



Duna–Tisza Közi Falugondnoki Hírlevél

XVIII. évfolyam, 90. szám

MELLÉKLET

2015/2.

Telepítsünk csemegeszőlőt!

Még az 1990-es években Kecskeméten, egyszer továbbképzésen találkoztam Kemény Bertalannal, a „falugondnoki szervezet” megálmodójával és megvalósítójával. Egy asztalnál ültem vele és Csörszné Zelenák Katalinnal, talán éppen egy borbemutató után. Beszélgetésünk alatt sok lendületes gondolatba és tervezésbe merültünk, mire egy máig érlelődő ötletünk támadt: szervezzünk egy akciót, amelynek célja lenne, rezisztens csemegeszőlő-fajták szaporítóanyagával ellátni azokat a tanyákon és kis településeken élő embertársainkat, akik ezekhez a fajtákhoz és azok szaporítóanyagához nehezen jutnának, s akik boldogan ültetnének néhány szőlőtökét saját kertjükbe, melyeket jóval kevesebbszer kellene permetezni, mint a hagyományos fajtákat, ugyanakkor finom szőlőfürtöket teremnek. Azt sem titkoljuk, azóta már többször szó volt a továbbképzések előadásainak kapcsán a csemegeszőlőkről, azon belül a rezisztens szőlőfajtákról. Nyilván nem véletlenül.

Magyarországon a Szőlészeti és Borászati Kutató Intézetben, Kecskeméten egyik fő kutatási terület a szőlőnemesítés, ezen belül a csemegeszőlő-nemesítés új szőlőfajták előállítására. Ezt a munkát külön kiemelten a rezisztens csemegeszőlő-fajták előállítására is végezzük. Az igen hosszadalmas nemesítési munka eredményei az új hibridfajták, köztük a rezisztensek. Ezek több betegségnek részben vagy teljesen ellenállnak, termesztésük során kevesebb növényvédelmet igényelnek, kedvező éjáratokban annál is kevesebbet. Termesztésük igen jelentős környezetvédelmet biztosít. Amennyiben kevés vegyszert kell tőkéik lombozatára szórni akkor sem környezetünket, sem magunkat nem szennyezzük a sokféle vegyszer-

rel/méreggel. Továbbá a nemesítő intézmény célja, a nagy költséggel és fáradsággal előállított fajták mielőbbi termesztésbe vitele, azért, hogy előnyeik ott érvényesüljenek, ahol termesztik, miközben kamatoztatják a régi fajtákhoz viszonyított többletértékeiket. Fajtáink, különösen a rezisztens csemegeszőlő-fajták, után külföldön is nagy az érdeklődés. Ha szaporítjuk ezeket a magyar fajtákat, akkor miért ne a magyar honfitársainak szolgáljunk velük?

A csemegeszőlő-fajtákat elsősorban friss gyümölcséért termesztjük. A csemegeszőlő értékes gyümölcs mindenkinek: gyerekeknek, felnőtteknek, idős embereknek, sőt betegeknek is (kivéve a cukorbetegeket!). Tápláló értékét adja a benne levő sokféle cukor (szőlő- és gyümölcscukor), a finom savak, a sajátos íz- és zamatanyagok, a vitam-

sokat lehet hallani az antioxidánsok szerepéről, amelyek segítik az érrendszer aktívabb működését, ezáltal a szív működésére is kedvezően hatnak. Ezek nem gyógyszerek, de fogyasztásuk az egészségünket szolgálják megelőzve a betegségeket. Számos egészséggel foglalkozó irodalom utal az étkezési szőlő jó étrendi hatására. Ha csak arra gondolunk, hogy milyen tetszetős megjelenésűek a csemegeszőlő fürtök szép alakjuknak, bogyóik hamvasságának és változatos, szép színűknek köszönhetően, étvágyunk is megnő irántuk. Arról nem is beszélve, hogy ropogós húruk hallatán kívánjuk is enni. Vagy akinek nincs jó étvágya, a szőlő elfogyasztása után lesz. Sokan az emésztési zavarok leküzdésére szőlőkúrákat tartanak, amikor több napon át csak szőlőt fogyasztanak. A szőlőkúrákat már a múlt században Ba-



nok. De vannak antioxidáns vegyületek is bennük (például a rezveratrol), főként a rezisztens kék bogyójú fajtákban (például a Nero), amelyek betegségek megelőzésében játszhatnak figyelemre méltó szerepet. Mostanában nagyon

latonfüreden a szívkórházban is szív-betegeknek javasolták. A táplálkozás szempontjából nincs annál figyelemre méltóbb tény, ha permetszer nélküli és finom friss szőlőfürt ehető a tőkékről.

(Folytatás a 2. és 3. oldalon!)



(Folytatás az 1. oldalról!)

Napjainkban a növényi betegségek leküzdésére sajnos nagyon sok vegyszert használunk a kertészeti növények termesztésénél, köztük a szőlőnél is. Ezeket a mérgeket a rezisztens szőlőfajták termesztésével feltétlenül csökkenteni lehet. Ez a gyümölcs augusztus elejétől október közepéig fogyasztható, mert a jelenlegi fajtákból többféle időben érő fajtasorrend alakítható ki.

A csemegezőlő-fajták vitálisak és erőteljesen nőnek, ezért tőkék nagy tökeformákra alakíthatóak. Ezek között a lugasok a legnépszerűbbek. Házak előtt vagy azok udvarában elültetett tőkék támlerendezésre futtathatóak sokféle formában: eres-, sétat-, falmelletti lugas, stb. A lugasok a kert ékei. Szép lombátrát adnak, melyek árnyékát a nyári melegben jó élvezni. A lombátor zöld színe egész vegetációban megnyugtató látvány, ősszel a pompás színük dekorálja életterünket. A tőkék a ház körüli területet gyökereikkel behálózzák, s magukon tükrözik vissza az ottani életet.

Persze a tőkék ápolásával munka is van, amit a legtöbb ember boldogan és szívesen végez. Hiszen pár tőke nem jelent olyan sok munkát, könnyen, s ha minden munkára időben kerítünk sort, akkor még rövid idő alatt is elvégezhető. Az a szőlőfürt mindig finomabb, ami

a saját kertünkben terem, amit akkor szedünk le, ha érett, annyit szedünk belőle, amennyit saját kedvünkre frissen el tudunk fogyasztani és tudjuk, hogy azon nincs permetszer. Itt jegyzem meg, hogy sokszor az import szőlők fürtjei tele vannak vegyszerekkel, tartósító szerekkel, mégis sokan megvásárolják. Miért vennénk mi ezeket meg, amikor a saját kertünkben tudna egészséges, permetszer nélküli szőlő teremni? Több fajta – különösen a későn érőké –, téli tárolásra is alkalmas egészen karácsonyig.

A lugasok nagy teljesítményű tőkék. Egyetlen egy szőlőtőke – ha megfelelő tápanyagot és vizet kap, védett helyen tenyészik –, képes több mázsa szőlőt teremni. Ezt több példa is igazolja. Kecskeméten egyik gazdánál az Attila csemegezőlő-fajta egyetlen lugas tőkéje több mint 3 mázsa szőlőt termelt. Ha a szőlőtőkének több szőlőt terem, mint amit frissen el tudunk fogyasztani, akkor a megmaradt szőlőből mustot is lehet házilag készíteni. A 100 százalékos must is igen finom és tápláló, jobb, mint az üzletekben, szép dobozokba kiszerelt csak 30-50 százalékos gyümölcsöt tartalmazó és megvásárolni drága szőlőlevelek.

A lugas tőkék hosszú életűek megfelelő víz- és tápanyagellátásnál. Még ma is élnek több száz éves lugasok a vilá-

gon, Európában (például Mariborban), sőt Magyarországon is (például Pécsen, Budapesten). Ezek a tőkék évszázadok időjárását, történetét, szokásait őrizték meg. Megható velük találkozni.

A rezisztens csemegezőlő-fajták között a következők említhetők érési sorrendben: az Esther, a Lidi, a Palatina, a Nero, a Fanny, a Csépi muskotály, a Borostyán, a Pegazus, a Pölöskei muskotály, a Teréz, amelyek már államilag minősített fajták. De vannak ígéretes hibridek, mint a Piroška, a Lilla, a Flóra, a Toldi, az Angela. Ezeket a fajtákat érdemes lugasnak, vagy egyéb, de magas művelésmódra kialakítani. Természetesen alacsony tökeforma is kialakítható, de annál a fürtök könnyen a talajra lógnak, attól beszenyeződnek. Sőt az udvarban futkosó tyúkok, egyéb baromfiak lecsipkedhetik a bogyókat. A közép- és magas törzs kinevelésével a termő alapokat magasabbra visszük, ahol a fürtök szépen fognak fejlődni és könnyebben kezelhetők lesznek.

A szaporítóanyagot ősszel termelik ki az oltványtermesztők. Homokos talajokra sajátgyökerű dugványt, kötött (fekete) talajokra oltványszőlőt ajánlatos ültetni. Mire a vállalkozók megkapják az ültetési anyagokat, a területet a nyár végén ültetéshez elő kell készíteniük. A tőkék helyén nagy gödröt vagy árkot

Ha magas a vérnyomás...

A magas vérnyomás – orvosi nevén hipertónia – a leggyakoribb népbetegség. Globálisan hétmillió ember halálát okozza, ami különféle formákban másfélmilliárd embert érint a Földön. Magyarországon több mint hárommillió érintett él. A krónikus betegség hosszú távon súlyos veszélyekkel jár, de odafigyeléssel elkerülhetjük a szövődmények – például szívelégtelenség, szívinfarktus, agyvérzés vagy vesebetegség – kialakulását.

A felmérések szerint a 75 év felettiek 80 százalékának magas a vérnyomása. Azonban a hipertónia a fiatalabbakat sem kerüli el, akár már gyermekkorban jelentkezhet, különösebb tünetek nélkül. Ma hazánkban a 14-18 évesek legalább 11 százaléka túlsúlyos és elhízott.





kell ásni (legalább 1 m mélyet), s abba körülbelül 20 cm-es vastagon lehetőleg érett szarvasmarha trágyát ajánlatos tenni. Ezután a gödröt visszatakarjuk és ültetésig üledetni hagyjuk. Ültetéskor már csak a növény méretének megfelelő 40x40 cm-es és 50 cm mély gödröt kell készíteni. Annak az aljára is egy lapát érett istállótrágyát vagy Volddünger indító műtrágyát kell tenni, erre földet húzni, s arra ültetni a szaporítóanyagot. Ezután a beültetett növényre félig visszahúzzuk a kiásott földet, 10-20 l vízzel beöntözzük, a földet a talaj szintjéig visszahúzzuk, majd téli felkupaoljuk, azaz bakhátat készítünk. Ez a bakhát védi meg a szaporítóanyagot a kiszáradástól és a téli elfagyásoktól.

A magas művelésmód kialakításához mindenképpen támbereendezést kell kiépíteni. A nagy tőkeformákon sok fűt terem, s annak súlyát csak támbereendezéshez erősítve tudja a szőlőtőke elbírní. A tőkét már kiültetésük után kell nevelni évről-évre azért, hogy egyenes törzsű, szép tőkeformákat alakíthassunk ki. Mivel a szőlőtőke csak 3. évében mutatja az első termését, ezért érdemes mielőbb szaporítóanyagát eltelepíteni.

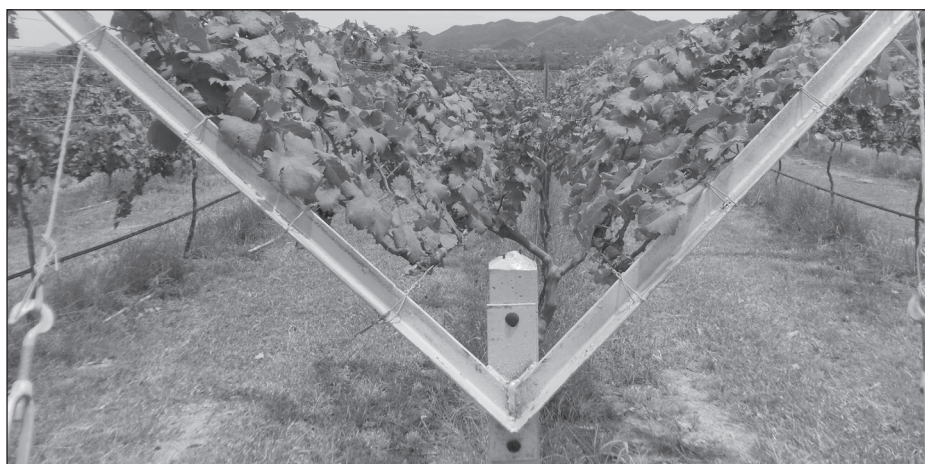
A Falugondnokok Duna-Tisza Közi Egyesülete Csörszné Zelenák Katalin vezetésével 2015-ben nyerte meg azt a pályázatot, amelyre legalább 20 éve vágytunk és amelynek egyik részeként a rezisztens szőlőfajták telepítése

megkezdhető már ez év őszén. Biztos, hogy ennek a pályázatnak Berci is örül odafenn. A költségkeret lehetőséget ad a szőlőt kedvelőknek a csemege-szőlő ültetéshez háza köré. A tervezet szerint, aki vállalja az ültetést, az ingyen juthat a szaporítóanyaghoz és a tájkoztató füzethez. Ebben a füzetben tanulmányozhatóak és megismerhetők lesznek a csemege-szőlő-fajták külső és belső jellemzői (ampelográfiája) színes képek, termesztési értékeik, növényvédelmi munkáik bemutatásával. Tanácsot ad a szaporítóanyag kezeléséhez, ültetéséhez és a tőkeművelés és metszés kialakításához. Érdemes belevágni ebbe a programba, hiszen a szőlő örömet ad, akár a körülötte lévő munka, akár gyümölcsének fogyasztása. A szőlő, mint gyümölcs vegyszermentesen fontos és értékes táplálék számunkra.

Aki vállalkozni fog a csemege-szőlő növények ültetésére, annak tájkoztatót adunk szóban is a fajtákról, a szaporítóanyag kezeléséről, az ültetésről, a metszés- és művelésmódokról, a támbereendezésről, valamint a tőkék kezeléséről ültetéstől a termőre fordulásig. Így kívánjuk segíteni az ültetés és a termesztés eredményességét.

Kedves falugondnokok! Kérem, éljenek ezzel a nagyszerű lehetőséggel!

Dr. Hajdu Edit



Tendone típusú művelés támbereendezése

(Minden egyes kilogrammtöbbség 1-1,5 Hgmm-rel növeli a vérnyomást.) Másik korai jel lehet például a fehéreürítés a vizeletben, amire azért nem derül fény, mert a fiatalok nem járnak szűrősekre. Ezért akár hosszú évekig is észrevétlenül dolgozhatnak a szervezükben azok a károsító folyamatok, amelyek később magas vérnyomáshoz, illetve annak szövődményeihez vezetnek. Nem lehet eléggé hangsúlyozni: rendkívül fontos a vérnyomás rendszeres mérése, illetve időnként akkor is keressük fel a családorvosunkat különböző ellenőrző vizsgálatokra (vérkép, vizelet), ha éppen nincsenek konkrét panaszaink.

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) irányításával készült egy országos óvodai és iskolai felmérés, amelyből kiderült: a közétkeztetésben szereplő ételek sótartalma több mint háromszorosa volt a gyerekek számára ajánlottnál.

A már gyakorlatban is alkalmazott jogszabály szerint a közétkeztető köteles a kifüggesztett étlapon feltüntetni az ételek sótartalmát. A találókonyhán pluszban nem adhatnak az elkészült ételekhez sót, és sótartókat sem tehetnek ki az asztalokra. Kizárólag állományjavításra és ízesítésre használhatnak sótartalmú ételporokat, leveskockákat és ízesítő krémeket.

A jogszabály azt is kimondja, hogy 2014 és 2020 között a napi bevitt só mennyiségét évente legalább 10 százalékkal csökkenteni kell az előző évihez képest. A felnőtt szervezetnek mindössze napi öt gramm sóra van szüksége.

A vérnyomáscsökkentéssel kapcsolatban több szakmai változás, szemléltetváltás is folyamatban van. Továbbra is célszerű 140/90 Hgmm alatt tartani a vérnyomásunkat. Tudományos vizsgálatok bizonyítják: a 140/90 Hgmm alatti vérnyomásérték elérésével akár

Szisztolés, diasztolés

A mért érték első száma az úgynevezett szisztolés nyomás, a szív összehúzódásakor mért legmagasabb értéket jelzi. A második szám pedig szaknyelven a diasztolés nyomás, ami a szív elernyedésekor mért legalacsonyabb értéket jelöli.

huszonöt-ötven százalékkal csökkenthető a szövődmények kialakulása, és a betegek ezzel összefüggő halálozási kockázata. Azonban ma már az idősebeknél a 150/80-as érték is elfogadott.

A szakemberek az érzékeny egyensúly megtalálására új szakmai irányelveket dolgoznak ki a diagnózist és a kezelést illetően. Cél, hogy a gyógyszeres kezelés ne rontsa az általános állapotot, (Folytatás a 4. oldalon!)



Előzzük meg!

* A magasvérnyomás-betegség a dohányzás, a magas koleszterinszint és a cukorbetegség mellett az egyik leggyakoribb szívinfarktusra hajlamosító rizikófaktor. Hagyjunk fel a dohányzással, és lehetőleg teljesen iktassuk ki az alkoholfogyasztást.

* Csökkentsük túlsúlyunkat; ha lefogytunk, igyekezzünk tartani ideális testsúlyunkat.

* Tanácsos rendszeresen – hetente négy-öt alkalommal, legalább harminc percig – mozognunk. Bármilyen választathatunk kedvünk szerint: a gyaloglás, a gyors séta, a futás, a kerékpározás vagy az úszás ugyanolyan jó – a lényeg, hogy laza, ritmikus, a nagyobb izmokat aktivizáló mozgás legyen.

* Táplálkozzunk kiegyensúlyozottan, egészségesen. Kerüljön az asztalunkra minél több zöldség, gyümölcs, fehér húsok – hal és csirke –, zsír helyett használjunk a főzéshez olívaolajat.

* Kerüljük az ételek túlzott sózását, erős fűszerezését – a mérséklés csökkenti a vérnyomást.

* Törekedjünk a stresszmentes életre, keressük az élet apró örömeit.

* Bizonyítottan magas vérnyomásra hajlamosító tényező a 2500 gramm alatti születési súly. Az ilyen koraszülött babáknál jelentős a veszélye a későbbi hipertónia kialakulásának. Szülők fokozottan kísérjék figyelemmel gyermekeiket fiatal koruktól kezdve.



(Folytatás a 2. és 3. oldalról!)

de ne is engedjék felkúszni a vérnyomást arra a szintre, amikor már nagy a szövődmények – például az infarktus és a stroke – kialakulásának kockázata. Tavaly november óta képeznek hipertónológusokat, akik tanulmányaik végén államilag elismert licencvizsgát tehetnek. Fontosak a jól képzett orvosok, hiszen kizárólag velük valósítható meg az új szakmai modell.

A Magyar Hypertónia Társaság (MHT) több mint százezer érintett bevonásával 2002-ben létrehozta a Magyar Hypertónia Regisztert, amelyben elemzik a bekerült mérési adatokat, és következtetéseket vonnak le a hazai magasvérnyomás-betegek állapotáról. Három évvel később pedig elindították az Éljen 140/90 alatt! elnevezésű programot. Erőfeszítéseiknek köszönhetően bebizonyosodott, hogy a házi-

orvosok bevonásával és tudatos odafigyelésével – amelynek része az otthoni rendszeres vérnyomásmérés és a vérnyomásmérlő vezetése –, jelentős sikereket lehet elérni. 2005-ben a magyar lakosság csupán 28 százalékának volt 140/90 Hgmm alatti a vérnyomása, ez az érték előbb 68 százalékra, 2013-ra pedig 81 százalék fölé erősödött.

A tapasztalatok szerint az idősebbekben nagyobb az egészségük iránti felelősség, fegyelmezettebben szedik az előírt gyógyszereiket, követik orvosuk tanácsait. A gyermekek és fiatalok esetében a családnak van óriási szerepe, a helyes életmódra neveléssel, az egészséges táplálkozásra és a rendszeres mozgásra való igény kialakításával.

Jó tudni: a hipertónia nem gyógyítható betegség, a gyógyszereket egész életen át kell szedni.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

**DUNA-TISZA KÖZI
FALUGONDNOKI HÍRLEVÉL
MELLÉKLETE**

Kiadja:

a **Falugondnokok**

Duna-Tisza Közi Egyesülete

e-mail: info@falugondnoksag.hu

honlap: www.falugondnoksag.hu

iroda: 6000 Kecskemét, Irinyi u. 17.

Telefonszám:

06-76/507-543

Fax: 06-76/507-544

Szerkeszti:

Borzák Tibor, Csörszéné Zelenák Katalin

Sümeiginé Ország Edit, Moiskó Csilla,

Tördelő: **Almási László**

Rajz: **Vida Ágnes**

Engedélyszám: 2.9/776-1/2006

Nyomda: Print 2000, Kecskemét