Szepezdi Tükör - 2022. október

Balatonszepezd Önkormányzatának Hivatalos Havilapja

Pillanatképek az elmúlt két évből...

Kabinok és öltözők

(folytatás a következő oldalon)

Mosdók

Büfé

Strandok

(folytatás a következő oldalon)

Falubusz

Munkagépek

Támfal

Járda

(folytatás a következő oldalon)

Ravatalozó

Katolikus templom

Irattár

Hivatal

(folytatás a következő oldalon)

Programok

Folytatjuk a munkát!
Tisztelettel: **Bíró Imre,** *polgármester*

Az 1956 – os forradalom és Gulyás Lajos

Gulyás Lajos, balatonszepezdi volt református lelkésze emlékére!

1956. október 23. az 1956-os forradalom és szabadságharc, népfelkelés kezdete. Magyarország népének a sztálinista terror elleni forradalma és a szovjet megszállás ellen folytatott szabadságharca. A 20. századi magyar történelem legmeghatározóbb eseménye. A budapesti diákokok az egyetemekről kiinduló békés tüntetésével kezdődött október 23-án és a fegyveres felkelők ellenállásának felmorzsolásával fejeződött be november 11-én. Az október 23-i budapesti tömegtüntetés a kommunista pártvezetés ellenséges reakciója és a fegyvertelen tömegre leadott véres sortűz következtében még aznap éjjel fegyveres felkeléssé nőtt, amely október 30-án a pártház elfoglalásával végül győzött. Ez a kormány bukásához, a szovjet csapatok visszavonulásához, majd a többpártrendszer visszaállításához és az ország demokratikus átalakulásának megkezdéséhez vezetett.

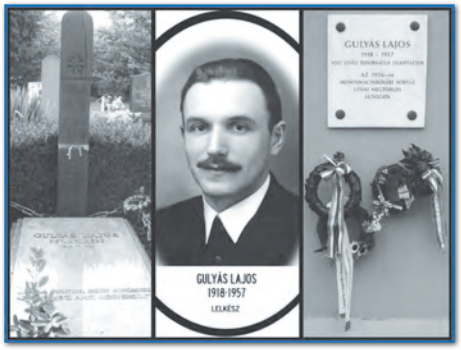
November első napjaiban az új kormány megkezdte a tárgyalásokat a Szovjetunióval a szovjet csapatok teljes kivonásáról, a Varsói Szerződésből való kilépésről és az ország semlegességéről. A szovjet politikai vezetés azonban a kezdeti hajlandóság után meggondolta magát, és miután számíthatott arra, hogy a nyugati nagyhatalmak nem nyújtanak a magyar kormánynak segítséget, november 4-én hajnalban a szovjet csapatok hadüzenet nélküli háborút indítottak Magyarország ellen. A honvédségi laktanyák, repülőterek a Szovjet Hadsereg egységeinek gyűrűjébe kerültek. Az aránytalanul nagy túlerővel szemben egyedül maradt ország több napon át folytatott hősi forradalma így végül elbukott. Mindez 66 éve történt. Akkor 12 éves voltam. Révfülöpre jártam iskolába. A forradalom kitörése hallatára hazaküldtek minket az iskolából. Nem értettük mi történt, miért kellett hazamenni? Így biciklire ültünk és visszszamentünk jó néhányan Révfülöpre az iskola elé. Ott árulta el Hajdú tanító néni, hogy miről van szó. Akkor se értettük. Ilyenről nem tanultunk. Szerintem a tanárnő se értette. Sajnos az eseményeknek szomorú kapcsolódása van SzepezdhezItt szeretnék rátérni Gulyás Lajos Szepezd volt hős református lelkészének megemlékezésére.

Október 23-án az 1956-os események kapcsán Gulyás Lajosra, a mártír református lelkészre emlékeztünk, aki mindig kiállt a társadalmi igazságtalanság, a totális rendszerek túlkapásaival szemben. A második világháborúban zsidókat mentett, ezért a nyilasok letartóztatták, később viszont a kiépülő kommunista hatalom indított számos eljárást ellene, mely végül kivégzéséhez vezetett. Embersége, bátorsága örök példa lehet előttünk a mai ellentétekkel terhes világban is. Büszkén tekinthetünk a 40-es években Balatonszepezden kifejtett tevékenységére,

(folytatás a következő oldalon)

amely során, mint református lelkész a falu életének meghatározó személyisége volt. Mint gyermek nekem is megadatott az a szerencse, hogy ismerhettem őt apám jó barátjaként. Ma is előttem van nyílt, szuggesztív egyénisége, fekete haja, bajusza. Csak később tudatosodott bennem, hogy nemcsak külsejében, de érzéseiben igaz magyar ember volt.Gulyás Lajos 1918-ban a felvidéki Kisújfalun született, 1942-ben Deákiban nősült és 1957-ben háromgyermekes apaként Győrött kivégezték. A pápai teológia elvégzése után, mint segédlelkész kezdte meg szolgálatát 1942. február l-én Felsőgelléren. Ez év májusában házasságot kötött Deákiban Puskás Gabriella református tanítónővel. Szeptemberben együtt érkeznek meg Balatonszepezdre. Nagyon szerettek itt élni, sok barátot szereztek. Itt születtek gyermekeik, Ildikó, Csilla és Anikó. Itt élte meg első letartóztatását. Felesége önéletrajzában olvasható: „Uramat a nyilasok 1944-ben elhurcolták és börtönbe zárták, de kiszabadult és visszakerült családjához." Tudatosan ellenszegült mindannak, aminek hamisságáról meg volt győződve. Egy ideig még nem riasztották a következmények. Erős küldetés- és közéleti felelősségtudattal élte napjait. Amikor 1945 márciusában öt éjszakán keresztül néhány szovjet repülőgép Taszárról felszállva szinte szünet nélkül bombázta Szepezdet, Gulyás Lajos ott dolgozott a tüzek oltásánál, nem törődve azzal, hogy a gépek közéjük lőnek.

A forradalom kitörése utolsó szolgálati helyén, a nyugati határ melletti Levélen érte. Miután értesült az október 26-i mosonmagyaróvári sortűzről a helyszínre sietett. A határőrlaktanya udvarán a sortűz miatt feldühödött tömeg tiszteket ütlegelt. Gulyás nem értett egyet az önbíráskodással. Igyekezett lecsillapítani, a sortűz miatt sokkot kapott embereket. Tudatosította, hogy minden fájdalom ellenére ők semmi esetre sem válhatnak gyilkosokká, nem vállalhatják az önbíráskodást. A felelősségre vonás az illetékes és tárgyilagos bíróságra tartozik. Határozott fellépésével megmentette Máté Lajos ÁVH-s tiszt életét. Az akció során maga is megsérült. Másnap Gulyás felszólalt a levéli falugyűlésen. Mindig a törvényes rend pártján állt, ezért a jelenlévőket nyugalomra intette, míg az országos rend és kormányzat ki nem alakul. Kérte továbbá, hogy tartózkodjanak a bosszútól. Javaslatára megalakult a települést irányító új testület, a nemzeti tanács. Október 29-én a mosonmagyaróvári városi nemzeti tanács megbízta azzal, hogy őket képviselve vegye fel a kapcsolatot a környező falvakban létrejött forradalmi szervekkel. Először Hegyeshalomra küldték, ahol két külföldi, feltehetőleg osztrák újságíróval beszélt. Ezt az epizódot a bíróság a nyugati hatalmakat kiszolgáló Szabad Európa Rádió „ügynökeivel" való kapcsolatnak minősítette. Naplója szerint: 1956. december 19-én a mosonmagyaróvári járási rendőrkapitányság (orosz páncélos kíséretében) az éjszakai órákban házkutatást tartott a parókián. Fegyvert kerestek nála, de a keresés eredménytelen volt. Hamarosan fenyegető cikk jelent meg róla a megyei lapban, a Kisalföldben. Gulyás Lajost egyre többen figyelmeztették: veszélyben az élete, családjával együtt meneküljön el. Erre kérte az általa megmentett Máté Lajos főhadnagy is, amikor Levélen meglátogatta. „Magyar ember nem hagyja el a hazáját! Még a bitófa alá is vasalt nadrággal megyek!" Ezek voltak Gulyás Lajos szavai. 1957. január elején egy személyét rágalmazó újságcikk megjelenése után is itthon is maradt. Meg volt győződve ártatlanságáról, hiszen a lincseléstől mentett meg egy államvédelmis határőrt. A kádári megtorló gépezetnek ellenben Gulyásra is szüksége volt az „ellenforradalom" mítoszának megteremtéséhez. Harmadrendű vádlottja lett a Nagy Imre-per egyfajta vidéki főpróbájaként is értelmezhető Földes Gábor és társai pernek. A vád „egyházi reakcióként" tekintett rá. Az államvédelem fegyveresei 1957. február 5-én a késő esti órákban tartoztatták le a levéli lelkipásztort. Születésnapot ünnepeltek. Az erélyes csengetésre hiába bújt a konyhájuk alatti pincébe. A vizsgálódó ávósok felfedezték a rejtőzködőt. Gulyást első fokon a Földes Gábor és társai per harmadrendű vádlottjaként ítélték halálra. A győri pernek a hatalom különös jelentőséget tulajdonított. A perrel a megtorló gépezet bizonyítani akarta, hogy az „ellenforradalom" valóban országos jelentőségű volt és a vidéki eseményekért felelőssé tett vezetőket is példásan meg kell büntetni. A Gulyásra kiszabott halálos ítéletet az ügyet másod fokon tárgyaló katonai külön tanács is megerősítette. A Gulyás Lajos ügyében született kegyelmi kérvények mit sem számítottak. A kádári megtorló hatalom nem kegyelmezett a határőrtisztet megmentő református lelkésznek, 1957. december 31-én Győrben végezték ki. A fő vádak a következők voltak: a népi demokratikus államrend megdöntésére irányuló mozgalom vezetésének bűntette, valamint két rendbeli gyilkosságra való felbujtás bűntette. Ezért őt a bíróság összbüntetésül halálra és teljes vagyonelkobzásra ítéli. A vérbírók példát akartak statuálni. Megtorolni és megfélemlíteni a mosonmagyaróváriakat. A barbár sortűz áldozatainak és hozzátartozóinak megkövetése helyett, újabb bosszúállással tetézték a gyászt. A Gulyás család tragédiáját fokozták azzal, hogy Győrött három társával együtt felakasztották. A lakosságon kívül felesége és három leánygyermeke gyászolta. 1957. december 31-én Győrben, a börtön udvarán végezték ki. Holtteste a sopronkőhidai rabtemető jeltelen sírjába került. Innen rehabilitálása után, csodával határos módon, leányai igyekezetének is köszönhetően exhumáltatták. Újratemetése 1991. május 11-én nagy részvéttel és tisztelgéssel megtörtént Levélen.



Mi itt Balatonszepezden minden évben, október 23-án fejet hajtunk és tisztelettel emlékezünk meg Szepezd volt polgárára, a mártír lelkű lelkészre. Az ő élete legyen példa a ma élő nemzedék és a Szepezdhez kötődő emberek számára. Tudjunk áldozatot hozni, összefogni, toleranciát mutatni Szepezd előremenetele érdekében a sehová nem vezető értelmetlen sértegetések, vádaskodások helyett. Gulyás Lajos a becsület, tisztesség, ember- és hazaszeretet megtestesítője volt! Emlékét örökre megőrizzük. Mint, ahogy őrzi emlékét az emléktábla és a tavaly elhelyezett örökmécses is.

Dr. Temesvári Zsolt

Balatonszepezden a központi strandon fogták ki a legtöbb halat

Tizedik alkalommal szervezték meg szeptember 29. és október 8. között a Nemzetközi Balatoni Bojlis Horgászversenyt. Ez a világ leghosszabb horgász megmérettetése, hiszen a résztvevők 190 órán át küzdöttek a legnagyobb pontyokért. Erről és a jövőbeni tervekről kérdeztük ifj. Gödry Zoltánt, a verseny szervezőjét.

-Mielőtt rátérnénk a horgászversenyre, kérlek a laikusok számára mondd el, hogy a bojlis horgászverseny miből áll? Hogyan kell ezt elképzelni?

- A bojli egy speciális horgászcsali, amelyet elsősorban nagyobb méretű halak fogására használnak. Formáját tekintve többnyire gömbformájú. Átmérőjét tekintve indul 8 mm-től, és kereskedelmi forgalomban elérhető 26-30 mm-es méretben is. Speciális kapitális halak horgászata során akár 40 mm-es vagy a fölötti méretűeket is használnak. Anyagának fontosabb összetevői: tojás, halliszt, szemestakarmány jellegű lisztek: rozs, kukorica, apró magvak és ízesítés. A bojlizást kifejezetten a nagy pontyokra „fejlesztették ki". Több évtizedes múltra tekint vissza, eredetileg Angliából indult. A bojlik speciális formája a „pop-up", amely vízbe dobva lebeg a vízben. Ezt önállóban vagy a „normál" süllyedő bojlival vegyesen kínáljak a halak számára, annak érdekében, hogy a medertől felemelkedjen a csali, így nagyobb eséllyel találják meg a halak, ezt elsősorban iszapos mederfenéknél használják. A horgász egy úgynevezett bojlis fűzőtűre felfűzi a kívánt sorrendben a bojlit/bojlikat, majd a horgon lévő előkére húzza. Az előkére felfűzött csalit bojli stopperrel ütközteti. A nagyponty horgászok a nagy távolságok miatt többnyire behúzós módszerrel horgásznak, tehát nem dobással, hanem csónakos behordással juttatják a kiszemelt helyre a csalit.

- Tizedik alkalommal szervezték meg szeptember 29. és október 8. között a Nemzetközi Balatoni Bojlis Horgászversenyt. Ez a világ leghosszabb horgász megmérettetése, hiszen a résztvevők 190 órán át küzdöttek a legnagyobb pontyokért. Az elmúlt évekhez képest, hogy sikerült a verseny?

- Nagyon szoros volt, mely a csapatok ügyességét és a tó halállományát dicséri. Szinte hihetetlennek számít az a teljesítmény, hogy az első negyvenkilenc helyezett csapat 15 kilogramm feletti átlagsúlyt produkált. Maga a verseny feltétele, hogy a 10 legnagyobb kifogott hal összsúlya számított. Idén csak a 9 kg-nál nagyobb halakat vettük figyelembe. Természetesen nem csak az összsúly tekintetében történt rangsorolás, hanem az 5 szektor legjobbjai is díjat kaptak. Pénzdíjban részesültek a legnagyobb tükörpontyot és a legnagyobb tőpontyot szákba terelő csapatok, valamint a 25 kilogrammnál nagyobb halat fogó résztvevők is. Olyan szoros volt a küzdelem, hogy az első és második helyezett csapat összfogása között mindössze 250 gramm volt a különbség. Az első helyezett a Balatonszepezden horgászó Pötyi Carp Team lett, akik 2,5 millió forint díjazásban részesültek, összfogásuk: 188.325 gramm. Második helyezett a Balatongyörökön pecázó Carpsoul Hungary, akik 1,5 millió forint díjazásban részesültek, összfogásuk: 188.075 gramm. A dobogó legalsó fokára a Balatonföldváron horgászó Silverbaits Borza Lake csapata állhatott, akik 1 millió forint díjazásban részesültek, összfogásuk: 187.025 gramm. Mindezen eredmények mutatják, hogy mennyire szoros volt a verseny. Külön öröm számomra szepezdiként, hogy nálunk fogták ki a legtöbb összsúlyú halat, aminek Bíró Imre polgármester is nagyon örült. Ráadásul a versenyen 69 db 20 kg fölötti hal került partra a mérlegelés és egy fotó erejéig. Ezek olyan számok, amit a világon egyetlen tó sem tud produkálni, így elmondhatjuk, hogy a Nemzetközi Balatoni Bojlis Horgászverseny a világ legkomolyabb pontyhorgász-kihívása, ami köszönhető a Balatoni Halgazdálkodási Zrt. munkájának, a Balaton természeti értékeinek és a csapatok kőkemény munkájának.

- Nyilván még korai beszélni arról, hogy lesznek esetleg változások 2023-ban és ha igen, akkor mi?

- Lesz változás, még pedig az, hogy jövőre a keleti medencében is lehet versenyezni, ennek köszönhetően nő a csapatok száma. Mintegy harminc csapattal bővül így a verseny. Nagyon fontos még, hogy minél több magyar horgásznak biztosítsunk nevezési lehetőséget, a jelentős túljelentkezés ellenére is. Éppen ezért a jövő évi versenyen kizárólag magyar állampolgárok indulhatnak majd. Ennek megfelelően a záró ceremónián bejelentettük, hogy jövő évtől a rendezvény neve Nemzeti Balatoni Bojlis Horgászverseny lesz, amire a verseny facebook oldalán jelentkezhetnek a kihívást kereső csapatok!

Szendi Péter

Nagyon sok szeretettel és tisztelettel köszöntöm Önöket az Idősek Napja alkalmából!

Nagyon sok szeretettel és tisztelettel köszöntöm Önöket az Idősek Napja alkalmából!

Ez a nap, az Idősek napja minden évben figyelmeztet minket arra: az előttünk járók megtették már, amit a család, szűkebb hazájuk és az ország várt tőlük. Lelkiismerettel, becsületes, szorgalmas munkával, rengeteg lemondással, átdolgozott napokkal, éjszakákkal. Megtették, s most a pihenés, a gondoskodás évei kell, hogy következzenek. Gyermekeik, rokonaik, a településünk, ahol élünk, sokat tehet azért, hogy Önök a lehető legnagyobb kényelemben, szeretetben éljék nyugdíjas éveiket.

Ez a világnap kiváló alkalom arra, hogy felülvizsgáljuk az időseink irányába tanúsított, néha-néha bizony elmaradozó gondoskodásunkat. Felgyorsult világunkban, a sok mindennapi teendő mellett, sokszor pont arra, azokra az emberekre nincs elég időnk, akiknek a legnagyobb szüksége lenne rá. Hajlamosak vagyunk arra, hogy elfeledkezzünk róla: törődéssel tartozunk az idősek felé, pedig a figyelem kijárna mindennap, nem is csak családi szinten. Köszönettel tartozunk Önöknek azért, hogy szorgalmas munkájukkal, áldozattal a nehéz időkben megteremtették és biztosították nekünk, fiatalabbaknak, gyermekeiknek, unokáiknak, hogy tanulhassunk, dolgozhassunk, gyarapodhassunk, és nyomdokukba léphessünk.

Fontos felismernünk, hogy az idő múlásával minden változik, de ki ne emlékezne jó szívvel nagyszülei történeteire, nagyanyja finom főztjére? Én is emlékszem még arra, amikor a Nagyapám vidáman mesélte, hogy Szepezdről, az erdőn keresztül hogyan biciklizett át Nagyanyámhoz Köveskálra. Most már ezen mosolygunk kicsit, de az ilyen apró dolgok szépítik az emlékezést. Aztán amikor hajót fabrikáltunk egy gerendából és úsztattuk a patakba és mindig az oldalára dőlt nagyokat nevettünk. Ha akkor mondtam volna neki, hogy Papa egyszer én leszek Szepezd polgármestere biztos a hasát fogta volna a nevetéstől… Jó emlékezni azokra az emberekre, akik mindig mellettünk álltak, támogattak és szerettek. Ezeket az emlékeket szívünkben őrizzük, de az ilyen értékeket meg kell élni, azért biztatok mindenkit arra, hogy töltsünk minél több időt idős szeretteinkkel, ismerőseinkkel és gyűjtsünk olyan sok közös emléket, amennyit csak lehet.

Ismét eltelt egy év, nem is akármilyen. Ma már nem csak az a feladatunk, hogy felhívjuk a figyelmet az idős emberek tiszteletére és megbecsülésére, sajnos a koronavírus járvány okozta védekezés minden emberre komoly feladatot rótt. Egészségünk egyik legnagyobb kincsünk, így megóvása fontos feladat. Sarkady Sándor író szavaival élve kívánom Önöknek, hogy családtagjaik szeretete aranyozza be hétköznapjaikat és ünnepeiket, ajándékozzák meg Önöket vidámsággal, békességgel, szeretetükkel és tisztelettel kívánom, hogy derűsen és jó egészségben töltse a pihenés éveit Szepezd minden szépkorú lakója! Bízom benne, hogy jövőre személyesen ünneplünk újra.

„Múlik az idő, őszre jár, de fénylik még a napsugár.
Aranyat szór és meleget, örüljenek az öregek.
Az őszidő is szép lehet, kívánunk hosszú életet.
Maradjatok még itt velünk, jövőre újra eljövünk.”

Végezetül fogadják szeretettel a hamarosan következő Gesztenyevirág Nőegylet műsorát ugyanolyan szeretettel, mint amilyen szeretettel Ők készültek a mai ünnepségre, illetve a szerény vendéglátást is. Szeretném még külön köszönteni Szőke Lászlóné Vilma nénit, Szőlőssy Gyulánét, Hibácska Gyulánét, Nagy Juliannát, Bogáromy Zoltánné Irénke nénit és Szilágyi Jóska bácsit, akik már betöltötték 90. életévüket.

Jó egészséget kívánok Mindenkinek, köszönöm, hogy meghallgattak!

Bíró Imre
polgármester

Sütőtök kicsit másképp

Ha gyorsabban szeretnénk elfogyasztani a finom sült tököt, annak a legegyszerűbb módja, ha felkockázzuk a tököt, természetesen előtte kimagozzuk, és a héját eltávolítjuk. Én kb.: 2 x2cm-es kockákat szoktam vágni. A sütőserpenyő praktikus, ha teflon, mert abban könnyebb megsütni, és szép piros színt kap a végén. Szóval lehet ez az étel köret is, akkor pici só, fokhagyma, bors, és pár csepp olaj, fedőt rá, és egy kissé takarékon néha megkeverve puhára sütjük. Vagy: nem kell rá semmi, ha megsült, egy kis mézzel vagy szilvalekvárral megkenni, és máris kész a finom egészséges édesség! Jó étvágyat!

Balatonszepezdi Gesztenyevirág Nőegylet

Az alkohol egészségre gyakorolt hatásai

A kép csak illusztráció

Az alkohol káros a szervezetre. Mérgező vegyület, ezért mértéktelen fogyasztása alkoholmérgezést okozhat, ami végzetes lehet. Rendszeres fogyasztása hosszú távon károsítja a májat, a hasnyálmirigyet, az idegrendszert, a szívet, a veséket és gyakorlatilag bármelyik szervünkben elősegíti daganatos betegség kialakulását. Az alkohol magas kalóriatartalma miatt elhízást okoz. Várandós nőknél a vérben található alkohol a magzati keringésbe is átkerül, ezzel súlyosan károsítva a magzat fejlődését (ún. magzati alkohol szindróma), súlyos esetben akár szervi elégtelenségeket, vázrendszeri deformitásokat és szellemi visszamaradottságot is okozhatnak az újszülöttben. A későbbiekben ezeknek a gyermekeknek a fejlődése minden tekintetben késik, illetve károsodik (testi-, mozgás-, mentális képességek zavara, tanulási- és viselkedészavarok…). Mivel az alkohol központi idegrendszerre gyakorolt hatása következtében az ittas ember viselkedése nagymértékben megváltozhat agresszív viselkedés, vagy éppen bágyadt, aluszékony állapot irányába, nagyon sok baleset, bűncselekmény, valamint szociális problémák és családi konfliktusok okozója az alkohol, a mértéktelen, kontrollálatlan alkoholfogyasztás.

Sajnos Magyarország élen jár az alkoholizmusban, így az alkohollal összefüggésbe hozható halálesetek számában is. Az alkohol a felelős az évi összes haláleset legalább 10%-áért (évente kb. 13.000 ember haláláért). Nagyon nehéz megbecsülni az alkoholisták pontos számát, ugyanis sokan nem fordulnak orvoshoz, illetve az egészségüggyel kapcsolatba kerülő alkoholbetegek jelentős része nem kap megfelelő segítséget, ugyanis nem derül ki az alkoholfogyasztással kapcsolatos problémája. Őket gyakran az alkoholizmus szövődményeivel kezelik, viszont az okot, az alkoholizmust nem. Ennek fő oka az, hogy a beteg nem működik együtt az orvossal, nem kér, vagy nem fogadja el a segítséget. A KSH adatai szerint kb. 390.000 alkoholista él Magyarországon. Egészségügyi szakemberek és a WHO ezt jóval többre becsüli, valahová 800.000 és 1.000.000 fő közé, amihez hozzájön kb. kétszer ennyi ún. nagyivó, aki bár nem alkoholbeteg, de rendszeresen fogyaszt nagy mennyiségű alkoholt.

Ha megfelelően kis mennyiségben fogyasztják (legfeljebb egy egységnyi alkohol naponta, ami kb. 2,5 cl tömény italban, 3-4 deciliter sörben vagy 1-2 deciliter borban található) csak akkor tapasztalhatók az alkohol egészségre gyakorolt pozitív hatásai. Az ezt meghaladó alkoholfogyasztás már károsítja az egészséget. Az alkohol minimális jelenléte képes megemelni a vérben tartózkodó HDL-koleszterin (az ún. „jó koleszterin") szintjét, ami jótékony hatású az erekre, tisztítja azok falait és ezáltal csökkenti az érelmeszesedés és a trombózis kialakulásának kockázatát. Szintén kis dózisban az alkohol tágítja az ereket, javítva a szervek vérkeringését és csökkentve a vérnyomást. (Nagyobb mennyiségű alkohol kifejezetten emeli a vérnyomást!) Segíti a gyomorban a lipidek megemésztődését azáltal, hogy emulgeálja azokat. Képes kitágítani a bőrben elhelyezkedő hajszálereket, csökkentve ezáltal a testhőmérsékletet. A gyomorra gyakorolt hatásai következtében növeli az étvágyat, azonban a rendszeres alkohol fogyasztás irritálja a gyomor falát, amely gyulladások kialakulásához és akár gyomorrákhoz is vezethet. Minden bor tartalmaz flavonoidokat, melyek antioxidáns hatású molekulák, kifejezetten jó hatással vannak az erek falára. (A flavonoidokat Szent-Györgyi Albert fedezte fel és mutatta ki jótékony élettani hatásukat.) A vörösborok emellett egy úgynevezett rezveratrol nevű anyagot is tartalmaznak, ami szintén jótékony hatással van a szívérrendszerre, valamint a daganatos betegségek kialakulására (egyértelmű klinikai bizonyítékok nincsenek, de a vegyület ezirányú hatása állatkísérletekből ismert). A vörösbor magasabb vastartalma a vérképzésre is jótékonyan hat.

Rengeteg olyan dolog van az ember életében, ami nem egészséges, mégis használjuk, fogyasztjuk, csináljuk… A zsíros ételek szív-érrendszeri betegségeket, a füstölt hentesáruk gyomor-bélrendszeri daganatos betegséget okoznak. A magas szénhidrát tartalmú ételek (alacsony rost tartalmú, finomított fehér lisztből készült pékáruk, cukros ételek) felelősek elsősorban a népbetegségnek számító elhízásért, ami számos betegség okozója, így az idő előtti halálozások egyik fő oka (cukorbetegség, magasvérnyomás-betegség, melyek szívérrendszeri és daganatos betegségekre hajlamosítanak). Ezek az ételek akkor jelentenek veszélyt a szervezetünkre, ha rendszeresen, mértéktelenül fogyasztjuk, illetve fontos megemlíteni, hogy az ételekkel elfogyasztott káros anyagok szervezetünkre gyakorolt hatását nagyban befolyásolja a testmozgás és a pszichés-mentális állapotunk. Mint mindenben, az életünkben is a helyes arányok, a mértékletesség, az egyensúly, a harmónia a kulcs – egy egészségtudatos, fizikálisan és pszichésen-mentálisan aktív élet. Az alkoholfogyasztás is olyan, mint sok más egészségtelen dolog az életünkben. Tudjuk, hogy egészségtelen, mégis sokan fogyasztjuk. Ha már így alakult, próbáljuk mértékkel, kulturáltan és nem rendszeresen.

Borvidéken mégiscsak az érdekli az olvasót, hogy mi a helyzet a borral… Mint azt fentebb olvashatták, a mértékletes, jó minőségű bor fogyasztása egészségesnek mondható. A borok között is a vörösbor élettani hatásai a legkedvezőbbek. Időnként persze előfordulhat, hogy egy igazán jó társaságban az ember egy kicsivel többet fogyaszt, mint ami még egészségesnek mondható, de ha ez nem rendszeres, illetve jó minőségű borral esik meg és egy valóban jó társaságban, egy igazán élvezetes program keretében – természetesen a jóízlés határain belül – akkor véleményem szerint megnyugodhatunk, mert feltételezhetően nem ez fogja okozni az illető halálát, sőt, talán még hozzá sem fog járulni ahhoz.

Dr. Oláh Kálmán
háziorvos

Programkavalkád a Bozzayban

Szeptember elsején megnyitotta kapuját a Bozzay Pál Általános Iskola a bozzaysulisok előtt. Tizenhat kis elsős diákot fogadtunk bozzays tanulóvá három új, felsőbb éves társukkal együtt. Márti néni és a harmadik osztályosok magas színvonalú műsora gondoskodott a jó hangulatról.

Szeptember 7-e sportosan telt iskolánkban. Az Acrodance csoport modern táncot mutatott be az egybegyűlteknek. A Balatonfüredi Kézilabda Sportegyesület a szivacskézilabda rejtelmeibe nyújtott betekintést, a Szent Benedek Röplabda Akadémia a röplabda szépségeit népszerűsítette tanulóink körében. Utóbbi két egyesület bázisintézménynek választotta iskolánkat, ami azt jelenti, hogy nem kell a gyerekeknek messze utazniuk azért, hogy megismerjék és gyakorolhassák kedvenc sportjukat, és a táncért sem kell a szomszédba menni. A takarítás világnapjáról sem feledkezett meg iskolánk. Bede Tamás tanár úr által vezetett diákönkormányzatunk szervezésében népes diákhad indult iskolánk környékének megtisztítására. Védőkesztyűvel és zsákokkal felvértezve szedték a hulladékot, természetesen szelektálva. Bízunk benne, hogy több ilyen eseménnyel erősíthetjük diákjaink környezettudatosságát. Az állatok világnapja alkalmából a bozzays diákönkormányzat „Kedvenc állatom" címmel rajzpályázatot hirdetett diákjaink számára. A beérkezett alkotások megtekinthetők faliújságunkon.

Szeptember 28-án tartottuk az alsós munkaközösség által tervezett népmese napját. Az alsó tagozatos kisdiákok különböző mesealakok jelmezébe öltözve izgalmas „meseváltó"-val kezdték a napot. Ezután a 3. és 4. osztályosok mesét olvastak a „kicsiknek", Volt még papírbábkészítés és színezés is. A napot minden osztály „szabadulószobás" interaktív játékkal fejezett be, amit Filepné Kovács Julianna készített. Az 1. és 2. osztályosok a mesékhez rajzot készítettek. A sok szép alkotással a faliújságot díszítettük. Felkerült a folyosó falára Sárffi Mariann pedagógiai asszisztensünk mesefalvédője is.

Október 4-én, az Országos Könyvtári Napok programsorozat keretén belül az iskola vendége volt ifj. Vasuta Gábor természetfotós. „Velünk élő csodák, a madarak" címmel vetítéssel egybekötött előadást tartott a felső tagozatos diákok részére. A természetfotós, a saját maga által készített csodálatos felvételekkel mutatta be a környezetünkben élő madarakat. A diákok nagy figyelemmel hallgatták a madarakról szóló előadást, sok tanuló ügyesen fel is ismerte a fotókon látható madarakat. A programot könyvtárosunk, Filepné Kovács Julianna szervezte. Október 5-én az idősek napján iskolánk tanulói hangulatos verses, zenés műsorral köszöntötték a megjelent szépkorúakat a Faluházban. A tanulók felkészítésében Sántáné Magda Márta és Bácsi Krisztina segédkezett. Szeretettel gratuláltunk az idén Gyémánt diplomát kapott Kocsis Ervinné Ila néninek, akinek életútját, munkásságát Siposné Bányai Ildikó mutatta be, majd régi tanítványai közül Stumpfné Vass Violetta, Bácsi Krisztina és Frantal-Doma Rita köszönték és méltatták a pedagógus munkáját.

Október 6-án megemlékeztünk az aradi hősökről. A színjátszó szakkör tagjai Stumpfné Vass Violetta tanárnő vezetésével lelkesen készültek a zenésverses rádiós műsorra. Köszönjük a szívhez szóló előadást! A Bozzay Pál Általános Iskola diákönkormányzata ismételten meghirdette papírgyűjtési akcióját, melyre rengeteg, még újrahasznósítható papírhulladék érkezett, melyet ezúton is köszönünk a lelkes gyerekeknek, szülőknek! A papírért kapott összeg iskolánk szülői munkaközösségének bevételét gyarapítja. Október 21-én az 56-os hősökre emlékeztünk. Az iskola könyvtárában összegyűlt tanulók meghatódva nézték és hallgatták tanulóink színvonalas műsorát és Sánta Lajos intézményvezető beszédét. A szereplőket Stumpfné Vass Violetta készítette fel.

A fent említett programok mellett szülői értekezletet tartottunk, elkezdődött az úszóprogram az 1. és 2. osztályos tanulóinknak. Felsős diákjaink színházlátogatáson vettek részt, elsős tanulóink elvégezték a Difer tesztet, nyolcadikosaink pedig átestek a pályaválasztási és bemeneti mérésen. Tűzriadó szakította meg a tanórát (természetesen csak próba volt), osztálykirándulás, mozilátogatás, túra szervezésével kovácsolták össze az osztályfőnökök kis közösségüket. Beindultak a szakkörök, az előkészítő foglalkozások is: egyszóval nem unatkoztunk. A következő hónapok is számos meglepetést tartogatnak diákjaink számára. Mert tudjuk: a Bozzay unalommentes övezet.

Sánta Lajos
Igazgató, Bozzay Pál Általános Iskola

Óvoda

„ Itt van az ősz,
itt van újra…”

A nyári élményektől feltöltődve örömmel érkeztek vissza hozzánk kis ovisaink. Szeptemberben 15 új kisgyermeket vettünk fel az óvodába, így az idei nevelési évet 49 gyermekkel indítottuk. A következő hónap folyamán további óvodások érkezését várjuk.

A tanköteles korú gyermekek száma magas, 17 fő. A bölcsődei csoportba várólista alapján folyamatosan érkeznek a kicsik. Október végére várhatóan 12 főre emelkedik a gyermekek száma. Szeptember 6-án megtartottuk az első szülői értekezletet. Vendégünk volt Dobosiné Turcsik Mária, logopédus, aki a szülőket tájékoztatta az idei évi szűrésekről. Ebben a tanévben lehetőségünk adódott a Nemzeti Úszó Szövetség által szervezett úszóoktatáson részt venni. Ez egy három éves program, amelyben a tanköteles nagycsoportosok is részt vehetnek. Szeptember 15-től heti rendszereséggel járunk az Úszó Szövetség által biztosított autóbusszal Balatonfüredre. Szintén az idei tanévtől bekapcsolódhattunk a Kézilabda Szövetség által szervezett utánpótlás programba, ahol is a nagycsoportos fiúk egy tapasztalt kézilabda edzővel ismerkedhetnek meg a kézilabda alapjaival. Heti két alkalommal szivacslabdával edzenek az iskola tornacsarnokában. Szeptember 16-án a balatonfüredi Pedagógiai Szakszolgálat szakemberei úgynevezett részképesség vizsgálaton mérték fel nagycsoportosaink jelenlegi fejlettségi szintjét. Erre azért van szükség, hogy az esetleges lemaradásokat a tanév során különböző foglalkozásokon fejleszteni lehessen. Remélhetőleg az ősz még számtalan programot tartogat számunkra.

Óvó nénik

Nőegyleti összefoglaló

Sajnos az idei falunap elmaradt, rengeteg munkánk látszott emiatt veszendőbe menni. Az idősek napja alkalmából viszont lehetőséget kaptunk megmutatni magunkat. Immár második éve hagyományként megtanultunk egy vidám darabot. A tavalyi falunapon a Szepezdi pletykás asszonyok kerültek színpadra, idén a Szepezdi asszonyok esete címmel vidám zenés darabot tudtunk színpadra vinni. Lakatos Kriszta a darab rendezője, aki az egyesület elnök, ezúttal is nagyon jó csapatot hozott össze. A szereplők ügyesen formálták meg a karaktereket, és ezúttal is bizonyították sokoldalúságukat. A darab megtekinthető az egyesület honlapján is: www.gesztenyevirag.huA díszletet festette Károlyi Zsuzsi, és Lakatos Kriszta. Az anyagi forrást köszönjük a Bethlen Gábor Alapítványnak!

Balatonszepezdi Gesztenyevirág Nőegylet

A nyugdíjas klub kirándulása

Október 12.-én az Őszikék Nyugdíjas Klub „kihelyezett" klubnapját kirándulással töltötte. A bérelt autóbusz megtelt klubtagokkal és kiegészülve néhány csatlakozó vendéggel. Reggel fél nyolckor Zámori Attiláné Éva vezetésével kezdetét vette a 44 fő kirándulása.

Az autóbuszon Éva asszony, aki egyben a Klub elnökhelyettese, ismertette a napi programot, mely Nádasladányon a kastély, majd ebéd és a várpalotai Thury vár látogatása volt. Első úticél Nádasladány, ahol egy órás profi idegenvezető segítségével ismerhették meg a gyönyörűen felújított kastélyt. A jelenlegi kastély előzményeként épült udvarházat a XIX. században a Nádasdy család bővítette ki a mai is látható formára. Nagy élmény volt mindenki számára látni a festményeken a család kiemelkedő alakjait, a könyvtárat, a kápolnát. Kivételes lehetőség volt, hogy a felújított bútorokat használni lehetett, ráülni a székekre. A Nádasdy család emlékének adózva, az egész kastélyt élővirág díszítette. A sok-sok tornyával meseszépen felújított épület tetejéről megcsodálható a szépen gondozott kert és a kastély környéke.

A nádasdladányi élmény után jól esett elfogyasztani Várpalotán egy kitűnő étteremben a mindenki megelégedettségére szolgáló ebédet. A kirándulás utolsó állomása a várpalotai Thury vár volt. Éva asszony már a buszban ismertette a vár történetét. A vár fennállása alatt kedvezőtlen fekvése ellenére legkevesebb hat támadást állt ki, köztük a budai pasa ostromát is. Híres várkapitánya Thury György országszerte ismert vitéz és félelmetes bajvívó volt. A vár a XX. század közepére romossá vált. Az igényes felújítás a 1960-as évektől 2010-ig tartott. Elmondhatjuk, hogy az Őszikék kirándulása után elégedett utasok szálltak le az autóbuszról.

Nagy Árpádné

Közérdekű információk

Zánka Közös Önkormányzati Hivatal Balatonszepezdi Kirendeltsége
Balatonszepezd, Árpád utca 27. Telefon: (87) 468 591. E-mail: hivatal@balatonszepezd.hu honlap: www.balatonszepezd.hu. Ügyfélfogadás: pénteken 8 – 11 óráig, de időpont egyeztetés szükséges. Maszk használata kötelező!

Háziorvos: Dr. Oláh Kálmán. Rendelés helye: Balatonszepezd, Orvosi rendelő. Rendelési idő: minden kedden és pénteken 8:00-9:00 óráig. Az érvényben lévő szabályozás szerint a rendelésre előzetes telefonos bejelentkezés szükséges: (87) 468-181, (30) 9787 884. Maszk használata kötelező!

Gyógyszertári rendelés helye: Balatonszepezd, Orvosi rendelő. Rendelési idő: minden kedden és pénteken 8:00-9:00 óráig. Maszk használata kötelező!

Állatorvos: Dr. Barátossy György, telefon: (20) 379 6868 és dr. Vissi Gabriella, telefon: 70/436-5053

ABC: Like ABC Balatonszepezd, Árpád út 43. Telefon: (20) 913 5361.

Zöldség - Gyümölcs értékesítés: Arany János utca és a Révfülöpi utca kereszteződésénél. Nyitvatartása: Kedd: 7-11 óráig, péntek: 7-11 óráig, szombaton: 7-11 óráig.

Posta: Zánka, Iskola u. 15. Telefon: (87) 468 340

Kormányablak: Balatonfüred, Felső köz 2, 8230 Telefon: (87) 795 225.

Rendőrkapitányság: Balatonfüred, Fürdő utca 15, Telefon: (87) 482 288.

Körzeti megbízott: Kántor Krisztián körzeti rendőr. Telefon: 06-30-630-8110.

Tűzoltóság: Badacsonytomaj, Fő út 58. Telefon: 105 és (88) 590 629.

Hulladékszállítás: - Balatonfüredi Hulladékgazdálkodási Nonprofit Zrt., Balatonfüred, Fürdő utca 20. Telefon: (87) 342 633.

Általános hibabejelentő telefonszámok: E-ON, Áram: (80) 533 533, Gázszolgáltató: (40) 200 572.

Kábel TV: PR Telecom Zrt., hibabejelentés: 1231.

Víz, csatorna: DRV Zrt., Balatonfüred, Kossuth utca 33. Telefon: (80) 240 240.

Temetőgondnok: Németh Ferenc, telefon: 06-70/312-7428

Kéményseprés: Veszprém Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság, Veszprém, Dózsa Gy. utca 31. Telefon: (88) 620 800.

Háztartási szennyvíz begyűjtése: Parrag György 8200 Veszprém, Erdősáv u. 16. Telefon: 30/9462-378, 88/443-049

Szepezdi Tükör Balatonszepezd Önkormányzatának Hivatalos Havilapja. Lapzárta minden hónap 20-a. ISSN 2732-3501
Felelős kiadó: Bíró Imre polgármester.
Kiadó: Balatonszepezd Község Önkormányzata, 8252 Balatonszepezd Árpád u. 27.
Telefonszám: +36 87/468-591, e-mail: hivatal@balatonszepezd.hu. Szerkesztő: Szendi Péter, e-mail: szendipeti@gmail.com