



Duna–Tisza Közi Falugondnoki Hírlevél

XVIII. évfolyam, 91. szám

MELLÉKLET

2015/3.

Indulnak a programjaink

A Falugondnokok Duna-Tisza Közi Egyesülete minden évben szervez megyei és öt megyés találkozót, ahol a falugondnokságot, a településfejlesztést érintő problémák, feladatok és kérdések megvitatására, valamint az aktuális jogszabályi változások ismertetésére kerül sor. A 2015. április 23-án Soltvadkertem megtartott rendezvényen elsőként dr. Lacziné Ritter Andrea, az Egyesített Szociális Intézmény vezetője köszöntötte az egybegyűlteket, majd Lehoczki Ferenc polgármester következett, aki előadásában bemutatta a települést. Beszédében kitért arra, hogy Soltvadkertről először mindenkinek a fagy, a bor és a turizmus jut eszébe, azonban a település ennél sokkal több értéket hordoz magában, csak hogy a mai rohanó világban sokszor megfedkezünk róla. A város első embere beszélt az elmúlt évek fejlesztéseiről, az utak, illetve az intézményeik felújításáról és korszerűsítéséről is. Mivel Soltvadkert igen kiterjedt külterülettel rendelkezik, és nagyon sok tanyán a mai napig nincs elektromos áram, ezért a település vezetősége a szociális intézménnyel

karöltve kiemelt figyelmet fordít a település tanyás térségeiben élőkre.

Dr. Lacziné Ritter Andrea, az Egyesített Szociális Intézmény vezetője ismertette a soltvadkeri szociális ellátórendszert és azon belül is a két tanyagondnoki körzetet, majd átadta a szót Tóth Gábornak és Franck Attilának a település tanyagondnokainak, akik képes prezentációval színesítve mutatták be mindennapi áldozatos munkájukat.

A tanyafejlesztési programok eddigi eredményeiről és jövőjéről Romvári Róbert, a Magyar Tanyákért Programiroda tervezési referense tartott előadást.

A tanyák szerepe az elmúlt évtizedek alatt teljesen átalakult, a megújuláshoz pedig a megfelelő infrastruktúra megteremtése alapvető cél kell, hogy legyen. A komplex fejlesztések egyik módja a tanyafejlesztési program, mely 2011 és 2014 között több mint öt milliárd forintnyi támogatást nyújtott önkormányzatoknak, valamint egyéni gazdálkodóknak.

A 2015-re tervezett Tanyafejlesztési Programban az előző évekhez ké-



Lehoczki Ferenc polgármester

pest bizonyos változtatásokat tettek a szakemberek. Területi lehatárolás szempontjából nem történik változás, de egyes célterületekre (tanyai termékek piacra jutása, külterületi földutak karbantartása) várhatóan más uniós forrásokból lehet a későbbiekben pályázni. A vízminőség vizsgálatokra pedig ismételten van lehetőség támogatást igényelni. A pályázati keretösszeg várhatóan önkormányzatok és helyi közösségek számára 500 millió forint, míg a tanyagazdaságok számára 650 millió forint lesz.

A hallgatóságban megfogalmazódott kérdéseket, problémákat Marton Judit, a Földművelésügyi Minisztérium Agrárfejlesztési Főosztály munkatársa válaszolta meg. A találkozón szó volt

(Folytatás a 2. oldalon!)



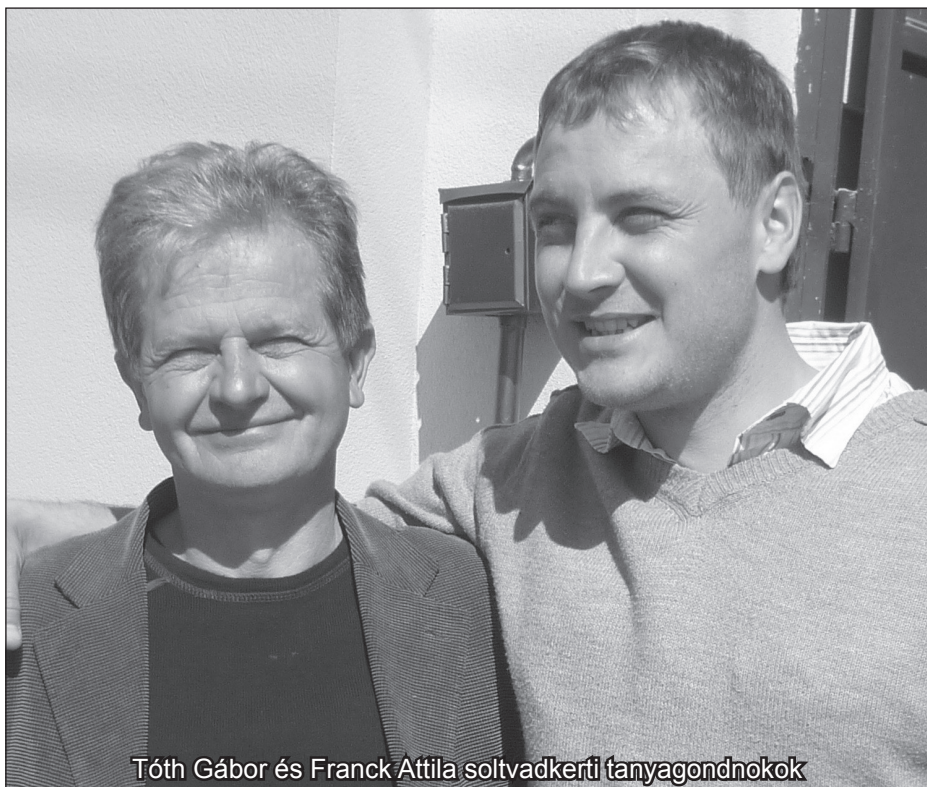


(Folytatás a 1. oldalról!)

az induló egészségfejlesztési programról is, melyet Egészséges Bács-Kiskunért címmel indít el a megye komplex emberi erőforrás fejlesztési programként, s melyben egyesületünk konzorciumi partner lesz.

Az igazán tartalmas szakmai találkozó végén átsétáltunk a Kossuth Lajos Evangélikus Általános Iskolába, ahol meghallgattuk a Soltvadkerti Citerazenekear lenyűgöző műsorát. Utána a helyi borászatok – Frittmann, Font, Galántai, Lantos – által bemutatott borokat kóstolhattuk meg. A programok ebéd után sem értek véget, hiszen vártak bennünket az Egyesített Szociális Intézménybe, valamint lehetőségünk volt Nagy-Pál István Helytörténeti Gyűjteményét is megtekinteni, s másik érdekességgként a veterán motorok kiállításán is nézelődhettünk. Az érdeklődők végül ellátogattak a Vadkerti-tóhoz (a Büdös-tóhoz), melyet nyáron akár családotól is felkereshetünk.

Kovács Edit



Tóth Gábor és Franck Attila soltvadkerti fanyagondnokok

Vérnyomás zenével

A zenéről régóta ismert, hogy előnyösen hat a hangulatra, az új kutatások szerint pedig csökkenti a vérnyomást, a pulzusszámot, lelassítja a légzést, valamint mérsékli a stresszhormonok szintjét is. Ezért világszerte egyre több helyen vizsgálják a fájdalomterápiában, illetve intenzív osztályokon való alkalmazási lehetőségeit.

A kutatások szerint a zene a vegetatív idegrendszerre hat, ezen keresztül befolyásolja hangulatunkat pozitív vagy negatív irányba, illetve idéz elő hormonális változásokat. A vegetatív idegrendszer továbbá hat a szív- és érrendszerre is, így a zene közvetve befolyásolja a pulzust, a vérnyomást, valamint a légzésszámot is.

A legerősebb gyógyítóerővel a klasszikus zene rendelkezik. Különösen hatékony vérnyomáscsökkentő Bach, Mozart, Händel, Corelli, Albinoni és Tartini zenéje. A németországi Bochumi Egyetem orvosi karának eredményei szerint Bach zenéjének hatására egy 6 fős kutatásban a résztvevők átlag 140/90 Hgmm-es vérnyomása 132/85 Hgmm-re csökkent. A hatás nem volt tartós, a zenehallgatás után a résztvevők vérnyomása újra emelkedett.

A kutatás érdekes eredménye, hogy azoknál, akik kedvelték a Heavy Metal zenét, azoknál még ez az irányzat is képes volt mérsékelni a vérnyomást, tehát a zene terápiás alkalmazásánál mindenképpen figyelembe kell venni az illető ízlését.

Húsz perc elég

Európa felnőtt lakosságának húsz százaléka szenved magas vérnyomás betegségben, tíz-tizenöt százalékuk gyógyítható lenne azzal az új műtéti eljárással, melyet Magyarország egyetemi központjain kívül immáron a kecskeméti Bács-Kiskun Megyei Kórházban is alkalmaznak. Az eddig elvégzett klinikai vizsgálatok azt támasztják alá, hogy a beavatkozás azoknál hozhat átütő sikert, akiknek három-négyféle gyógyszer szedése mellett sem csökkenthető a vérnyomásuk, vagyis nem segítenek rajtuk a gyógyszeres kezelések. Abban az esetben viszont nem vezet eredményre a módszer, ha valakinél másodlagos hipertónia áll fenn, alapbetegsége eleve megemeli vérnyomását.

Lényegében egy húsz-harminc perces, fájdalomcsillapítás mellett zajló katéteres eljárásról van szó: a vese főerét körülvevő idegfonatot – amely szerepet játszik a vérnyomás szabályozásában – radiofrekvenciás energiával roncsolják. Mindezt korábban a vegetatív idegszálak átmetszésével érték el, ezentúl viszont nincs szükség erre a drasztikus sebészeti feltárássra. A sérülésmentes katéterezés alkalmazásával az első hónapokban 20/10-es, fél év alatt pedig 30/15-ös süllyedés is elérhető. A beavatkozás egymillió forintba kerül, amit a kecskeméti kórház saját tartalékaiból fizet. Ha a társadalombiztosítás finanszírozná a műtétet, még több rezisztens hipertóniás beteg léphetne a gyógyulás útjára.

B. T.



Bajt okoz, ha tartósan magas

A feledékenység és a különböző memóriagondok egyre gyakoribbá válhatnak az idő folyamán, ám van, hogy kezeletlen hipertóniát is jelezhet, hiszen a tartós magas vérnyomás jelentősen károsíthatja az erek falát, ami kihat a gondolkodásra is. Főleg a középkorúaknál mért magas értékek jelentenek nagyobb kockázatot.

A középkorúaknál diagnosztizált magas vérnyomás kezelése kiemelt fontossággal bír annak tekintetében, hogy időskorban mennyire fogja az illetőt szenilitás sújtani. Kutatások szerint ugyanis szoros összefüggésbe hozható a középkorban mért magasabb szisztolés és diasztolés érték a későbbi években fellépő memóriagondokkal. A több mint 4000 főt számláló vizsgálatban olyan 50 év körüli hipertóniás betegeket vontak be, akiknél még nem jelentkeztek gondolkodásbeli problémák. Később (76 éves koruk körül) ismételten megmérték vérnyomásukat, majd MRI segítségével az agyi ereiket is ellenőrizték. Ennek során megállapították, hogy jelentős összefüggés van a középkorúként mért magas vérnyomás és az időskori agyban lévő érkárosodás között. Bár eddig is látható volt az összefüggés, ám újdonság, hogy 50 százalékkal nagyobb az időskori demenciára az



esély, ha az illetőnek már az 50-es éveiben is magasak voltak az értékei.

– A tartós vérnyomás-emelkedés úgy károsítja az ereket, hogy azok belső felszínén apró sérüléseket hoz létre. Ez egy idő után oda vezet, hogy fokozódik az ér-összehúzódást eredményező anyagok termelődése, melynek hatására az ér belső felszínén egyenetlenség jön létre, ami kis vérrögök képződéséhez, illetve az érfal

meszesedéséhez vezethet. A károsodott erekben továbbá csökken – vagy megszűnik – a vérátáramlás, és az ellátandó agyterület emiatt károsodik, elhal, és kisebb-nagyobb területek működése is megromlik – magyarázta dr. Kapocsi Judit, a Trombózisközpont magas vérnyomás specialistája, aki hozzátette, ez nem csupán az agy ereire, hanem a test minden részén lévőre vonatkozik. Éppen ezért a magas vérnyomás további gyakori szövődményei közé tartozik a stroke, a szívinfarktus, valamint a merevedési panaszok.

Általánosságban elmondható, hogy a magas vérnyomás sikeresen kezelhető, de az esetek kb. 90 százalékában nem gyógyítható betegség. Ebben nagy szerepe van a rendszeres kardió mozgásnak, a megfelelő, sószegény táplálkozásnak, valamint a stressz csökkentésének. Vannak olyan esetek, amikor pusztán életmódváltással normalizálható a vérnyomás, ám gyakori, amikor gyógyszeres kezelésre is szükség van. Ma már szerencsére rengeteg olyan készítmény van a piacon, ami pozitív hatással van a hipertóniára, ám ennek kiválasztása és adagjának meghatározása orvosi feladat, melyhez előzetes vizsgálat és rendszeres kontroll szükséges.

Nem árt tudni!

- ♥ A vérnyomás normál értékének felső határa: 140/80.
- ♥ A hipertóniának a korai stádiumban még nincsenek tünetei, panaszokat már a szövődmények okoznak.
- ♥ A gyerekek között 10, a 25 évesek körében 15-20, 60-70 éves korban akár 70 százalékra tehető a magas vérnyomásban szenvedők aránya.
- ♥ Rizikófaktor a dohányzás, a stressz, a fizikai aktivitás hiánya, a túlzott kalória- és sóbevitel.
- ♥ Ha a magas vérnyomás dohányzással, szívbetegséggel vagy cukorbetegséggel társul, akkor a beteg életkilátásai még rosszabbak. Viszont csupán a vérnyomás rendezése ezeknek az állapotoknak a kialakulását, valamint a halálozást 40 százalékkal csökkenti!
- ♥ Ha az első érték tízzel, a második öttel tartósan magasabb a normálisnak tekinthető értéknél, a korai halálozás kockázata máris 40 százalékra nő!
- ♥ A vérnyomás 5 higanymilliméteres csökkentésével 20 százalékkal csökken a szívhalálozás kockázata. A vérnyomás második értékének normalizálásával az agyi, illetve a szívtörténések 50 százaléka előzhető meg.



A kertek kötelező kelléke

Alig akad olyan hétvégi vagy házikert, amelyben ne állna néhány szőlőtőke, egy szőlőlugas vagy utat szegélyező szőlősor. Ennek a termését rendszerint nem dolgozzák fel borrá, hanem a fűtőket a család tagjai frissen, nyersen fogyasztják el legfőljebb a maradékból préselnek egy kis mustot. A fajtákat is úgy válogatják össze, hogy a tőkék fűrtjei egymást követően érjenek; július második felétől október végéig legyen friss csemegeszlő. Szőlő és lágú kenyér – ez a két étel, amin már megél az ember.

A szőlő meleg- és napfényigényes növény; fűrtjei ott érnek be jól, ahol reggeltől estig éri őket a napsütés. A fák, sőt egymás árnyékát se viselik el, ezért ne ültessük a szőlőt sűrűn. Bocsássuk rendelkezésére a kert legjobban megvilágított részét. Mint-hogy a szőlőtermelés északi határán vagyunk, a téli, a kora tavaszi és a májusi fagyok kockázatosak teszik a termelést. Ezért fagyzugba, szélnek kitett, huzatos helyre ne ültessük.

A szőlő is a legjobb talajon érzi jól magát, de kielégítő termést ad a homokon és a kötött, köves talajokon is, amiben nagy része van mélyen elágazó gyökérzetének. A tápanyagokat nagyon meghálálja, ezért már a telepítés előtt, később a felnevelés időszakában és a termőkorában is rendszeres és módszeres trágyázásra szorul.

Csak az immunis homoktalajokra ültessünk gyökeres európai vesszőket. Máshol oltványokat telepítsünk, nemcsak a filoxéra elleni védelem miatt, hanem azért is, mert az oltványok többet és biztosabban teremnek.

Ha csak 10-20 tőkét ültetünk, akkor föltétlenül válasszuk a csemegeszlő-fajtákat. A társadalmi munkamegosztás ugyanis oly módon alakult, hogy a borszőlőt a nagyüzemek gazdaságosabban tudják megtermelni, míg a jó minőségű csemegeszlőből krónikus hiány mutatkozik, mert a nagyüzemekben nincs elég munkaerő ahhoz, hogy a föltétlenül szükséges zöldmunkákat elvégezzék. Ezeket viszont a házikerti szőlőparcellán a család tagjai akár szórakozásképpen is megcsinálhatják.

Persze nincs kínai fal a bor- és csemegeszlő-fajták között: a borszőlő-fűrtjeit is meg lehet enni, és csemegeszlőből is lehet bort erjeszteni. Mi azonban válasszuk a vállas fűrtű, nagy, színes, illatos bogyójú, kellemes zamátú fajtákat, és ezeket csoportosítsuk úgy, hogy legyen közöttük korai érésű (Csabagyöngye, Saszla, Pannónia kincse, Favorit), középérésű (Cegléd szépe, Mathiász Jánosné emléke, Attila) és késői (Hamburgi muskotály, Afuz Ali, Itália, Csiricsuri) is.

A talajt a telepítés előtt meg kell forgatni, ezért ezt a munkát a telek bekerítése előtt, géppel ajánlatos el-

végeztetni. Alaptrágyaként m²-enként 10-15 kg érett istállótrágya és 10-20 dkg vegyes műtrágya bedolgozása kívánatos. A házikertekben is legjobban bevált a kétméteres sortávolság és a közepes vagy magas kordonművelés. A szőlő kúszónövény, amelynek föltétlenül táمبرendezésre van szüksége.

Minden évben termőre kell metszeni, mert csak ezzel tudjuk továbbnevelni a tőkét és szabályozni a termés mennyiségét. Szakmai műleírás helyett hadd álljon itt Garai Gábor: Ahogy metszed a szőlőt című versének néhány sora:

„Ahogy metszed a szőlőt, az egyik szál vesszőt többől kivágod, / a másikat egy szemre visszametszed, / a harmadikat meghagyod, de azt is! visszanyesed nyolc-tíz szemre és mélyen / meghajtod, majd belereccsen, úgy kötözöd le, / hogy ív-formán feszüljön, mint az íj.”

Az ilyenformán lebonyolított termőre metszés után nyáron a zöldmunkák következnek: a hajtásválogatás, a hónaljzás, a kötözés, a tetejezés. Ezek során tartsuk szem előtt azt a szabályt, hogy egy kiló szőlő felneveléséhez és beérleléséhez másfél m² lombfelületre van szükség.

A szőlő azok közé a növények közé tartozik, amelyeket rendszeresen kell védeni a kártevőktől és a betegségektől. Aki ezt nem vállalja, az ne is ültessen nemes csemegeszlőt!

Forrás: www.balintgazda.hu

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, Csörsz Zelenák Katalin

Sümeгинé Ország Edit, Moiskó Csilla,

Tördelő: **Almás László**

Rajz: **Vida Ágnes**

Engedélyszám: 2.9/776-1/2006

Nyomda: Print 2000, Kecskemét