



Ládi Körkép

- Kéthavonta megjelenő helyi információs és kulturális lap -



XIV. évfolyam 4. szám

2017. augusztus



A játszótér avatása és átadása képekben



Szeretettel várunk mindenkit

2017. augusztus 20-án

államalapító Szent István királyunk tiszteletére
megrendezésre kerülő műsorunkra:

19:45 Ünnepi műsor
20:00 Ünnepi köszöntő
(Pozbai Zoltán, polgármester)
20:10 Kenyérszentelés
20:15 Tűzijáték

Helyszín: Sajólád, Szent István park (buszforduló)

Programváltoztatás jogát a szervezők fenntartják.
A rendezvényen nyilvános kép- és videofelvétel készülhet.



IMPRESSZUM - LÁDI KÖRKÉP

Kiadja: Sajólád Község Önkormányzata Főszerkesztő: Vitéz Gábor Miklós

Szerkesztőségi tagok: Bernáth Zoltánné, Bugyinkóné Ronyecz Ágnes, Czaga László, Szendrei Csilla, Veres Mária

Tiszteletbeli szerkesztőségi tag: Gál Mihály Fotó: Lénártfalvi Ádám

Elérhetőség: ladikorkep.vitez@gmail.com Sajólád honlapja: www.sajolad.hu





Falunap 2017



Emléktűt a reformáció jegyében





AZ ÖNKORMÁNYZAT HÍREI, AKTUALITÁSOK

JÚNIUS - JÚLIUS



Az önkormányzat képviselő-testülete 2017. június 20. napján tartotta a nyári szünet előtti utolsó rendes, munkaterv szerint ülést és a közmeghallgatást.

1. Sajólad község közrendjének, közbiztonságának helyzetéről dr. Bogay Ferenc r. ezredes, a Miskolci Rendőrkaptányág vezetője és Bodnár Zsolt alezredes, a Felsősolcai Rendőrség parancsnoka tartott beszámolót.

A részletes beszámolóban hangsúlyozásra került, hogy egy adott évet mindig csak az előző évvel hasonlíthatunk össze, mivel akár egy kiemelkedően jó év után egy szimplán csak jó, visszaesésnek tűnhet. Sikertől azt elérni, hogy egy hosszabb, lehetőleg ciklusokon átívelő időszakot tudjanak megvizsgálni.

Az ORFK döntése alapján az utolsó 7 évet vizsgálják. A beszámoló kedvező változásokról számol be, azonban további feladat az időnként újra és újra elszaporodó kerékpárlopások megelőzése, felderítése.

2. Jóváhagyta a testület a 2017. évi igazgatási szünetről szóló önkormányzati rendeletet.

Az elfogadott szabályozás szerint az önkormányzat hivatalában 2017. augusztus 14. napjától 2017. augusztus 18. napjáig, valamint 2017. december 18. napjától 2017. december 29. napjáig igazgatási szünet került elrendelésre, de a korábbi gyakorlatnak megfelelően ezekben az időszakokban is ügyelet működik.

3. A képviselő-testület megalkotta a településfejlesztési, településrendezési és településképi feladatokkal összefüggő partnerségi egyeztetések szabályairól szóló rendeletét.

A szabályozás alapján a Sajólad község közigazgatási területére készülő fejlesztési dokumentu-

mok, településrendezési eszközök és településképi dokumentumok készítése során a partnerségi egyeztetések résztvevői:

- Sajólad község lakossága és a településen ingatlan tulajdonnal rendelkező magánszemélyek,
- Sajólad község területén működő és bejegyzett civil szervezetek,
- Sajólad községben székhellyel, telephellyel rendelkező gazdálkodó szervezetek,
- Sajólad községben működő egyházak.

A rendelet teljes szövege és mellékletei elérhetőek a www.njt.hu weboldalon.

4. Bartók Jánosné óvodavezető benyújtotta tájékoztatóját a 2016/2017-es óvodai nevelési év helyzetéről.

A részletes beszámoló az óvodai helyzetelemzést, a működési és óvodai munka feltételeit tartalmazza, kitérve részletesen a nevelési évben megvalósuló programokra, rendezvényekre, eseményekre.

Az óvoda keretein belül működik 2016. október 1. napjától az önkormányzat saját főzőkonyhája, mely a gyerekek részére kedvezőbb feltételeket és változatosabb étkezési lehetőséget biztosít.

5. Döntött a képviselő-testület érdekeltségnövelő pályázat benyújtásának kérdésében is.

Az önkormányzat hangosításhoz szükséges eszközöket kíván beszerezni rendezvények, házasságkötések és egyéb események megfelelő színvonalú lebonyolításához.

6. A települési önkormányzatok rendkívüli önkormányzati támogatására vonatkozó pályázat keretében igényli meg az önkormányzat a feladatfinanszírozás által nem fedezett költségeket és az egyéb, az önkormányzat működő-

képességét veszélyeztető kiadások fedezetét.

7. Az önkormányzat a családsegítő és gyermekjóléti szolgálat, valamint a házi segítségnyújtásra vonatkozó feladat vonatkozásában elfogadta Miskolc kilépését a Miskolc Környéki Önkormányzati Társulásból.

Egyúttal Sajólad önkormányzata jelezte, hogy év végével ugyancsak kilép a társulásból és más módon kívánja megoldani ezeket a kötelező feladatokat.

Házi segítségnyújtás feladat ellátására az önkormányzat 2018. január 01. napjától a Sajópetri Görög Katolikus Egyházközséggel kíván feladatellátási szerződést kötni. A gyermek- és családsegítő feladatok tekintetében a megfelelő megoldás kidolgozása folyamatban van.

8. Szociális és közösségi központ építésének támogatására nyert el jelentős forrást az önkormányzat.

Az épületben korszerű melegítő konyha és 150 főt kiszolgáló étkező kerül kialakításra. A konyha berendezésekre és eszközökre, gépekre benyújtandó pályázatról is döntött a testület a VP6-7.2.1-7.4.1.3-17 kódszámú, „Helyi termékértékesítést szolgáló piacok infrastrukturális fejlesztése, közétkeztetés fejlesztése” pályázat benyújtásával.

9. Tájékoztatásra került a testület a tervezett és 2017. július 1-jén átadásra kerülő játszótér kialakításáról, a beruházás költségeiről.

A „Maja” elnevezésű játszótér az önkormányzat saját beruházása, korszerű, modern és a jogszabályoknak megfelelően bevizsgált eszközökkel.

A játszótér nyitvatartási ideje:

A nyári időszámítás idején reggel 09.00 és este 20.00 óra közötti, míg a téli időszámítás idején reggel 10.00 és este 18.00 óra közötti időszak.

A játszótér részletes használati rendje olvasható a helyszínen, valamint a honlapon.

10. Javaslát került elfogadásra tájház kialakítására Sajólad településen.

A település egyik legrégebbi, táji jellegét megőrző épület meg-

vásárlását tervezi az önkormányzat, melyben idővel tájház alakít ki. Itt helyi hagyományokat, értékeket őrző gyűjtemény kerül majd kiállításra.

A képviselő-testület a meghirdetett időpontnak megfelelően egyúttal közmeghallgatást tartott.

A munkaterv szerint legközelebb 2017 szeptemberében tart testületi ülést az önkormányzat képviselő-testülete.

Veres Mária
jegyző

KARBANTARTÓ CSOPORT KÜLSŐ SZOLGÁLTATÁSOK ÁRAI 2017 JANUÁR 1-JÉTŐL

Segédmunka 1.250 Ft/óra
Szakmunka 1.750 Ft/óra
Fűkasza (STIHL) 1.750 Ft/óra
Fűnyíró (MAKITA) 1.550 Ft/óra
Rotációs kapa (HONDA) 2.050 Ft/óra
Aggregátor (HITACHI) 1.850 Ft/óra
Láncfűrész (STIHL) 3.050 Ft/óra
Bontókalapács (MAKITA) 1.300 Ft/óra
Sövényvágó (STIHL) 1.700 Ft/óra
Fűnyíró kistraktor 3.000 Ft/óra
Lap vibrátor (HONDA) 1.850 Ft/óra
MTZ-80 traktor 7.300 Ft/óra
MTZ + Fűkasza 10.350 Ft/óra
MTZ + Könnyű pótkocsi 8.300 Ft/óra
MTZ + Rendszóró 15.800 Ft/óra
MTZ + Talajmaró 16.550 Ft/óra
MTZ + Tárca 16.750 Ft/óra

Kelt: Sajólad 2017. január 01.

ANYAKÖNYVI HÍREK

Születések

Rocskár Csilla, sz.: Miskolc, 2017. május 11. An: Szabó Ágnes
Balog Kristóf, sz.: Miskolc, 2017. május 15. An: Horváth Anasztázia
Czaga Kristóf, sz.: Miskolc, 2017. május 22. An: Nagy Ivett
Kiss Botond, sz.: Miskolc, 2017. május 31. An: Domán Nikolett
Baráth Roland, sz.: Miskolc, 2017. június 09. An: Fekete Anita
Kasza Bella, sz.: Miskolc, 2017. június 15. An: Dr. Sári Viktória
Rontó Jázmin Boglárka Szül: Miskolc, 2017.07.08 An: Nagy Mónika

Házasságkötések

2017.07.08. Fuchs Gábor Andor és Moldován Kitti
2017.07.22. Szendrei István és Göndör Dóra Zsuzsanna

Elhalálozások

2017. június 14. – Budai Istvánné, sz.: Szabó Valéria, 1963. március 03.
2017. június 23. – Babák István, sz.: 1960. február 14.
2017. június 26. – Mádl Imre, sz.: 1936. december 21.
2017. július 25. – Bodó Sándor Józsefné, sz.: Markó Erika, 1968. január 12.
2017. július 26. – Demkó Imréné, sz.: Varga Margit Mária 1927. szeptember 10.

Összeállították: Bócsi Alexandra, szociális és gyámügyi előadó
Lénártfalvi Gréta, igazgatási előadó



AKIKRE BÜSZKÉK VAGYUNK

A FRÁTER GYÖRGY KATOLIKUS ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS ALAPFOKÚ MŰVÉSZETI ISKOLA KITŰNŐ ÉS JELES TANULÓI



Kitűnő tanulók névsora Sajólad

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1. Bakos Zalán Tibor | 21. Pajger Márton |
| 2. Bárdos Barbara | 22. Polgári Laura |
| 3. Czaga Benedek Máté | 23. Réti Ákos |
| 4. Csányi Dániel | 24. Rozsák Zsombor |
| 5. Csányi Jázmin | 25. Sasvári Richárd |
| 6. Csehi Fruzsina | 26. Szabó Eszter |
| 7. Erdei-Nagy Melodi | 27. Szabon Bálint |
| 8. Farkas Anna Mária | 28. Szabon Benjámin Gábor |
| 9. Flaskó Fanni | 29. Szerencsés Dávid |
| 10. Illés Zoé | 30. Szerencsés Laura |
| 11. Juhász Kinga | 31. Tamás Petra |
| 12. Keskeny Titanilla Boglárka | 32. Végh Levente |
| 13. Magyar Flóra Iza | 33. Veres Petra |
| 14. Makkai Krisztián | 34. Zupcsán Réka |
| 15. Máté Borbála | |
| 16. Mervenszki Réka | |
| 17. Molnár Andrea | |
| 18. Nagy Nikolett | |
| 19. Nagy Réka | |
| 20. Nagy Viktória | |

Jeles tanulók névsora Sajólad

- | |
|--------------------------------|
| 1. Balog Vivien |
| 2. Bárdos Anna |
| 3. Huszár Luca |
| 4. Juhász Réka |
| 5. Kobák András |
| 6. Koczán Krisztián |
| 7. Magos Blanka |
| 8. Mészáros Péter Gábor |
| 9. Nagy Csaba |
| 10. Nagy Gergő |
| 11. Pajger Zsombor |
| 12. Szatmári Marcell |
| 13. Szelthoffer Domonik Attila |
| 14. Szmétana Viktória |
| 15. Tudós Tamás |
| 16. Tulipán István |
| 17. Varga Csenge Virág |

Kitűnő tanulók névsora Sajópetri

- | |
|------------------------------|
| 1. Erdei-Nagy Emese |
| 2. Hankó Leila |
| 3. Lakatos Amanda Kira |
| 4. Molnár Bernadett Boglárka |
| 5. Molnár Brigitta |
| 6. Szukonyik Emília |



GRATULÁLUNK!

TOVÁBBI SZÉP EREDMÉNYEKET
KÍVÁNNUNK!



EZEK TÖRTÉNTÉK...



ESEMÉNYEK, ÉLETKÉPEK SAJÓLÁD ÉLETÉBŐL

FERENCSEK JÁNOSNÉ, BÖZSI NÉNIT 90. SZÜLETÉSNAPIJÁN KÖSZÖNTÖTTE
SAJÓLÁD KÖZSÉG ÖNKORMÁNYZATA



ISTEN ÉLTESSE SOKÁIG ERŐBEN, EGÉSZSÉGBEN!

SZEDD „MAGAD” ÖSSZE

Az egyik szemem szomorú a másik pedig örül, miközben ezt a cikket írom. Szomorú, mert sajnos olyan dologról van szó, amiről a mai világban nem kellene beszélnünk, de örül is egyben, mert még vannak önzetlenül segítő kész emberek, akik feltétel nélkül teljes odaadással tudnak és akarnak segíteni. De kezdem a legelejéről.



A sajóládi önkormányzatnak évről évre rengeteg gondot okoz az illegális hulladéklerakás. Ez nem csak egy egyszerű probléma, hanem plusz kiadás is az önkormányzatnak. Ebből adódóan többszöri tanácskozás után Polgármester Úrral és Jegyző Asszonnyal arra a döntésre jutottunk, hogy a roma nemzetiségi önkormányzat soron következő testületi ülésén az egyik napirendi pont az illegális hulladéklerakás és annak lehetséges felszámolása lesz.

A roma nemzetiségi önkormányzat július 6-i testületi ülésén pedig egyhangúan arra a döntésre jutott, hogy szemétszedési akciót hirdet a romák körében és ennek minden költségét átvállalja az önkormányzattól (konténer rendelése, elszállítása). A nemzetiségi önkormányzat egy 10 m³-es konténert hozatott a Hunyadi út végéhez és július 15-én megtartotta a Szedd „Magad” Össze szemétszedési akcióját. Reggel 10 órakor kezdtük meg a szemét felszedését a Hunyadi és a Kinizsi út végén lévő zöld területről. Itt ismét csak kettős érzéseim voltak, hiszen mindösszesen 27 fő vállalt szerepet ebben az akcióban.



És hogy miért voltak kettős érzéseim? Nagyon örültem, hogy jönnek az emberek és segítenek, de elszomorít a tény, hogy közel 500 fő romából, ha ebből kivesszem a gyerekeket, akkor kb. 200-220 fő felnőtt és ebből csupán 27 fő jött és segített. Miért?! A többiek nem ezeken az

utcákban laknak? Nem zavarja őket a temérdek hulladék az említett utcák végén? Vagy nem szeretnék egy tiszta környezetben élni? Sajnos nem értem. Minden esetre sikerült összeszedni a szemetet és azt elszálltatni. Az akcióban részt vevő embereket egy ebédre meginvitáltuk, ezzel is megköszönve részvételüket és segítségüket. Köszönjük! A Sajólád Roma Nemzetiségi Önkormányzat mélyen elítéli a szeme-



telést és nem ért egyet azokkal az emberekkel, akik saját hulladékukat a lakó területünk köré hordják (legyen az roma, vagy nem roma). Ezzel rontják a cigányság megítélését és persze környezetünk kinézetét. Mindenkit arra kérünk, ha ilyen fajta tevékenységet lát, szóljanak egymásra, hogy: „Nem szabad, ne tedd!!!”

Rontó András, elnök
Sajólád Roma Nemzetiségi
Önkormányzat

A SAJÓLÁDI NYUGDÍJAS KLUB FÉLÉVES BESZÁMOLÓJA

Klubunk 2017. január 26-án alakult 9 fővel. A foglalkozások időpontját minden csütörtök délután 15-17 óra közötti időszakban határoztuk meg a Közösségi ház nagytermében.

Programunkban terveztünk előadásokat, színházlátogatást, kirándulásokat, egyéb rendezvényeken való részvételt. Az első előadást Orosz Tünde tartotta „Megfázás, illetve nátha megelőzésére használt gyógyteák alkalmazása” címmel, teakóstolással egybekötve.

A második előadás Vitéz Gábor Miklós „Izraeli zarándokút” ismertetése volt diákepek vetítése keretében. Nagyon szép és tartalmas előadást láthattunk és hallhattunk tőle.

A Közösségi ház vezetője javaslatára elkezdünk csigatésztát készíteni szép és hasznos hagyomány felelevenítéseként. Így jött az ötlet, hogy az április hónapban rendezett Hungarikum Fesztivál és Dalostalálkozó napján, ahová a lengyel testvértelepülés delegációja is meghívást kapott, csigatészta csomagokkal is kedveskedhetünk nekik ajándékként.

55 levél tésztát gyúrtunk, melyből jó hangulatban, szeretettel, szorgalmas kezek szép, kicsi csigatésztákat készítettek. Nagy örömmel fogadták el lengyel vendégeink. A csigatészta készítés hírére tagjaink száma már 14 főre emelkedett.



Május, június hónapokra csapatunk kirándulásokat tervezett, így jutottunk el május 18-án Lillafüredre. Miskolcra erdei kisvasúttal utaztunk, ahol az állomás épületében kiállítást láthattunk Lillafüred és a Bükk hegység történetéről.

Onnan fölsétáltunk az új Libegőhöz, amit ki is próbáltunk és fantasztikus volt. Szabadtéri vendéglátóhelyen ebédeltünk, mely után jól esett a séta a vízeséshez, a Palotaszálló körül, a függőkertben. Csodálatos látvány, jó idő, vidám csapat jellemezte ezt a napot.

Június 15-én, forró napsütéses délután strandolni indultunk a tiszaujvárosi termálfürdőbe. A szép időben nagyon élveztük a pezsgőfürdős medencét.

Június 22-én Bükkszentkeresztre indultunk Miskolcra autóbusszal. Szabó Gyuri bácsi frissítő nyári teája után a római katolikus templomot látogattuk meg, ahol megcsodáltuk többek között a fából készült szószéket, melyet sajóládi pálos atyák készítettek még a 18. században.

A szószék a pálosrend feloszlatása előtt a sajóládi templom berendezéséhez tartozott.

Találkoztunk ferences kishővérekkel is a templomkertben, akik megtisztelték minket egy közös fotó készítésével. A hőségriadó közepette misztikus helyen pihentünk meg, a hűsítő Boldogasszony köveken. Érdekes bükki üvegértéket kiállítást és nagyon szép, divatos, egyedi üvegésztereket láttunk és vásárolhattunk a múzeumként működő Üvegműves házban. Egy hangulatos étterem teraszán ebédeltünk, hűsöltünk,



aztán kényelmesen buszoztunk vissza Sajóládra.

Minden kirándulásunk önköltséges alapon, autóbusszal történt, általában 10-en voltunk.

Július, augusztus hónapokban szünetel a klub-délután, mert nehezebb feladatok várnak a nagyszülőkre, unokákkal való foglalkozás, nyaralás, stb. **Szeptember első csütörtökjétől viszont újra magunkkal foglalkozunk majd.**



Várunk szeretettel minden kedves nyugdíjas hölgyet és urat vidám kis csapatunkba!

Gyulainé Libárdi Ágnes
klubvezető

EMLÉKÚT A REFORMÁCIÓ JEGYÉBEN

1517. október 31-én Luther Márton kiszögezte 95 tételét a wittenbergi vártemplom kapujára, mellyel felhívta a figyelmet a vallási hibákra, rögzítette követelését, tanítását és ezzel kezdetét vette a reformáció, melynek most, 2017. évben az 500. évfordulóját ünnepeljük.

Legfontosabb elvei között szerepelt: „Az ember egyedül csak a hit által üdvözülni, nincs különbség világi ember és pap között.” A reformáció 500 éves jubileuma alkalmából a Sajóládi Közművelődési és Népművészeti Egyesület pályázat benyújtásával nyert összegből emlékutat tudott szervezni, amihez még bizonyos százaléig önrő is szükségeltetett. A csoport 22 főből állt, a 20 éves korostól a 70 évesig, úgy

református, mint katolikus vallású. Külön megtiszteltetésnek vettük, hogy Victor Anna lelkész is velünk tartott.

Rövid látogatás volt Drezdában, Majd szálláshelyünkre érkezünk Lipcsébe. Programjainkban szerepelt Erfurt, ahol az Ágoston rendi kolostort csodálhattuk, majd Wartburg várát is Eisenachban, Lipcsében a Tamás templomot. Wittenbergben Luther Márton munkásságát ismerhettük meg közelebbről. Olykor-olykor elődeink templomaiban jól esett elcsendesedni. Külön élményt nyújtott számunkra, hogy láthattuk Luther Márton dolgozószobáját és szülőházát is.

Hazafelé Csehországban a prágai híres Károlyi hídon időzhettünk kicsit, ahol emberek tömege volt, épp úgy, mint Németország-

ban. Ennek ellenére, ha sűrű is volt a program, nagyon jól éreztük magunkat.

Köszönetet szeretnék mondani mindannyiunk nevében minden szervezőnek, külön az egyesület elnökének, Bernáth Zoltánnak. A tagoknak: Veres Mária jegyzőasszonynak, Pozbai Zoltánnak, akik szépen felkészülve utunk legfontosabb állomásain az idegenvezetőt is helyettesítették.

A lelkészntől is sokat tanulhattunk a széleskörű tájékoztatásából. Nem utolsó sorban köszönjük Pozbai Zoltán polgármester úrnak, hogy a közreműködésével ez a felejthetetlen emlékút létrejött.

Köszönjük!

Furcsa Ferencné

(Fényképek a 2. oldalon)

SAJÓLÁD KONYHÁJA

SZEZONÁLIS ALAPANYAGBÓL:

FOKHAGYMÁS CUKKINIFASÍRT

Hozzávalók:

- 2 cukkini
- 2 tojás
- kapor
- só
- 4 gerezd fokhagyma
- petrezselyem
- őrölt fekete bors
- pirospaprika
- 1 kisebb hagyma



Elkészítés: Hámozd meg a cukkiniket és reszeld le a reszelő nagyobbik fokán! Préseld ki jól a levét, amit enged, majd tedd egy nagyobb tálba! Tisztítsd meg a fokhagymát, zúzd össze, majd kavard össze egy kis sóval és olajjal! Mosd meg és aprítsd fel a kaprot és petrezselymet! Verd fel jól a két tojást! Aprítsd fel a hagymát! Add a cukkinihez a tojásokat, fokhagymát, hagymát, zöldfűszereket, sót, borsot, paprikát! Keverd jól össze és adj hozzá annyi lisztet, amíg kapsz egy olyan keveréket, amely nehezebben esik le a kanálról! Forrósíts fel olajat egy serpenyőben! Szedd egy kanállal a keverékből és tedd a forró olajba! Süsd meg jól mindkét oldalukat! Szedd a fasírtokat egy konyhai papírtörülővel kibélelt tálcára!

Forrás: <https://www.okoskonyha.hu/recept/fokhagymas-cukkinifasirt>



EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

MOZOGJ AZ EGÉSZSÉGEDÉRT!



A SAJÓLÁD TORNACSOPORT RÖVID TÖRTÉNETE!

2016 tavaszán egy nyílt óra alkalmával ismerhették meg a sajóládiak az aerobik mozgáskultúráját.

Sajnos, kevés érdeklődő jelent meg az első alkalommal, de ennek ellenére, akiknek megtetszett ez a mozgásforma elszántan járt a csoportos órákra. Fél éven keresztül 4-5 emberből állt a kis csoportunk, akik rendületlenül, és örömmel fáradoztak testük formálásán és közérzetük javításán, majd megtört a jég, az emberek ahogy látták a piciny csoport tagjainak változását és beszélgettek velük egyre nyitottabbak és érdeklődőbbek lettek.

Egyre többen merészkedtek el az órákra, hála Istennek nagyon sok mindenkinek megtetszett, és maradtak velünk!

Mára a tagok száma 10-14 fővé növekedett változó korosztállyal és súlycsoporttal! Akikre hihetetlenül büszke vagyok!

A kommunikációnak köszönhetően más településekről is járnak át hozzánk, ami nagy öröm számunkra!

A legnehezebb dolog mindig a döntés, a többi már csak kintartás dolga!

Makrainé Lukács Dóra

A HANYAG TESTTARTÁS

Egyre fiatalabb korban látszik a gyermekeken a rossz testtartás a gyermekortopédusok szerint.

A hanyag testtartást a mozgáshiány, a hátizmok fejletlensége okozza, de serdülő korban pszichés okok is közre játszhatnak kialakulásában. A mozgásszegény, ülő életmód ma már a gyermekkorban is általános. Ennek hatására a gyermekek és fiatalok körében rendkívül elterjedté vált a tartáshiba.

Amit a szülők megtehetnek gyermekeik gerincének védelmére

„Mivel a hanyag tartás hátterében nincs kóros elváltozás, ellenszere a sport, elsősorban az úszás és azok a sportágak, amelyeknél figyelni kell a tartásra: ilyen például a lovaglás és a különféle küzdősportok.”- írja Cs. Frank László.

- A mindennapos testnevelés bevezetése az egyik legfontosabb segítség a gerinc védelmében. Ezért a szülők otthonról segít-

sék, hogy gyermekeik minden nap örömmel vegyenek részt a mindennapos testnevelésben; ha pedig nehézségek adódnak, azok megoldását, ill. leküzdését támogassák.

- A hétfvégéken és a szünidőben is mozogjanak a gyerekek minden nap. Ilyenkor a család menjen minél többször kirándulni, ez nemcsak kitűnő mozgásprogram, hanem egyúttal a természet szeretetére is nevel, és főleg jó közös program a család egésze részére.
- Tehetünk a szék ülőfelületére ékpárnát (a gyógyászati segédeszköz boltokban kapható).



Megemeli az ülőcsontot, ezzel a medencét és az ágyéki gerincet jobb helyzetbe hozza, mikor az

asztal mellett ülve tanul vagy rajzol gyermekünk.

- Az ágy inkább kemény legyen, mint puha, és ne legyen gödrös.
- Milyen a gerinc szempontjából jó iskolatáska? Az iskolatáska súlya tanszerekkel sem haladja meg, a gyermek testsúlyának 10%-át. A kisiskolások háta még nem elég erős ahhoz, hogy nap, mint nap mászás súlyokat cipeljenek. Ha ugyanis a nehéz táska megterheli a kicsi gerincét, az a későbbiekben komoly problémákat eredményezhet. Az iskolatáska kiválasztásánál így aztán ne csak a divatot, hanem a minőséget és az egészségi szempontokat vegyék, a szülők elsősorban figyelembe.

A tartáshiba persze még nem betegség, de ha úgy marad, akkor a gerinc fiatal felnőttkori porckopásának az előhírnökévé válhat. Mindez meglehetősen ijesztő, és a szülők jól teszik, ha felfigyelnek erre a veszélyre.

Varga Eszter

... és mivel a felnőtteknél is gyakori...

HANYAG TARTÁS FELNŐTTKORBAN

Miért van szükséged a helyes testtartásra? Melyek a helyes testtartás alapszabályai? Hogyan alakítsd ki a szép, kihúzott testtartást egyszerűen és tartósan?

Nagyon ritka a gerincét szépen, egyenesen tartó ember, s éppen ezért feltűnő is. Különleges képeségnek számít, pedig mennyire egyszerű!

- A helyes testtartástól a tested jóval fiatalabbnak néz ki.
- A helyes testtartás hatására jobban áramlik a testedben a vér és az energia,
- könnyebb a légzés és az emésztés,
- nem görcsölnek be a váztartó izmok,
- tehermentesül a térd és a csípő.

A következő pontokra kell odafigyelni. Lentről felfelé vannak listázva, hiszen csak jó alaphoz lehet felsőtestet igazítani:

1. A lábaidat térdben egy-egy centire rogyaszd be!
2. Feszítsd meg a fenekedet!
3. A medencét kissé told előre!
4. Húzd be a hasadat, ezzel együtt kicsit feszítsd meg!
5. A mellkasodat emeld fel, a bordákat nyisd ki!
6. A vállaidat húzd hátra és kissé ereszd le!

7. A fejedet emeld fel, nyakból húzd kissé hátra!

Számtalan negatív következménye van a helytelen testtartásnak. A megfeszített térd túlterheli a térdízületet, túlfeszíti a térdhajlatot, elveszi a munkát a comb és fenék izmaitól, így azok egyre inkább elsatnyulnak.

Az állandó aszimmetrikus testtartás miatt súlyos csípő-térd-és bokaízület bántalmak alakulhatnak ki. A púpos hát az esetek 95 százalékában a rossz tartás következménye, mert a hátizmok nem fejlődnek ki megfelelően.

A tudatos testtartás kialakítása:

Először is mindig próbáld meg egymáshoz igazítani a vállakat, a csípőt, a térdeket és a bokákat. Egy jó kis gyakorlat, ha naponta néhány percet háttal a falhoz állsz vagy hanyatt fekszel a padlón, s közben rögzíted magadban az egyenes gerincoszlop érzetét.

A helyes testtartás szokatlan, fárasztó, kényelmetlen lehet azoknak, akik már évek vagy évtizedek óta görbén állnak. Ennek oka a helytelenül kifejlődött izmokban keresendő.

A rendszeres szoktatással, a hátizmok és hasizmok megerősítését célzó gyakorlatokkal ez a fárasztó érzés el fog tűnni, a korábbi tartási és egyensúlypanaszokkal együtt.

Makrainé Lukács Dóra

NYÁRI FRISSÍTŐ - Amikor a nagy melegben jól esik egy hideg ital

CITROMOS NARANCSLÉ TONIKKAL

Hozzávalók:

- 80 ml narancslé
- 20 ml citromlé
- 50 ml tonik

Elkészítés: Tegyük a pohárba pár szem jeget, majd töltjük bele a hozzávalókat.

Kicsit összekeverjük, hűtőszekrényben jól lehűtjük, fogyasztás előtt citromszelettel díszítjük.



GYERMEKKUCKÓ-ROVAT

A MOZGÁS

A GYERMEK LÉTELEME

Emlékezzünk csak vissza a gyermekkorunkra! Hányszor próbálgattuk erőnket kimutatni: mindent ki akartunk próbálni, fára mászni, fáradhatatlannak tűnni, erősnek látszani volt a legnagyobb vágyunk! Nem mérlegeltünk, nem gondolkodtunk óráig azon, hogy vajon sikerülhet-e nekem is, hanem ösztönösen cselekedtünk.

A kisgyermek nem fél az első lépéseit megtenni, hiszen mozgog keze, lába-miért ne állhatna lábra és járhatna, szaladhatna. Ő is, mint a társai körülötte. A vágy a mozgásra velünk születik, kipróbáljuk erőnket, tudásunkat, mindenhová felmászunk, mindent kipróbálunk egyedül és társakkal is.

A mindennapos mozgás egészségfejlesztő hatásáról nem kell bővebben beszélni, mindenki tisztában van vele. A 3-6 éves korosztály intézményen belüli fejlesztése azonban óvodapedagógusi munkám és én szívesen tájékoztatom erről a kedves olvasót. A mozgásfejlesztés az egyik legfontosabb oktatási módszerünk, amit természetesen jókor és jó helyen kell végezni. Közismert, hogy a mai gyermekek nagyon keveset mozognak.

Mai civilizációs betegség, hogy a keveset mozgó, nagyobb gyerekek izomzata gyenge. Az erő, álló-, és teherbíró képességük fejlesztése valamint a helyes testtartásuk, izomegyensúlyuk megfelelő alakítása egyaránt fontos feladatunk. Lehetőleg a friss levegőn végeztetett mozgás a legcélszerűbb megoldás. Legjobb mihamarabb játék helyzetbe tenni a gyakorolni kívánt mozdulatokat! Legyen sokszínű és változatos, tele játékkal!

Szem előtt kell tartanunk az életkorukat és egyéni fejlettségük-

höz mérten megtervezni a mozgás anyagát. A gyermekek anyakönyvi életkora nem egyenlő a biológiai érettségükkel. Érthető tehát, hogy a feladatok megtervezése nagy körültekintést igényel az óvodapedagógus részéről. A gyermek nem kicsinyített felnőtt, nekik más a biológiájuk. Csontjaik puhábbak, ízületi felszínük képlékenyebb, szalagrendszerük erősebb, mint a csontnövekedési zónája.

Tisztába kell lennünk azaz, ha a gyermeknek a mozgás nem esik jól, esetleg fájdalmat is kivált, azt akkor ő nem is fogja csinálni, és nem is szabad erőltetnünk! A gyermekek fizikai állapotának a felmérése is a pillanatnyi helyzetet jelenti, ami idővel változik, tehát nekünk a változás irányára kell figyelnünk! Szeretnék tanácsot adni saját tapasztalataim és ortopéd szakvélemények alapján a testi elváltozások korrigálására, megelőzés, egészségmegőrzésük érdekében.

Gyakori kérdésként vetődik fel pl. a lúdtalp kialakulása. Okai lehetnek: a kötőszöveti lazaság, a túlsúly, az izomerő gyengeség vagy az izomtónus szabályozási zavar. Évközi foglalkozások alatt több alkalmat szánunk a mezítláb végzett gimnasztikai gyakorlatokra, de félreértés ne essék, ez még önmagában nem oldja meg a lúdtalpat, csak a rálátás miatt történik, hiszen a lábujjak és a lábfej helyes mozgásának figyelemmel kísérése a fontos.

Ortopédiai esetek kezelésénél a speciális lábfej tornát így végeztetik. Óvodában a gumival borított felszín vagy a nagyobb homokozó tökéletes helyszín a mezítlábas tornához. A legtöbb foglalkozásokon a hagyományos tornacipő vagy a könnyű, rugalmas talpú, lábfejre rögzített cipő felel meg a követelménynek. A lábtorna gyakorlatai közül kiemelném a sarkon járást, a hajlító és a feszítő izmok karbantartása végett kifejezetten

ajánlják a szakemberek. Nem javasolt azonban a belső talp élen járás! A lábujjon való járás, ha simán talpra is tud állni és úgy is tud menni, akkor nem kóros! Azonban, ha a vádli izmok zsugorodásából fakad, akkor az már idegrendszeri tünet is lehet! Egészséges gyerekeknél a guggolásban járást a combizom erősítésére tanácsolt beépíteni a mozdulatok közé! Az ugrások és a szökdelések remek lábboltozat erősítő gyakorlatok. Az ugrásnál meg kell tanítani a gyereket a helyes talajfogásra, hajlított térdel, csípőben kissé előre hajolva érzékelik a talajra!

Nagyon oda kell figyelni a helyes testtartás kialakítására (lábujjra állás-pocak behúzás-sarok leengedés és pocak benntartása)! A fej körzés feltétlen mértékkel végzett gyakorlat, de jótékony hatású, hiszen lazítja a gerinc körüli izmokat. Fel fog nézni a gyerek a repülőmozgására, még akkor is, ha ezt megtiltjuk neki. Amire meg vagyunk teremtve, abból nem lehet baj! Az izmok egyirányú fejlesztése azonban tényleg nem jó és nem is szabad! Meg kell tanítani a gyermeket teste jelzéseinek használatára! Az izom egyensúly kialakulásának egyik legfontosabb feltétele a hasizom megerősítése.

Óvodában és az iskola alsó tagozatában ez kiemelt feladat, hiszen gyenge izmokkal érkeznek iskolába. A felületeket hanyatt fekvésből a túlterhelés elkerülése céljából kartámasszal végeztetjük, a lábemeléseket is alkartámasszal ajánlott. A gurulások, a bukfenc előre és hátra gyakoroltatása miatt nem kell félni, nem kerülnek kórházba gyermekeink. Megelőzőként, nyújtó gyakorlatok formájában kifejezetten tanácsos az iskolai ülés 6-7 órán keresztüli hátrahajlított nyakizmok ellensúlyozására.

Azonban ügyeljünk a megfelelő talajválasztásra! A kapaszkodások, függések nem csak a kar, de a vállöv, törzs izomzatait is erősítik.

A füles labdán ugrálás komoly háfizom erősítő, állóképesség fejlesztő gyakorlat és kedvelt játékszer is egyben. A jó testnevelés foglalkozás végén lihegni fog a gyermek, vagy is aktívan lélegez, levezetésként légző gyakorlatokat végeztetünk.

A foglalkozások előtt szelöltetnek a csoportszobában, a végén vigyázzunk arra, hogy le ne forrázzuk a tüdejüket, pl. mosdóba távozáskor szelöltessünk újra. A végén a légző gyakorlat jó stresszoldó és tartásjavító! A nedves pólókat

mindig cseréljük le szárazra a megfázás elkerülése végett!

Minden évszakban kerítünk alkalmat a kinti testnevelésre! A ködös idő azonban nem megfelelő a kinti tornázáshoz, ilyenkor ne vigyük ki a gyerekeket! Az orrvérzésről. Vékony erek, amelyek mozgás közben megemelkedett vérnyomásra elpattanhatnak, de nem kell megijedni- elállítható bármikor. Száraz levegőn könnyebben elindulhat! A szemüveg. Gyakran van rá példa, hogy ha levesszük a gye-

rekről, akkor bizonytalansághoz vezet.

Egyeztessünk ebben a szülővel.

Óriási a felelősségünk van abban, hogy gyermekeink egészséges felnőtté váljanak és igényük legyen ennek az állapotnak a fenntartására!

Kell, hogy igényeljék a rendszeres mozgást! Örömforrásá váljon számukra, nekünk pedig alkalom a tudatos és tervszerű fejlesztésre!

Bugyinkóné Ronyecz Ágnes



TERMÉSZETKÖZELBEN

KONCERT A KERTBEN... A ROVARVILÁG MUZSIKUSA



A rovarvilág egyik legismertebb, sokak által ismert és kedvelt élőlénye a tücsök, amely világszerte elterjedt, de legnagyobb számban a trópusokon élő rovarfaj. Erdőkben, mezőkön, réteken és cserjésekben élnek. A fajok többsége talajlakó és többnyire a szárazabb területeket részesíti előnyben, ahol könnyedén üreget áshat a földbe. Mindenevő rovarok, növényi és állati táplálékot is esznek, de a növényi anyagok erőteljes túlsúlyával.

A tücskök családja 22 alcsaládból áll, ezen belül nemzetségekre, alnemzetségekre, és több száz nemre tagolódik. Hazánkban hét fajuk él, ezek közül legismertebb a mezei tücsök és a házi tücsök de megtalálható nálunk a bordói tücsök, a fekete tücsök, a homlokjegyes tücsök, mocsári tücsök és a közönséges pirregő tücsök is. 2016-ban a Magyar Természettudományi Múzeum blogján kiírt internetes szavazáson a mezei tücsök nyerte el az év rovара címet.

A mezei tücsök magyar neve – számos egyéb nyelvű elnevezéshez hasonlóan – a tudományos név tükörfordítása. A tücsök, nyelvjárásokban trücsök, prücsök, prütyök, szütyöke hangutánzó eredetű szavak, az állat ciripelésére utalnak. A mezei tücsök nagyjából 2 cm (17–23 mm) hosszú, robusztus termetű rovar. Testének nagy része csillogó fekete. Nagy, gömbölyű fején egy pár hosszú, fonalas csápot, egy pár összetett szemet és három kis fehér pontszemet, valamint rágó szájszervet találunk.

A mezei tücsök röpképtelen rovar. Elülső végtagjain a lábszár tövén ovális, hártyával borított hasíték figyelhető meg, ez a mezei tücsök hallószerve. A mezei tücsök vegyes táplálkozású: állati és növényi eredetű táplálékot egyaránt fogyaszt, bár többnyire a növényi eredetűek dominálnak (pl. fűfélék magvai, levelek, gyökerek), de kisebb talajlakó állatokat is elkap, illetve tetemeiket is megrág.

A sokszor tömegesen előforduló és kiadós méretű tücskök gyakran szolgálnak madarak, hüllők, emlősök vagy ragadozó ízeltlábúak táplálékául. Különösen a tavaszi időszakban jelentenek fontos éle-

lemforrást – többek között olyan ritka és fokozottan védett fajok számára, mint a rákosi vipera, vagy a kék vércse.

A mezei tücsök ciripelése májustól nyár derekáig hallható, napközben és éjjel egyaránt. Jellemzően délelőttől késő estig szól, a hűvös hajnali órákban és kedvezőtlen időjárás esetén (esőben, szélben) azonban elhallgat. Csak a hímek ciripelnek, a nőstények némák. A hímek ciripelésükkel csalogatják párzásra a nőstényeket, de egyúttal a territóriumát is ezáltal jelzi. Ha a közelébe ér egy nőstény, a hívóhang sokkal halkabb udvarló énekbe csap át. Amennyiben viszont hím fajtárs közeledik, éles rivalizáló hangokat hallat.

A tücsöknél összesen hatféle különböző funkciójú énektípust különítenek el, melyek közül négyet a mezei tücsöknél is megfigyeltek. Az egyes énekek mind fajra jellemző szerkezetűek (elsősorban a ritmika), a fajtársak közötti kommunikációt szolgálják. A ciripelés nem tanult, hanem genetikailag kódolt magatartás, amely félig felemelt szárnyakkal történik. A szárnyak és a potroh által kialakított üreg hangtölcsérként működik, ezért a hang irányított. Hasonló funkciója van a tücsöklyuknak is, a hímek ugyanis mindig a bejárat előtt kialakított porondon hallatják éneküket, ami akár 100 méterre is elhallatszik.

A ciripelés sok információt hordozhat a hímről a nőstény számára. A hangmagasság a testmérettel van összefüggésben (mivel a hárfa területe határozza meg az alaphangfrekvenciát), bizonyos hangelemek sebességéből és a szünetek hosszából pedig a szerenádozó tücsökpéldány kondíciójára lehet következtetni.

Mivel egyes tücsökfajok ciripelése felettébb dallamos, ezért néhol kalickában, házi kedvencként tartják őket. Kelet-Ázsiában máig élő szokás a tücsökviadal, amelyben egymás ellen harcoló példányokra fogadnak.

Zsák Ferenc Tibor
ökológus



ÜNNEPI GONDOLATOK

SZENT ISTVÁN „HAGYATÉKA”



*„Amikor évről évre megünnepeljük Szent István emlékeztét,
amikor tisztelettel állunk meg a Szent Jobb ereklyéje előtt,
közel akarunk lenni hozzá, a kiválasztotthoz, a szenthez.*

*Mert szükségünk van arra, hogy az ő öröksége, üzenete,
az ő utat mutató és jövőt építő jobb keze ma is irányítson,
ma is erősítsen minket.”*

(Erdő Péter)

Valóban... Változzék bármiképp is zaklatott világunk, fújhat bárhonnan a szél, mégis... rohanó mindennapjaink ünnepi állomása augusztus 20-a. Márai írja egy helyen, „az ünnep az élet rangja, felsőbb értelme”, és azt tanácsolja, hogy „készüljünk rá testben és lélekben”. Megállni, államalapító Szent István királyunkra, közös múltunkra, fennmaradásért vívott küzdelmeinkre emlékezni valamennyi nemzedék számára összetartó erő.

Első királyunk soha nem fakuló emberi alakja, nagysága, végtelen alázata, eltökéltsége, népéért vívott küzdelme ma is hitet, reményteljes jövőképet sugároz a 21. század emberének. Szent István tettei, eszmeisége, az isteni gondviselésbe, Szűz Mária közbenjárásába vetett hite folytonosan változó világunknak is útmutatókat, fogódzókat jelent.

„A szenttel szent leszel, az ártatlannal ártatlan, és a kiválasztottal magad is kiválasztott leszel” Így beszélt Intelmeiben első, szent királyunk...

Egy moldvai csángó ének gyönyörű soraival kívánom, hogy augusztus 20-a minden magyar embernek legyen alkalom a múlt felidézésére, hogy abból aztán reménységre okot adó jövő szülessen, születhessen!

Szendrei Csilla

*„Ó Szent István dicsértessék,
Menny és Földön tiszteltessék
De főképpen nálunk ma,
Mint országunk oszlopa.
Kérünk, mint apostolunkat
És az első királyunkat
Szent István nézz mennyből le*

*A szép magyar népedre
Sok sánta vette járását
Sok vak vette meglátását
Némák kezdtek szólani,
Süketek is hallani.
Kérünk, mint apostolunkat
És az első királyunkat
Szent István nézz mennyből le
A szép magyar népedre*

*Boldogságos Szűzanyánknak
Mint magyarok asszonyának,
Földre hoztad hazánkat,
Szentelted koronánkat.
Kérünk, mint apostolunkat
És az első királyunkat
Szent István nézz mennyből le
A szép magyar népedre!”*



VISSZATEKINTŐ

„LAKODALOM VAN A MI UTCÁNKBA” LAKODALMI ELŐKÉSZÜLETEK HAJDANÁN



Ihaj-csuhaj! Így mulat a magyar! Hangos muzsika, eszem-iszom, dínom-dánom, melyet gyakran követ a szánom-bánom! Gyermekkori éveimből idézve a falusi lagzikról a jó kedv, a vidámság és az örömnép jut eszembe. A hetvenes évektől mostanáig számos lakodalmi szokás, hagyomány villan be emlékképekbe.

A lakodalmak ideje általában a tavasz végétől a nyári évszakon át tartott egészen kora ősziig bezárólag. Fontos tényező volt az időjárás, hiszen a lakodalmi sátor, melyet a gerendákra húzott ponyva borított, nem bírta el nagy mennyiségű csapadékot, s olykor még itt-ott be is ázott. Arról nem is beszélve, hogy esős időben a ráérő némasszonyok jajveszékelték, hogy

még az ég is siratja szegényeket! Így hát mindenki a jó időért imádkozott.

Hosszú készület előzte meg a nagy eseményt. Illendő volt hát legalább egy félévnek eltelt az eljegyzés és a lakodalom között, hogy az örömszülők fel tudjanak készülni rá. Sok teendő volt, pl: disznóhizlálás a lakomához, tyúkok tartása és a csigacsinálás a jó tyúkhúsleveshez. Pálinkafőzés, boros hordók feltöltése, hogy ne maradjon szégyenben a gazda, s nem utolsósorban abban az időben is korán kellett lefoglalni a jó hangulathoz szükséges zenekart vagy a cigánybandát.

A nagy napon nem kis feladat az irányítás, így a vőfély kiválasztása is elsődlegessé vált. Ha nem volt talpraesett ember a

családban, akkor nem maradt más hátra keresni kellett egy tudásáról elhíresült atyámfia, aki segít a lebonyolításban.

Násznagynak a komát, a vőlegény és a menyasszony keresztapját volt illendő meghívni, akinek elég időt kellett adni, hogy összerakja a pénzét, mert neki kellett vállalni a szertartási költségeket, étel-ital vitelénél, ajándékozásnál sem illett alul maradnia és a vőfély is csak ő rá számíthatott a lakodalom megannyi tennivalói közepe.

A menyasszony, a menyecske és a koszorús lányok ruháit sem a modern divatszalonokban próbálták, hanem időben kellett lefoglalni a varrónőt. Voltak ugyan már akkor is a hófehér ruha varrá-

sára szakosodott iparosok, akiknek ha módjában állt esküvői ruha és kellékek kölcsönzését és eladását vállalni, nagy segítséget nyújtottak az arának.

A nagy napot megelőző héten volt sürgős-forgás a lakodalmas háznál, sülték a sütemények, építették a sátrat, készítették elő a szárnyasokat a lakomához, mindenkinél jutott munka a meghívottak közül.

Pénteken hajnalban disznóvisításra ébredtek még a szomszédok is, de sietni kellett vele, hiszen a kora délutántól várható ajándékhozók tányérján már gőzölgönnie kellett a sült hurkának és kolbásznak.

A nagy területen kialakított ideiglenes konyhában a szakácsnak elő kellett készíteni a másnapi ebédhez és vacsorához szükséges alapanyagokat. A mennyasszony kiosztotta az ott szorgoskodó aszszonykáknak a saját keze munkájával varrott kötényeket, melyre vigyázniuk kellett, mert az ünnepi vacsoránál azt viselték, amikor a vőfély mellett segítettek az ételek felszolgálásakor.

A sátor feldíszítése sem dekorátorra volt bízva, hanem a nagy lányok és fiúk vállalták készséggel. Lányok hajtogatták a színes krepp papírokat, fiúk zöld ágakkal ékesítették a kapu és a sátor bejáratát, fiatal férfiak hosszú asztalokat és lócákat raktak be a sátorba, a hölgyek leterítették nejlon terítővel és az „Isten Hozott Kedves Vendég” tábla feltételével készen állt a sátor a szombati vendég fogadásra.

A másnap reggeli készülődés a polgári szertartásra készülődéssel indult, ahol faluhelyen elegendőnek tűnt, ha az ifjú párral csak a két tanú vett részt, de ez nem tekinthető általánosnak, meghatározó a hely befogadó képessége. Mellékesen megjegyzem, ekkor a mennyasszony csak kiskosztümjében mondja ki a boldogító igent élete párjának. A lány kikérése után a hivatalos nászmenet csak a templomi szertartásra kísért a házasulni vágyókat. Ennek időpontjáról általában tudott a falu apraja és nagyja, hiszen az előző három vasárnapon hirdette Őket a pap, ezért sokan voltak a hívatlanok is a bejáratnál.

Nem is szaporítanám tovább a szót e témában, összegzem az elmondottakat a mindennapjainkra jellemző összehasonlítással.

Hosszabb szervezést, de lényegesen olcsóbb kivitelezést jelentett a mostani esküvőkkel szemben. Ismeretlenek voltak ezek a fogalmak, mint esküvőszervező, ceremónia mester, dekorátor, szépségszalon, ruhaszalon, meglepetés vendégművész, stylist, ismeretlen nevű ételek vacsorára, pincér, séf, dobócsokor, videó, vagy éppen pillanatképek fotósa. Volt azonban sátorépítés, ajándékvitel előző nap, lánykikérés, lánybúcsúztató, nászmenet, stafiring, násznagy és vőfély, hites pár és még megannyi szép szokás, ami összehozta a rokonságot, összekovácsolta az embereket és akkor is tudtak felhőtlen jó kedvvel, vidáman mulatni. Természetesen nem akarok én most állást foglalni a régi lakodalmak mellett, csak szerettem volna ízelítőt adni a mai kor fiataljainak és nosztalgizálni kicsit az idősebb korosztály olvasóival.

Bugyinkóné Ronyecz Ágnes

NEM TERVEZTEM!

„Egy aránylag hosszú élet során sok minden megtörténik az emberrel. Vannak történések, események, amelyeket nem tervezünk és mégis megtörténnek! Én nem tartoztam azok közé, akik tudatosan megtervezik, majd végrehajtják a terveiket!

Így hát én nem terveztem, hogy három szakmát, technikumi érettségit szerzek majd és még megtanulok három nyelvet. Azt sem terveztem, hogy könyvet írok. (Most már a másodikat!) Ezek mind automatikusan jöttek az életemben és mindig csak később jöttem rá, hogy ezeket jó, hogy megtettem!! Később ezeknek mindig hasznát láttam!

Az is rendkívül jól eső érzés számomra, hogy öreg koromban az írás által hasznosan, az agyamat élvezve töltöttem a gyorsan múló időmet! Sok ismerőssel, baráttal, rokonnal beszélgetve rájöttem, hogy mások a világlátást, az utazást is mindig megtervezték.

Érdekes, hogy én soha nem vágytam utazni, más országokat, idegen tájakat megismerni. Olyan családban születtem, ahol ez nem volt sikk!

Még érdekesebb az, hogy mégis tizenöt országot bejártam és mennyi mindent láttam tervezés nélkül!

Kezdem azzal, hogy sorkatonai szolgálatra egy Honi Légvédelmi Bázisra, egy erdős hegy tetejére kerültem. Ez már különleges élmény volt és marad számomra. Új és modern fegyvernem volt és én főkezelő lettem a kilövő berendezés mellett. 26 hónapig szolgáltam ezen a gyönyörű vidéken. A második év augusztusában az osztály parancsnoka a parancs kihirdetésekor felolvasta a tisztek és kezelők névsorát. Azokét, akiket kijelöltek a Szovjetunióba éles gyakorlatra. Az első rajnál az én nevemet olvasta fel először. Így hát kiutaztunk a Szovjetunióba, a tiszti állomány egy része, az irányítórendszer és a kilövő rendszer kiképzett katonái.

Ekkor láttam először Ukrajnát vonattal átutazva rajta és Lembergen (oroszul: Lvov, ukránul Lviv) majd a hatalmas Oroszországon át Moszkvába. Csoportos városnézésünk alkalmával leléptem és lementem a moszkvai metróba. Nagyon rám csodálkoztak a moszkvaiak, mert ott idegen katonát egyedül még nem láttak soha! Ezt előre megtiltották a tisztjeink, de én a kí-

váncsiságtól hajtva megtettem mégis. Láttam a gyönyörű földalatti állomásokat, mert a beszálló állomástól elutaztam először hat állomást jobbra, majd kiszállva átmentem a másik oldalra. Innen visszafelé utaztam tizenkét állomást, majd újra kiszálltam és a másik oldalon visszautaztam hat állomást, majd újra a kiindulási állomásra érkeztem. Egyszer azért megkérdeztek tőlem oroszul: milyen nációhoz tartozom. Mivel előre már tanultam a nyelveket, így válaszoltam: Vengerszkaja Naród-naja Ármija. Rám mosolyogtak és nem vertek meg! (Pedig ezzel ijesztgettek a tisztjeink!)

Aztán a felszínen egy kicsit eltévedtem, de arra járt egy tábornok és én elé vágódtam, tisztelegve oroszul kértem információt: Taváris marsal ggye jeszty Krasznaja Plószagy? (Marsal elvtárs, hol van a Vörös Tér?) A csikos nadrágú ember szintén tisztelgett és mosolyogva igazított útb. Tisztelegve megköszöntem neki az információt és hamarosan a Kreml és a Lenin Mauzóleum előtt ballagtam a GUM áruház felé. Lenin biztosan otthon volt, mert mindenféle nációból hosszú sorokban várakoztak az ajtaja előtt.

A GUM áruház több emeletét is végig jártam, s ott találkoztam az egységem tagjaival, majd a Gorkij Parkba mentünk. Ott moszkvai lányok öt-en-hatan összekarolkozva sétáltak, a fiúk pedig meg-megpaskolták a feneküket, mire ők jókat vihogtak. Ilyen lányását utoljára a ládi felvégen láttam gyerekkoromban, fenékpaskolás nélkül. Ha már ott jártunk, megnéztük a Lomonoszov Egyetem impozáns épületét is.

A kijevei pályaudvarra visszavezető úton aztán néhányan (az érdeklődőbb fajtából) tisztí engedellyel bekukkantottunk egy moszkvai bufet-be, olyan kocsmá félébe. Magyarul: benéztünk a kulisszák mögé. A kocsmabútorok ugyancsak megdöbbenve néztek ránk: vodkatöltött állapotban azt hitták, visszajöttek a németek. A magyar kocsmára semmiben nem hasonlító intézményben a sarokban én újra láttam azt a tárgyat, amelyet már majdnem elfeledtem. Ez a tárgy egy köpöcsésze volt, felette a falon egy hevenyészett tábla cirill betűkkel: nye kurity- nye szurity! (Ne dohányozz- ne köpködj!) A tárgyba belenézve azonban láttam, hogy az oroszok nem szeretik a tiltást. Ehhez hasonló csészét tíz éves (1952) koromban láttam utoljára a ládi Uher kocsmában a felvégen, amikor anyám szavára apámat kellett hazahívnom onnan. Ezek szerint Moszkvába 12 év késéssel sem ért el az európai divat!

Másnap ügyeletes voltam és a pályaudvar bejáratánál állva vártam a városból visszatérő társaimat. A síneken álló vagonunkhoz kellett irányítanom őket, mert közben máshová tolták azt a hatalmas rendező pályaudvaron. Az oroszok nagyon megnézték, sőt némelyek körbejárva silabizálták a karszalagomat. Viszont a közelemben felhátizsakolva álló, engem vizslató két férfitra figyeltem fel.

Rólam beszélgettek magyarul. Szóba álltam velük és ők nagyon hálásak voltak. Elmondták: négy év szibériai munka után jönnek haza Kárpátjára. Kőművesek voltak és csak ott volt munka számukra. Jól elbeszélgettünk, s végül nekik adtam a Fecske cigarettámat, mert ők már nagyon unták a Pamír és a Kazbek márkát. (Ezen cigarették két harmada papírszűrő és csak egy harmada dohány.)

Egy megfigyelésem: a moszkvai utcák tiszták voltak, nem volt rajtuk méretes csikk eldobva. Ha viszont mi végig mentünk egy utcán, visszafelé

már a mi cigaretta maradványaink díszítették az utat!

Moszkvától Asztrahány felé két napig vonatoztunk olyan vidéken, ahol reggeltől estig a tevegelő és egy Ural motoron utazó kazakot láttam. Kevés lakott helyett láttam közben, de amikor a kazahsztáni Baszkulcsak város állomásán megállt a vonatunk, olyan finom arbuzt (görögdinnyét) és melont (sárgadinnyét) vettünk az ottani kunoktól, mint a méz!

Asoluk állomáson leszálltunk, majd a Karakun sivatagban vagy 80 km-t autóztunk még az éles lövészetünk helyére, a rakéta bázisra. (Most már nyugodtan mesélhetek róla, mert csak 20 év titoktartásra voltunk kötelezve!) A sivatagi bázison (Volga-I.) még a hangyák is olyan sebességgel közlekedtek a forró homokon, mit a vilám.

A gyakorlatunk kiválóra sikerült. Mihajlov kapitány, a hozzánk rendelt vizsgabiztos gratulált a rajunknak, amikor a rátöltési normát 20 mp-el megjavítottuk. Sok élményem volt a táborban is, mert kerestem az alkalmat a nyelvgyakorlásra. (Egy tadzsik katona a beszélgetésünk után meg is dicsérte az akcentusomat!) A legérdekesebb élményem mégis az általunk felkészített, kilőőállványra töltött hatalmas rakéta idulása és pillanatok alatti, fellegekbe való eltűnése volt. Ilyet is csak kevés ember láthatott!!

Hazafelé az osztályparancsnokunk 3 dl furmintot rendelt a sikeres gyakorlat minden résztvevőjének a to-kaji Rákóczi pincében. Akkor, ott arra gondoltam, hogy ennyi volt a prémium! (De emléknem sokkal többet ér!)

Nem terveztem azt sem, hogy a feleségem munkahelyével később bejáróm Európa egy részét. Ők minden második, harmadik évben autóbusszal a körülöttük lévő országokat bejárták. Kis hazánkat is ilyen buszos kirándulások alkalmával ismertük meg.

Így hát velük jártam Romániában, azaz Erdélyben egészen Sepsiszentgyörgyig. Láttam a gyönyörű erdélyi tájakat, falvakat, városokat. Jártam Kolozsvárott a Házsongárdi temetőben. Jó pár híres írónk, költőnk sírjánál megállhattam. Megcsodáltam a főtéren Kisfaludy Stróbl Zsigmond által készített Mátyás király lovas szobrát, amely nagyságot, erőt sugároz és tiszteletet ébreszt bennünk, magyarokban. A románokban nem annyira, pedig ők is a magukénak vallják (!). Ami-

kor ott jártam, éppen felásták a szobor környékén a főteret és a gödrök mélyén római kori házalapokat tettek láthatóvá.

A közelben pedig felállították Európa talán legcsúnyább szobrát. Avram Janku, román haramia vezért ábrázolja három havasi kürtön állva. A jobb kezében félig kihúzott kard látható, a bal keze tiltólag mutat Mátyásunk felé. Ez az Avram Janku 1848-49-ben betyárbandájával a Kossuth csapatai ellen harcolt. No comment! A temesvári főtéren láttam a Romolust és Rémuszt szoptató farkas szobrát. Nekik is van legendájuk!

Visszatérve Kolozsvárra: már csak a nevem miatt is bementem a Szent Mihály templomba. Gyönyörű építészeti remekmű! Jártam a Farkas utcában, ahol egy református templom mellett kis téren körbe csodáltam a Sárkányölő Szent György szobrát. A templomban pedig a Nagy-Magyarország nemesi családjainak címerét láthattam a falon. Egy kis magyar történelem van ott megőrizve. Hála a gondos gyűjtő munkának. Jártam Gyulafehérvárott, ahol tartalmas katolikus püspöki palotát és templomot csodálhattam. Még a levegő is történelmet árasztott! Igaz az is, hogy a románok a közvetlen közelében felépítették a maguk impozáns és nagyon gazdagon díszített ortodox templomát. A miséjük alatt, hátulról csak besettenkedtünk néhányan megnézni a román építészet remekművét. (Elnézést, de most a kőműves szolt ki belőlem. Mea culpa.) Jól szétnéztünk, de a román hívők is nagyon és furcsálón néztek ránk, de én már akkor is azt sugároztam feléjük: mi európaiak vagyunk. (Igaz, hogy mostanában egyre gyakrabban kételkedem!)

Marosvásárhelyen is jártam, s ennek a városnak a főtere építészetiileg azonos a történelmi felvidéki városaink főtereivel, azok elrendezésével. Itt a Hotel Tineretului (Ifjuság) szállóban laktunk. Egy este kénytelen voltam a bortól betüzesedett földijeim társalgóbeli hangoskodását lecsendesíteni. Az történt, hogy a nagyapáiktól hallott mocskolódásokat és sértegetéseket (mármint a románok sértegetését) túl hangosra engedték. Csendesesen rájuk szóltam: vigyázzatok, mert itt lehet, hogy a falnak is lehallgatója van! Magamban azonban azt fogalmaztam meg: nem intelligens és illő dolog vendégként házigazdát mocskolni! ..."

Folyt. köv.

Gál Mihály

RENDJELEK ÉS KITÜNTETÉSEK TÖRTÉNELMÜNKBEN IV.

1946. február 1-én Magyarország államformája ismételtén köztársaságra változott, - a Horthy-korszak király nélküli királyság helyett. (A köztársasági államforma már korábban is működött az országban: 1918. november 16- 1919. március 21 között, és jelenleg is ez az államformánk 1989. október 23-tól immár harmadik köztársaságként.)

A magyar államiságot megtestesítő képviselői szerv a Nemzetgyűlés (1948-tól Országgyűlés), a köztársasági elnök Tildy Zoltán lett, aki 1946. február 1- 1948. július 31-ig töltötte be hivatalát, majd Szakasits Árpád viselte a tisztséget 1949. augusztus 3- 1950. május 9-ig (1949. augusztus 23-tól a Népköztársaság Elnöki Tanácsa Elnökeként).

Az új rendszerben a Nemzetgyűléshez illetve 1948-tól az országgyűléshez valamint a köztársasági elnökhöz kötődött a kitüntetések alapításának és adományozásának joga. Az alakuló kitüntetési rendszerben erős kötődés figyelhető meg a korábbi elismerési rendszer egyes elemeihez, a hagyomá-

nyokhoz. Ilyen a Horthy-kori Magyar Érdemrend verőszerszámainak kisebb módosításával készített Magyar Köztársasági Érdemrend, mely a hozzá tartozó Köztársasági Érdemérem három fokozatával szinte teljes mértékben megfelel elődjének. Mivel a köztársaság idején ünnepeltük az 1848-as forradalom és szabadságharc századik évfordulóját, a köztársaság fennállásának két és fél éve alatt erősen aktualizálták a nemzeti hagyományokat (Kossuth, Petőfi szerepeltetése a jelvényen, Kossuth-érdemrend, Kossuth- díj.)

Ugyanekkor jelentek meg a szocialista jellegű kitüntetési rendszer elemei is Magyarországon (Sportérdemérem, Munka Érdemrend és Érdem-érem.)

A 2. köztársaságunk alatt alapított és adományozott kitüntetések:

- **Magyar Szabadság Érdemrend** a demokratikus Magyarország Nemzetgyűlése által 1946. május 10-én ezüst és bronz fokozattal alapított kitüntetés a partizán és ellenállási mozgalomban, valamint a felszabadító harcokban részt vettek érdemeinek elismerését szolgálta. Két típusa létezett, az 1946-os típusból

500, az 1947-es típusból 1330 adományozás történt. (1957-ben az adományozást újból bevezették azok részére, akik „a lefolyt ellenforradalmi lázadás leverésében, a szabadság védelmében kitűntek.”)

- 1946. szeptember 14-én Magyarország Nemzetgyűlése „a független és demokratikus Magyarország érdekében elősegítése, támogatása körül kimagasló érdemeket szerzett külföldi és magyar állampolgárok részére” **Magyar Köztársasági Érdemrend és Érdemérem** elnevezésű kitüntetést alapított. A kitüntetések a Horthy-korszak verőtöveivel készültek, de nem voltak katonai változatai, sem szalagváltozatai. 1947 októberében a köztársasági elnök az érdemrend fokozatainak bővítéséről rendelkezett:
 - **Nagykereszt láncsal** államfők részére (ezt a fokozatot csak a köztársasági elnökök: Tildy Zoltán 1947-ben, Szakasits Árpád 1948-ban kapta meg).
 - **Babérággal ékesített nagykereszt** (miniszterek, miniszterelnökök részére).

A Magyar Köztársasági Érdemrend adományozási darabszáma

Kitüntetés megnevezése	Adományozott darabszám	
	Osszesen	Eelőzőből magyar
Nagykereszt láncsal	2	2
Babérággal ékesített nagykereszt	10	5
Nagykereszt	121	33
Középkereszt csillaggal	165	57
Középkereszt	202	112
Tiszti kereszt	403	282
Kiskereszt	561	451
Osszesen	1464	942

Az adományozott érdemrendek a Népköztársaság kikiáltását követően már nem voltak viselhetők, azokat a Népköztársasági Érdemrend megfelelő fokozataira becserezték. Érdekes, hogy a külföldi adományozottak közül 90 csehszlovák, 88 svéd, 86 román és 70 szovjet állampolgár mellett 1-1 amerikai és olasz és több, más országbeli állampolgár részesült a kitüntetés valamelyik fokozatában.

- Tildy Zoltán köztársasági elnök alapította a **Kossuth Híd Emlékérmét** a híd építésében kiemelkedő szorgalommal végzett munka emlékére. Mindössze egy alkalommal, 1946. április 30-án került adományozásra: 84 ezüst fokozatú és 650 bronz fokozatú szalag nélküli érem.
- Szintén a köztársasági elnök alapította a rendőri szolgálat elismerésére a **Közbiztonsági Szolgálati Jel** kitüntetést, melyet 1947. július 22-től 1949. augusztus 1-ig adományoztak három fokozatban: arany fokozat adományozására 16, ezüst fokozat adományozására szintén 16, bronz fokozat adományozására 7225 személy esetében került sor.

- A **Magyar Köztársasági Sportérdemérem** három fokozatban 1947. december 17-én került alapításra, mindössze egy alkalommal: 1949. szeptember 23-án adományozták a „Főiskolai Világbajnokságok során kifejtett kiváló sportteljesítmények elismeréséül”. Ekkor 13 arany, 84 ezüst és 71 bronz fokozatú érem került átadásra. (Az érem változatlan formában 1989-ig elnyerhető volt, Népköztársasági Sportérdemérem néven.)
- 1848. február 25-én alapította az Országgyűlés a **Magyar Munka Érdemrend és Érdemérem** elnevezésű kitüntetések. Ez volt az első olyan kitüntetés, melynek adományozásához meghatározott pénzüsszeg is járt és évente arany fokozatból 50, ezüst fokozatból 100, bronz fokozatból 200 volt adományozható, 5000-3000-1500 Ft. pénztalonnal. Az Érdemérem nem volt a törvényben maximálva, sem meghatározott jutalomhoz kötve. Az érdemrendet és érdemérmét 1948. augusztus 1-jétől 1950. július 20-ig adományozták. Arany fokozatú

érdemrend 13 fő, ezüst fokozatú 58 fő, bronz fokozatú 260 fő, míg a Munka Érdemérem 160 fő részére került átadásra. A rendjel a későbbiekben is fennmaradt ugyanezen néven, kivitele 1989-ig többször változott.

- A **Köztársasági Elnök Elismerésének Koszorúja** kitüntetést az Országgyűlés 1948. február 25-én alapította azok részére, akiket a köztársasági elnök elismerésben kívánt részesíteni. A háromfokozatú kitüntetés az 1848-49-es forradalom és szabadságharc kitüntetései formájára készült. Arany- ezüst és bronz fokozataiból 13-63-185 db. került adományozásra.
- Az Országgyűlés 1848. február 25-én **Kossuth- érdemrend** elnevezéssel kitüntetést alapított „az 1848-as szabadságeszme érdekében szerzett kimagasló érdemek jutalmazására”. Az érdemrend 3 osztályból állt és 1948. március 14. és 1950. május 27. között adományozták. Az érdemrend I.-II.-III. osztályából 19-24-48 adományozás történt.
- Az 1848-as szabadságharc száza-

dik évfordulója alkalmából az Országgyűlés az alkotómunka legmagasabb állami elismerését kifejező kitüntetés alapításáról döntött. A **Kossuth-díj** minden év március 15-én a köztársasági elnök által került átadásra. A díjjal - akkor jelentős összegű - jutalom járt: az I. fokozattal 20 ezer Ft., a II. és III. fokozattal 10 ezer Ft.

- 1948. július 16-án a köztársasági elnök a rendőrség és honvédség tagjai részére, akik 1848 szellemének

kiepítése terén, az öntudat és szak-képzettség fejlesztésében jelentős eredményeket értek el, **48-as Díszérmet** alapított. A Díszérem csak egyszer, a centenárium évében került adományozásra, mikor a köztársasági elnök 10, a honvédelmi miniszter 983, a belügyminiszter 1937 főt tüntetett ki vele.

A köztársasági államforma két és fél éve alatt alapított és adományozott kitüntetések - viszonylag alacsony adomá-

nyozási szám miatt - a kitüntetésgyűjtők kedvelt területe s az adományozottak örökösei is büszkék felmenőik tevékenységeinek ezirányú elismerésére.

Varga László

Felhasznált források:

- Bodrogi Péter, Molnár József, Zeidler Sándor: Nagy Kitüntetéseknkönyv
- Dr. Molnár József: A Magyar Köztársasági Érdemrend



Balról jobbra: Köztársasági Érdemrend

A kitüntetések Varga László gyűjteményének darabjai.



Balról jobbra: Kossuth Érdemrend, Munkás Érdemrend, Magyar Munka Érdemrend, Közbiztonsági Szolgálati Jel, alul: Kossuth-díj

ZÁNKÁN TÁBOROZTAK A SAJÓLÁDI ISKOLÁSOK

Július 9 és 14 között 62 iskolás gyermek vehetett részt jutalom táborozáson a Balaton partján a zánkai Erzsébet Üdülőközpontban. Igazi élménytábornak lehettek részesei a gyerekek. A 6 nap alatt volt idő sárkányhajózni, sétahajózni, gokartozni, trambulinozni, éjjeli túrára menni, kincskeresésen részt venni, barátokat szerezni. Nem volt olyan nap, melyen ne mártózhattak volna meg a hűsítő Balatonban. A tábor szervezőinek köszönhetően soha nem unatkoztak a gyerekek, sok-sok izgalmas programon vettek részt.

Lukácsné Varga Tünde



XVIII. Megyei Polgárőr Nap, 2017. augusztus 05.

