

2025. október | 14. évfolyam 10. szám

CSOPAKI Hírek

Csopak Község közéleti havilapja

„Vízparti terv”,
áldás vagy átok?

Csopak csatlakozott a
Klímaparát Települések
Szövetségéhez

Heppiend és Bakony
Gasztroünnep

67 nap távol Csopaktól...

OKTÓBERI számunkból

csopak.hu

25|10

Csopak..., ...mert szeretem!

Fotó: Dr. Biró Donatella

OKTÓBER 23.

A SZABADSÁG NAPJA



Emlékezzünk együtt 1956-ra...

2025. október 22. 17:00 óra

Helyszín: Kultúrház

Kossuth u. 53.

*Közreműködnek a Csopaki
Református Általános Iskola tanulói*

*Ünnepi beszédet mond:
Kontrát Károly országgyűlési
képviselőnk*

*A megemlékezés után felvonulás
és koszorúzás az emlékműnél*

A programváltozás jogát fenntartjuk!

Tisztelt Csopakiak, kedves Olvasók!

Immár beköszöntött a csillagászati ősz, az őszi napéjegyenlőséget követően már hosszabbak az éjszakák, mint a nappalok. És csak egyre hosszabbak lesznek karácsonyig. Ez az időszak a befelé fordulásról, elcsendesedésről szól.

A világ körülöttünk felbolydult, és egyre zavarosabbá válik. Általános a bizalomvesztés, már nem tudjuk, mit hihetünk el, mi a valóság (az igazságról már nem is beszélve), és mi az ellenőrizetlen pletyka, hazugság, rágalom és megtévesztés. Hiszen kinek van ideje állandóan ellenőrizni mindent, amit hall, amit olvas? A hangzavarban annyit tehetünk, hogy kihasználjuk az ősz csendjét, és valóban befelé fordulunk. Megpróbáljuk kirekeszteni a mindennapjainkból a felesleges zajt, a számtalan és gyakran kéretlen véleményt, és arra figyelünk, ami valóban értékes, kézzelfogható és megtapasztalható.

Ez vezérelt bennünket, amikor szimbolikusan bezártuk a Csopaki Agorát, Csopak közösségi oldalát. Ezen az oldalon, ebben a Facebook csoportban is elharapódzott a hangulatkeltő, hamis, egyéni érdekek által vezérelt ám közérdeknek álcázott kommunikáció. Ez ellen nem kell harcolnunk és nem vagyunk kötelesek teret adni sem ennek a kommunikációnak. Nem kell újra és újra megvédeni az igazunkat, mert biztosak vagyunk abban, hogy él Csopakon egy józan többség, aki érti, mi történik körülöttünk. Ezért inkább most mi is



háttérbe vonulunk, és megmaradunk a „hagyományos” szóbeli, írásbeli kommunikációnál. Talán majd tavasszal, amikor a természet is újra éled, megint teret adhatunk a megfontolt, tényszerű, egymás érdekeit és értékeit tisztelő vitáknak, diskurzusoknak. Addig pedig „műveljük kertjeinket”, szimbolikusan és a két kezünkkel is!

Ambrus Tibor, polgármester

Tartalom

25|10

- 1** Polgármesteri köszöntő
- 3** Képviselő-testületi ülésről jelentjük
- 4-6** „Vízparti terv”, áldás vagy átok?
- 6** Idén is pályázható a szociális téli tüzelő!
- 7** Lakossági és vállalkozói felhívás
- 8** Csopak csatlakozott a Klímabarát Települések Szövetségéhez
- 9-10** Álmodok helyett korlátok...
- 11** Heppiend és Bakony Gasztroünnep
- 12-14** Ranolder János püspökre emlékeztünk
- 14** Köszöntő az Idősek Világnapján
- 15-17** Új munkatársak a Háziorvosi Rendelőben
- 18-19** 67 nap távol Csopaktól...
- 20** Mozdulj a Netről
- 21-23** Nyugdíjas Klub hírei
- 24-25** Csopaki mesék: A Nagy Tó őrzője
- 26** Két diófa (vers)
- 27** Naptárfotó pályázat 2025



Képviselő-testületi ülésről jelentjük



Csopak Község Önkormányzatának Képviselő-testülete a 2025. szeptember 24-i rendes ülésén az alábbi ügyekben döntött:

- A Képviselő-testület elfogadta a szociális tűzifa támogatás helyi szabályairól szóló önkormányzati rendeletet. A testület meghatározta, hogy kik jogosultak a támogatás igénybevételére, amelyről további részleteket a Csopaki Hírek újságban olvashatnak.
- Az önkormányzat csatlakozott a Magyar Falu Program keretén belül a „Felelős állattartás elősegítése” című alprogramhoz, amely lehetőséget biztosít az ebek, macskák ivartalanítására, veszettség elleni védőoltására.
- A Képviselő-testület elfogadta a Csopak, Kossuth Lajos u. 99. szám alatt építendő Faluház építési beruházás II. ütemének ajánlattételi felhívását és dokumentációját.
- Döntés született a Faluház építési beruházás I. ütem pótmunkáinak elvégzéséről.
- A Képviselő-testület a Versenyképes Járások Program keretében támogatta a Balatonfüredi

Rendőrkapitánysággal együttműködve 1 db sebességmérő eszköz megvásárlását.

- A Sárdi-rét belterületbe vonásával kapcsolatban megtárgyalta a településrendezési szerződés tervezetét.
- A testület jóváhagyta a Mandulavirág Óvoda és a Tóparti Konyha közötti feladat átadás-átvételi megállapodást.
- Döntött a villamosenergia közbeszerzési eljárás lefolytatásáról.
- Elrendelésre került a téli igazgatási szünet, melynek időpontja: 2025. december 22. – 2026. január 4.
- Megállapította a 2025/2026. tanévre a kötelező felvételt biztosító iskolai körzethatárokat, mely alapján módosítást nem tartott szükségesnek - így a továbbiakban is a Csopaki Református Általános Iskola és a Balatonfüredi Eötvös Loránd Általános Iskola a kötelező felvételt biztosító iskola.

Csopak, 2025. október 3.

*Dr. Szántód Anita
jegyző*



Fotó: Szilágyi György

„Vízparti terv”, áldás vagy átok?

A „Vízparti Terv” egy, az Építési és Közlekedési Minisztérium által kezdeményezett új építésügyi keretrendszer a Balaton vidékére, melynek célja a természetes partszakaszok védelme és a tó túlzott beépítettségének csökkentése, a parti sétányok hosszának és a zöldfelületek növelése. A terv természetvédelmi, vízügyi és hajózási hatóságokkal, önkormányzatokkal, civil szervezetekkel történt széles körű egyeztetéseken alapul.

Fő területei a természetvédelem, ezen belül kiemelten a természetes partszakaszok megőrzése és kibővítése, a beépítés korlátozása. Várható hatásai közt szerepel a tóhoz való hozzáférés javulása, természetes élőhelyek védetté válása, a Balaton természeti értékeinek megőrzése a jövő generációi számára.

A Vízparti Terv első nyilvános változata 2024. augusztusában került előzetes egyeztetésre, amely során nagyságrendileg 200 véleményező élt az észrevételezés lehetőségével: a települési önkormányzatokon, kormányhivatalokon és tárcákon felül a tervezettel kapcsolatosan nagyon sok magánszemély, cég, civil szervezet (ebből számos horgászegyesület) és 2 kutatóintézet fogalmazott meg véleményt. A civil szervezetek, önkormányzatok és ágazatok véleménye alapján a szakmailag támogatott területfelhasználási változások Vízparti Tervbe való átvezetése, továbbá a kormányrendelet-tervezet normaszövegének pontosítása, módosítása megtörtént. Jogszabály előírása alapján elkészült továbbá a terv környezeti értékelése és Natura 2000 hatásbecslési dokumentációja. Ezt követően idén augusztus 31-ig zajlott a terv társadalmasítása, melynek során véleményezni lehetett az elkészült tervet.

Ez általánosságban nagyon biztatóan hangzik, bárki, akinek fontos a természet védelme, a környezet

megóvása, valószínűleg egyetért mindezekkel. De vajon mit jelentett ez a gyakorlatban, helyi szinten? Milyen célokat fogalmazott meg Csopak? Mit sikerült mindebből megvalósítani?

Ambrus Tiborral, Csopak polgármesterével beszélgettünk a Vízpart Terv előzményeiről, eredményeiről.

– *Mi volt Csopak számára a legfontosabb szempont, amikor a Vízparti Tervről gondolkodtak?*

– Alapvetően egyetértünk az általánosságban megfogalmazott célokkal, ám ezeken felül volt egy nagyon fontos alapelvünk, mégpedig az, hogy ne vegyük el az utánunk következő képviselő-testületektől a lehetőséget, hogy közforgalmú kikötőt, nyitott közparkot vagy akár szabadstrandot létesítsenek, ha egyszer úgy dönt a közösség, függetlenül attól, hogy mi most mit gondolunk. Például én nem támogatom szabadstrand létrehozását, mert ott ugyanúgy rendben kell tartani a környezetet, parkolót, vizes blokkokat kell biztosítani, amit ez esetben a közösségi kasszából kell finanszírozni. Tehát minden csopaki fizet azért, hogy itt bárki szabadon fürödhessen, strandolhasson. Szerintem tisztességesebb, ha csak az fizet, aki használja is a strandot. De ez az én véleményem, lehet, hogy később másképp döntenek majd erről, ennek a lehetőségét meg kell tartanunk.

Ezen kívül az is fontos, hogy sokan élünk, nyaralunk itt, sokféle, egymásnak néha ellentmondó igényekkel, elvárásokkal. Ezeket össze kell hangolnunk, kompromisszumokat kell néha kötnünk. Van, aki strandolni szeretne, van, aki horgászni, más vitorlázni, vagy egyszerűen csak csendben pihenni.

– *Hogyan sikerült egy közös álláspontot kialakítani?*

– Idén márciusban tartottunk egy lakossági fórumot, ahová bárki eljöhett. Előtte külön is egyeztetünk

minden érintett szervezettel, vitorlásklubokkal. Sikerült egy közös álláspontot kialakítanunk, melyet az ott lévő nagyszámú csopaki és civil egyesület közösen támogatott, vagy legalábbis akkor ezt jelezték felénk, mi pedig elhittük.

– *Sokszor felbukkan a kikötő és mólószár problémája. Ezzel kapcsolatban a kifogás az, hogy nincs szabad lehetőség a parton sétálni.*

– Valóban, újra és újra felmelegítik ezt a témát. Bár minden tény elérhető, foglaljuk össze újra, mi történt, és hogy jelenleg mi a helyzet! A csopaki BAHART kikötő területe sohasem volt Csopaké, a közvetlen vízpartja a Bahart idejében is elzárt terület volt. A BAHART 2021-ben eladta a kikötőt, ami magántulajdonba került, és hiába (volt) közpark a jogi elnevezése, nem lesz soha igazi közpark, ahol szabadon sétálhatnak az emberek. Ezt, sajnos, tudomásul kell vennünk. A területet nem tudjuk „visszavenni”, mert soha nem volt a miénk. Az egyetlen eszköz, hogy valódi parkot létesítsünk a területen, a kisajátítás lenne, ez esetben azonban a csopakiak pénzéből kellene kártalanítanunk a tulajdonost. Valószínűleg nem szeretne senki ingatlanonként súlyos százazreket kifizetni ezért. És ahogy látjuk, a terület szépen rendbe van téve és bárki bármikor kísérelhet a mólószáron a vízhez.

Sikerült jó kapcsolatot kialakítani a terület új tulajdonosával, és hiába vannak néhányan, akiknek ez nem tetszik, el kell fogadnunk, hogy bárki vásárolta is meg azt, Csopak érdeke, hogy együttműködjünk vele.

Még 2009-ben megterveztünk egy közforgalmú kikötőt, amely létesítésével mindenki egyetértett. Az más kérdés, hogy pénzügyi forrásunk nem volt, és azóta sincs hozzá, de – ahogy korábban már említettem – szeretnénk volna lehetővé tenni az utánunk következők számára, hogy egy Csopakhoz méltó kikötőt építhessenek, mint Alsóörs, Badacsony, Révfülöp és sorolhatnám tovább a jó példákat.

Ezt a lehetőséget sem támogatta, – sőt a minisztérium felé jelezte is a kifogását – egy főként nyaralótulajdonosokból néhány éve alakult egyesület.

– *Sokan talán nem értik, hogy pontosan mi történt. Össze tudná foglalni röviden?*

– Szerettünk volna a strand végénél bejárható móló, hajókikötő előtt közparkot létesíteni (amely területen később kikötő vagy szabadstrand is kialakítható lehetne), feltölteni az Apáca-strandot, hogy nagyobb területen lehessen a vízhez jutni. Röviden megfogalmazva ez volt a mi lefontosabb javaslatunk a Vízparti Tervvel kapcsolatban. A Vízparti Terven ez azt jelentette volna, hogy az adott vízterületre „kikötő” jelzés kerül, az érintett földterületre pedig „közpark” jelzés. Ez gyakorlatilag lehetőséget adott volna a későbbi testületeknek, de addig is a strandhoz tartozó, strandként működő terület maradt volna.

A CsPK (KaPoCs) Egyesület azonban, amelyik eredetileg a nyaralótulajdonosok közösségéből alakult, számomra szinte teljesen érthetetlen módon fellépett a terveink ellen, mindent elkövetett, hogy megghiúsítsa elképzeléseinket. Ha csak azt nem tekintem indoknak, hogy személyes érdekek vezérelték őket, miközben a közérdek mögé bújtak.

– *A horgászok is egy saját petíciót nyújtottak be az utolsó pillanatban.*

– Igen. Azt szerették volna, hogy lehetséges maradjon a csónakos horgászat, hogy legálisan használhassák a csónakkikötőket. Szerettük volna, ha a jelenleg Csopakon működő egyesületek tagjai nyugodtan horgászhasználnak, de csak két csónakkikötő kapott jelet a Vízparti Terven a csónakkikötők elé. Például a Honvéd Horgász Egyesület horgászstége és csónakkikötője sem, ami amúgy kb. ötven éve épült vasbetonból, ki van világítva, padok vannak rajta. Most azzal kell számolniuk, hogy amelyik csónakkikötő most üzemel, az megmaradhat, de kérdéses a felújítás, a hosszú távú fennmaradásuk. Egy újabb csoport érdeke sérült ezáltal.

Az önkormányzat feladata széles csoportok, a teljes közösség képviselője. Jogos igény, hogy a köztünk sok éve itt élő, nyaraló lokálpatrióták ki tudják kötni helyben a vitorlásaikat, hogy a horgászoknak lehessen csónakkikötőjük, vagy hely a parton, ahol horgászhatnak. Az a feladatunk, hogy az emberek normális igényeit kielégítsük, hogy jól érezzék magukat Csopakon.

Véleményem szerint nagyon fontos a testületek mozgásterét, nem szabadna a helyi kérdésekről való döntést átadni a felsőbb szerveknek. Különböző csökken az autonómia, pedig mi magunk szeretnénk dönteni a sorsunkról, a jövőnkéről. Ráadásul egy távoli szervezet nem érti a helyi viszonyokat, nem ismeri a helyi embereket.

A polgármestert, a képviselő-testületet demokratikus módon választják a helyiek, a strandolók, a kutya-sok, a horgászok, a vitorlázók, sportoló gyerekek szülei. Mindenkinek van elképzelése a jövőről, amiben a segítségünket várják. A mi felelősségünk megtalálni az egyensúlyt, és mindenkit képviselni. Egy civil szervezet azonban egy kisebb közösség céljainak megvalósításáért alakul, hasonló gondolkodású emberekkel. Ők a saját tagjaik igényeit képviselik, nem a teljes lakosságét. Egy civil szervezet dolga az, hogy javasoljon, vitázzon, jobb megoldásokat ajánljon. Olyan, mint egy jó edző: tanácsot ad, de elfogadja a bíróságnak szavát. Az viszont, amikor valaki minden döntést megfűr, majd a lelátóról kiabálva lejárató kampányt indít, az már nem civil kurázi... hanem civil cirkusz.

Hazugság, amikor azt állítják, még a minisztériumnak írt levélben is, hogy a „csopakiak nevében”, a „csopakiak 97%-a nem támogatja, hogy...”.

– *Hogyan tovább? Mit lehet még tenni?*

– Nem sok lehetőségünk maradt. Én személy szerint szeretném a csopaki közbeszédet megtisztítani. Szeretnék nagyobb hangsúlyt fektetni a személyes találkozásokra, beszélgetésekre, és minél kevesebb teret adni a közösségi média felületein zajló kommunikációnak.

A tényekkel köszönőviszonyban sem lévő, érthetetlen, indulatokat gerjesztő kommunikáció komoly károkat okozott Csopak közösségének, Csopak jó hírének. Én a párbeszéd, a vita, a nyílt személyes beszélgetések híve vagyok. Persze ezt nem mindenki vállalja fel.

Ezen túl a csopaki part kétharmada ma is érintetlen szépség, nádas, gazdag élőhely, amire nagyon vigyázunk, és amíg én vagyok a polgármester, senkinek nem engedem, hogy ezeket a területeket megbolygassa, sőt minél nagyobb, jelenleg elzárt területet szeretnék bevonni, bejárhatóvá tenni a közösség számára.

Az érthetőség kedvéért néhány pontban összefoglaltuk, mi történt az elmúlt hónapokban a Vízparti Terv Csopakot érintő véleményezése során:

1. Önkormányzatunk kérésével szemben megakadályozza a terv, hogy a 16 éve megálmodott,

Csopakhoz méltó közforgalmi hajóállomás, sétánnyal, csónakkikötőkkel (sok balatoni településhez hasonlóan) megvalósulhasson, főleg úgy, hogy a balatoni önkormányzatok tiltakozása és ellenszavazata ellenére értékesítették a hajóállomásunkat a kikötő területével együtt.

2. Önkormányzatunk kérésével szemben megakadályozta a terv egy távlati vízparti közpark, szabadstrand kialakításának lehetőségét, amennyiben azt a következő önkormányzatok szeretnék megvalósítani.

3. Önkormányzatunk kérésével szemben nem kapott csónakkikötő engedélyt a strandunk végében lévő horgásztég, a budapesti és a veszprémi honvéd horgászegyesület stége.

4. Önkormányzatunk kérésével szemben a parti sétány nyomvonalát egy sehová nem vezető zsák-sétánnyá változtatva bevezették a kerekedi öböl természetvédelmi területébe.

5. Megdöbbenésünkre és egyet nem értésünk hangztatását figyelmen kívül hagyva, míg az ötven éve működő vasbeton, kiépített honvéd horgásztég nem kapott „jelet”, addig a Kerekedi-öböl füredi oldalán a védett nádas elé egy kikötőjel került.

Idén is pályázható a szociális téli tüzelő!

Önkormányzatunk a téli időszakban megnövekedett fűtési kiadások megfizetéséhez segítséget kíván nyújtani, ezért rászorultsági alapon, szociális tűzifa pályázatot hirdet szociálisan hátrányos helyzetű háztartásoknak. **A rászorultsági alapot, a támogatás feltételeit helyi rendelet szabályozza**, mely elérhető az alábbi linken: <https://or.njt.hu/eli/734059/r/2025/12>

A szociális tűzifát az önkormányzattól kell igényelni. Az ehhez szükséges kérelem formanyomtatvány a linkre kattintva is elérhető, személyesen pedig a polgármesteri hivatalban lehet átvenni.

Bővebb információ az igénybevétel feltételeiről a 87/799-114-es telefonszámon vagy személyesen ügyfélfogadási időben Dr. Biró Donatella aljegyzőnél kérhető.

A kérelmek benyújtása folyamatos, forráskimerüléséig tart. Az Ön otthonába az tűzifa kiszállításáról (első körben kb. november vége, december eleje) az Önkormányzat gondoskodik térítésmentesen.

Reméljük, hogy a kiegészítő támogatás segítségével enyhíthetjük a településünkön élő szociálisan hátrányos helyzetű családok és idősök egy részének tüzelőanyag-költségeit.

Ambrus Tibor polgármester



Lakossági és vállalkozói felhívás

Közbeszerzési eljárás indult a csopaki Faluház II., befejező ütemének megvalósítására



Csopak Község Önkormányzata ezúton tájékoztatja a lakosságot és a vállalkozói közösséget, hogy a község meghatározó beruházása, a Faluház építése újabb szakaszba lépett. Az első ütem - amelynek keretében elkészül a Faluház épülete udvara és parkolója - decemberben a végéhez ér. Annak érdekében, hogy az épület komplett befejezéshez szükséges munkálatok megszakítás nélkül folytatódhassanak, Önkormányzatunk közbeszerzési eljárást írt ki a Faluház II. ütemének kivitelezésére, amely a belső befejező munkálatokat tartalmazza.

A Faluház a jövőben Csopak kulturális és közösségi életének központja lesz. A beruházás célja, hogy minden korosztály számára biztosítsa a közösségi programok és rendezvények méltó helyszínét.

A II. ütem során elvégzendő feladatok:

- belső terek végleges kialakítása (válaszfalazás, belső vakolás, felületképzések, rétegrendek)
- belső burkolási, festési munkák (padló-, és falburkolatok)
- belső gépészeti és villamosmunkák
- belső nyílászárók beépítése
- felvonók beépítése
- opcióként, színpadtechnikák telepítése
- opcióként, a működéshez szükséges mobiliák-bútorok beszerzése

A tervezői költségbecslés alapján a beruházás összártéke 730 millió Ft + Áfa, amely tartalmazza az

építmény közvetlen költségeit, valamint a színpadtechnikai és berendezési elemek költségeit.

Az ajánlatokat az **Elektronikus Közbeszerzési Rendszeren (EKR)** lehet benyújtani, a dokumentációban meghatározott formai és tartalmi követelmények szerint, a közbeszerzési felhívásban rögzített határidőig: **2025. október 21. 14:00 óra**

- Közbeszerzés tárgya: „Csopak – Faluház építési beruházás II. ütem”
- A teljesítés helye: 8229 Csopak, Kossuth Lajos utca 99. (hrs.: 36)
- Eljárás típusa: Nemzeti eljárásrend, Kbt. 112. § (1) bekezdés b) pont szerinti nyílt eljárás (hirdetménnyel induló)
- EKR azonosító szám: EKR001707702025/H001
- EHR azonosító szám: 15945/2025

A részletes műszaki leírást, a feladatok részletes meghatározását a közbeszerzési dokumentumok részét képező műszaki dokumentációk, engedély(ek) és árazatlan költségvetésekben rögzített tételek tartalmazzák.

Önkormányzatunk várja azon vállalkozók jelentkezését, akik megfelelő szakmai tapasztalattal és kapacitással rendelkeznek a Faluház II. ütemének megvalósítására!

Ambrus Tibor polgármester

Csopak csatlakozott a Klímabarát Települések Szövetségéhez

Csopak Község Önkormányzata újabb lépéssel kötelezte el magát a környezetvédelem mellett: a település 2025. szeptemberében egyhangú elnökségi döntés alapján a Klímabarát Települések Szövetségének tagjává vált.

Az önkormányzat 2025. augusztus 25-én nyújtotta be hivatalos tagfelvételi kérelmét, amelyben hangsúlyozta: a klímaváltozás hatásai már hazánkban is érezhetőek, és csak közös gondolkodással, összefogással lehet a leghatékonyabban válaszokat adni a kihívásokra. A kezdeményezést a képviselő-testület határozattal is megerősítette.

A Szövetség elnöksége 2025. október 1-jén tartott ülésén egyhangúlag támogatta a felvételt.

Mit jelent a csatlakozás?

A Klímabarát Települések Szövetsége egy országos hálózat, amely több mint 80 önkormányzatot tömörít, és célja a klímaváltozás hatásainak mérséklése, valamint a fenntartható fejlődés elősegítése. Ösztönzi, hogy a települések közösen, tapasztalataikat megosztva keressenek megoldásokat a klí-

maváltozás kihívásaira. A tagság számos előnnyel jár, Csopak számára többek között az alábbi lehetőségeket biztosítja:

- szakmai támogatás és konzultáció a klímastratégia kidolgozásához,
- pályázati forrásokhoz való hozzáférés segítése,
- tapasztalatcsere más településekkel,
- lakossági szemléletformáló programok erősítése, módszertani támogatása

Csopak céljai a klímavédelemben: „Csopak számára a fenntarthatóság és a környezet védelme kiemelten fontos cél. Úgy gondoljuk, hogy összefogással, közös gondolkodással sokkal hatékonyabban érhetünk el eredményeket” – fogalmazott az önkormányzat a kérelemben.

Az önkormányzat a csatlakozás során kiemelte: a klímaváltozás következményei – hőhullámok, szélsőséges időjárás, vízgazdálkodási kihívások – Csopakot is közvetlenül érintik. A település vezetése ezért olyan megoldásokat kíván előtérbe helyezni, amelyek



KLÍMABARÁT
TELEPÜLÉSEK
SZÖVETSÉGE

egyszerre szolgálják a lakosság életminőségének javítását és a környezeti terhelés csökkentését. Ennek értelmében a jövőben várhatóan határozottabban előtérbe kerülnek:

- az energiahatékonysági beruházások,
- a megújuló energiaforrások alkalmazása,
- a közösségi közlekedés és kerékpáros infrastruktúra fejlesztése,
- a zöldfelületek és a vízmegtartó rendszerek bővítése,
- valamint a lakosság bevonásával zajló szemléletformáló programok.

Példaértékű összefogás

Csopak csatlakozása jól mutatja, hogy a Balaton-felvidék települései egyre tudatosabban keresik az együttműködési lehetőségeket a fenntarthatóság érdekében. A döntés nemcsak környezetvédelmi, hanem közösségépítő üzenet is: a helyi lakosok, civil szervezetek és önkormányzat közösen alakíthatják a település jövőjét. Csopak így immár nemcsak természeti szépségeivel, hanem klímabarát elköteleződésével is hozzájárul a Balaton térségének fenntartható fejlődéséhez.

*Ambrus Tibor
polgármester*



Álmok helyett korlátok...

Ezért nincs nagy rendezvény Csopakon



Évről évre felmerül az igény, hogy nagyszabású rendezvényeket, koncerteket szervezzünk Csopakon. Úgy érzem, megérett az idő arra, hogy részletesebben is körüljárjuk ezt a kérdést. Nézzük meg, hogy mi minden szükséges egy ilyen rendezvény megszervezéséhez, és hogyan illeszthető be – ha egyáltalán beilleszthető – Csopak életébe.

Vizsgáljuk meg először, hogy milyen jogszabályi előírásoknak kell megfelelnünk, ha például egy híres zenekart hívunk falunapra! Tegyük fel, hogy több ezer ember jönne el a rendezvényre, akkor mint rendező mit kellene biztosítanunk? Milyen biztonság előírások vannak a több ezer ember biztonsága, egészségügyi ellátása érdekében? Milyen befogadóképességű terület kell ahhoz, hogy ennyi ember kényelmesen és biztonságosan szórakozzon?

Egy ilyen falunap már nagyrendezvénynek minősül, így az alábbi jogszabályok vonatkoznak rá:

- 23/2011. (III. 8.) Korm. rendelet a zenés, táncos rendezvények biztonságáról (biztonsági terv, menekülési útvonalak, felelős személyek).
- 1997. évi CLIV. törvény az egészségügyről (tömegrendezvények egészségügyi biztosítása).
- 54/2014. (XII. 5.) BM rendelet az Országos Tűzvédelmi Szabályzatról (OTSZ).

Továbbá rendőrségi, katasztrófavédelmi, önkormányzati engedélyek és bejelentések, illetve felelősségbiztosítás megkötése kötelező.

Egy ekkora tömeg meghívása esetén komoly biztonsági intézkedéseket kell tenni. Készíteni kell egy biztonsági tervet, amely a következő elemeket tartalmazza: befogadóképesség, be- és kijáratok, menekülési utak, tűzvédelmi intézkedések, közönségbiztonságért felelős személy, biztonsági szolgálat és egészségügyi biztosítás terve.

100 főre egy biztonsági őrt kell alkalmazni, a menekülési utakat és kijáratokat több irányból biztosítani kell, megfelelő szélességgel.

Legalább egy mentőautó orvosi személyzettel kell, hogy rendelkezésre álljon, szükséges egy kijelölt elsősegélyhely, valamint képzett elsősegélynyújtók a tömegben.

A tűzvédelem kapcsán engedélyeztetni kell a színpadi hang-, fénytechnikát, tűzoltó készüléket kell elhelyezni a kritikus pontokon, pirotechnikát csak külön engedéllyel szabad alkalmazni.

Gondolni kell a terület befogadóképességére és a rendezvény területigényére. A terület mérete attól függ, mennyire „tömör” a tömeg:

Normál koncerttér: 0,7–1 m²/fő 3500–5000 m²
Tehát 5000 emberhez legalább 3500–5000 m² közönségtér szükséges, plusz külön hely a színpadnak, technikának, büfének, mosdóknak, menekülési útvonalaknak. Reális kalkulációval inkább 8–10 ezer m² terület az ideális.

Mindezeket túl szervezőként biztosítanunk kell min. 25 db mobil WC-t (200 fő/1 WC arányban), hangosbemondókat a közönség tájékoztatására, ivóvizet, 1500–2000 parkolóhelyet, a forgalomterelésről nem is beszélve.

Tehát a népszerű együttes több hektárnyi rendezvény helyszínt igényelne (A csopaki strand előtti parkoló fél hektár).

Így felsorolva talán jól látszik, hogy a rendezvényszervezésnek ez a szintje egy szakma. Van rendezvényhelyszínek, amelyek már jól kiala-

kították a saját működésüket, képesek jól és hatékonyan megszervezni egy ilyen méretű rendezvényt.

Mi azonban kicsik vagyunk ehhez. Valószínűleg nem mindenki lelkesedik az ötletért, hogy ekkora rendezvényeket szervezzünk, hiszen napokra felbolygatná az életet, a közlekedést Cso-
pakon.

Az is egy fontos szempont, hogy szeretnénk megőrizni – amennyire csak lehetséges – Cso-
pak csendes, békés hangulatát. Ezért sem hozunk ide óriási rendezvényeket, fesztiválokat. A Balaton környékén számtalan fesztivál, koncert várja a látogatókat, ahová bárki elmehet. Versenyezni sem nagyon érdemes ezekkel a programokkal, hiszen csak egymás előtt „csábítanánk” el a vendégeket. Így aztán a megtérülése is megkérdőjeleződik, hiszen nem tudhatjuk, mennyien jönnének el, érdemes-e egyáltalán ilyen óriási költségekkel járó rendezvényt Cso-
pakra hoznunk.

Egyelőre tehát maradunk a saját közösségünknek szóló rendezvényeknél, a megszokott és szeretett programjainknál. Aki pedig ennél többet szeretne, bőven talál rá lehetőséget más települések kínálatában.

*Ambrus Tibor
polgármester*



Heppiend és Bakony Gasztroünnep

Nagyon jól sikerült a szeptember 6-án megrendezett Heppiend nyárázó fesztiválunk a csopaki strandon.

Fellépők, kirakodóvásár, helyi civil szervezetek és intézmények főzőversenye és sárkányhajózás színesítette a rendezvényt.

Másnap, szeptember 7-én a Bakony Gasztroünnep folytatódott, ahol ismét főzőverseny, hagyományőrző műsorok, kirakodóvásár és sárkányhajózás színesítette a napot.

Külön büszkeség számunkra, hogy a csopaki csapat is részt vett a sárkányhajó versenyen, és bronzérmet nyertek.

Szívből köszönjük, hogy képviselték Csupakot és gratulálunk a szép eredményhez!





Ranolder János püspökre emlékeztünk

Szeptember 12-én, Szűz Mária szent neve ünnepén emlékezett meg Csapak közössége Ranolder János püspökről, aki pontosan 150 évvel ezelőtt, 1875-ben ezen a napon hunyt el csopaki nyaralójában. A megemlékezést a Sáner János Baráti Kör civil-szervezet szervezte a Ranolder-keresztnél.

Az ünnepség kezdetén a szervezők kiemelték: azért gyűltek össze, hogy tisztelettel adózzanak egy olyan ember emlékének, aki nagyszerű cselekedeteivel beírta magát Veszprém és a Balaton-felvidék történelmébe. „Ő Ranolder János püspök, akinek az emlékét Csapak is büszkén őrzi – és ha rajtunk múlik, még nagyon sokáig” – hangzott el.

A hagyományt, amelyet évekkel ezelőtt Steinhaus György alpolgármester kezdeményezett, a kertbarát kör tagjai élesztették újra. Tavaly merült fel Járdi István borász és a kör tagjai részéről a gondolat, hogy a kerek évforduló alkalmából felújítják a leromlott állapotú keresztet, a szobrot és a téglalépcsőt. A kezdeményezés mellé állt Csapak község önkormányzata, a helyi vállalkozások és több mint negyven magánadományozó – így valósulhatott meg a felújítás, amelyet Bodor István kőszobrász-restaurátor végzett el.

Az eseményen a Paloznaki Kamarakórus közreműködésével hangzottak el énekek. A megújult kereszt-

tet Dr. Fodor János plébános áldotta meg, aki beszédében kiemelte: a kereszt, a lépcső és Mária neve egyaránt mély szimbolikát hordoz. A kereszt az emberi összefogás és tisztelet jele, a lépcső a lelki élet fokozataira utal, Mária neve pedig emlékeztet arra, hogy a keserűségből is fakadhat remény és boldogság.

Az ünnepség különlegessége volt, hogy jelen voltak Ranolder János testvérének, Teréziának leszármazottai is. Ponori Török Ajtony előadásában felelevenítette a püspök életét, és bemutatott több személyes emléktárgyat hagyatékából – köztük egy képet is, amely a püspök halálos ágya felett függött.

A megemlékezés így vált egyszerre történelmi és lelki eseménnyé, amelyben a közösség összefogása és a múlt iránti tisztelet egyaránt megnyilvánult.

Ranolder János püspök emlékét nemcsak Csapak, hanem a Balaton-felvidék egész közössége őrzi. A Badacsonyi tetején álló Ranolder-kereszt – amelyet ő maga emeltetett 1857-ben – a táj egyik legismertebb jelképe. A keresztet pontosan tizennégy évvel ezelőtt, 2011. szeptember 12-én újították meg.

Ranolder János püspök 27 évig nemcsak az egyházmegye főpásztora volt, hanem igazi közösségépítő, aki maradandó nyomot hagyott Veszprém és

a Balaton-felvidék életében. Lelkipásztori hűsége, az oktatás és nevelés iránti elkötelezettsége, a szegények iránti érzékenysége és a kulturális örökség gazdagítása mind hozzájárultak ahhoz, hogy alakja ma is példaként álljon előttünk. Élete és munkássága azt bizonyítja, hogy a hit és a tudás egységéből fakadóan nemcsak egyházi, hanem társadalmi téren is képes volt maradandót alkotni.

A Csupaki Hírek hasábjain Eötvös Károly Balatoni utazás című művéből vett idézettel emlékezünk Ranolder Jánosra.

János püspök (részlet)



„Abban az időben János volt a veszprémi püspök. Csáládja nevén Ranolder Jánosnak hívták, de mindenki tudja, hogy a szentegyház elnyeli a családi nevet. Törődik is azzal a szentegyház, hogy az ő szolgálai és fejlődemei kinek a nemzetségéből származnak. Püspök, pápa, hitvalló, vértanú, szent vagy boldogságos, remete vagy zárándok: mindegy az. Apja, öregapja, ősapja nevére az egyház történetíróinak nincs szükségük.

Erről a püspökről sok mindent el kell mondanom. Élete egészen oda tartozik a Balaton történetéhez. Mert a Balatonnak első fölfedezője ugyan a tihanyi apát, de második fölfedezője mindenesetre Ranolder János veszprémi püspök. És aztán a Balaton körüli világutazásunkban is szerepe volt neki.

Nagy úr-e a veszprémi püspök?

A veszprémi püspök nagy úr, ha a természete megengedi

A Rába vidékén van egy közpéldabeszéd. Így hangzik: „Nem mind úr ám az, aki földházban lakik.” Ott ugyanis a földszintes házat alháznak, az emeletes házat földháznak nevezi a nép. Ez a példaszó pedig nemcsak a fővárosban igaz, hanem a vidéken is.

A veszprémi püspöknek van hetvenötezer hold földje. Ebben van negyvenezer hold szántója, rétje, kertje, első telke és legelője, a többi pedig erdő. Van neki két vára, két székes palotája, három vármegyéje, öt-hat ezer holdnyi Balatonja, közel kétfélmilliónyi tőkepenze, ötvennél több temploma és kápolnája, ugyanannyi szentje, 1848 előtt hatvanezer jobbágya és zsellérje és szolgáló embere, hatszáz zsidaja, negyven vendégfogadó-

ja, ötven korcsmája, több mint harminc útszéli csárdája s közel egymillió forint kegyes alapítványa, amelyre János püspöknek már nem volt szüksége, tehát a szegényebb papok és káplánok számára elalapította.

Azért a veszprémi püspök mégse úr – csak akkor úr, ha természete megengedi. János püspöknek megengedte a természete.

Veszprémi várpalotájában ő maga lakott. Legkedvesebb rokonai se laktak vele együtt. Csak titkárja és a szentszéki jegyző lakott vele egy föld alatt. Azután az udvarmester, három huszár, egy kulcsárnő, egy szakácsné s egypár konyhabeli szolgáló személy. Összesen vagy tizenketten. Még udvari orvosa is a szomszéd palotában lakott.

Tehát tizenkét személy számára főztek.

Kellett pedig a háztartáshoz évenként tüzelőnek és élelmiszernek, amint következik:

Kétszáz erdei öl hasábfá. Ezt beszigáltatták az erdők. Száznégyszáz disznó háromszáz bécsi mázsa hússal és zsírral. Ezt beadták a malmok. Száznégyszáz bécsi mázsa finom liszt. Ezt is a malmok adták be.

Naponként 120 kifli, tehát egy évben 43 800 darab. Ezt a sütők szállították.

Huszonöt szarvas, harminc őz és dämvad és ötven vaddisznó. Ezt fölnevelte a Bakony, és beszállította az erdőszemélyzet.

Hogy tej, vaj, túró, szelíd és vadszárnyas mennyi ment be naponként a várpalota konyháiba: ezt kiszámítani nem lehet.

Hanem mindezen felül sóra, húsrá, fűszerre, eleven és nem eleven halakra kellett naponként ötven forint, tehát egy esztendőre tizenhatalczet forint.

A zöldséget, főzeléket, cukrászsüteményeket, sajtot, nyalánságokat, gyümölcsöket senki sem tudta szám szerint és érték szerint.

A pincékbe a bort Tálja, Csupak, Badacsöny és Somlyó termette. A világ leghíresebb és legdrágább borai. Kétszáz holdnyi szőlője volt a négy híres helyen. Csak tokaji aszú bora hatszáz akó volt rendesen. Mikor meghalt is, ennyit találtak pincéiben. Pedig nem ez volt legjobb és legdrágább bora. Badacsönyi kéknyelű bora és somlyai aszúja kétszer olyan drága volt, mint a legdrágább ötputtonyos tokaji. Mert ötputtonyosnál vékonyabbat nem szűrtek pincemesterei.

De hát ki ette-itta meg ezt az irtóztató tömeg enni-inni-valót? Hiszen minden napra annyi mázsa esett, amennyit a várpalota tizenkét személyből álló személyzete nyomott. Pedig a kácsa is saját súlyának csak harmadrészt tudja megenni naponként. A papok falánsága pedig mégse éri el a kácsák falánságát. Tudni kell pedig, hogy a várpalota lakói közt mindenki sovány volt és kis termetű. Még az udvarmester is. Egy még most is él közülük, az én Jánosi Gusztáv barátom, a Kisfaludy Társaság legújabb és egyik legérdemesebb tagja. Még most is sovány, pedig már veszprémi kanonok régóta. Akkor János püspöknek kedves titkárja volt.

A rejtélyt könnyű megoldani.

Veszprém városának sok szegénye van. A tapasztalás megmutatta, hogy naponként hatszáz szegény, ha rá nem szorult is, szívesen elfogadja a püspök kegyes adományát. S mind a hatszáznak volt otthon legalább egy kisdede vagy beteg öregje vagy hozzátartozója. És azután az úri rendhez tartozó szemérmes szegények. Ilyenek ugyan kevesen voltak, de hát ilyenek is csak akadtak. Ahol annyi hivatal s annyi szegényedő kézműiparos és munkásember van.

János püspök tehát kiadta a rendeletet, hogy naponként annyit süssenek és főzzenek, hogy minden szegénynek jusson minden napra kenyér, sült és egyéb ennyivaló annyi, amennyi vasárnapra teszi a hétköznapot is. Valláskülönbséget pedig ne ismerjenek.

Két erkélye volt a várpalotának. Az egyik nézett a Séd völgyére, a Cserhátra, a Bakonyra és el messze napkelet felé, a másik nézett a várudvarra. Éspedig egyik oldalon a Gizella-kápolnára, melyet még Szent István felesége építtetett, s a másik oldalon a püspökkútra.

Innen szokta nézni János püspök redőnyös ablakok mögül a maga szegényeit. Amint jönnek a vármegyeháza felől vagy a Szent Benedek sziklája felől. S amint elmennek megrakodva mindenfelé. S mindig elszomo-

rodott, ha kevesen jöttek. Olyankor mindig attól félt, hogy elfogynak a szegények egyszer, s ő többé istennek tetsző munkát nem végezhet.

Jámbor János püspök: ne félj te attól! Nem fogynak el a veszprémi szegények!

Ha huszonnégy esztendei alvás után most kilépnél sírboltodból, melynek faragott vörös köveit már belepte a moha ott a város végi temetőben, s ha fölmennél palotád erkélyére, hogy megnézd szegényeidet, amint jönnek hozzád bögrével, csuporral, tálacskával és isten áldásával: talán senkit se látnál ott. Talán el is felejtették már az emberek, mi volt egykor a püspöki várpalota. Talán rendőr állana ottan, hogy megvédje a kéregetők tömegétől palotád nyugalmit. De ha végigmennél a Cserháton, a Buhimvölgyön, a Jeruzsálemhegy oldalán s a Csapószeren, és benéznél a sziklák tövében, a hegyek oldalán s a folyó partjain épült kis házacskába, hol egykor a kisiparos családja szerény jólétben élt: akkor vagy visszamennél palotádba, s háromezer szegény előtt nyitnád meg naponként szívedet és éléskamrádat, s bizony nem maradna el onnan tőled egy se – vagy visszamennél sírboltodba a faragott vörös kövek árnyékába, melyeket már belepott a moha ott a Balaton felé vezető útnak jobb oldalán.”

Köszöntő az Idősek Világnapján



Kedves Csopaki idős polgáraink!

A Község lakossága nevében tiszta szívvel köszöntöm Önöket, remélve, hogy erőben, egészségben, jókedvvel fogadják a megbecsülés és a szeretet hangján szólva jókívánságainkat.

Ezen a napon azokat ünnepeljük, akik egy élet munkájával teremtték meg az őket követő nemzedék kibontakozásának lehetőségét, biztosították fejlődését, tanulását és az életük jobbá válását.

Nem szabad ugyanakkor elfelejtenünk, hogy az ünnepnapok a köztük eltelt időszak munkája alapján nyerik el jelentőségüket.

A hétköznapiak alatt nincs annál nemesebb feladat, nincs annál szebb és nagyobb kihívás, mint amikor

szeretteinkről, szüleinkről, nagyszüleinkről kell gondoskodnunk.

Amikor visszaadhatunk valamit abból, ami talán vissza nem is adható.

Cicero a római író, politikus így vélekedett:

„A bölcs öregeket gyönyörködtetik a jó hajlandóságú ifjak, S könnyebbé válik azoknak az öregség, akiket az ifjúság tisztel és szeret.”

A jövőben is fontos feladatunk, hogy gyermeki kötelezettségünknek eleget téve nyugodt, méltóságteljes időskort teremtsünk idős polgárainknak.

Ha ennek szellemében cselekszünk, akkor az év mind a 365 napja az idősek napja és valódi ünnepnap lesz.

Magam részéről úgy gondolom, de úgy gondolom képviselőtársaink nevében is ezt megígérhetem Önöknek.

Valamennyiüknek azt kívánom éljenek tartalmas, békés és boldog öregkort, vigyázzanak ránk, gyerekekre, unokákra, dédunokákra.

Az idők során felgyűlt tapasztalatokat adják át az Önök után jövőknek. Higgyék el szükségünk van jótanácsokra, cselekedetünket, jövőnket féltő, óvó intelmeikre.

Tiszta szívemből kívánok sok örömet, egészséget, nemcsak az idősek világnapján, hanem az év minden napján.

Ambrus Tibor polgármester

Új munkatársak a Háziiorvosi Rendelőben

Mint bizonyára már sokan tapasztalták, új munkatársak segítik a rendelésen a háziiorvosi ellátás megfelelő működését, a betegek ellátását.

Mindketten tapasztalt, nagy tudással rendelkező nővérek, sok évet eltöltöttek a betegellátásban, örülünk neki, hogy jelenleg a háziiorvosi ellátásban kamatoztatják eddig megszerzett tapasztalataikat.

Csordás Rita 2025 áprilisától dolgozik rendelőnkben, korábban a Balatonfüredi Szívkórház Kardiológiai Intenzív Osztályán dolgozott teljes állásban. Jelenleg fél állásban a Háziiorvosi Rendelőben dolgozik, illetve részben továbbra is folytatja a kardiológiai betegellátást. Diplomás ápolói végzettséggel rendelkezik, emellett több mint 20 év gyakorlata van a nővéri munka terén.



Báthory Ágnes 2025 júliusában csatlakozott csapatunkhoz. Korábban szintén a Balatonfüredi Szívkórház Kardiológiai Intenzív Osztályán dolgozott teljes állásban, jelenleg ő teljes állásban dolgozik nálunk. 2025 nyarán a korábban megszerzett diplomás ápolói végzettség mellett a jelenleg megszerezhető legmagasabb nővéri képzettséget is elérte, azaz kiterjesztett hatáskörű ápoló lett. Képzése során kiemelt hangsúlyt fektetett a közösségi szakápolás területére.

Ági és Rita a praxis betegeivel még ismerkedőben vannak, így kérem, mikor telefonálnak, emailt írnak segítség azzal munkájukat, hogy teljes néven bemutatkoznak, forduljanak hozzájuk bizalommal!

Néhány információ gyógyszerírás kapcsán:

Kérjük, aki teheti, rendszeresen szedett gyógyszereit emailben írassa fel receptre a rendelo@cso-pakrendelo.hu email címen.

Ha nem telefonon, hanem emailben kéri receptjét azzal segíti a munkánkat, és a többi beteget, hogy kevesebb telefont kell kezelnünk, így könnyebb lesz elérnie a rendelőt telefonon annak, aki olyan problémával keresne minket, amit ténylegesen csak telefonon tudunk megbeszélni.

Nagyon fontos, hogy gyógyszeríratásnál mindenképp adja meg az alábbi adatokat az emailben:

Kinek szeretné felírni a gyógyszert:

név

születési dátum

Pontosan milyen gyógyszereket szeretne felírni:

gyógyszer pontos neve (hány miligrammos)

hogyan szedi: 2x1, reggel 1 stb...

Hány havi adagot szeretne felírni

Minta:

Tisztelt Háziiorvosi Rendelő!

Kérem alábbi gyógyszereim felírását 3 hónapra.

Név: Minta Mókus

Születési dátum: 1961.11.11

Szükséges gyógyszerek:

Perindopril 8 mg reggelente 1 tabletta

Pantoprazol 20 mg 2x1 tabletta

Köszönettel,

Minta Mókus

Őszi tanácsok:

Ősszel talán a két legfontosabb téma az egészség kapcsán a megfelelő mennyiségű vitamin bevitel, az egészséges étrend és az ilyenkor gyakrabban előforduló légúti betegségek.

Ahhoz, hogy immunrendszerünk ilyenkor is megfelelően működjön kulcsfontosságú a megfelelő étrend, kellően változatos ételekkel. Elengedhetetlen a kellő mennyiségű vitamin bejuttatása a szervezetbe, azonban ne essünk túlzásokba sem. A legideálisabb az étrenddel bevinni a szükséges tápanyagokat, vitaminokat, ehhez ősztől-tavaszig is fontos a megfelelő mennyiségű zöldség és gyümölcs fogyasztása. Az sem jelent problémát, ha



esetleg 1-1 étrendkiegészítőt (vitamin tabletta) alkalmazunk, de ne ezen legyen a hangsúly. Talán az egyetlen vitamin, amit érdemes lehet készítmény formájában pótolni a D-vitamin. Javasolt napi D-vitamin mennyiség ebben az időszakban 1000-2000 NE naponta.

Az immunrendszer másik nagy segítője a rendszeres mozgás, sportolás, főként a szabadlevegőn. Így a hidegebb időkben is feltétlenül javasolt a testmozgás, ilyenkor célszerű a nagyobb sétákat előnyben részesíteni.

Az ősztől megszorodó légúti betegségek (influenza, COVID, egyéb vírusok, bakteriális fertőzések) elkerülésére továbbra is fontos néhány alapszabály betartása:

- mossunk gyakran kezet, különösen étkezések előtt
- használjunk kézfertőtlenítő szert (géleket)
- ha köhögünk/tüsszentünk kell, használjunk zsebkendőt, könyökhajlatunkba tüsszentsünk, vagy takarjuk el kezünkkel a szájat és orrunkat, ezután mossunk kezet
- betegen ne menjünk közösségbe, tömegbe
- ha betegek vagyunk és feltétlen közösségbe kell mennünk pl. boltba, vegyünk maszkot, hogy ne fertőzzünk meg másokat

Javasolt védőoltások:

Influenza :

Minden téli időszakban sok megbetegedést okoz az influenza járvány. A betegség kellemetlen, általában magas lázzal, ízületi és izomfájdalmakkal, levertséggel járó légúti megbetegedés, súlyosabb esetben tüdőgyulladást is okozhat.

Javasolt védőoltással védekezni ellene, amivel jó eséllyel megelőzhető a megbetegedés. Sajnos, ha nem oltattuk be magunkat és elkapjuk akkor többnyire csak a tünetek enyhítésére van lehetőség.

Felnőttek és gyermekek részére is elérhető a védőoltás és javasolt is, ha szeretnék, jelentkezzenek a

háziiorvosi rendelés elérhetőségein (saját háziorvosuknál), receptre felírjuk, kiválthatják a patikában és egy előre egyeztetett időpontban beadjuk a rendelésen.

60 év felettieknek és krónikus betegségben szenvedőknek az influenza védőoltást az állam térítésmentesen biztosítja, éljenek a lehetőséggel. Ha szeretnének védőoltást, jelentkezzenek a rendelő elérhetőségein október utolsó hetében, általában eddigre megérkezik az oltóanyag. Korábban nem érdemes jelentkezni.



Tüdőgyulladás:

A tüdőgyulladás minden korosztályban lehet súlyos lefolyású, de különösen az idősebb korosztályt érinti. Igaz többféle baktérium és vírus is okozhatja a megbetegedést, azonban idősebb korban az egyik leggyakoribb felelős a Streptococcus pneumoniae nevű baktérium, amely ellen létezik védőoltás.

Éppen ezért 65 év felettieknek javasolt a bakteriális tüdőgyulladás elleni védőoltást is beadatni az influenza oltás mellett.

Vastagbélszűrés

Az elmúlt évtizedekben a daganatos megbetegedések száma a világ valamennyi fejlett országában jelentősen emelkedett. Magyarországon a vastagbél-daganat a férfiak körében a 2., a nők körében a 3. leggyakrabban előforduló rosszindulatú daganatos megbetegedés.

A vastagbél-daganatok a jól szűrhető daganatok közé tartoznak. A népegészségügyi célú, célzott (szervezett) vastagbél-szűrésen való rendszeres részvétellel a daganatmegelőző állapotot (polipot) felfedezve és eltávolítva a vastagbél-daganat megelőzhető. A korai fázisban felfedezett vastagbél-daganat pedig jól gyógyítható.

Emiatt vastagbél-szűrő program indult Magyarországon.

Ki vehet részt a szervezett vastagbélűrő programban?



Minden érvényes egészségbiztosítási jogviszonnyal rendelkező, 50-70 éves kor közötti férfi és nő, aki az elmúlt 2 évben (pontosan: 22 hónapban) nem volt vastagbélűrőzésen, nem volt széklet-immunkémiai vizsgálata, és akinek nincs igazolt végbél- és vastagbél-daganata és/vagy gyulladásos bélbetegsége.

Hogyan zajlik a szűrés?

A vastagbélűrés két lépésből áll:

- rejtett székletvér-vizsgálat két egymást követő (vagy különböző) napon vett mintából;
- vastagbélűrőzés, amennyiben a székletvér-vizsgálat eredménye nem-negatív.

Az első lépcsős mintavételhez szükséges valamilyeni eszközt tartalmazza az egységcsomag, amelyet a háziorvostól tud átvenni.

A mintavételt otthon, két egymást követő napon (esetleg több nap különbséggel) kell elvégezni. Az útmutatónak megfelelően kis mennyiségű székletmintát kell venni a csomagban található eszközzel, majd a mintatároló tartályokba helyezni azt. Ezt követően a két mintavételi tartályt az egységcsomagban lévő díjhiteles borítékban postára kell adni.

Hogyan adjuk fel a mintát?

Az előre megcímezett borítékba az alábbiakat kell beletenni:

- a zárófüles tasakba helyezett, mintát tartalmazó tartályokat;
- a meghívólevelet, melyre a háziorvosa ráragasztotta az azonosító vonalkódot.

Hogyan tudhatjuk meg az eredményt?

Az eredményről kb. 2 héttel a minta postára adása után az EESZT-n keresztül tud érdeklődni. Amennyiben nem rendelkezik EESZT hozzáféréssel, kérje háziorvosa segítségét.

A székletvér-vizsgálat lehetséges eredményei

A negatív eredmény azt jelenti, hogy a székletben rejtett vér nem található. Ebben az esetben nincs további tennivalója. 70 éves koráig 2 évente fog meghívólevelet kapni szervezett vastagbélűrésre.

A nem-negatív lelet azt jelenti, hogy a székletben rejtett vér található, ezért további vizsgálat szükséges a vérzés okának kiderítésére. Fontos, hogy nem-negatív lelet esetén akkor is el kell végeztetni a vastagbélűrőzést (kolonoszkópia), ha semmilyen tünetet nem tapasztal, azaz nincsen panasza.

Az értékelhetetlen lelet azt jelenti, hogy a mintavétel vagy a minta feldolgozása során valamilyen technikai hiba történt. Ebben az esetben, amennyiben a háziorvostól vette át a mintavételi eszközt, ő biztosítja újabb 2 mintavevő eszközt a székletminták újbóli levételéhez.

Ha a beküldött székletmintában vért találnak, annak számos oka lehet, nem biztos, hogy rosszindulatú elváltozás okozza. A háttérben állhat többek között gyomorból vagy aranyérből származó vérzés, jóindulatú polip, vastagbélgyulladás is. A vérzésforrás tisztázására vastagbélűrőzést szükséges végezni, melynek során a vastagbél belső felszínét vizsgálják.

A vastagbélűrőzés beutaló-köteles beavatkozás, így a székletvér-vizsgálati eredménnyel a háziorvost kell felkeresni.

Hogyan juthat hozzá az egységcsomaghoz?

Amennyiben Ön szűrésre jogosult, az NNGYK Szűrésirányítási Főosztálya személyre szóló meghívólevelet küld az állandó lakcímére. A meghívó tájékoztatja arról, hogy a szűrés egységcsomag átvétele miatt keresse fel a háziorvost, akitől átveheti a szükséges eszközöket.

FONTOS:

Aki meghívólevelet kap a szűrővizsgálatra, annak azt javasoljuk, hogy mindenképp vegyen részt a szűrésben. A székletvér vizsgálat fájdalommentes, amennyiben szükséges vastagbélűrőzés, azt is bódításban szokták elvégezni, így maga a beavatkozás itt sem fájdalmas. A vastagbélűrőzésre való felkészülés (bél tisztítás), ugyan jár némi kellemetlenséggel, de sokkal nagyobb gond, ha nem fedezzük fel időben a daganatos elváltozást. Az időben észlelt problémával számos későbbi kellemetlenséget előzhetünk meg.

Teendők még egyszer röviden:

Amennyiben megkapta meghívólevelét a szűrés programba, jelentkezzen telefonon vagy emailben a háziorvosi rendelésen! Mi segítünk a továbbiakban.



67 nap távol Csopaktól...

Örömmel adunk hírt a Csopaki Hírek oldalán olyan kalandokról, történetekről, amelyek csopakiak életének fordulópontjairól, kihívásairól és sikereiről számolnak be.

Cikkünk egy ilyen történetet mesél el.

Érfalvi Henrik néhány elszánt autóstársával 67 napot utazott Csopaktól Mongóliáig. Nyolc kalandvágyó felnőtt öt autóval, 27200 km-t tett meg Lengyelországon, a Baltikumon, Norvégián, Finnországon és Oroszországon keresztül Mongóliáig, majd vissza Magyarországra.

Henrikkel beszélgettünk erről a kihívásokkal teli nyolc és fél hétről.

Előljáróban mondanál néhány szót Csopakhoz való költödésekről?

A feleségem családja igazi tősgyökeres csopaki család. Az apósom itt nőtt fel egy Fürdő utcai házban. Mi is ide terveztük az életünket, Csopakon szerettünk volna letelepedni. 16 évig Németországban éltünk, évekig jártunk haza az építkezésünkre. Mindhárom gyermekünk már itt született, itt járt óvodába. Ma már középiskolások.

Az elmúlt évek ezek szerint a család és a munka körül forogtak.

Igen. A feleségem a nemzeti parknál dolgozik, én Veszprémben, értékesítőként. 2009 óta lakunk az üdülőterületen. Számomra a pihenést az off-road kalandok mellett a foci jelenti, egy baráti körben heti egy alkalommal összejárunk focizni.

Honnan jött az ötlet, hogy ilyen hosszú útra indulj?

Tagja vagyok egy „TMGT 4x4 Adventures” elnevezésű Facebook csoportnak, ahol ilyen jellegű autós túrákat szerveznek az alapítók. Sok év családi együttlét, sok év munka után úgy éreztem, eljött az ideje, hogy egy kicsit magam legyek, hogy távol a megszokott élet kényelmétől „újra összerakjam magam”. A család, a feleségem a gyerekekkel, itt-

hon maradtak, én egyedül csatlakoztam a túrához. *Hogy fogadta ezt a környezetet?*

A gyerekeim már nagy kamaszok, nincs szükségük már az intenzív együttlétre a szüleikkel, sőt, talán örülnek is, ha egy kicsit „megszabadulhatnak” tőlünk. Ráadásul nyári szünet volt, amikor amúgy is a saját programjaik kötik le a figyelmüket. A feleségem elfogadta és támogatta ezt a vágyamat, és szerencsére a munkahelyemen is lehetőséget adtak a hosszabb távollétre.



Miért döntöttél úgy, hogy egyedül vágysz neki a nagyvilágnak?

Részben azért, mert nem éreztem az útvonalat kellően biztonságosnak ahhoz, hogy a családomat bármilyen kockázatnak kitegyem, hiszen Oroszországon keresztül vezetett az út, másrészt személyesen is szükségét éreztem a távollétnek, magánynak.

Milyen felszerelés, előkészület volt szükséges?

A saját 25 éves Toyotámmal indultam el, azzal, amellyikkel nap, mint nap munkába jártam. Nyilván készültem pótalkatrészekkel. Nagyon sok dolgot nem vihettem magammal, hiszen jórészt az autóban alutunk. Talán három vagy négy éjszaka aludtunk szállodában, jellemzően nagyvárosokban. Moszkvában például nem igazán lehet vadkempingezni. Az autóban fiókokat alakítottam ki, beletettem egy matracot, így maga az autó volt az otthonom. Fürdeni az autó mellett tudtunk. Szinte teljesen önellátók voltunk. Miután az üzemanyag ára fele az itthoni áraknak, kisebb költséggel megúsztuk a kalandot.

Hatalmas utat jártatok be, gondolom, gyönyörű tájakon.

Igen. Ahol tudtunk, megálltunk megnézni a fontosabb nevezetességeket. Augusztus 2-án értünk Mongóliába, 26-án indultunk vissza. Keresztülautóztunk a Góbi-sivatagon, megnéztük Ulánbátort, a fővárost, a múzeumait. Meglátogattuk a nagyobb orosz városokat, Irkutszko, Novoszibirszket, Szentpétervárt, Moszkvát, jártunk a Kremlnél is. Odafele óriási élmény volt az Altaj-hegység, visszafelé a Bajkál-tó.

Magyarországról nézve nagy bátorságnak tűnik keresztülautózni egy háborúban álló országon.

Nem láttuk nyomát a háborúnak. A nagyvárosok Oroszországban tiszták, rendezettek, sőt, kifejezetten modernnek voltak, a falvak pedig pont olyanok, mint a TV-ben. Az emberek mindenhol barátságosak és vendégszeretők voltak, örömmel fogadtak bennünket, magyarokat. De nagyon sokat vezettünk úttalan utakon, terepen, elhagyatott helyeken.

Ilyen hosszú úton, ennyi idő alatt biztosan előfordult váratlan esemény is.

Persze. Nem lehet pontosan előre megtervezni mindent. Egy alkalommal például kitört az autóm kereke a Góbi-sivatagban, a semmi közepén. De együtt megjavítottuk. Vagy például volt nálam egy olyan vényköteles gyógyszer, ami Oroszországban drognak számít. A határon emiatt aztán igazán különleges bánásmódban volt részem. Kihallgatás, őrkutyák között órák hosszat, éjszakába nyúlóan. A többiek hat óra alatt átértek a határon, nekem tizenhárom órába került. Végül a csopaki orvosi rendelőben az akkor éppen a háziorvosunkat helyettesítő doktornő állított ki egy igazolást arról, hogy nekem szükségem van a gyógyszerre, tehát nem vagyok drogcsempész. Végül átjutottam, a túloldalon a többiek vártak rám. Hozzáteszem, a gyógyszerre nem is volt szükségem az út során.

Külön kockázatot jelentett néha, hogy az oroszok és a mongolok is gyorsan, veszélyesen vezetnek, figyelni kellett.

És mi az, amivel hazaérteztél? Megérte elindulni?

Teljes mértékben. Az egyik igazi felismerés az egyszerűség és a boldogság kapcsolata. Amikor a



semmi közepén, lélegzetelállító természeti környezetben az embert csak néhány, igazán szükséges dolog veszi körül, akkor rádöbben, hogy mennyi felesleges tárggyal terheli meg a mindennapjainkat. És hogy ezek mennyire nem tesznek bennünket boldoggá. Egy kempingszék, egy jó beszélgetés, a pillanat megélése egészen új értelmet nyert. Nekem sikerült egy új fókuszot találnom a csendben, az egyedüllétben. Mongólia óriási ország nagyon kevés lakossal. A táj valóban kihalt, előfordult, hogy negyven sas körözött a fejünk felett a táborhelyünkön. Ember, turista sehol. Nincs túlekedés, nincs zaj. Korábban maximum három, négy napot voltam távol a családomtól. Ez a hosszú távollét megmutatta, mi fontos igazán az életemben. Néha távol kell mennünk attól, amin van, hogy igazán meg tudjuk becsülni. *Az életed végéig lesz mit mesélned..*

Valóban. Nagyon hálás vagyok a szervezőknek, fanasztikus barátságok szövődtek az út során. Hálás vagyok a családomnak és a munkahelyemnek is, hogy lehetővé tették számomra ezt az egyszerre külső és belső utazást.

Milyen volt hazaérkezni?

Nagyon jó. Hiányzott a család, az otthon, és persze Csopak. Meglepődtem, hogy mekkorát nőtt a fiam. Megdöbbenően nagyok tünnek az otthoni terek, például rácsodálkoztam, hogy milyen nagy a konyhánk. És persze megérkezett a felismerés is, hogy egy életünk van, ezt kell valahogy jól leélnünk, mert nem tudjuk, mit hoz a holnap, a jövő. Minden pillanatot a maga teljességében kell megélnünk.

Köszönjük szépen az élménybeszámolót, akit esetleg érdekel az út részletesebben is, a „TMGT 4x4 Adventures” Facebook oldalon sok-sok fotót, videót, bejegyzést talál.



Mozdulj a Netről

Az Aktív- és Ökoturisztikai Fejlesztési Központ Nonprofit Kft támogatásával, a Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkórháza együttműködésben az MTA-PTE Innovatív Egészségpedagógia Kutatócsoporttal, valamint a Református Pedagógiai Intézettel közösen indította el új, hiánypótló továbbképzését „Mozdulj a NET-ről a valóságra!” címmel. A program célja a rekreációs célú képernyőidő csökkentése az általános iskolás korú gyermekek körében, az egészséges testi-lelki fejlődés támogatása érdekében.

A kezdeményezés egyik állomása a iskolánk volt, ahol a tantestületünk érdeklődő tagjai egy intenzív, élményalapú tréningen vettek részt. A továbbképzés során olyan gyakorlatokat, játékokat és pedagógiai eszközöket ismerhettünk meg, amelyek könnyen beépíthetők a mindennapi oktatási folyamatba. Ezek a módszerek nemcsak a gyermekek mozgásigényének kielégítését célozzák, hanem hozzájárulnak az egészséges életmód iránti pozitív attitűd és tudatos egészségmagartás kialakításához is. A program kiemelt értéke, hogy nem csupán elméleti tudást közvetít, hanem

a modern egészségpedagógiai alapelveket élményszerű, gyakorlatorientált formában adja át. A tréning vezetője, Dr. Rákossy-Vokó Zsuzsa, a téma elismert szakértője, nagy odaadással és felkészültséggel vezetett bennünket a tanulási folyamaton keresztül.

A pedagógusok felkészítése után a program a szülők edukációjára is kiterjedt, hiszen a gyermekek mentális és fizikai egészségének megőrzése csak közös, egységes szemlélet mentén valósítható meg. A szülők bevonásával még erőteljesebb hatást lehet elérni a képernyőhasználati szokások megváltoztatásában, és abban, hogy a gyerekek több időt töltsenek aktív, valós élményeket nyújtó tevékenységekkel.

A „Mozdulj a NET-ről a valóságra!” kezdeményezés példaértékű együttműködés eredménye, amely jól mutatja, hogy az oktatás, az egészségügy és a család együtt, közös erővel tud lépéseket tenni a jövő generációk egészségéért.

*Harkai Nóra, gyógypedagógus
Csopaki Református Általános Iskola*

Nyugdíjas Klub hírei

Nézzük meg, hogyan valósultak meg a beígért szeptemberi programok!



Lecsó parti és Heppiend Fesztivál

Szeptemberben új lendülettel indult újra a Csopaki Nyugdíjas Klub élete. A nyári szünet után lecsópartival melegítettünk be, majd a Heppiend Fesztiválon rögtön próbára tettük magunkat: Bozsár Antal és Németh Antal pincepörköltje nemcsak illatával, hanem ízével is elvarázsolta a zsűrit és a vendégeket, így klubunk ismét dobogós helyezést ért el.

Mozgás és Berekháti séta

Szeptember hónap a mozgás került a középpontba. Tornával és tánccal indultak a hetek, majd közös sétákra indultunk, először a Berekhátra. Több mint negyvenen, esernyőkkel felszerelve érkezünk a Civil Házhoz, és a csepergő eső sem tántorított el bennünket. Első állomásunk az óvoda volt, ahol megcsodálhattuk a gondosan kialakított bejáratot, a szép kertet és az ablakokat díszítő muskátlikat. Köszönjük Tóthné Ferencz Henriettának, az óvoda vezetőjének, hogy fogadott minket és körbevezetett



a kertben. Innen továbbindulva, a rövidített séta végén megérkeztünk a Berekháton található Szőlőskert Borbolt és Kóstolóhelyhez, ahol a Tóth család nagy szeretettel várt bennünket, és Tóth Andrea mosolyogva mesélt a családi pincészet történetéről. A barátságos fogadtatás, a finom falatok és a jó bor igazi közösségi élménnyé varázsolták a délutánt.

Balaton-parti séta és Sétány Étterem



Szeptember 17-én a Balaton-part felé vettük az irányt. A közös séta során a friss őszi levegő, a tó fodrozódó vize és a társaság jókedve különleges hangulatot teremtett. A horgásztégnél közös fényképpel örökítettük meg a pillanatot, majd az Örkeny sétányon található Sétány Étteremnél folytattuk a



programot. Itt Nagy Zoltán tulajdonos fogadott minket, aki mesélt az étterem több évtizedes múltjáról és felidéztük az étterem és a Klub hosszú évekre visszanyúló barátságát is. A jó hangulatot Nagyné Ani kvízkérdései fokozták. A játék végén pedig közös éneklésre is sor került. A délután színes programját Chikánné Ani és Jágerné Juci versei tették teljessé. Elmondhatjuk, hogy igazán kellemes délutánt töltöttünk el így együtt.

Krisna-völgyi kirándulás



A hónap egyik legkülönlegesebb programja a Krisna-völgyi kirándulás volt. A somogyvámosi közösségben mintha egy más világba csöppentünk volna: a csend, a béke és a harmónia mindenkit megérintett. A gondosan művelt kertek, a tehenek iránti tisztelet és a templom áhítatos légköre azt mutatta meg, hogyan lehet egyszerűségben és nyugalomban élni. A kirándulás során a résztvevők rengeteg élménnyel, tudással és jókedvvel gazdagodtak, és betekintést nyertek a Krisna-völgy vallási, közösségi és fenntartható életmódjába, ami mindenki számára maradandó élményt jelentett.

Szenior Örömtánc Paloznakon

Szeptember végén táncosaink vitték tovább a jókedvet. A Szenior Örömtáncosok Paloznakon léptek fel, ahol nemcsak a mosoly és a zene ragadta magával a közönséget, hanem a tánc is. A tavalyi fellépésünkkor is és idén is a végén a közönség ismét bekapcsolódott a táncba!

Az örömtánc nemcsak mozgás, hanem az öröm és a közösség kifejezése kortól függetlenül. A résztvevők mosolya és energiája bizonyította: a tánc összeköt és vidámságot hoz mindenki életébe!

Szeptemberünk így egyszerre volt ízletes, mozgalmas és lélekemelő. A közös élmények ismét bebizonyították, hogy a klub nemcsak programokat kínál, hanem valódi közösséget, ahol a mozgás, a barátság és a béke kéz a kézben járnak.

KG

Nyugdíjas Klub Köszöntő

21 éve már anno 2004-ben
összejött több ember egy kis beszélgetésre,
hova vigadni, társaságba járjon,
megalakult a klub ma is áll jó lábon.
Alapító évben na pár hét alatt
énekkar alakult sok szép magyar dallal.
Nagyon jól sikerült a kis ének-nóta
a sok szép dalokat ma is gyakorolja.
Ilyen jó énekhez tánc is kell mondták,
a megalakult táncot countryval ropták.
Nagy volt az énekkar és a tánc sikere,
klubunk a fél Dunántúlt be is járta vele.
A sok kirándulás, Lengyeltől Erdélyig,
sok-sok buszos ének majd fölszállt az égis.
Azért megszólalt a lelkiismeret
nem csak countrytánc kell de
csárdás, népviselet.
A szép szó ezért elevenbe talált,
piros fölkötő és magyar csárdás!
Táncos, énekes klubunknak nagy volt a sikere.
Gyarapodott ismét irodalmi esttel.
Ady, Arany, Petőfi, József Attila
Nagyon sok költő verse el volt szavalva.
Amikor táncolni a klubba mentünk,
Elszállt minden bajunk, vígan énekeltünk.
Közben-közben szálltak velünk is az évek,
Dalok s táncos lábak egyre nehezülnek.
Mostanában már Szenior tánc járja,
nem olyan hevesen, de járnak a lábak.
Szívet, tudót, lelket javítja és járjuk.
Egészséges tánc és így és mulattató,
gyógyítja az elmét s edzi a bokákat,
sokan szeretik és Szeniorra járnak.
21 év alatt de sok szépet láttunk.
Nagyon jár az idő mégis oda járunk.
Ének-vers-tánc-dal legyen ki-ki éljen vele.
Aki már nem járjuk, tapssal ünnepeljük,
Még sokáig lássuk, most mind megköszönjük.

Jáger Tiborné alapító tag



Csopaki mesék:

A Nagy Tó őrzője

A késő őszi szél hűvösen susogott a csopaki ház körüli fák között. Gergő már lefekvéshez készülődött, amikor úgy érezte, hívja valami. Kibújt a takarója alól, és felmászott a padlásra. Az óra hívta. Ez már nem volt újdonság számára – tudta, hogy az óra különleges. De ahányszor kinyitotta, mindig izgalommal töltötte el a várakozás. Vajon ezúttal hová repíti őt?

Ahogy végigsimította az óra üveglapját, az már megszokott módon megremegett a tenyerében. A padlás lassan elhalványult körülötte...

Egy völgyben találta magát. Nem messze tőle földbe mélyített kunyhók nádtetővel, füstölgő tűzhelyek és kőeszközöket pattintó férfiak.

– Ki vagy te, idegen? – kocogtatta meg vállát egy barna hajú, napbarnította arcú fiú, aki körülbelül egyidős lehetett vele. Bőrből készült rövid tunikát viselt, derekán egy kőkés függött egyszerű bőrszíjról.



– Gergő vagyok... én... – dadogta.
 – Furcsa fiú vagy – mérte végig a pizsamás Gergőt.
 – Messziről jöttél?
 – Nagyon messziről – felelte Gergő diplomáciai érzéssel. – Téged hogy hívnak?
 – Tor a nevem. Az apám a törzsünk legügyesebb kőkovácsa – büszkén mutatta a derekán lógó, finoman pattintott kőkést. – Gyere velem! Ma nagy nap van – ma választjuk ki, ki védje a Tavát a téli hónapokban!

Gergő követte Tort a völgy közepébe, ahol egy nagy, kör alakú területen férfiak álltak körbe. A földön – kövekből kirakott kör közepén – egy lapos kövön több gyönyörűen megmunkált eszköz feküdt: kőpengék, nyílhegyek, egy csiszolt kőbalta.

– Mi ez? – kérdezte kíváncsian.

– A Törzs Kőkincse – magyarázta Tor ünnepélyesen. – Ősapáink óta őrizzük ezeket az eszközöket. De minden évben újra kell választani azt, aki méltó rá, hogy őrizze, és használja őket vadászaton vagy háborúban. A fiatalok megmériköznek, majd a győztes ezen kívül megkapja az Első Kőpengét is, és egy teljes éven át ő lesz a Nagy Tó őrzője.

Egy magas, szakállas férfi lépett a kör közepébe. Kezében egy ritka, hosszú kovakőből pattintott pengét tartott, amelynek élei szinte fénylettek.

– Íme, az Első Kőpenge! – kiáltotta fel. – Aki viseli, az a Tó őrzője! De vigyázat: csak az kaphatja meg, aki nemcsak erős, hanem bölcs is!

Gergő érezte, hogy nem egyszerű versenyről van szó – ez valami ősi, mágikus szertartás.

– Te is indulsz? – kérdezte halkán.

– Igen – suttogta vissza Tor. – De a pengét nem adják csak úgy oda. A törzs vezetője próbára teszi a jelöltet. Három feladatot kell megoldanunk.

Két fiatal fiú állt a kör közepére. Tor melléjük lépett. A vezető így szólt:

– Az első próba: Ki tudja megmondani, mi a legjobb kő az eszközkészítéshez?

Az első jelölt magabiztosan válaszolt:– A kemény gránit, ami nem törik el!

– Nem jó! – rázta meg fejét a vezető.

– A gránit túl kemény, nem lehet jól formázni.

A második jelölt így szólt:

– A puha homokkő, amit könnyen lehet alakítani!

– Nem jó! Az túl puha, nem lesz éles.

Tor egy pillanatig gondolkodott, majd így szólt:

– A kovakő. Kemény, de ha ügyesen megütjük, szép, éles pengét ad.

A vezető bólintott:

– Helyes! A második próba: Ki tudja megmutatni, hol található a legjobb kovakő ezen a vidéken?

Tor felnézett a völgy feletti dombokra. A sziklákon itt-ott világosabb foltokat látott.

– Ott! – mutatott. – Azokban a világosabb sziklában! Úgy néz ki, mintha más anyagból lennének.

A vezető elmosolyodott:

– Jól látsz, Tor. Megoldottad a második próbát is.

– Az utolsó próba következik: Ki tudja megmondani, mit őriz a Tó a mélyében?

Az első harcos magabiztosan válaszolt:

– Halakat és vízimadarak fészkeit!

– Helytelen! – rázta meg fejét a vezető.

– Elvesztett kincseket! – szólt a második fiú.

– Ez is helytelen!

Tor behunyta a szemét, majd így szólt:

– A Tó a mi népünk emlékeit őrzi. Minden harcos, aki védelmére kelt, minden asszony, aki partján imádkozott, minden gyermek, aki vizében játszott – mindannyiunk lelke ott él a mélyben.

A vezető bólintott:

– Helyes! A törzs elismerően morajlott.

A vezető hosszan nézte, majd a csiszolt kőpengét Tor kezébe tette: – Ez a penge mostantól a tiéd.

Egy teljes éven át te leszel a Tó őrzője.

A törzs tagjai örömmel kiáltottak fel. Egy asszony elővett egy durva, kézzel formált, egyszerű díszítésű kerámiaedényt, és friss vizet hozott a tóból.

– Igyatok a Tó vizéből! – mondta.

Gergő kortyolt a hűvös, tiszta vízből. Íze olyan volt, mint a mai Balatoné – csak frissebb, tisztább, mint ha benne lenne a múlt minden emléke.

De már érezte, hogy az óra egyre erősebben remeg...

– Tor! – kiáltotta még. – A Tó őrizzé emlékünket!

– A Tó megőrzi! És ha valaha visszatérsz, megtalálsz! – felelte Tor.

A világ körülötte elmosódott. Utoljára látta Tor arcát, amint büszkén fölemeli az Első Kőpengét, a többi törzstag pedig ünnepel körülötte.

Aztán újra a padláson állt, kezében a zsebórával.

Lerohant a lépcsőn. Nagyapja már a lépcső alján várta, fejét csóválva.



– Merre jártál, Gergőkém? Már rég ágyban lenne a helyed! – dorgálta szelíden.

– Papa! Papa! Most egy törzsnél voltam! Itt a Balaton mellett! És volt ott egy Tor nevű fiú, és kőpengéért versenyeztek, és Tőőrzőt kellett kijelölni! És ő nyerte meg a próbákat!

Nagypapa elgondolkodó arccal nézett rá:

– Kőkori törzs lehetett? Tudod, Gergő, a régészek tényleg találtak kőkori leleteket a Balaton-felvidéken. Ez a terület az őskor óta lakott.

Gergő nagy szemeket meresztett:

– Tényleg? És kovakő van a környéken?

– Igen. A Balaton-felvidéken többféle kőzet található, köztük kovakő is. Képzeld, a közeli Mogyorós-domb térségében még egy ősember által használt kovabánya is található!

Gergő szíve hevesen vert. Vajon Tor törzse valóban itt élt? Vajon ő maga is egy darabját őrízte ennek a múltnak?

A nagypapa megsimogatta a haját, és visszakísérte az ágyába:

– Szép történet, Gergőkém. És ki tudja... talán nem is olyan elképzelhetetlen – mondta, miközben leoltotta a villanyt.

Írta: Jámbor Eszter

www.szulokaboldalon.hu

Grafika: Tombor Balázs

www.instagram.com/tomborbalazs9/

Két diófa

- igaz történet gyermekeknek

Sok-sok éve már,
Hogy egy fekete madár
Elejtett egy szép diót
Házunk udvarán.

Kerítés még nem volt talán
Építkezésünk hajnalán,
S a dió éppen oda landolt,
Ahol a mezsgyehatár volt.

Nőttön nőtt a kis sűvölvény,
Alatta egyre fogyott a fény,
De hűvös lombja árnyat adott,
Benne sok-sok állat lakott.

Idők múltán elkészült
A léckerítés börtöne,
Megtréfálta az építőt
A félkör ívű remeke.

Nagyra nőtt a kis diófa,
Sok-sok dió termett rajta,
Évek szálltak, nőttek ágak,
A szomszédba is át-átjártak.

Megcsodáltuk, becézgettük,
Viharokban úgy féltettük!
Ám egy napon lankadozva
Beteg lett a szép diófa.

Kikutattuk ennek okát,
Megleltük a baj forrását.
Hüvelykujjnyi vastag férgek
Több ágba is befészkeltek.

Összegyűlt a kupaktanács,
Fűrész, fejsze – s nagy akarás.
Mentsük meg a család fáját,
Irtsuk ki a baj forrását !

Néhány évig élt a szép fa,
Erőlködött, majd feladta.
Kivágása gyász volt, sírtunk,
Soká, soká hiányoltuk.

S csodát láss: a helyhez közel
Új diófa szépen zöldell!
Évek múltak, szelek dúltak,
A gyökerek kapaszkodtak.

Túl a házon, égbe nyúlva,
Méltósággal uralkodva
Éldegél a hatalmas fa,
Sok diót ad – ajándékba.



Ajánlás:

Az első diófa törzsének helye a félkör alakú kerítéssel, valamint a második, óriási diófa megtekinthető Csopakon, a Patakvölgyi u. 2. szám alatt.

*A vers szerzője: Boksay Györgyné ny. tanítónő
Az illusztrációt készítette: Tombor Balázs*

NAPTÁRFOTÓ PÁLYÁZAT



AZ ELKÉSZÜLT FÉNYKÉPEKET
2025. OKTÓBER 26.

VASÁRNAP ÉJFÉLIG

VÁRJUK A NAPTARFOTO@CSOPAK.HU
E-MAIL CÍMRE.

Naptárfotó pályázat 2025

Az elmúlt évekhez hasonlóan idén is meghirdetjük a naptárfotó pályázatunkat.

Az elkészült fényképeket (egy pályázó legfeljebb 12 db képet nevezhet)

2025. október 26. vasárnap éjfélig

küldhetik el csatolt JPG fájlban a
naptarfoto@csopak.hu e-mail címre.

A beküldött fényképek felbontása kérjük, legalább 2048x1536 képpont (3 Megapixel) legyen, valamint JPG formátumban készüljenek.

Kérjük továbbá, hogy a pályázók minden kép fájlnevében tüntessék fel, hogy melyik hónap-hoz tartozik az adott kép.



Gólyahír

Chugyik Benett Richárd

legifjabb csopaki polgárunk megszületett
2025. szeptember 21-én, 3450 grammal.

Szülei: Kalincsák Beáta
és Chugyik Richárd

Sattar Sofia

legifjabb csopaki polgárunk megszületett
2025. október 1-én, 3035 grammal.

Szülei: Sattar-Schubauer Barbara
és Sattar Ali Amin

*Szívből gratulálunk,
jó egészséget és sok boldogságot kívánunk!*

Gyász hír

György Zoltán

elhunyt életének 50. évében,

Kollár Márk István

elhunyt életének 44. évében.

Öszinte részvétünk a gyászoló családoknak!

Hirdetési lehetőség

Hirdetésfelvétel:

a szerkesztőség címén vagy a +87/799-100 telefonszámon
vagy e-mailben a marketing@csopak.hu e-mail címen.

Hirdetési árak:

1/8 oldal 6.000 forint+ÁFA /egyszeri megjelenés,
1/4 oldal 12.000 forint+ÁFA /egyszeri megjelenés,
1/2 oldal 21.000 forint+ÁFA /egyszeri megjelenés,
1/1 oldal 42.000 forint+ÁFA /egyszeri megjelenés.

Kedvezmények: 3% - negyedéves megjelenés
5% - féléves megjelenés
10% - éves megjelenés

Keresztrejtvény

Október havi rejtvényünk egy versidézet.

	KÖZÉPEN SÜL!	VÉLETLE- NÜL MEG- TALÁL	EGYETEMI ÉS NEMZETI KÖNYVTÁR, RÖV.	ANGOL CSILLAG!	FEKETE SZATTYÁN- BÓR	... TÁJ; RADNÓTI VERS CÍME (álomi)	... HAFUN; SZOMÁ- LIAI HEGY- FOK	AZ EZÜST VEGYJELE	GRAMM, RÖVIDEN	TAVALYI NEDŰ A PINCÉBEN	
MEG- FEJTÉS, 1. RÉSZ											L
	75 L-ES BO- ROSHORDÓ TOKAJBAN 2. RÉSZ								BOGDÁNY HATÁRAI! NEM OKO- SODIK, SÓT!		
CSINOS, SZEMRE- VALÓ								ÓRIÁSKÍGYÓ RÖVID TROMBITA- HANG			
EURÓPA- KUPA, RÖV.			OMLADÉK ... NEVEZ- ZELEK? PE- TŐFI-VERS				LÓVERSENY MOST MÁR, RÉGIESEN				
KETTŐZVE: AFRIKAI DOB, FÁBÓL				PARAZI- TÁT ELŐL A FR. KÁR- TYA SZÍNE						ÉVELEJE! ..., MIFÉLE? HONNAN SZÁRMAZIK?	
EDINA ÉS EDE BECÉ- ZÉSE IS LEHET						... ILONA; MIKSZÁTH FELESEGE EZT ÖVEZVE					
A JOULE JELE		HÍMNEM, ... VASCO DA ...; HAJÓS						... TAYLOR; SZÍNÉSZNŐ FIUNK NEJE, NEKÜNK			
VIZEK PARTJÁN ÉLŐ NYÍR- FAFÉLE					VASI FALU ... CRUISE ; AM. SZÍNÉSZ				A VAS VEGYJELE KOPPEN- HÁGAI		
A NYŰL HÍMJÉ				RÉSZLETT, DARABKA BÉKÉS KEZDET!							
EMELET, RÖV.			SZÁNTÁST EGYENGET A KÁLÍUM VEGYJELE								A TÖBBES SZÁM JELE
	N										

IMPRESSZUM

Csopaki Hírek (ISSN 2063-5206) - Csupak Község Önkormányzatának közéleti havilapja
Szerkesztő: Ambrus Tibor
Laptev: Zachar István - Tördelés: Kiss Csaba
E havi számunkban megjelent néhány kép ízelítő a naptárfotó pályázatra érkezett fotókból.
Nyomda: Tradeorg Nyomda Kft., Balatonfűzfő-gyártelep
Szerkesztőség/hirdetésfelvétel: 8229 Csupak, Polgármesteri Hivatal, Petőfi S. u. 2.
Telefon: 87/799-100 e-mail: marketing@csopak.hu

Az újságban közzétett cikkek, fotóművészeti alkotások, egyéb szerzői művek csak a szerző, illetve a szerkesztő írásbeli engedélyével többszörözhetőek, közvetíthetőek a nyilvánosság felé, tehetőek nyilvánosság számára hozzáférhetővé a sajtóban [Szt. 36. § (2)]. Ez a nyilatkozat a szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. törvény 36. § (2) bekezdésében foglaltak szerinti tiltó nyilatkozatnak minősül.

Lapzárta: minden hónap 5.

Partnereink:



