



Duna–Tisza Közi Falugondnoki Hírlevél

XVIII. évfolyam, 93. szám

MELLÉKLET

2015/5.

Tanulni kell a vérnyomásmérést

Köztudott, hogy hazánkban a várható élettartam igen alacsony, s a hátrányos helyzetű kistelepüléseken, térségeken, tanyavilágban még az országos átlagot sem éri el, itt sokkal kedvezőtlenebbek az egészségügyi tendenciák. Az egészségügyi mutatók, az országos átlagnál is rosszabbak. A hátrányos helyzetű, kis lélekszámú települések, tanyaságok helyzetéből kiutat jelenthet az egészségügyi, szociális, kulturális elmaradások mérséklése, a lakosság közösségi mentalitásának, identitásának kialakítása, megerősítése. Ezért egyesületünk a Bács-Kiskun Megyei Területfejlesztési Nonprofit Kft. egyik konzorciumi partnereként pályázott a TÁMOP 6.1.5-14-2015-0003 Egészséges Bács-Kiskunért című projektre. A falu- és tanyagondnokok a projekt során olyan közösségi tevékenységeket generálhatnak, mely a tanyán, kistelepülésen élők figyelmét az „egészség érték” gondolat fontosságára hívja fel.

A vérnyomásmérő szűrőprogram keretében a tanyagondnokok pre-

venációs jelleggel életvezetési tanácsadást végeznek (egészségtudatos életvitel, táplálkozás, testmozgás, stb.), keringési problémák vérnyomásméréssel történő szűrését, valamint a veszélyeztetett lakosság egészségügyi ellátórendszerbe irányítását végzik. A tanyagondnokok egészségügyi felkészítésére, a tanyai szűrőprogram elindítására két településen, Móricgáton és Csikérián került sor. A felkészítés során a falu- és tanyagondnokok előadást hallhattak a kis- és nagy vérkörrel, az artériás és vénás érrendszerről, a szisztolés és a diasztolés vérnyomásmértékekről, a nagy erek rugalmasságáról (meszesedés → keményedés), az erek ellenállásáról, a vérnyomást befolyásoló tényezőkről (fizikai erőfeszítés, sport, fájdalom, dohányzás, alkohol, gyógyszerek, szex).

Az előadó meghatározta a bázis, az aktuális, az emelkedett, a magas, a kóros kilengés és a kritikusan magas vérnyomás fogalmát. A magas vérnyomást néma gyilkosnak (sok esetben nincs panasz) nevezte.

Essék szó a kiskert-programunkról is, melynek célja, hogy falugondnokok segítségével a kiskertekbe újra visszatelepíteni a csemegeszőlőt, lehetővé tenni, hogy a programban résztvevők saját termesztésű csemegeszőlőt fogyaszthassanak. Táplálkozási szokásaik formálása, hogy a napi gyümölcsfogyasztás szokásukká váljon. Jó példákat láthassanak a helyi értékek felismerésére, valamint ötleteik megvalósításához, az egészségtudatossághoz.

A családok a felkészítés és a tanácsadások alkalmával nemcsak a csemegeszőlő termesztéséről kapnak útmutatást, hanem megismerkedhetnek az ökológiai- és önfenntartó gazdálkodással, valamint a megújuló erőforrások gazdaságban történő alkalmazásával is.

Az programban megszerzett ismereteiket felhasználva más növények termesztését is el tudják majd kezdeni, ezzel megteremtve családjuk számára önellátás alapját. Ezzel hozzájárulunk a családok egészségtudatos szemléletének kialakulásához, a felnövekvő generáció pedig már természetesnek veszi az önellátásban rejlő lehetőségeket, az egészséges élelmiszerek termesztésének és fogyasztásának fontosságát.

A pályázat által támogatott képzések közül Móricgáton 17 fővel megvalósult az Amit tudni kell a balesetmegelőzésről és az elsősegélynyújtás korszerű elméletéről és gyakorlatáról című 30 órás továbbképzésünk. A résztvevők elsajátíthatták az elsősegélynyújtási és balesetmegelőzési ismeretek új módszereit, melynek birtokában a résztvevők képessé váltak az azonnali segítségnyújtásra kompetenciájuknak megfelelően.

További képzéseink:

Balotaszállás: Segítő szakemberek felkészítése szenvedélybetegekkel és azok hozzátartozóival való hatékony (Folytatás a 2. és 3. oldalon!)





(Folytatás az 1. oldalról!)

munkára című továbbképzés 2015. szeptember 30-tól. A tanfolyam célja, hogy a segítő szakembereket felkészítse arra, hogy együtt tudjanak működni szenvedélybetegek és hozzátartozóik (alkohol-, kábítószer-problémával, gyógyszerfüggőséggel, játékszenvedéllyel küszködők) életminőségének javításában, életmódjukkal kapcsolatos ártalomcsökkentésben, kezelésbe vételre való motivációjukban, valamint delegálni tudják őket az ellátórendszerben.

Szabadszállás: Hatékony kommunikáció – eredményes együttműködés című szakmai műhely indítása vár-



Beszélgettünk és lazítottunk

Hagyományainkhoz híven augusztus első szombatján idén is megrendezte egyesületünk a Családi napot a jól bejáratott bócsai helyszínen. Az idei nyárra jellemző rekkenő hőségben, ám hatalmas fák árnyékában mégis elviselhető időben került sor a mindenki által várt eseményre.

Már korra reggeltől gyülekeztek a főző- és sütő „egységek”, hogy minél hamarabb hozzá tudjanak kezdeni a finomabbnál finomabb étek elkészítéséhez. Sorra érkeztek a különböző települések képviselői, és választották ki a számukra legmegfelelőbbnek vélt helyet. Szokás szerint nagy örömmel köszöntöttük egymást, természetesen nem csak szóval, öleléssel, hanem egy-egy kortynyi áldomással is – a ta-

lálkozás öröme. Hamarosan finom ilatok terjengtek a levegőben, nagy ovációk, nevetések, nem sokkal később pedig már gyerekzsivaj is hallatszott.

Miután a frissen sült libatepertőből, lilahagymás libazsíros kenyérből és a paprikás, paradicsomos mangalicazsíros kenyérből megreggeliztünk „libás” Molnár Pista és az ásóththalmiak jóvoltából, a szatymazi különítmény is hozzálátott az óriáspalacsinta sütéséhez – a kelebiai lángossütők hiányát kompenzálандó – megerősített csapattal. Ezenközben folyamatosan landoltak a sütemények, a tombola- és nyereménytárgyak, melyeket az érkező családok hoztak. A Weinhaus Borház jóvoltából zajlott a borkóstolás, a gyerekek pedig lovagoltatáson



vehettek részt, majd a focipályán lovasbemutatót láthattunk.

Természetesen befutottak a vajdasági partnerszervezetünk, a Kishegyesi Női Fórum tagjai, régóta kedves barátaink, barátnőink is. Szerencsésen megúszták a határon való várakozást. Velük tartott egy kedves fiatal német lány, aki önkéntes munkára érkezett Szerbiába, a szociális szférát tanulmányozandó. Eleinte csak nézegette az óriáspalacsinta sütését, majd ő maga is megpróbál-





hatóan október végén. A képzés fókuszában azoknak a kommunikációs készségeknek fejlesztése áll, melyek a hatékony interperszonális kommunikációs készségek kiteljesítését szolgálják, és megteremtik az alapját a mindennapi munkavégzés során fellépő személyközi konfliktusok eredményes megoldásának.

A nagy érdeklődésre való tekintettel pályázati programunk keretében tervezünk még egy baleset-megelőzési továbbképzést novemberi indulással, melyre a jelentkezéseket egyesületünk elérhetőségein várjuk.

Kovács Edit

A vérnyomásmérés 10 arany szabálya:

1. Mindig azonos időpontban történjen a mérés.
2. Mérés előtt egy órával ne dohányozzon, ne kávézzon, és ne fogyasztson alkoholt.
3. Ne legyen WC-használati kényszer alatt.
4. Előtte 2-3 perc nyugalom.
5. Ismerjék a vérnyomásmérő használatát.
6. Ha csuklós a vérnyomásmérő, akkor a szív síkjáig emelni és a tenyér fölé nézzen.
7. Mérés közben ül, nem beszélget.
8. Két mérés között 10-15 perc eltérés.
9. Naplővezetés.
10. Akkor is mérni kell, ha az értékek rendben vannak.

kozott a művelettel, el kell ismerni, nagyon tehetségesen.

Mire a sorversenyekre következtek, már fenséges illatok szálltak a levegőben, és egyre közelebb kerültünk a nagyszerű sült- és főtt finomságok elfogyasztásához. Készült lecsó (Turcsán Pista – Csemő), kakas- (Gárgyán Józsi – Öttömös), birka- (Kovács Edit – Domaszék, Frittman Jani – Bócsa), marhalábszárpörkölt (Fogl Feri – Zsana), csülkös pacal (Rózsa Zoli – Szatymaz), káposztáshús (Tercsi István – Ágasegyháza), sőt még vaddisznópörkölt is, a rántott libamájról (Molnár Pista) már nem is beszélve. Eközben folyamatosan sült az óriáspalacsinta, a soha el nem fogyó sorban állók öröme.

A nagy melegben végzett intenzív testmozgás meghozta a kicsik és a



nagyok étvágyát, és hamarosan komoly gyülekezetek alakultak ki a bográcsok környékén is. Valószínűleg sikerült mindenki éhségét csillapítani, legalábbis a kiürült edények látványa erre engedett következtetni.

Ebéd után tartottuk meg a játékos családi sorversenyek eredményhirdetését. Elmondhatjuk, hogy mindenki nyert! Három órára meglepetés ígérkezett, mégpedig a levegőből, ugyanis egy kisrepülő érkezett a foci pályára fölé, és az idejében oda-küldött gyerekeknek cukorkát szórt fentről, amit ők boldogan rohángálva szedegettek össze, majd a repülő egy kanyart téve visszatért, és megismételte a műveletet, az aprónép

nagy öröme. Igazán tiszteletre méltó teljesítmény a szervezőktől, hogy minden évben elő tudnak rukkolni valami újdonsággal!

Úgy hiszem, minden résztvevő nevében bátran kijelenthetem: idén is remekül éreztük magunkat Bócsán, hiszen a település vezetése és a munka dandárját nagyszerűen végző tanyagondnok kollégák – Veiszhab Imréné Katika, és Frittmann János – mindent megtettek azért, hogy kifogástalan körülmények között tudjuk kellemesen eltölteni a napot, találkoz-hassunk a ritkán látott kollégákkal, beszélgetünk, tapasztalatokat cseréljünk, lazítsunk.

Vidácsné Lukucz Éva



Milyen szőlőfajtákat ajánlunk?

A rezisztens csemegeszőlő-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 Piroska, a Lilla, a Flóra, a Toldi, az Angela. Dr. Hajdu Edit közlése alapján három fajtát ismertetünk.



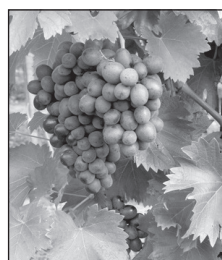
Fanny. Államilag minősített, a nemzeti fajtajegyzékben szereplő fajta. Középhosszú vegetációjú (131 nap). Rügyei termékenyek. Bőtermő (15-18 t/ha).

nagy fürtű (440 g), nagy bogyójú (5,5 g). Kocsánya hosszú, könnyen és gyorsan szüretelhető.

Fürtjei szépek, piacosak. A fürtszerkezet kedvező, a bogyóhéj rugalmas, ezért jól csomagolható és szállítható. A fürtök egyenletesek, így a termés 95%-a (manipulálás nélkül) közvetlenül értékesíthető csemegeszőlőként. A fürtök egyszerre érnek, így egy menetben leszüretelhetők. Korán (augusztus végén – szeptember elején) érik. A rügök téltűrése – 19°C-ig jó közepes.

Peronoszpórának jól, lisztharmatnak közepesen ellenáll. Nem vagy esős idő-

ben is alig rothadnak bogyói. Zöldmunkái egyszerűek, mert lombszerkezete szellős. Csökkentett növényvédelmet igényel. Ökotermesztésre alkalmas.

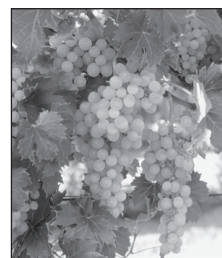


Nero. Államilag minősített, a nemzeti fajtajegyzékben borszőlőként szereplő fajta. Rövid tenyészidejű (125 nap). Rügyei igen termékenyek. Bőtermő (12-14 t/ha).

Virágai jól termékenyülnek. Korán (augusztus végén) érik. Középnagy fürtű (230 g), középnagy bogyójú (3,3 g), fürtkocsánya középhosszú és szívós. A sötétkék bogyók hamvassága, a fürtök kedvező tömörsége miatt tetszetős megjelenésűek a fürtjei. Jól csomagolható és szállítható. A bogyók különleges értéke a resveratroltartalma, ami a szőlő fogyasztásával a keringési betegségeket könnyíti. A fürtök és a bogyók egyenletes méretűek, ezért piaci értékei megbízhatóak. Könnyen szüretelhető.

Rügyeinek téltűrése -19°C-ig jó közepes. A magnéziumhiányra érzékeny. A peronoszpórával szembeni ellenállása kiemelkedő. Járványos években a lisztharmat megfertőzi. Bogyói alig vagy nem rothadnak. Magasművelésre, hosszúelemes metszésre alkalmas. Szárazságtűrő alanyon a vízhiányt jól tűri. Szakszerű zöldmunkával a lomb-

sátra könnyen rendben tartható. Átlagos évben 3-4-szeri növényvédelmet igényel. Ökotermesztésre alkalmas. A termés étkezési szőlőnek, must, rosé és vörösbor készítésére is alkalmas.



Palatina. Államilag minősített, a nemzeti fajtajegyzékben szereplő fajta. Rövid tenyészidejű (130 nap). Rügyei termékenyek. Jól terem (11-12 t/ha).

Virágai jól termékenyülnek. Igen korán (augusztus közepén) érik. Középnagy fürtű (280g), középnagy bogyójú (2,1 g) fürtkocsánya szívós és elég hosszú, ami a szüretet könnyíti. Különleges értéke a bogyók borostyánsárga színe és finom muskotályos íze. Jól szállítható. Rügyeinek téltűrése figyelemre méltó, különösen a csemegeszőlő-fajták között. A peronoszpórával és a lisztharmattal szembeni rezisztenciája a fajta értéke. Bogyói alig rothadnak, bár nagy esőzések után reped a héja.

Magasművelésre alkalmas, hosszúelemes metszést igényel. A tápanyagokat és a vizet jól hasznosítja. A hónaljhatások miatt sűrű lombot nevel, ezért gondos zöldmunkát igényel. Mivel korán érik, sajnos a darazsak károsíthatják a bogyókat. Technológiai érettségben kell szüretelni. Kevés növényvédelemmel termeszthető, ezért ökotermesztésre igen alkalmas fajta.

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: **Almási László**

Rajz: **Vida Ágnes**

Engedélyszám: 2.9/776-1/2006

Nyomda: Print 2000, Kecskemét