjuk habaráshoz és panírozáshoz is, továbbá palacsintához, kalácsokhoz, tésztákhoz.

Búzarétesliszt (BF 53, BF 55, BFF 55). A finomlisztnél érdesebb tapintású, durvább szemcséjű őrlemény. Mivel fehérjetartalma a durvább őrlés során kevésbé károsodik, a belőle készült tészták nyújthatóbbak és rugalmasabbak. Rétesnek, pogácsának, piskótának való, egyben a gyúrt tészta, a nudli és a nokedli alapanyaga. A paprikás lisztbe megforgatott húsok és halszeletek sütésére is ez a legalkalmasabb.

Búza kenyérliszt (BL 80, BL 112, BL 160). A búza finomszemcsés őrleménye, amely viszonylag több héjrészt (ásványi anyagot) tartalmaz. Kenyerek, kelt tészták legalkalmasabb lisztfélesége. A sütőipar zömében ebből készíti a különféle kenyeireit.

Teljes kiőrlésű búzaliszt. (BLTK 200 vagy BL 200). A búza teljes kiőrlésű, finomszemcsés őrleménye, ami a gabonaszem összes alkotóelemét tartalmazza. Táplálkozási szempontból kétségtelenül a legelőnyösebb, használhatósága azonban korlátozott, ezért más lisztféleségekkel szokás keverni.

Graham búzaliszt. A gabonaszem összes alkotórészét tartalmazza, kivéve a mag vékony, szennyezett héját, amit a földolgozás során eltávolítanak.

Reméljük, hogy tudtunk segíteni a háziasszonyoknak ezzel a leírással. Érdemes a megfelelő lisztet használni, mert így biztosabb a siker, finomabb lesz a sütemény, a kenyér, az elkészített étel.

Pálfi Lászlóné



Az idén is dolgoznak sávoli lakosok a Kis-Balaton körzetében

A NYUGAT-DUNÁNTÚLI VÍZÜGYI IGAZGATÓSÁG MÁR TÖBB ÉVE FOGLALKOZTAT SÁVOLYI EMBEREKET IS. IGYEKSZÜNK MINDIG TUDÓSÍTANI ROLUK, BESZÁMOLNI A MUNKÁJUKRÓL. ANNÁL IS INKÁBB, MIVEL 2012-BEN EGY CSOPORT SÁVOLY BELTERÜLETÉN DOLGOZOTT, SEGÍTVE A KÖZSÉG KÖZTEREIT RENDBEN ÉS TISZTÁN TARTANI. 2013. MÁRCIUS 1-TŐL OKTÓBER 31-IG ÚJRA 23 SÁVOLYI LAKOST FOGLALKOZTAT A NYUDUVÍZIG. FELADATUK TOVÁBBRA IS A MÁR MEGSZOKOTT MUNKATERÜLETEN A BOKROZÁS, KASZÁLÁS, A SÁVOLY HATÁRÁBAN FEKVŐ KIS-BALATONI VÉDETT TERÜLETEK RENDBEN TARTÁSA. AZ ÖNKORMÁNYZAT FELÉ ÉRKEZETT POZITÍV VISSZAJELZÉSEK AZ ARRÁ JÁRÓ KIRÁNDULÓKTÓL ARRÓL SZÓLNAK, HOGY A SZÉPEN RENDBEN TARTOTT TERÜLETEN SZÍVESEN MEGÁLLNAK PIHENNI ÉS KÖRÜLNÉZNI. EZEKNEK AZ EMBEREKNEK A MUNKÁJA REMÉLHETŐLEG A TERVEZETT TURISZTIKAI FEJLESZTÉSEKET IS ELŐSEGÍTI. Néhányukat megkerestem kérdésemmel.

MIT JELENT ÖNNEK EZ A MUNKA? MIÉRT SZERETI (VAGY NEM SZERETI)? MIT GONDOL RÓLA?

Horváth Lászlóné Edit: Hát, a megélhetést biztosan nem, mert ebből a fizetésből megélni nem lehet. Nekem nem jelent



különböbben gondot, problémát ez a munka, szeretem, nem szeretem, ez van. Örülök, hogy ez is van. Az én koromban már nem lehet elhelyezkedni könnyen, hiába van tapasztalat, rutin. Szeretek itt dolgozni, jók a főnökök, jó a társaság, akikkel együtt dolgozunk, nagyon jól kijövünk egymással, pedig tölem jóval fiatalabbak is vannak. Köszönöm Bogdán Jancsinak, hogy 2012-ben bevett a csapatba, segítőkész, jószívű ember. Kevesen büszkélkedhetnek ilyen tulajdonságokkal. A polgármester úrnak is

köszönöm. Örülök, hogy újra indult a közfoglalkoztatási munkaprogram, csak a fizetés lenne több, 60-70.000 Forinttal már sokan megelégednének. Köszönöm, hogy megkerestél kérdéssel.

Bogdán László: Nagyon örülök, hogy van ez a Közmunka Program, hiszen ez nekem egyfajta biztonságérzetet ad, hogy



van jövedelmem. Remélem, hogy hosszú távú munka lesz. Azért szeretem ezt a munkát, mert tudom, hogy amit teszünk, azt a környezetünkért tesszük, hogy szebbé, és jobbá tegyük azt, ahol élünk. Tavaly a falu vízelvezető árkait ástuk, szélesítettük és mélyítettük, és azt tapasztaltuk, hogy a lakosok nagyon örültek, nem voltak problémák. Jó érzés, hogy tudom azt mondani, hogy olyan munkát végeztünk, ami hasznos volt és volt értelme. Azt szeretném még elmondani, hogy nagyon jól éreztem magam ebben a munkában, remélem,

hogy ez így is marad még sokáig. Köszönöm, hogy elmondhattam a véleményemet.

Bogdánné Vámosi Mónika: A második évet kezdtem a NYUDUVÍZIG-nél. Tavaly a kisebbik gyermekem betöltötte a 3. életévét, így lejárt a GYES. Hosszas mérlegelés után döntöttem úgy, hogy itt fogok dolgozni. Nekem az a legfontosabb, hogy mi jó a gyerekeimnek. Tudjam reggel én indítani az iskolába, óvodába őket, s ha valami történne, akkor itt vagyok a



közelükben. Nagyon jó a főnökség, bizonyos keretek között mindent meg lehet beszélni, oldani velük. Mit jelent nekem ez a munka? Egy bejelentett, biztos munkahelyet. Megszokott munkaterületen dolgozunk, a Sávolly határában fekvő Kis-Balaton védett területén. Olyan területeken járunk kerékpárral, amik számomra teljesen ismeretlenek voltak, de tegyük hozzá persze, hogy természetvédelmi területről van szó! Csodálatos tájjal és állatvilággal rendelkezik. Amit ebben a munkában icipicit nem szeretek, hogy ki vagyunk téve az időjárás minden mozzanatának. Ez bizony néha kellemetlen. Köszönöm, hogy megkérdezett.

KÖSZÖNÖM SZÉPEN A VÁLASZOKAT. KÍVÁNOK AZ EGÉSZ CSAPATNAK JÓ EGÉSZSÉGET ÉS JÓ KEDVET AZ EGÉSZ ÉVES MUNKÁHOZ!

Pálfi Lászlóné

AZ ALÁBBI KÉPEKEN AZ OVISOK TÉLI KIRÁNDULÁSA LÁTHATÓ A FENT EMLÍTETT VÉDETT TERÜLETEKEN. MEGFIGYELTÉK A BERKET, ISMERKEDTEK A VÉDETT KÖRNYEZET VILÁGÁVAL.





Anyakönyvi hírek



Születések:

-

Házasságkötések:

-

Halálozások:

-

KEDVES SÁVOLYI ANYUKÁK, NAGYMAMÁK, KERESZTMAMÁK ROKONOK, BARÁTOK! FŐZZÜNK EGYÜTT JÁTSZÓTERET 2013-BEN IS! A 2012-ES ÉVBEN 46 KG ÉS 270 GRAMMNYI DELIKÁT8 ÉTELÍZESÍTŐS TASAK GYÚLT ÖSSZE. ENNYIT HASZNÁLTAK EL A SÁVOLYIAK. A TASAKOK POSTÁZÁSRA KERÜLTEK. REMÉNYKEDJÜNK, HOGY SIKERÜL SÁVOLYNAK IS JÁTSZÓTERET NYERNI! A SÁVOLYI GYEREKEK NEVÉBEN MINDENKINEK KÖSZÖNJÜK, AKI GYÚJTOTTE ÉS LEADTA A TASAKOKAT, EZZEL LEHETŐVÉ TÉVE, HOGY RÉSZT VEGYEN A KÖZSÉG A SORSOLÁSON. KÍVÁNJUNK SOK SZERENCSET SÁVOLYNAK! HA NEM NYERÜNK, AKKOR SE VESZÍTSÜK EL A KEDVÜNKET ÉS TOVÁBBRA IS FŐZZÜNK, ÍZESÍTSÜNK A DELIKÁT8 ÉTELÍZESÍTŐVEL! GYÚJTSÜK AZ ÜRES TASAKOKAT, HOGY IDÉN IS RÉSZT VEHESSÜNK A „FŐZZÜNK 8 JÁTSZÓTERET” AKCIÓBAN! A DELIKÁT8 ÉTELÍZESÍTŐS TASAKOKAT A KÖNYVTÁRBA, AZ ÓVODÁBA ÉS AZ ISKOLÁBA LEHET LEADNI, ELKÜLDENI, VAGY A TESTÜLETI TAGOKNAK ÁTADNI



Marcali Rendőrkapitányság
Az Ön rendőre

Elérhetősége: +36-20/420-8865

Egységes Segélyhívó Rendszer: 112

Telefontanú: +36-80/555-111



Régi képek a gyűjteményből

Mint azt már megszokhatták, mindig igyekszünk újságunk lapjain régi képeket, dokumentumokat is közölni, bemutatni. Most is folytatjuk ezt a hagyományt. Az alábbi képeket Kardos Csabáné Kánya Margitka bocsájtotta rendelkezésünkre.



Ezen a képen lakodalmi gazdaasszonyok láthatók, Szabó Ernő és Takács Gizella esküvőjére készülődve, mely 1966-ban volt. Balról jobbra Varga Margit, Vida Ernőné Somogyi Teréz, Kanász Jánosné Domsa Margit, Simon Józsefné Kovács Margit, Varga Jenőné Derdák Gizella, Molnár Viktorné Beck Mária vannak.



Ezen a képen magyar ruhás lányok szerepelnek. Kb. 1945-46 táján készült a kép, egy ünnepi szereplés alkalmával. Balról jobbra első sor: Derdák Mária Horváth Józsefné, Vida Erzsébet Lender Ferencné, Harmath Mária, Molnár Mária Kánya Lászlóné. A két hátsó lány Pálsics Mária Magyar Imréné és Nád Margit Gaál Jánosné.



Ez a kép 1963-ban készült. Kardos Csabáné Kánya Margitkát ábrázolja az édesapja oldalkocsis Pannónia motorkerékpárján.



JÓL MŰKÖDIK A SZENNYVÍZTISZTÍTÓ

2010. ÁPRILISÁBAN MUTATTUK BE A SZENNYVÍZTISZTÍTÓ TELEPET ÜZEMELTETŐ AQUAZALA KFT-T, MAJD UTÁNA JÚNIUSBAN ŐRI LÁSZLÓVAL, A TELEP HELYI MUNKATÁRSÁVAL KÉSZÜLT RIPORT, AMELYBEN MEGISMERHETTÜK A SZENNYVÍZTISZTÍTÁS FOLYAMATÁT, A TELEP MŰKÖDÉSÉT. AKKOR INDULT A PRÓBAÜZEM. AZ ELTELT IDŐSZAKBAN A TISZTÍTÓ ÁTKERÜLT A SÁVOLYI ÖNKORMÁNYZAT TULAJDONÁBA ÉS A MINTEGY 8 HÓNAPOS PRÓBAÜZEM UTÁN 2011 JANUÁRJÁTÓL A TISZTÍTÁS NORMÁL ÜZEMMÓDBAN FOLYIK, AMI AZT IS JELENTI, HOGY ETTŐL AZ IDŐPONTTÓL A LAKOSSÁGNAK FIZETNI KELL A SZOLGÁLTATÁSÉRT. ŐRI LÁSZLÓT ISMÉTELTEN MEGKERESTEM, HOGY AZ ELMÚLT IDŐSZAKRÓL KÉRDEZZEM.



-Mik a tapasztalataid a rendszerrel, az üzemeléssel kapcsolatban? Hogy vált be a tisztító?

-Nagyon jók a tapasztalataim. A tisztító jól bevált, a laboreredmények bőven a határértékek alatt vannak, a rendszer tökéletesen működik.

-Volt-e valamilyen technikai hiba, probléma?

-A tökéletes működés következtében nem volt semmilyen technikai fennakadás.

-Mennyi szennyvíz jön be a telepre?

-Havonta átlagosan 1100-1200 köbméter szennyvizet tisztítunk meg. Ezt a mennyiséget könnyedén tudja a rendszer kezelni.

-Napi kapcsolatban vagy a fogyasztókkal, milyenek a lakossági vélemények, visszajelzések?

-2011 januárjától kell fizetni a szolgáltatásért. Minden hónap végén leolvasom az órákat, így a havi valós fogyasztás után fizeti mindenki a díjat. A kezdeti hónapokban furcsa volt, hogy az ingyenes 10 havi próbaüzem után bizony pénzbe kerül a kimenő mennyiség is. Sokakban akkor tudatosult igazán, hogy fogyasztóként meg kell fizetni az árát a működő szennyvíztisztításnak. Mára már mindenki elfogadta ezt és természetesnek veszi. A lakosság részéről panasz, vagy hibabejelentés nem történt, ez is mutatja, hogy jól működik a rendszer.

-Az üzemeléssel kapcsolatban a lakosság felé van-e valami kérésed, közölni valód?

-Ahhoz, hogy továbbra is jól működő rendszerrel dolgozhassunk, fontos lenne minden fogyasztóban tudatosítani, hogy a szennyvízcsatornát rendeltetésszerűen használják! Ez azt jelenti, hogy csak az kerüljön bele, ami „bele való”! Kicsit furcsa lehet, de sajnos ezt le kell írni és kihangsúlyozni! Az átemelő szivattyúknál többször előfordult meghibásodás, ugyanis pulóverek, gyerekruhák, felmosórongydarabok kerültek a csatornába. Ilyenkor a szivattyú leáll, mert kiold a biztosíték. Amíg nem távolítjuk el ezeket a nem odaillő tárgyakat, addig nem tud újra üzemelni az átemelő. A ruhadarabokon kívül találtunk még gyerekjátékokat, nagyobb papírhulladékot, gumitömítéseket, egész csirkecsontokat. Kérek mindenkit, hogy jobban figyeljen oda az elfolyó szennyvíz tartalmára, hogy ne fordulhassanak elő ilyen esetek. Két évesek az átemelők, de a szakemberek elmondása szerint 10 éves elhasználtságot mutatnak. A gondatlanság komoly anyagi károkat okozhat a rendszerben és azt bizony a fogyasztóknak kell megfizetni. A másik szempont pedig, hogy biztosan senki nem szeretné, hogy ilyen nemtörődomségből eredő hiba miatt napokig leálljon a szolgáltatás.

Köszönöm szépen a tájékoztatást. További jó munkát, „pulóvermentes” szennyvíztisztítást kívánok!

Pálfi Lászlóné

A képeken az átemelők láthatók.





A SÁVOLYI KOVÁCS MÉHÉSZET

OLVASÓINK TAPASZTALHATJÁK, HOGY IGYEKSZÜNK BEMUTATNI A SÁVOLYI EMBEREK ÁLTAL TEREMTETT ÉRTÉKEKET, A SÁVOLYI EMBEREK ÉLETÉT, HOBBIJAIT. MOSTANI CIKKÜNKBEN KOVÁCS ÁRPÁDDAL, ISMERT ÉS ELISMERT MÉHÉSSZEL ÉS IFJABB KOVÁCS ZOLTÁNNAL, AZ EGYIK „TANÍTVÁNNYAL” BESZÉLGETEK. ELŐSZÖR ÁRPÁDOT KÉRDEZEM.

- A családi méhészet nagyon sok elfoglaltsággal, folyamatos odafigyeléssel jár. Mikor lettél méhész, mi indított el ezen az úton? Magad tanultad a fortélyokat, vagy volt tanítómestered?



- Olyan tevékenységet, munkát kerestem, amit a munkahely mellett még el tudok végezni és jövedelmet is biztosít. 1991-ben vásároltam öt méhcsaládot, így indult a méhészpályafutásom. Az alapokat könyvekből és az idősebb méhészekről kezdtem megismerni. Később elvégeztem a méhész szakmunkásképző tanfolyamot, majd néhány év múlva megszereztem a Méhészmesteri címet. Így jutottam el a mai 100 méhcsaládos méhészetig.

- Mutasd be kicsit ezt a tevékenységet. Mit jelent méhésznek lenni, mik a napi rutinfeladatok, vagy ha éves terminusban gondolkodunk, menjünk végig egy éven.

- Hogy mit jelent méhésznek lenni? Nekem sok munkát, kitartást, és türelmet. Úgy kell végezni ezt a munkát, hogy a megtermelt élelmiszert a kaptárból közvetlen az asztalra lehessen tenni. Ez csak magas minőségi feltételek mellett valósulhat meg, ezért is felelősségteljes ez a munka. Hogy milyen egy méhészeti év? A valódi munka tavasszal kezdődik.



Ilyenkor az a cél, hogy rövid idő alatt erős, népes családokat neveljünk, így hatékonyan ki tudom használni a méhlegelőt. Az első tavaszi virág a repce, teljes néven káposztarepce. Ez a kultúrnövény biztosíthat már elvehető mézmennyiséget. Ezután következik az akác virágzása, ami a magyar méhészetek legnagyobb termését adja, jó időjárási körülmények mellett. És már benne is vagyunk a nyárban, ekkor sok vad-és kultúrnövény is

virágzik. Az egyik legjobb a hárs, a napraforgó, a facélia, az olajretek, a selyemfű. A nyár végén pedig a szolidágó, ami itt a Kis-Balaton térségében nagy területen virágzik. Szeptember közepéig minden méhcsaládnál el kell érni, hogy elegendő élelem legyen a télre, ez 18-20 kg mézet jelent családonként. Az őszi folyamán az elsődleges feladat a családok parazitamentesítése. Így hozzájárulunk a méhcsaládok biztonságos teleléséhez. A télen nincs aktív munka a méhekkel, de ilyenkor készítünk új kaptárokat, kereteket és más méhészeti eszközöket. Van idő átgondolni, mi az, amit jól, vagy nem jól csináltunk, hol lehet javítani a technológián.

- Mindent saját kezűleg csinálasz, vagy más szakemberek segítenek? (Gondolok itt pl. az asztalosmunkákra, vagy más szakmunkára.)

- Mindent azért nem, (például a szerszámkészítést rábízom a szakemberekre), de az asztalosmunkát magam csinálom. Megvannak azok a gépek, amivel ezt jó minőségben el tudom készíteni.

- Tudom, hogy vándoroltok is, szállítjátok a méheket más-más helyekre. Mondd el légy szíves, hogy ez mit jelent.

- Igyekszünk a méheknek méhlegelőt biztosítani az egész szezon folyamán. Ezt csak a méhek vándoroltatásával érhetjük el. Ez azt jelenti, hogy ha egy növény elvirágzik, akkor másikat keresünk helyette és a méhcsaládokat a virágzó növények közelében helyezük el. Ez úgy



történik, hogy a méhkaptárokat napközben előkészítjük a szállításra, éjszaka pedig teherautóra pakoljuk és elszállítjuk. Mi ezt egy évben 3-5

alkalommal tesszük meg. Így biztosítjuk a folyamatos hordást a méhek számára.

- Szerinted mi a méhészkedés szépsége? Mitől lesz hobbi és kikapcsolódás?

- Szerintem az a hobbi, ha valaki 5-10 családdal foglalkozik kedvtelésből. Ha ez már jövedelemszerzésre irányul több családdal, az már kőkemény munka! Persze így is megvan a méhészet szépsége, csak észre kell venni. Mindenkinek más és más. Nekem a szépségét az jelenti, hogy olyan terméket, termékeket állítok elő, hogy mások és saját magam életminőségének a javítására szolgálhat. Mindezt a természetben, erdőn-mezőn, „szabadon” tehetem.



-A méhészegyesületben is tevékenykedsz. Itt mi a feladatod?

- Az Országos Magyar Méhészeti Egyesület Marcali Szervezetének vagyok a gazdasági vezetője, titkára. Az egyesületnek közel 200 tagja van, minden hónapban egyszer összegyűnünk és az aktuális kérdéseket megbeszéljük, szakmai előadásokat hallgatunk. Feladatom az éves program összeállításában való részvétel, a szakmai kirándulások előkészítése, és minden, ami a gazdasági ügyekkel kapcsolatos. Ezen kívül a környező 7 település 50 méhészetének, a 2600 méhcsaládjának a méhegészségügyi felelőse is vagyok az Állategészségügyi Intézet megbízásából.

- A méz és melléktermékei hasznos anyagok. Kicsit mesélj erről is.

- Pontosítanám a kérdést: a méhészetben nincs melléktermék. Amit előállítunk, megtermelünk, az azonnal fogyasztható élelmiszer. Ilyen a méz, a virágpor. Tovább feldolgozott termék a lépes méz, krémméz. Ipari termék a viasz, gyógyszeripari termék a propolisz, a méhpempő, a méhméreg.



A méhészetemben elsősorban mézet, lépes mézet, viaszt és virágport termelünk. A többi termékhez más méhészeti technológia

szükséges. Az eszközök hiánya és főleg idő hiányában nem tudok termelni ilyen termékeket.

- Nem kerülhetem meg a kérdést: mennyire tudod bevonni a családot, a család fiatalabb tagjait a munkába?

- Egy ekkora méhészetben mindig akad munka. Ha a tágabb családot vesszük, már



többekkel megszerettetem a méhészkedést és már önálló méhészettel rendelkeznek. A legtöbb segítő kézre a méz elszedésekor, a kipörgetéskor van szükség. A kicsik segítőkeze is jól jön ilyenkor. A vándorlásnál is elkél a segítség, hiszen az is

extra munkát jelent. Egyszóval, aki dolgozni tud és segíteni akar, az talál magának testhez álló feladatot.

A CSALÁDTAGOK KÖZÜL IFJABB KOVÁCS ZOLTÁN AZ, AKI ÖNÁLLÓAN IS DOLGOZIK A MÉHÉSZETÉBEN, 80 CSALÁD MÉHET GONDOZ.

-Szinte beleszülettél a családi méhészetbe. Mikor volt az a pillanat, amikor eldöntötted, hogy nem a család akaratából segítesz, hanem a saját elhatározásodból dolgozol a méhészetben? Ez hobbi neked, vagy egy második „műszak”?

- Igen, szó szerint beleszülettem. Már kiskamaszként Árpi mellett voltam a méhesben. Valamiért vonzott a dolog, és így van ez a mai napig. Minden érdekelt, amit láttam és Árpi szívesen magyarázott, tanított. Egyre több mindent bízott rám és a sikerélmények miatt szívesebben csináltam. Beleszerettem a méhészkedésbe. Ott mindig nyugalom volt, és boldogság. Meg tanultam tisztelni a méheket, társadalmukat. Szerintem példaértékű, amit egymásért tesznek rövid életük során. Aztán egyszer kaptam a bátyámtól egy családot. Leírhatatlan érzés volt. Azt hiszem büszke voltam, mert én mindig úgy éreztem, hogy ezt ki kell érdemelni.



Később folyamatosan szaporítottam az állományt, míg eljött az idő, hogy saját méhészetemet hivatalossá tettem. Az idei terv 30 családdal bővíteni az állományt a tél beköszöntéig. Úgy tervezem, hogy 2 év múlva már



legalább 200 termelő méhcsaláddal fogok dolgozni.

Soha nem úgy tekintettem rá, mint hobbyra, vagy második „műszakra”. Nem tudom másképp elképzelni az életem. Munka és hivatás között hatalmas a különbség, a méhészkedés pedig a hivatásom, attól függetlenül, hogy van

munkahelyem.



- Úgy tudom, hogy a méhésztanfolyamot is elvégezted, így szakmunkásként még nagyobb tudással és rálátással tudod csinálni a teendőket.

- Sikeresen vizsgáztam, külön dicsérettel. De ehhez a kitűnő szakember gárda is kellett. Rengeteg új és érdekes dolgot tanultam. A méhek viselkedéséről, betegségeikről, mások által alkalmazott technológiákról és még sorolhatnám. Én azt mondom, hogy ha valaki méhészkedni szeretne, az mindenképpen végezzen el legalább egy alap méhésztanfolyamot. Úgy gondolom, hogy nagyon fontos a tanulás. A jövőben szeretném letenni a mestervizsgát is. De mindettől eltekintve a legjobb tanárom Árpi volt és Ő az a mai napig is.

- Kreatív vagy, vannak ötleteid. Sok tablót csináltál már a ballagó osztályoknak, a GP pálya makettja is egy komoly kihívás volt. Mennyire tudod a méhészetben ezt az oldaladat hasznosítani?

- Kreativitásra folyton szükség van. A méhészet nem ér



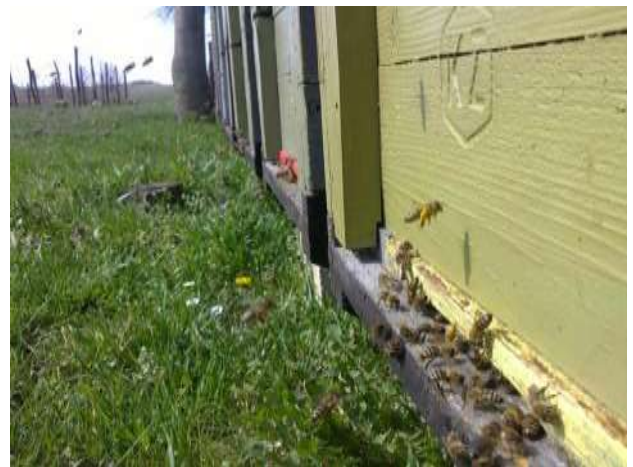
véget azzal, hogy a méhek téli nyugalomba vonulnak. Mindig van munka és tenni való. A telet a műhelyben töltjük, megosztjuk a munkát. Apu, Árpi, Laci, Ábel, Ákos és én az új kaptárok, keretek készítésével, a régiek karbantartásával foglalkozunk. Tavasszal, nyáron

és ősszel ott a vándorlás, a napi munka a méhekkel, amit Árpi, Apu és én végzünk, és persze a pergetés ahol szinte az egész család segít. Már a kisebbik öcsémnek is vannak méhei, lassan Ő is bele jön a dologba.

Rengeteg olyan helyzet adódik, mikor szükség van improvizálásra, olyankor jól jön, ha el tud vonatkoztatni az ember a mindennapi életben kéznél levő dolgoktól. Mert pl. a vándortanya közepén sem víz, sem áram nincs, így ha valamit javítani kell vagy gyorsan meg kell oldani, akkor csak a körülöttünk lévő dolgokhoz nyúlhatunk.

- Ezzel függ össze a közösségi portálon megjelenő Kovács Méhészet oldala is? Személy szerint én ezt nagyon jó ötletnek és hasznos dolognak tartom, mert a leírások és képek alapján a laikusok is képet kaphatnak a méhészetben folyó munkáról. Miért hoztad létre ezt az oldalt?

- Már régóta gondolkodtam egy oldal létrehozásán, de nem igazán tudtam, hogy mit is szeretnék vele adni. Hosszas gondolkodás után rájöttem, az a legjobb, ha mindent megpróbálok bemutatni. Eszközöket, technikákat, munkafolyamatokat, sikereket, és persze ha lesz olyan, a kudarcokat is. Nem utolsó sorban népszerűsíteni a mézet, méhészeti készítményeket, hasznukat, és sok tévhitet is szeretnék megcáfolni. Kezdődik a tavasz, a gyümölcsvirágzás és a családokat fel kell készíteni az első méhlegelőre, adott esetben a repcére. Majd ott a nyár eleje és nem sokkal repce után



már akárcról hordanak a méhek, már jóval előtte felkészítjük a családokat a főhordásra. Következik az újabb vándorlás, a Zselici ezüsthárs, majd a napraforgó és a szolidágó. Mindez rengeteg munkát igényel, a hétvégéket mindig a kaptárok mögött töltöm. Hétköznap is a műszak lejártá után, nyomás a méhesbe. Következik a betelelés, műhelymunkák. Mindezt szeretném megmutatni az embereknek képekben, de hamarosan szinte mindent csak videó anyag formájában töltök fel.

Az eddigi visszajelzések nagyon pozitívak. Meglepődve tapasztalom, hogy az ország legtávolabbi pontjairól is írnak, kérdeznek. De Ausztriából, Németországból, Szlovákiából is akadtak már érdeklődők. Már nagyvonalakban tervezem egy Weboldal elindítását is, ötlet akad bőven, de a részletekről nem szeretnék beszélni.

Nagyon szépen köszönöm mindkettőtöknek, hogy vállaltátok a beszélgetést. Példaértékű és követendő a hozzáállásotok, a munkátok. Kívánok hozzá jó egészséget, kitartást és sok-sok szerencsét!

Pálfi Lászlóné

Kiadja: Sávoly Község Önkormányzata, 8732 Sávoly, Petőfi u. 14. • Felelős kiadó: Bobek József István Polgármester • Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Tagjai: Dr. Szerbné Kramcsák Ilona, Pálfi Lászlóné • Megjelenik negyedévente • Elérhetőségünk: konyvtar@savoly.hu, www.marotvolgye.hu