

2026. július | 15. évfolyam 7. szám

CSOPAKI Hírek

Csopak Község közéleti havilapja

Nyári programjaink

**Tanácsok
kánikula idején**

Amikor megtelik a falu...

**Hírek közösségeink
életéből**

JÚLIUSI számunkból

csopak.hu

26|07

Csopak..., ...mert szeretem!

Fotó: Fíling Bisztró



Ki képviseli a „csopakiakat”?

A Csopaki Hírek oldalain már jó néhány cikket szántunk a civil szervezetek és az önkormányzat viszonyának. Számos civil szervezet működik Csopakon, amelyek rendkívül hasznosak. Átláthatóan képviselnek egy-egy érdekcsoportot, hatékonyan együttműködnek az önkormányzattal, javaslataik meghallgatásra, törekvéseik támogatásra találhatnak. Fontos szerepük, hogy fórumot biztosítanak az aktív demokrácia-nak, szakmai munkájukkal, ellenőrző tevékenységükkel és nyilvánosságteremtő erejükkel egyensúlyban tartják a helyi kormányzást.

Sajnos az elmúlt időszakban sok támadás érte a civil szervezeteket Magyarországon. Megengedhetetlen korlátozások, a működés, a finanszírozás ellehetetlenítése, rágalmozások, lejárató kommunikációs kampányok tépázták meg ezt a szférát. Nem volt ez rendben.

Magyarország új kormánya részéről érezhető a törekvés, hogy kiálljon most azokért, akik érdemtelen és felesleges zaklatásnak, támadásnak voltak kitéve. Ez üdvözlendő törekvés, helyénvaló. Sokan, sokat várnak ettől. Elismerést, kárpótlást, nagyobb szabadságot az érdekérvényesítéshez.

De mi van akkor, ha az adott szervezet közérdekként feltüntetett törekvése valójában ellentétben áll olyan magasabb szintű értékekkel, amelyeket a közösség és az önkormányzat is elfogad, amelyek mentén a legalapvetőbb döntéseket meghozzák.

Mi van akkor, ha nem a civil szervezetnek kell védenie a közérdeket a „központi hatalommal” szemben, hanem éppen a „központi hatalom” jár el jogszerűen, törvényesen, értékközpontúan. Ki kéri, ki kérheti számon a civil szervezeten a közérdek (vagy természet-) ellenes viselkedését, amikor a „civilség” álcája mögé bújnak?

Jó lenne, ha nem öntenénk ki a „fürdővízzel együtt a gyereket is”. Jó lenne, ha nem folytatódna az a polarizációs gyakorlat, hogy vannak a jók (ez esetben a civilek), és vannak a rosszak (a „hatalom”), és a jók csak jót cselekedhetnek, a rosszak pedig csak rosszat.

Konkrét példával illusztrálva: ha az önkormányzat éppen csak elgondolkozik azon, hogy valahol hozzányúljon a Balaton partján növe nédashoz, azonnal heves tiltakozással fogja szemben találni magát. (Tegyük hozzá, semmi ilyen nem tervezünk, sőt, minden lehetséges rendelkezésünkre álló eszközzel védjük a természetes nádas Csopakon). Azonban, ha egy civil szervezet a „vízhez jutás jogát” állítja szembe a nádas védelmének fontosságával, és e „közérdeknek” az álcája alatt ritkíthatja a nádas, akkor hol marad a tiltakozás?

A „hatalom” – a demokratikus úton megválasztott képviselők – feladata, hogy átlátható és tisztességes módon szolgálják a közérdeket.

Mi, Csopak választott képviselő-testülete ennek szellemében dolgozunk. Vállaljuk a feladatot és vállaljuk a felelősséget a döntéseinkért. Vállaljuk a munkát, amellyel megbíztak bennünket. Ha szükséges, akkor a balatoni nádas fogjuk megvédeni. Bárkivel szemben.



Ambrus Tibor, polgármester

Tartalom

26|07

- 1** Polgármesteri köszöntő
- 3** Ha nyár, akkor pihenés...?
- 4-5** Közös kirándulás...
- 7** Kiváló a csopaki strand vízminősége!
- 7** Amikor megtelik a falu...
- 9** Belterületi vadászat
- 10-14** CSOPAKI NYÁR
- LÁTNIVALÓK
- 15-17** Nyári egészségkalauz
- 19** Kánikula a kertben
- 20-22** Július 7. a csokoládé világnapja
- 23** Receptek
- 24-25** Mozgalmas június a
Fecskefészek Bölcsődében
- 26-27** Nyüzsgés a
Mandulavirág Óvodában
- 28-29** Júniusi események iskolánkban
- 30-31** Csopaki mesék:
Csopi manó és a titkos üzenet
- 32-33** Közösen búcsúztattuk a félévet
- 35** VAKÁCIÓ - vers



Ha nyár, akkor pihenés...?

Beköszöntött az igazi nyár, véget ért az iskola. Elérkezett a jól megérdemelt pihenés ideje. Az éves munka, dolgozós hétköznapiak, iskolai feladatok, számonkérések után ez a nyaralás, feltöltődés ideje mindenki számára. Kicsik és nagyok várják ezt az időszakot, hogy kedvteléseiknek, kedvenc sportjuknak hódolhassanak, legyen az vízisport, kirándulás, strandolás, kertészkedés vagy csendes pihenés a kert mélyén. Mások inkább a rég nem látott barátokkal, kedves ismerőseikkel találkozónak, talán grillezés közben, néhány pohár bor társaságában. És persze olyanok is vannak, akik számára a kulturális programok, koncertek jelentik a kapcsolódást.

Sokan vagyunk, sokfélék. Néha egymásnak ellentmondó igényekkel, vágyakkal várjuk a nyarat. A tér azonban, amelyen osztozunk, véges. Csopak utcái, a parkolók, a strand, a sétautak, a tópart és a nádas, a kertek, udvarok adottak. Éppen ezért különösen fontos, hogy legyünk tekintettel egymásra, fogadjuk el, hogy ami bennünket talán zavar, az mások számára a várva várt felüdülést jelenti. És természetesen fordítva is igaz. Ha szeretünk élénk, színes társaságban együtt lenni másokkal, zenét hallgatni, jókat beszélgetni, akkor jusson eszünkbe, hogy másnak ez bizony sok lehet.

Tisztelettel kérünk hát minden kedves csopaki lakost, üdülőtulajdonost és turistát, hogy figyeljünk egymásra! A Balaton, a varázslatos természeti környezet mindenkié.

Az ország egyik legszebb településén élünk. Előtűnk a Balaton-Riviéra terül el, mögöttünk a Balaton-felvidék dombjai zöldellnek. Talán, ha arra fordítjuk a figyelmünket, hogy mennyi szépség és harmónia vesz bennünket körül, akkor kevesebb idő marad arra, hogy azt keressük, mi nem tetszik, mi nincs éppen a kedvünkre, vagy éppen mivel zavar a szomszéd.

Csopakon jó élni, jó itt nyaralni. Ezt bizonyítja, hogy mennyien szeretnének itt lakni, hogy milyen sok vendég tér vissza hozzánk, hogy itt töltsse el az éves szabadságát. Itt, Csopakon alapvetően arra törekszünk, hogy ez egy nyugodt és békés hely legyen, ahol kisgyermekes családok, idősebb, nyugalomra vágyó emberek is pihenhetnek. Ahol helye van a sportoknak, a csendes borozásnak, baráti beszélgetésnek. A nagyobb rendezvényeket, fesztiválokat, a „bulihangulatot” átengedjük más balatoni településeknek.

Szeretnénk felhívni a figyelmet arra az önkormányzati rendeletre, mely szerint Csopakon a zajjal járó tevékenységek (például fűnyírás vagy építési munkák) végzése hétköznapiakon 08:00 és 19:00 között, szombatonként 09:00 és 12:00, valamint 15:00 és 19:00 óra között engedélyezett. Vasárnapokon és ünnepnapokon minden zajos tevékenység szigorúan tilos.

Köszönjük, ha betartják az együttélés írott és íratlan szabályait annak érdekében, hogy valamennyien jól érezhessük magunkat!

Legyen az a nyár mindenki számára üdítő!

Ambrus Tibor polgármester



GYROPOLISZ - Gyros, Saláta, Gofri

Családunk 16 éve működteti a Gyropoliszt, a strand egyik legszeretettebb vendéglátóhelyét.

Hiszünk abban, hogy a vendéglátás nemcsak az ételről szól, mert az, hogy jó minőségű alapanyagokat használunk, hogy olyan ételt adunk ki a kezünk közül, amit mi is jó szívvel fogyasztunk nem is lehet kérdés. Minden nap azért dolgozunk, hogy a vendég örömmel jöjjön hozzánk, kedvességet, mosolyt kapjon, és együtt éljünk meg vidám pillanatokat. A Gyropolisz közösséget teremt, egy olyan helyet, ahol nemcsak enni jó, de bármikor betérhetsz egy baráti beszélgetésre.

Nem véletlen, hogy a legjobban értékelt helyek közé tartozunk a csopaki strandon, és ahogy 16 éven keresztül mindig, a továbbiakban is arra fogunk törekedni, hogy jó szájízzel távozz büfénk közül, a szó minden értelmében!

*Várunk szeretettel és mindig finom gyros-szal!
Jó étvágyat, és kellemes strandolást kívánunk!*

Köztisztviselői nap alkalmából közös kiránduláson vett részt hivatalunk



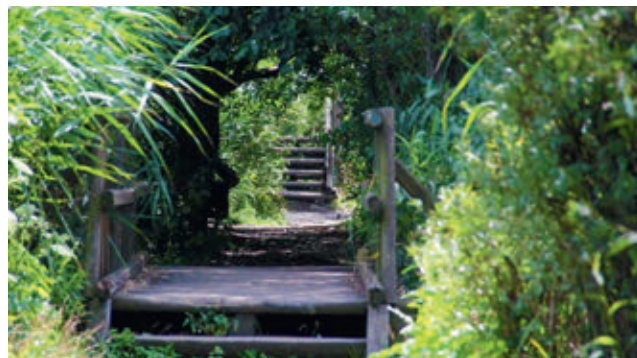
A Köztisztviselői Nap alkalmából idén egy tartalmas, élményekben gazdag kiránduláson vehettek részt a Csepaki Közös Önkormányzati Hivatal munkatársai. A közös program nemcsak a kikapcsolódást szolgálta, hanem lehetőséget adott arra is, hogy Magyarország több különleges látnivalóját együtt fedezzük fel.



Kirándulásunk első állomása a Szigetszentmiklós melletti Úszóláp tanösvény volt, ahol egy mesebeli hangulatú ösvényen sétálhattunk végig. A különleges természeti környezet, a hatalmas fák, a nádasok és a gazdag élővilág igazi feltöltődést nyújtott, miközben betekintést nyerhettünk Európa egyik legkülönlegesebb úszólápjának világába. Ezt követően Füžerradványra látogattunk, ahol megcsodáltuk a kastélyt és annak lenyűgöző, évszáz-



dos fákkal övezett parkját. A történelmi környezet és a gondosan ápolt arborétum mindenkit magával ragadott.





Utunk ezután Sátoraljaújhelyre vezetett, ahol megtekintettük a Nemzeti Összetartozás Hídját. A különleges építmény nemcsak építészeti szempontból nyújt maradandó élményt, hanem a nemzeti összetartozás jelképeként is méltó emléket állít közös múltunknak és összetartozásunknak.

Kirándulásunk zárásaként Szerencsre látogattunk, ahol betekintést nyerhettünk a híres csokoládégyár-

tás történetébe. Megismerhettük a szerencsi csokoládégyár múltját, majd a mintaboltban lehetőség nyílt a különféle finomságok megkóstolására és megvásárlására is. Gyöngyösön pedig egy hangulatos kisvasutazás várta a csapatot.

A közösen eltöltött idő remek alkalmat teremtett arra, hogy a mindennapi munkából kiszakadva együtt szerezzünk új élményeket, erősítsük közösségünket, és feltöltődve térjünk vissza a hétköznapi feladataihoz. Ezúton is köszönjük a szervezést és a sok szép élményt, valamint minden kollégánknak a jó hangulatot és az együtt töltött emlékeztető napot!

*Ambrus Tibor polgármester
és Dr. Szántód Anita jegyző*



CSOPAKABANA

2026

Egy nyári est, ahol a zene, a tánc és
a tűz látványa együtt teremti meg a
Balaton-parti fesztiválhangulatot

2026.07.25. (SZOMBAT)
CSOPAK KÖZSÉGI STRAND

16:00 – ÜtőShow és Reinas del Ritmo
latintánc showműsor

17:00 – Zumba Wallace Anettel

19:00 – Intermezzo Latin Club
együttes koncertműsora

21:00 – HESTIA Tűztánc
tűzsonglőr és tűztáncshow

A programok ingyenesen látogathatóak.

A rendezvényt a Vidék- és Településfejlesztési
Minisztérium és a Balaton Fejlesztési Tanács
támogatta.



Kiváló a csopaki strand vízminősége!



Van, amire minden csopaki büszke lehet.

A Veszprém Vármegyei Kormányhivatal hivatalos értékelése alapján a Csopaki Községi Strandfürdő fürdővize ismét a legmagasabb, „**Kiváló**” minősítést kapta.

A minősítés **20 mintavétel eredményén és több év adatsorán** alapul. A minősítés azt igazolja, hogy strandunk vize hosszú távon is megfelel a legszigorúbb elvárásoknak.

Önkormányzatunk strandfenntartóként kiemelt figyelmet fordít a környezet állapotára, a tisztaságra

és arra, hogy a hozzánk érkezők biztonságos, kulturált körülmények között pihenhessenek.

Az északi part egyik legszebb panorámája, árnyas zöldterületek, családbarát szolgáltatások és most ismét hivatalosan igazolt kiváló vízminőség várja vendégeinket. Ha még nem jártál nálunk idén, itt az ideje egy csobbanásnak! Ha pedig már voltál, tudod, miért szeretjük annyira a csopaki strandot.

Találkozunk a parton – élvezzük együtt a nyár minden pillanatát Csopakon!

Amikor megtelik a falu: az odafigyelés és türelem legyen közös értékünk

Ahogy a hőmérő higanyszála emelkedik, úgy telik meg újra nemsokára a strandunk, sétányaink és köztereink. A holnaptól kezdődő hőségriadóval együtt megérkezik az igazi nyári nyüzsgés is: csa-



ládok, baráti társaságok, kerékpárosok, strandolók és pihenni vágyók ezrei választják majd Csopakot. **Arra kérünk mindenkit – helyieket és látogatókat egyaránt –, hogy ezekben a napokban fordítsunk még nagyobb figyelmet egymásra.** Legyünk türelmesebbek a közlekedésben, a parkolásnál, a strandokon és a mindennapi találkozások során. Egy kedves szó, egy kis megértés vagy egy apró segítség sokat jelenthet a nagy melegben.

Külön kérjük, hogy a nyári csúcsidőszakban tanúsítsunk türelmet és megértést azokkal szemben is, akik ilyenkor értünk dolgozni. A pénztárakban, vendéglátóhelyeken, üzletekben, a strandon vagy éppen a közterületeken szolgálatot teljesítő munkatársak a legforgalmasabb napokon is azért dolgoznak, hogy mindenki kellemesen tölthesse idejét településünkön.

Tegyük együtt azért, hogy Csopak a nyári forgatagban is biztonságos, barátságos és élvezhető maradjon mindenki számára!

Kellemes nyarat és jó pihenést kívánunk mindenkinek!

A Balaton legjobb ízei
a parton! ♥

ISTENI VÉKONY TÉSztÁS PIZZA

FRISS
ROPOGÓS
ÍZES! ♥

VÉKONY, ROPOGÓS,
ELLENÁLLHATATLAN! ♥



CSOPAKON
a strandon!

A STRANDON,
KÖZVETLENÜL
NEKED! ♥



JÉGKRÉM ♥



FAGYI
nagy választék! ♥



ICE 'N' GO
frissítő & jeges! ♥

Minden,
amire
szükséged
van egy
tökéletes strand
naphoz!

NÁLUNK
MINDENT
megtalálsz! ♥

- HIDEG SÖR
- FINOM KÁVÉ
- JÉGKRÉM
- FAGYLALT
- ICE 'N' GO

CSOPAK



STRAND
ÉLMÉNY
ÍZEK



Találj meg minket a strandon! ➔

Játék-Strandcikk

minden ami a tökéletes strandoláshoz kell! ☀



Füldőruha-strandruha



Vízi játékok



Strandlabdák, úszógumik,
matracok



Homokozó készletek



és még sok más...



Barátságos kiszolgálás,
folyamatosan bővülő kínálat

Várunk szeretettel! ♥

Belterületi vadászat



A fotó pár hete készült a belterületről néhány száz méterre

A Csapaki Hírek korábbi számaiban már írtunk arról a jelenségről, hogy a vadállatok egyre többször bukkannak fel lakott területeken. Természetes lakóhelyeik fogyatkozásával, a klímaváltozás okozta változások miatt is egyre több alkalommal keresnek táplálékot, vizet az ember lakta területeken. Emiatt előfordul, hogy károkat okoznak a kerítésekben, kiskertekben, terményekben, vagy megijeszítik a sétálókat.

2025 végén módosult a vadgazdálkodási és vadászati törvény. A változás célja nem a „szabad vadászat” bevezetése a városokban, hanem egy eddig rendezetlen jogi helyzet egyértelmű szabályozása.

A korábbi jogszabályi környezet egyik legnagyobb hiányossága az volt, hogy nem jelölt ki egyértelmű döntéshozót a belterületen megjelenő vadak ügyében. A problémát a gyakorlatban az jelentette, hogy vadászni csak vadászterületen lehetett, a belterület viszont nem minősül vadászterületnek, a vad viszont ott is megjelent, kárt okozott, néha veszélyt jelentett. Emiatt a vadászatra jogosult gyakran nem intézkedhetett, az önkormányzatnak nem volt világos felhatalmazása, hogyan, milyen eszközzel védheti meg a lakóit, ingatlanait.

Arról, hogy mi változott pontosan, Steierlein Attilával beszélgettünk.

Ha jól értem, az új szabályozásértelmében már egyértelmű, hogy kihez kell fordulni, ha valaki vadakkal találkozik a településen, vagy vadak által okozott kárt észlel a kertjében.

Igen, január 1-től a polgármester hatáskörébe tartozik a belterületi vadászat.

Pontosan milyen esetek tartoznak ebbe a kategóriába?
Megkülönböztetünk vadkárt és vad által okozott kárt. A vadkár a vadászható állatok (pl. gímszarvas, őz, vaddisznó) által a mezőgazdaságban és erdőgazdaságban okozott kár. A károkért főszabály szerint a területileg illetékes vadásztársaság (vadászatra jogosult) felel. A belterületen okozott kárt vad által okozott kárnak nevezzük. Ez jellemzően bekerített területeken keletkezik (kertek, temető, parkok, lakóingatlanok). Most ezekről az esetekről beszélünk.

Mit tehet az, akinek a kertjébe betörtek a vaddisznók vagy szarvasok?

Felhívhatja az önkormányzat által megadott telefonszámot, ahol bejelentheti a kárt, vagy eseményt. Én, mint az önkormányzat által kijelölt felelős, ki megyek a helyszínre, és az ott látott nyomok alapján meghatározom, hogy milyen vad okozhatta az adott kárt, és első körben megbeszélem a tulajdonossal, mi mindent tehet azért, hogy legközelebb ne fordulhasson elő újra a rongálás. Pl. a kerítés megerősítése, az elérhető víz- és táplálékforrás elzárása, lefedése stb.

Valójában nem is vadászatról, inkább megelőzésről van szó tehát?

Igen. Nem az állatok kilövése a célunk, hanem az emberrel való konfliktusok megelőzése, az elijesztés, elriasztás. Ha a kár nagyon nagy, vagy veszélyforrást jelentenek a vadak, akkor megpróbáljuk elijeszteni valamilyen hang- vagy fényhatással (patron), esetleg kellemetlen szagokkal (permet). Ha ez sem működik, akkor megpróbáljuk csapdába ejteni, és a településtől távolabb elengedni. Nem a lelövés a célunk, hanem az emberek, a termés védelme. Sajnos a vaddisznók – bár tartanak az embertől – nagyon okosan, szépen megtanulták, hogy az emberek is félnek tőlük. Nagyon körültekintőnek kell lenni az elijesztésükben. A malacos kocák különösen veszélyesek tudnak lenni. Ráadásul abban is ügyesek, hogy halálos sebesülést okozzanak annak, akitől fenyegetve érzik magukat.

Nem véletlenül találkozunk velük egyre többször lakott területen. Szomszjak, az erdőben nem találunk vizet, megpróbálják hát a kertekben. Nagyon szeretik a tulipánhagymát, a diót, mandulát. Ezek a finomságok becsalogatják őket a falu területére. Fontos tehát, hogy ne etessük őket egyáltalán!

Milyen javaslatok vannak a helyiek számára?

Aki a település határán lakik, különösen ügyeljen arra, hogy jó állapotban legyen a kerítése. A kertekben nagyon sok vonzó táplálékot találhatnak a vadak (komposzt, lehullott gyümölcs, veteményesek stb.). Ha pedig találkoznak egy-egy kondával, vagy más nagyvaddal, lassan távolodjanak el tőlük! Ne ingereljék őket, ne próbáljanak kapcsolatba lépni velük, és különösen fontos, hogy ne etessék őket! *A lakosság együttműködése tehát nagyon fontos abban, hogy minél kevesebb konfliktus kísérje az állatok és az ember együttélését.*

Így van. Így érhetjük el, hogy a kilövés már csak egy utolsó megoldás legyen, ha már tényleg nagyon nagy a kockázat, a veszély. Időbe kerül egy helyszínre eljutni, azalatt bármi megtörténhet. Éppen ezért fontos, hogy mindenki körültekintően, a konfrontációt kerülve viselkedjen. De az a legjobb, ha igyekszünk a környezetünk rendben tartásával, felelős gondozásával megelőzni a problémákat.

A belterületi fegyverhasználat kockázatos és nagy felelősséget igénylő beavatkozás. Ha csak lehet, kerüljük el!

CSOPAKI NYÁR LÁTNIVALÓK

Cikkünkben – a nyári rendezvények mellé - szeretnénk kedvet csinálni olyan programlehetőségekhez, amelyek bármikor elérhetők, önállóan élvezhetők, családdal, barátokkal szervezhetők, ha éppen meguntuk már a strandolást, vagy az idő kevésbé alkalmas napozásra, fürdőzésre, és valami alternatívát keresünk.

Az internet remek forrás a programajánlatok kereséséhez, itt most igyekeztünk kevésbé formális módon megmutatni Csopak és környéke kínálatát. Ha egy **kellemes sétára** vágyunk egy finom vacsora után:



Csopak ikonikus helyszíne a **Csonka Torony**. Számos közösség rendezvény, találkozások, randevűk helyszíne.

Ha bőségesebb vacsorát fogyasztottunk, akkor a sétánk remek célpontja lehet a **Szent József forrás**. A történelem szinte minden korszaka nyomott hagyott a forrás életén, hiszen a csopaki Sóstó-domb tövében már a római korban is volt szénsavas forrás. Itt épült ki 1934-ben a település egyik természeti kincse, a Szent József forrás. 1891-ben a Veszprémi független Hírlap már írt a csopaki forrás-

ról. Egy Weisner nevű kereskedő vásárolta meg a forrást, de hozzá nem értés miatt betonból építette az aknát hozzá, amit a szénsavas víz oldott, így szürke lett a víz. A forrást ekkor magára hagyták. Az I. Világháború után Molnár Kálmán vízimolnár, Róka Gábor bíró és Timár József körjegyző vásárolta meg a forrást Weisnertől és megbízták Czillinger János ny. Kir. erdőfelügyelő mérnököt a forrás működtetésére. A kút és a körülötte lévő terület felvásárlása után hozzáálltak a kút feltárásához és kiépítéséhez. Önkéntes munkásokat kerestek a veszélyes feladathoz. A jelentkezők keresztnéve József volt, sőt a dorogi bányáüzemből érkezett kűtmester is József volt, így a forrás a „Szent József forrás” nevet kapta.

1926-ban Czillinger János és neje Martiny Ilona vásárolta meg a forrást és területét.

1930-ban a Korányi klinikán vizsgálat alá vették, hogy milyen gyógyhatású a víz. Dr. Rausch Zoltán klinikai tanársegéd és Dr. Herzum Alfonz számolt be az eredményekről, mely szerint az ivókúrák bebizonyították, hogy az emésztőrendszer betegségeit, a fürdőkúra pedig a húgyúti megbetegedéseket gyógyítja. A Szent József forrás vizét ennek eredményeként 1933. március 6-án kelt 211.215/XV.-1933 számú rendeletében gyógyvízzé minősítette a belügyminiszter. Czillinger szépen megépítette a forrásfőlé a töltőházat, kis toronnyal, modern gépekkel, üvegmosóval látta el a palackozót. A 12-méter mélyen lévő medencében 35 000 liter savanyúvizet tudtak befogadni.

1945 után a még 1934-ben meghozott szigorú szakmai intézkedéseket nem tartották be, ezért megcsappant a forrás vízhozama.

Czillinger Jánosnak nagy tervei voltak: gyógy szanatóriumot szeretett volna létrehozni fürdővel. Sajnos évekig nem talált a befektetéshez sem támogatást, sem üzleti társat. Ezután közbeszólt a II. Világháború és az azt követő diktatúra. Czillinger halála után lányai és fia örökölte a Szent József forrást, tőlük államosították egy budapesti Gyógyvíz-termelő és Értékesítő Vállalatnak.

Az 1950-es években a Csopaki Tanács az üzemeltetője a „Csopaki Természetes Szénsavas Gyógyvíz”-nek. 1952. júniusában is vegyelemzésnek vetették alá a Szent József Forrás vizét. A vizsgálat az 1929-évi vegyelemzéshez hasonló eredményt mutatott.

A forrás az 1960-as években a Veszprém Megyei Szikvízipari Vállalat tulajdonába került. A túlzott termelés miatt szénsavval kellett pótolni a savanyúvizet. Az 1980-as évek elején leálltak a termeléssel,



mondván nem éri meg, mert kicsi a kapacitás. Ezután elbontották a töltő-palackozó épületet is. Az évtized végén a Községi Tanács a forrás környékét kiépítette és újból fogyaszthatóvá vált a forrás vize. A rendszerváltás után visszakapta az eredeti nevét. A víz ma is fogyasztható, ám ez már nem forrásvíz, hanem egyszerű csapvíz.

Ha **történelmi, tudományos érdeklődés** fűti a hozzánk látogatókat, akkor **Plul Malom** remek kikapcsolódást nyújthat. 1277 óta áll malom ezen a helyen, 1910-ben épült át az öreg malom. A XVIII. században települt le Csupakon a szintén molnár



Plul család, akiknek egyik leszármazottja, Plul Vilmos vízimolnár vette feleségül a malomtulajdonos lányát: így lett a malom végül a Plul családé.

Az 1950-években Plul Jenő és Kálmán voltak a tulajdonosok, amikor államosították a malmot, és bérlőnek adták ki. Az utolsó bérlő, Sebők József még az 1970-es években is működtette a malmot.

Nyáron hétfő és kedd kivételével mindennap de. 10-12h, és du. 13-16h között látogatható igazán kedvezményes belépőjegy vásárlása mellett. Jó hír, hogy a belépőjegy ára tartalmazza az idegenvezetés díját is.

A faluban több tábla is segítségünkre van a malom megtalálásában, így nagyon könnyű eljutni hozzá. A malom bejáratánál több autóval is van lehetőségünk parkolni, de egy könnyű sétával is elérhető a csopaki Csonka toronytól.

A malmok mellett folyt a **Séd** patak, az évek óta tartó aszály miatt jelenleg nincs benne víz. Ez a patak volt régen segítségére a malomban zajló őrlésre, hiszen vízi hajtású a malomkerék.

A legenda szerint a rómaiak is a Séd mellé építettek téглаégető kemencéjüket. Ebből is az következik, hogy évszázadok óta a csopaki malmok egy helyen vannak, hiába lettek újjáépítve. Az eredeti malom a Plul Malom helyén 1910-ben került lebontásra, és új lett helyette építve. A malom Molnár Kálmánhoz tartozott, akinek a mai Vígmolnár Csárda alatt is volt malma. Az ő lányát egy vízimolnár vette el feleségül, akit Plul Vilmosnak hívtak. Így a malom a Plul családé lett. A malom azóta államosítva lett, és bérlőnek is kiadták. Az utolsó bérlő az 1970-es években Sebők József volt, aki működtette a malmot. Jelenleg a malom látogatható ipari műemlékként üzemel, helytörténeti gyűjteményével. Szintén a technikai műemlékeket kedvelők – és persze a gyerekek – számára ajánljuk a vasútállomáson található **gőzmozdony** megtekintését.

Ez a mozdony a MÁV 375 sorozatú gőzmozdonya a Magyar Királyi Állami Vasgyárak egyik legel-



terjedtebb mellékvonali mozdonytípusa volt, melyet a századfordulótól 1959-ig több eltérő alsorozatban gyártottak. Nem csak a magyar, de a szomszédos országok szakemberei által is elismerten kategóriájában az egyik legjobban sikerült gőzmozdony típusnak tekinthető, mely a gőzökorszak legvégéig szolgált, s melyből minden, a típust használó országban találni megőrzött, kiállított példányt. Az utolsó gőzmozdonyt 1959-ben gyártották Magyarországon, a gőzökorszak végét pedig 1984. december 31-e jelentette: ekkor közlekedett utoljára menetrendszerűen gőzmozdony az országban.

A könnyű sétáknál maradva gyermekes családoknak is ajánlható program a **Pele-körút tanösvény**. Az ösvény jelképe a kertjeinket és padlásainkat is jól ismerő nagy pele. Lakókörnyezetünk zsugorodó zöld foltjaiban már csak az emberhez alkalmazkodó élővilág szereplői maradhatnak fenn. Az interaktív, játékos tanséta elsősorban a környezetünkben észlelhető, nyomot hagyó állatvilág bemutatására törekszik. Az ösvény bemutatja patakjaink tisztaságának / szennyezettségének indikátorait, harmincféle fás szárú és lágyszárú növényt, valamint bepillantást enged a Balaton-felvidék elmúlt fél milliárd évének földtörténeti eseményeibe is. A mintakertben az évszaknak megfelelő zöldségek, gyümölcsök és gyógynövények találhatók.

A sétaúttal kapcsolatban egy feladatlap is letölthető a fenntartó Balaton-Felvidéki Nemzeti Park honlapjáról (<https://www.bfnp.hu/hu/tanosveny/csopek-pele-korut>) – az oldal alján a dokumentumok között).

A táv: 800 méter, kb. 30 perc a menetidő.

A sétához előzetes egyeztetéssel, díj ellenében, munkanapokon szakvezetés igényelhető.

A tanösvény az **Angolkisasszonyok nyaralójának** parkjában található. Az épületet jelenleg a Balaton-



Felvidéki Nemzeti Park Igazgatósága használja. Érdemes kicsit megállni a séta közben, és egy pillantást vetni magára az épületre is, hiszen nagyon hangulatos, szépen felújított villa épületről van szó. És érdemes egy kis kitekintést tennünk, kik is voltak az angolkisasszonyok?

A katolikus nőnevelés fejlődéstörténetében igen jelentős szerepet játszott az angolkisasszonyok néven ismertté vált tanítórend. Alapítója az angol nemesi családból származó Mary Ward (1585-1645), aki a flandriai St. Omerben 1611-ben hozta létre első közösségét.

Az angolkisasszonyok különböző társadalmi osztályokból származó leányok ingyenes nevelését és oktatását végezték a reformáció támadásai után megújuló katolicizmus szellemében. Mary Ward kifejezett célja a jezsuiták nevelési elveinek követése, és a nőnevelés gyakorlatába való átültetése volt.

Az iskolák és bentlakásos lánynevelő intézetek alapításakor számos nehézséggel kellett megküzdeniük: általában hiányzott a szükséges pénzösszeg és a megfelelő épület; kezdetben nem ismerték eléggé az adott ország nyelvét, szokásait; és mindeközben dúlt a harmincéves háború.

A rend tagjai azt tűzték ki célul, hogy a rájuk bízott lányokat vallásoktatásban részesítsék, hitéletüket formálják, és rendszeresen oktassák őket. Négy évfolyamos iskoláikban a latin nyelvet is tanították a lányoknak. Ez abban a korban merőben szokatlan kezdeményezésnek számított, és heves kritikát váltott ki bizonyos egyházi és világi körökben. Többen nehezményezték, hogy képzettségük tartalma nem marad a nőnevelés szokásos keretei között. Mindemellett olyan gyakorlatias ismeretek és készségek is szerepeltek a tantervben, mint például a női kézimunka és háztartástan. Tanítottak még zoltáréneklést, orgonajátékot és képzőművészetet is.

A népszerűség rohamos növekedése az egyházi körök egyre erősödő támadásaival párosult. Kifogásolták a latin nyelv oktatása a női nem számára. Noha ez abban a korban már nem volt példa nélküli, mégis heves ellenállásba ütközött, különösen a jezsuiták részéről. Az angolkisasszonyok iskoláiban nem férfi vallásoktatók, lelkipásztorok tanították a hittant – ez is felháborodást váltott ki. És ami végképp nem tetszett: a zárdák falain kívüli missziós tevékenységet végző női „világi” szerzetesrendek léte még nem volt elfogadott abban a korban, felbukkanásuk különösen Európa déli országaiban váltott ki heves ellenérzéseket.

Mindezek következményeképpen VIII. Orbán pápa az angolkisasszonyok rendjét 1630-ban betiltotta, és ezt az intézetek feloszlata követte. Ward Máriát, mint „eretneket, szakadárt és a szentszék ellen lázítót” egyházi fogságba vetették. Mivel a pápai tilalom nem vonatkozott a nevelő- és oktatótevékenységre, a közösségek tagjai világi tanítónőkként továbbra is együtt maradhattak, és az egyes országok helyi viszonyainak megfelelő, különböző jogi keretek között folytathatták tevékenységüket. Szerzetesi szabályzatukat a pápa csak 1703-ban hagyta jóvá.

Magyarországon Pázmány Péter esztergomi érsek szorgalmazására települt meg apácarendjük Pozsonyban, ahol 1627-ben leánynevelő intézetet hoztak létre. A nevelési kérdések iránt élénken érdeklődő érsek ezt

írta róluk egyik levelében: „A jó Anyák a legnagyobb épületességgel tanítják a leánykákat jámborságra, jó erkölcsre és nőies foglalkozásokra. [...] Látván ezen anyák intézetének gyümölcsét szándékomban van Nagyszombatban is letelepíteni őket”

Tény, hogy a nőnevelés történetének ezekben az évszázadaiban párjukat ritkították az olyan kezdeményezések, amelyek a leányok nevelésének olyan kiegyensúlyozott programját nyújtották volna, mint az angolkisasszonyok. A nevelésnek ez a kettős jellege: a lelki élet kegyességén alapuló harmonikus képességfejlesztés összekapcsolása a társadalmi életbe való beilleszkedés segítségével – még férfi tanítóraendek gyakorlatában is csak elvétve valósult meg.

(forrás: Pukánszky Béla: Bevezetés a nőnevelés történetébe)

A természet szerelemesei számára nyújt lehetőséget a szemlélődésre a **Madárles és csillagvárta**,



ami amúgy a Balatoni Bringakörút csopaki szakaszán található. A fedett faépület környezetében segítséget is kapunk a látott madarak vagy csillagképek azonosításához, a gyerekeket pedig játszótér várja.

Ha inkább **mozgásra vágyunk**, izgalmas kihívást jelenthet a **Mezítlábas ösvény**, ami a Sport utcától a községi strand területéig terjedő szakaszon található meg, közvetlenül a bicikliút mellett.



Ez egy olyan tematikusan kialakított útvonal, melyeken mezítlábas kell végigmenni, így a talpunkat masszírozhatjuk a séta közben. A különböző felületeken való mezítlábas járás javítja az egyensúly-

érzékét, játékonny hatással van testtartásunkra, segít a lúdtalp, valamint a gerincdeformitások kialakulásának megelőzésében. Az ösvényen eltérő anyagú felületek váltakoznak. Különböző méretű kavicsos, köves, zúzottköves felületek mellett fenyőkéreg, fakorong burkolat, tőzeg, fenyőtoboz, meggymag, téglá és kiskockakő burkolatok színesítik az ösvényt.

Akik szeretnek mezítlábas mászkálni, azoknak mindenképp érdemes felkeresni a helyet. A szakasz teljes egészében végigjárható tíz perc alatt, de érdemes lassabb tempót venni és kiélni a különböző felületeket. A park egész nap nyitott, bármikor látogatható.



Az Örkény István sétány nyugati végénél található kikötő egy **panoráma stég-sétány** attrakcióval gazdagodott. Egy 80 méter hosszú, szabadon bejárható stégetalakított ki pályázati forrásból a Csopak-Paloznak Horgászegyesület, amely amelle, hogy pompás panorámát biztosít az odaérkezők és a sétálni vágyók számára, a horgászoknak is kiváló, új helyszíneként szolgálhat majd. A pazar kilátásról és panorámáról Balatonfüred és Tihany gondoskodik. Mivel a kiépített vízi sétány közvetlenül a régi kikötőt rejtő nádas mentén halad végig, a helyszín a természet, a növény- és állatvilág megszállottjaink is kiváló helyszínt biztosít a balatoni nádasok élővilágának megismeréséhez. A korahajnali órákban ébredő nádi világ megfigyelése pompás élményt jelenthet az odalátogatóknak.

Egy kicsit **intenzívebb séta** lehet, különösen a **szőlőtermesztés és borászat** iránt érdeklődők számára az **Olaszrizling tanösvény**. Az ösvény a csopaki Petőfi Sándor utcától indul és egészen a paloznaki Tódi útig tart. A tanösvényen tizenkét ismertető tábla mutatja be a Balaton-felvidék jellegzetes szőlőfajtáit, a vidék jellegzetes vörös színű talajának kialakulását, a szőlőművelés fontosabb lépéseit és a

borvidék jellemzőit. Az ismertető szövegeket Tamás Jenő borász írta, a fotókat pedig Tamás Ervin készítette hozzájuk.

Útvonal: Petőfi utca – Kishegyi utca – Vincellér utca
Táv: 1,5 km



Ameddig csak vissza tudunk menni az időben, ez a terület mindig bortermelő vidék volt. Csapak és Veszprém között, Nemesvámos határában, a mai Balácapusztán feltártak egy III. századi építményt, a Villa Romanát Probius császár idejéből. A romokon szőlőmotívumú ornamentikát, a falfestményeken szüreti jeleneteket láthatunk.

A honfoglalás után Kárász törzsének a tulajdonába került a terület. Bizonyítottan hazánk első olyan szőlőművelő települése, melynek ismerjük a nevét, a borvidékhez tartozó Paloznak. István király egy paloznaki „szőlőst” adományozott az 1018 körül alapított veszprémvölgyi apácamonostor ellátására. A „szőlős” magyar szó, szőlőművelő szolgát jelent, aminek latin megfelelője a „vinitor”. I. András húsz háznépet (mausio) adományozott 1055-ben az általa alapított Tihanyi Apátságnak, amint az alapító oklevélben is olvasható. 1082-es adatok szerint a veszprémi püspöknek is volt szőlője Csapakon. 1211-ben évszázadokra a Tihanyi Apátság tulajdonába kerültek Füred és környékének szőlőterületei. A virágzó szőlőtermesztés, akárcsak az ország egyéb területein, a török hódoltság idején visszaesett, csökkent a szőlőművelők száma és csökkentek a szőlőterületek is. A XVIII. század hozta meg az újabb fellendülést, az 1750-es években az országban az elsők között itt alakultak meg a szőlőművelést és borászatot szabályozó hegyközségek. Több egyháznak is voltak birtokai a borvidéken, az 1880-as években Ranolder veszprémi püspök Bécsbe szállította az 50 kataszteri holdas csopaki birtokának a borait.

„A meleg párák a jövőendő képei számára megnyitnak a lélekben bizonyos likacsokat, mint a bor is, ha gőze fölfelé száll, sok mozgást idéz elő a lélekben, és kitarja titkait.” (Móra Ferenc)

Kicsit **nagyobb igénybevételt jelentő** célpont a **Csákány hegyi kilátó**, ami 2015-ben épült. A fából



készült csopaki kilátó erkélyéről páratlan kilátás nyílik a Bakonyra és a Balaton keleti medencéjére. A kilátó Csapak kedvelt túracélpontja. (GPS: 46.992228 17.923665)

Megközelítés: a kilátó a Nosztori völgyön át, a kék turistajelzésen érhető el. Ezt az utat inkább gyakorlott túrázóknak ajánljuk. Itt-ott meredekebb falat kell megmászni. A falu felőli oldalon azonban kényelmesen is eljuthatunk a kilátóhoz. Ha esetleg több időt szánunk a túrához, akkor Paloznak felől is mehetünk, mert innen viszont gyönyörű kilátásban vezet az út, míg be nem sűrűsödnek a fák.

Egy **nagyobb túra lehet a Csákány-hegyi körtúra**, amely szinte egybefoglalja Csapak nevezetességeit:

A református templomtól indulva először az egykori **Kövesd falu templomának romjait** lehet meglátogatni.



Innen a Csonkatorony érintésével a nemrég felújított Plul malomhoz sétálunk. Visszatérve a 73.sz. út „innenső” oldalára a Csákány-hegy mészkövekből álló gerincén, cserszömörce bokrok között folytatódik az út az Endrődi Sándor kilátó felé, ahonnan gyönyörű kilátás nyílik a Balaton keleti medencéjére és a Tihanyi-félszigetre. A kék jelzésű turistaúton haladva a Csákány-hegy DK-i oldalán szárazgyepes, borókás tisztások mentén érünk be Paloznakra. Az út menti épületek, kerítések változatos építőkövei bepillantást nyújtanak a Balaton-felvidék földtörténeti múltjába. A térségre jellemző szőlő- és bortermelést bemutató Olaszrizling tanösvényen jutunk vissza Csapakra. Az út hossza kb. 6 km, időtartama 3-3,5 óra.

Nyári egészségkalauz



A jó idő megérkeztével lassan alábbhagynak a légúti betegségek, azonban vannak olyan fertőző megbetegedések, amelyek a nyár során gyakrabban fordulnak el pl. hányás/hasmenés, kötőhártya gyulladás, egyes bőrfertőzések. Kis odafigyeléssel ezeket könnyen elkerülhetjük.

Mire érdemes odafigyelni?

- ügyeljünk a higiéniára (gyakori és alapos kézmosás, esetleg kézfertőtlenítés) különösen érkezések előtt
- csak tiszta megmosott gyümölcsöt együnk
- ételt ne hagyjunk meleg helyen, ha véletlenül mégis, akkor azt már ne fogyasszuk el
- betegen maradjunk otthon (bármennyire is nehéz ez nyáron), ne menjünk strandra, közösségbe

Emellett, aki hajlamos rá (különösen hölgyek esetében gyakoribb) könnyebben előfordulhat „felfázás”, húgyúti gyulladás. Ennek esélye jelentősen csökkenthető, ha az arra hajlamosak fürdés után lezuhanyoznak, majd a nedves fűzőruhát rögtön szárazra cserélik, nem üldögélnek a nedves ruhában.

Fokozott higiénia:

Nyáron a jó időben is figyeljünk oda az általános higiéniára. Gyakran és alaposan mossunk kezet, étkezés, fagyizás előtt mindenképpen. Fürdőzés előtt és után is zuhanyozzunk le a vízparton található zuhanyzók valamelyikén.

A homokos partrészen (gyermek rész), még fokozottabban ügyeljünk a higiéniára, ne fürdessünk itt pelenkában a gyermeket, ha már nagyobb beszéljük meg vele, hogyha WC használata szükséges jelezze azt nekünk és menjünk el vele a mosdó helyiségbe. Sajnos a sekély víz nem cserélődik megfelelő mértékben, így itt könnyebb a fertőződés esélye a nyáron jellemző hányással és hasmenéssel járó

megbetegedések szempontjából, ha nem tartjuk be az előbbieket.

Bő folyadék és jól szellőző öltözet:

Fontos a vékony jól szellőző öltözet, lehetőleg pamut anyagból. Nagy megre, különösen munkavégzés vagy sportolás esetén a szervezet fokozott izzadással reagál, mely jelentős folyadékvesztést eredményez. Ilyenkor fontos a bő folyadék fogyasztás, ami a megszokottnál jelentősen több is lehet, különösen sportolás vagy fizikai munkavégzés esetén.

Autóban gyermeket, kisállatot ne hagyjunk magára, erre fokozottan figyeljünk a nagy melegben.

Légkondicionáló használata esetén érdemes odafigyelni, hogy ne legyen túl nagy hőmérséklet különbség a külső hőmérséklet és a kondicionált helyiség között, általában 5 celsius különbséget tartanak ideálisnak, ennél nagyobb különbség megterhelheti a szervezetet.

Kerüljük a megterhelő, zsíros, nehéz ételeket, inkább többször (akár napi 5 alkalommal) együnk könnyebb ételeket, kisebb adagokat.

Megbontott dobozos üdítőt, sört ne hagyjunk magára, mert ebbe könnyen belemászhat például egy darázs, majd, ha ismét iszunk belőle akkor megcsíphet egy kifejezetten érzékeny területen, a száj környékén, akár súlyos-életveszélyes allergiás reakciót eredményezve.

Napozás:

- Kerülje a napot 11 és 15 óra között ilyenkor lehetőleg árnyékban legyen.
- Védekezzen megfelelő UV szűrővel rendelkező napszemüveggel, vegyen sapkát.
- Használjon 15-ös vagy erősebb faktorszámú naptejet, világos bőr és sok anyajegy esetén erősebb akár 50-es faktorszámú naptej használata és fokozott odafigyelés szükséges, hogy elkerüljük a leégést.
- Fogyasszon sok folyadékot.

Leégés tünete a bőr vörössége, fájdalma, súlyosabb esetben hólyagok is képződhetnek a bőrön, a bőr tapintata általában melegebb.

Napégés esetén kerülni kell a további napozást és érdemes a leégés utáni bőrregenerálódást elősegítő szereket alkalmazni. Ilyen készítményeket drogériákban és patikákban is lehet kapni. A leégett terület hűvös vízzel történő zuhanyzása is enyhítést jelenthet. Mindezek mellett fontos a bő folyadék fogyasztás és az alkohol tartalmazó italok kerülése.

Fürdőzés:

Csak fürdőzésre kijelölt helyen érdemes strandolni, nem kijelölt helyen több veszély is leselkedhet ránk pl. egy víz felszíne alatt megbúvó cölöp, szikla ráadásul baj esetén itt nem biztos, hogy találunk segítséget.

Kisgyermeket vízpart, medence közelében soha ne hagyjunk egyedül, őrizetlenül.

Ittasan ne menjenek vízbe, fokozottan figyeljenek egymásra.

Felhevült testtel nem tanácsos vízbe ugrani.

Ne ugorjon fejest, ha nem ismeri pontosan az adott vízterületet, nem tudja a víz mélységét.

A MENTŐMELLÉNY ÉLETET MENTHET!



Aki nem tud úszni az kizárólag mentőmellényben használjon vízbiciklit, SUP-ot vagy bármely vízeszközt. Számos tragédia történt az elmúlt években amiatt, mert úszni nem tudók mentőmellény nélkül mentek be a mélyebb vízbe valamely vízeszköz segítségével.

Allergia:

Az allergia egyik leggyakoribb formája az úgynevezett szénanátha (allergiás rhinitis), elsősorban légúti panaszokat okozva a közöséges náthához hasonló tünetekkel. Ilyen panaszokat többnyire a légutakba bejutó allergének például a pollenek (virágporok) váltanak ki, más esetekben a poratkák vagy egyes háziállatok szőre okozható a panaszokért.

A szénanátha tünetei:

- tüsszögés
- vizes orrfolyás
- orrdugulás és viszketés
- érintheti a szemet is, ekkor szemviszketés, szemvörösség, idegentest érzés lehet a szemben

Tanácsok virágpor allergiások számára:

- gyakran mossanak arcot, érdemes lefekvés előtt haját mosni
- naponta cseréljenek/mossanak ruhát
- tisztítsák gyakran meg cipőjüket nedves ruhával
- tartózkodjanak kevesebb időt a szabadban pollen szezon idején

- gyakran cseréljenek ágyneműt
- kerüljék a ruhák szabadban történő szárítását
- ha lehetséges legyen az autóban pollenszűrő, ne utazzanak lehúzott ablakkal

Súlyosabb panaszok esetén forduljanak orvoshoz, mert szükséges lehet gyógyszeres kezelés, úgynevezett antihisztamin szedése.

Más esetekben kialakulhatnak bőr tünetek, amikor a kiváltó allergén a bőrrel érintkezik például mosószer, öblítő illetve bármely testápolási termék.

Az allergiás reakció egy másik formája, amikor a szervezet egy bizonyos allergén szervezetbe jutását követően egy komolyabb válaszreakcióval reagál. Előfordul rovarcsípés után vagy bizonyos ételek fogyasztása esetén (ha az egyén érzékeny az adott ételre), hogy testszerte bőrtünetek alakulnak ki, vagy helyileg a csípés helyén erőteljes reakciót látunk jelentős duzzanattal, bőrpírral. A legsúlyosabb esetekben légúti vízenyő, duzzanat is kialakulhat, amely nehezíti, vagy akár lehetetlenné teszi a légvételt, sürgős beavatkozás nélkül súlyos következményekkel járhat. Ilyen esetekben azonnali beavatkozás szükséges, így azonnal értesíteni kell a mentőket.

Kalcium és allergia:

Bár elterjedt gyakorlat, hogy allergia esetén kalciumot itatnak az allergiás egyénnel, ennek tényleges hatása nincsen. Ennél sokkal célrevezetőbb allergiaellenes gyógyszerek (antihisztamin) alkalmazása, amelyek igazolt hatással rendelkeznek és hatékonyan megszüntetik a problémát.

Kullancs eltávolítása:

Kullancsot érdemes minél előbb úgy eltávolítani, hogy miközben kiszedjük, ne nyomjuk össze a testét. Ehhez segítséget nyújthat a patikákban kapható kullancskiszedő eszköz (csipesz). Amennyiben a kullancs szájszerve bent marad, az idővel magától kilökődik egy szálkához hasonlóan. A kiszedésre használjuk a megfelelő eszközt, ne alkalmazzunk különböző egyéb praktikákat pl. olaj cseppentése a kullancsra. Kiszedést követően célszerű kis fertőtlenítővel befújni a kullancs helyét. A kullancs kiszedése nem orvosi feladat, bárki elvégezheti magának, hozzátartozójának, emiatt nem szükséges felkeresni az orvost.

Mikor forduljunk orvoshoz (először telefonon) kullancs kiszedését követően? Amennyiben olyan kiütés jelentkezik rajtunk a kullancs eltávolítását követően (többnyire 2 héttel a csípés után), amely legalább 5 cm átmérőjű, mérete vagy színezete változik. A kullancs kiszedése után a kullancs helyén lehet minimális bőrpír (néhány milliméter, esetleg 1 cm átmérővel), amely pár nap alatt elmúlik, ettől nem kell megijedni. Érdemes minden nap octenisepttel vagy más bőrfertőtlenítővel fertőtleníteni a területet.

Hasznos alkalmazások a mobiltelefonon:



„Balaton help” -segélykérő alkalmazás



„Életmentő” alkalmazás



„Tavihar” - az alkalmazásban követhetőek az aktuális viharjelzések, értesítések is beállíthatóak.

Házipatika a nyaralásra, mit érdemes magunkkal vinni?

- láz és fájdalomcsillapító (gyermekeknek szirup vagy kúp formájában is)
- allergia ellenes szer (antihisztamin)
- görcsoldó gyógyszer
- naptej (legalább 15-os faktor, érzékenyebb bőrűeknek 50 faktoros)
- leégés utáni szer (pl. pantenol)
- sebtapasz, kötszer
- sebfertőtlenítő (betadine oldat, octenisept)
- hányáscsillapító
- emésztést segítő, gyomorégés elleni szer
- Smecta por hasmenés esetére
- rehidráció tasak (Normolyt)
- lázmérő
- szúnyog és kullancsriasztó spray
- kullancs csipesz (kullancs eltávolítására)

Kérjük nem múltó panaszával amennyiben szükséges keresse fel kezelőorvosát, előzetes telefonos egyeztetést követően!

Jó egészséget kívánunk!

VÉDŐNŐI TANÁCSOK

a nyári meleg idejére

Újra itt a nyár, a gyermekek egyre több időt töltenek a szabadban, amit nagyon élveznek, azonban érdemes ezen időszak veszélyeire felhívni a szülők figyelmét.

A nyári meleg megterhelő tud lenni nem csak a felnőtt szervezetre. Fokozottan figyelni kell a gyerekekre, várandósokra is.

Az egyik legfontosabb tanács a megfelelő folyadék bevitel biztosítása.
Anyatejjel táplált csecsemők esetén, legjobb az anyatej, törekedjünk arra ebben a melegben, hogy minél többször kínáljuk meg a babákat vele. A víz is elengedhetetlen a gyermekek, felnőttek számára, ezért figyeljünk oda, hogy minél gyakrabban fogyasszunk. Kellemes üdítő lehet a nagyobbak számára a citromos tea.

A folyadék mellett érdemes a táplálkozásra is odafigyelni.
Fogyasszunk könnyű, vitaminban, rostban gazdag ételeket.

Ebben az időszakban előfordulhat az, hogy a csecsemők, kisgyermekük gyakrabban ébrednek fel az éjszaka, nyugtalanabbak.
Ha klimatizált a lakás/ház, érdemes még az elalvás előtt lehűteni az épületet, hogy ne közvetlenül érje a hideg őket. Viszont, ha nincs ventilátor/klíma, akkor egy nagyon jó praktika tud lenni az árnyékolás és ha este csinálunk egy nagyobb szellőztetést. Így nem csak a gyermek, hanem mi is jobbat fogunk tudni aludni.

A napvédelem is elengedhetetlen, érdemes minél magasabb faktorszámú naptejet használni, amely bőrbarát alapanyagokból készült. Figyeljünk a lábfej bekenésére is! **11 és 15 óra között ne nagyon tartózkodjunk a napon.**
A várandósoknak is fontos figyelniük pocakjuk védelmére, ne érje közvetlenül napfény.

A szülők hajlamosak a gyermekeket túltöltöztetni, amit sok csecsemő nehezebben visel. Még jobban izzadnak, nyugtalanabbak. Érdemes jól szellőző, pamut ruhákat használni, a gyerekeknek még emellett kis kalapot, vékony sapkát. **Sétára a legjobb idő a reggeli és a kora esti órák.**

Hűtsük, frissítsük testünket, a gyermekek testét akár egy nap többször is nedves törülkövel, zuhannyal.

Érdemes odafigyelni a klímákra (mind a kocsit, mind a lakás), ami veszélyeket hordozhat. A nem megfelelően tisztított berendezések, fertőzéseket okozhatnak. Illetve a lehűtött autóból kiszálva, hőmérsékletváltozás miatt, az erek kitágulnak, emiatt sokszor állapot alakulhat ki.

Soha ne takarjuk le a babakocsit textílpelenkával!

Soha ne hagyjuk a gyermekeket egyedül az autóban!
Az autóban akár 50 fok is lehet, ami súlyos következményekhez vezethet!

+ tanács: Nyáron, mondjon többször IGEN-t gyermekének.
Nagyon jó programok alakulhatnak ki, ami által mindenki töltödni fog.

Kellemes nyarat kívánunk piciknek és nagyoknak!

CSOPAK NAPOK

IDÉN IS VÁR MINDENKIT A CSOPAK NAPOK!

A több mint négy évtizedes hagyománnyal bíró,
népszerű rendezvény „Magyarország Kormányának
Versenyképes Járások Programja” keretében,
Paloznak és Lovas konzorciumi partnerek
bevonásával valósul meg”

A négynapos eseménysorozat könnyűzenei
koncertekkel, helyi termék- és kézműves vásárral,
gasztronómiai programokkal és
gyermekrendezvényekkel kínál
tartalmas kikapcsolódást
minden korosztály számára.

FOOD
TRUCK
SHOW

LA MOVIDA CUBA

08. 17.

16:00 - Szélfogó gyermekzenekar
20:00 - Takáts Tamás és Sakk Matt Company
22:00 - Dynamite Dudes

08. 18.

16:00 - Szélfogó gyermekzenekar
18:00 - La Movida Cuba
20:00 - New Level Empire
22:00 - Dj Newl & Tomy Montana

08. 19.

18:00 - Sax o Dj
20:00 - Lil Frakk
22:00 - Dj Ileo

08. 20.

Balatonfűréd Néptánc Egyesület
20:00 - Rulett Együttes
21:30 - Tűzijáték

NEW LEVEL EMPIRE

LIL FRACK

NYITVATARTÁS: Minden nap 17:00 - 0:00

VERSENYKÉPES JÁRÁSOK
PROGRAM

CSOPAK STRAND FŐBEJÁRAT

KÁNIKULA A KERTBEN:

Élő növények és mulcsozás a hőség ellen!

Látod, ahogy a délutáni hőségben kiszárad a föld és kókadognak a zöldségek? A locsolás önmagában nem elég, ha a talaj teljesen csupasz. A titok nyitja: ne hagyj üresen egyetlen négyzetcentiméter földet sem! Ahol sűrűn ültetted, ott a növények egymást védik. Ahol viszont üresen maradt a föld, ott használd a mulcsot! Így hozatsz létre hűsítő védőréteget a kertedben:



Élő napernyők és társnövények: Veteményeskertben ültess sarkantyúkat a paradicsom és a tökfélék tövébe, levelei teljesen befedik a földet. A bazsalikom és a bűdöske pedig árnyékolják a talajt, és elűzik a hőségben támadó kártevőket. Virágágyásban viszont a magas virágok alá ültess alacsony varjúhájat vagy kakukkfűvet! Élő, zöld szőnyegként óvják a talajt. A bokrok alá ültetett kis meténg vagy borostyán pedig sűrű takarást ad a mély gyökereknek.

Mulcsozás az üresen maradt földfelületeken: A zöldségek között, ha a veteményesben még kopár a talaj, teríts le szalmát vagy szárított fűnyesedéket!



Ez megakadályozza, hogy a drága öntözővíz percek alatt elpárologjon. A nyitottabb részekben használhatsz fenyőkérgyet vagy faaprítékot. Ez nem engedi, hogy a nap szó szerint megsüssze a talajlakó kis élőlényeket, ráadásul a gyomokat is visszatartja.



A talajtakarás a legjobb fegyver a növények védelmében a nyári kánikula idején, mert mint egy hűsítő takaró, óvja a földet a perzselő naptól. A forró nyári napokon a kerti talaj könnyen sivataggá válhat, de a megfelelő talajtakarás megmentheti a virágokat és a zöldségeket.

Miért csodaszer a mulcs a nagy melegben? Megtartja a vizet, megakadályozza, hogy a drága öntözővíz elpárologjon a napon. Így sokkal kevesebbet kell locsolni. Hűvösen tartja a talajt, hiszen a takarás egy szigetelő réteg. Nem engedi, hogy a növények gyökerei szó szerint megsüljenek a forró földben. Gátolja a gyomokat, mert a gazok nem kapnak fényt a takarás alatt, így nem tudnak kinőni. Nem veszik el a vizet a hasznos növényektől.

Így csináld helyesen: Gyomlálj ki alaposan: A takarás előtt szedd ki a gazokat a földből. Locsold meg a talajt, mindig nedves földre terítsd rá a mulcsot. Hagyj helyet a szárnak: A növények tövé-
nél hagj egy kis szabad kört, hogy ne rohadjon el a szárak. A kánikulában a mulcsozás nemcsak a növények életét menti meg, de a kertész dolgát is megkönnyíti. Kevesebb locsolás, kevesebb gyomlálás és sokkal szebb kert lesz az eredmény.



Ambrus Tibor polgármester

Július 7. a csokoládé világnapja

Szinte nincs már olyan nap a naptárban, ami ne lenne valaminek a „napja”, amikor ne lehetne valamiről megemlékezni, ünnepelni.

Júliusra egy „könnyen emészthető” emlékezetes napot választottunk, hiszen a nyár az élet élvezetének, így a gasztronómiai örömeknek is az időszaka.

Kevés ember van, aki nem szereti a csokoládét. Ha örülünk, ha szomorúak vagyunk, ha izgulunk, ha gyors energiaforrásra van szükség, vagy csak egy édességre ebéd után, a csokoládé visszatérő választás lehet.

A csokoládé nem csupán egy pillanatnyi kényeztetés, hanem olyan tápanyagforrás, amely egyre több kutatás szerint komoly szerepet játszhat a szervezet egészségének támogatásában. Antioxidáns-tartalma a vörösborban található vegyületekhez hasonló, és meglepő módon már másfél kocka minőségi étcsokoládé is képes olyan antioxidáns hatást biztosítani, mint egy pohár testes vörösbor.



Maja termékenységi szertartás – kakaóbabbal.

Az étcsokoládé – hasonlóan a zöld teához – jelentős mennyiségű flavonoidot tartalmaz, mely anyag szerepet játszik a vérnyomás mérséklésében, a koleszterinszint csökkentésében, az erek rugalmasságának és a bőr szépségének megőrzésében. Az étcsokoládé tehát nemcsak a testet, hanem a lelket is képes feltölteni. Fokozza az endorfinok termelődését, amelyek természetes módon javítják a hangulatot és segítenek oldani a feszültséget. Emellett olyan vegyületeket is tartalmaz, mint a feniletilamin és a szerotonin, amelyek enyhe antidepresszáns hatással bírnak, és hozzájárulnak a kiegyensúlyozottabb lelkiállapothoz.

I.e. 2000 körülre datálhatóak az első hondurasi edényleletek, amelyek már a csokoládé fogyasztására utalnak. A III. és X. évszázad idején Dél-Ame-

rikában a kakaó a maja mezőgazdaság és vallás egyik építőköve volt. Értékes ajándékként ajánlották fel magas rangú vezetők temetésén, ugyanakkor fizetőeszközként is funkcionált.

A majákat 1300 körül az aztékok követték a birodalomépítésben. Egyik mítoszuk szerint Quetzalcoatl a kakaót az istenektől kapta ajándékba. Az volt a feladata, hogy a mennyből eljuttassa az emberekhez és tanítsa meg őket a termesztésére.

Európa a XV-XVI. században ismerte meg a kakaót és a csokoládét. Amikor a spanyol hódítók Honduras közelében elérték Guanaja szigetét, a helyi lakosság eléjük ment, hogy üdvözlje őket és csónakjaikat kakaóbabbal rakták tele. Amint felajánlották ezt az értékes ajándékot Kolumbusznak, néhány bab a vízbe esett. A mexikóiak a víz alá merültek, hogy megmentsek a babokat, mintha a világ legértékesebb dolgai lennének. Ez lenyűgözte a spanyolokat. Azonban először nem igazán értékelték meg a kakaó értékét.

Cortés folyamatosan hódította meg Dél-Amerikát, ahol kakaó ültetvényeket kezdett telepíteni az elfoglalt területeken. Meg volt győződve róla, hogy ugyanazt a gazdagságot hozza meg számára, mint az arany, amiben korábban reménykedett. A spanyol hódítók is használták a kakaót helyi fizetőeszközként, rabszolgákat, ételt, italt vettek rajta. Azt is felfedezték, hogyan kell tápláló, isteni italt készíteni belőle, a xocoatl-t, azaz a csokoládét.

A spanyolokat eredetileg pusztán a kakaó gazdasági értéke érdekelte. A csokoládé italt nem is tartották izletesnek. De néhány évtizeddel később az aztékok meggyőzték a spanyolokat a kakaó, a kakaóvaj és a csokoládé ital nagyszerű tápértékéről és gyógyhatásáról.



A kép az első spanyol csokoládékészítőket ábrázolja

1528-ban Cortés behozta az első kakaóbabokat Spanyolországba, miközben a spanyolok fenntartották és ösztönözték a kakaó művelését Latin Amerikában. Ők uralták és monopolizálták a kakaó piacot.

Amikor a csokoládé megérkezett Európába, először inkább gyógyszernek tekintették, mint ízletes ételnek. A csokoládé erősítette a testet és fizikailag is stimulálta a szervezetet. Az első hivatalos nyilatkozatot Bonavontura Di Aragon, Richelieu bíboros testvére adta ki, mely szerint a csokoládé elősegíti a lép és más egyéb emésztési funkciók működését. A XVII. században a gyógyszerészek és az orvosok a működő és kipróbált gyógyszereiket gyakran a csokoládé receptjéhez adagolták. A csokoládé íze sok gyógyszer keserű és rossz ízét elfogadhatóbbá tette. A XVII. és XVIII. században a csokoládét rendszerint orvosilag írták elő vagy a gyógykezelés részeként alkalmazták mindenféle gyengélkedés és betegség esetén, legyen szó megfázásról, köhögésről, emésztőszervi, hangulati vagy termékenységi problémákról.

Az édes csokoládé receptjét az Oaxaca-ban (Mexikó) lakó apácáknak köszönhetjük. Ők úgy népszerűsítették a csokoládé italt a kolóniák lakosai között, hogy mézet, fahéjat és nádcukrot adtak hozzá. A spanyol szerzetesek voltak, akik behozták az első édes finomságot Spanyolországba 1590 körül. Ők mézzel és vaníliával édesítették a csokoládé italt. Az az édes érzet, amit kifejlesztettek, képezi az alapját a mai csokoládé recepteknek.

1606-ban egy Carletti nevű itáliai kereskedő ismertette meg az olaszokat a csokoládéfogyasztás élvezetével. Itáliában ez igazi csokoládé mániához vezetett, csokoládézók nyíltak az összes nagyobb városban. Perugia városa lett az itáliai csokoládévilág központja, Velencében jelentek meg az első csokoládé boltok.

A XVIII. Századra a jó csokoládé ízének élvezete fontosabb lett, mint a különféle gyengélkedések gyógyítási lehetősége.



Ezen a képen a francia elit tagjait látjuk, amint csokoládét fogyasztanak

A történészek máig vitatkoznak arról, hogy ki gyártott elsőként olyan szilárd formájú csokoládét, amelyet ma ismerünk. A brit Fry család állítja, hogy ők dobták piacra az első táblás csokoládét 1846-ban, ami fontos történelmi lépés volt. A kakaó és a csokoládégyártás fejlődése és az iparosítás lehetővé tette, hogy a csokoládénak új, kreatív formákat adjanak és ez örökre megváltoztatta a megjelenését.

Ghirardelli, egy olasz cukrász, kitalált egy módszert a kakaóvaj kivonására az őrölt kakaóból és így módon egy jól oldódó kakaóport hozott létre.

Henri Nestlé feltalált egy módszert, hogy elpárologtassa a folyadékot a tejből és így módon létrehozta a tejport. Egy tökéletes találmány, amely az első táblás tejszokoládék gyártásához vezetett Svájcban. A svájci csokoládé hírneve azóta is töretlen.

A XX. század elejéig a csokoládé a gazdag és híres emberek kiváltsága maradt. 1900 körül azonban a csokoládé két fő összetevőjének (kakaó és a cukor) az ára rendkívüli mértékben visszaesett. Ráadásul a kakaó kereskedelem liberalizálása és a kakaóra kivetett állami adók megszüntetése a kakaó és a csokoládé növekvő demokratizálásához vezetett. Következésképpen csokoládé elérhetővé vált a növekvő létszámú főként középosztálybeli fogyasztók számára a XX. század első felében.

A világ leghíresebb csokoládé cégei is ugyanekkor kezdték el az üzleti vállalkozásaikat: Neuhaus és Godiva Belgiumban, La Maison du Chocolat és Fauchon Franciaországban, Lindt, Suchard és Sprüngli Svájcban.

Belgium az újítások és fejlesztések élvonalába került. 1920-ban a Kestekides család piacra dobta Leonidas márkanéven pralinéit és csokoládés cukrászsüteményeit. Az 1920-as évek egy másik belga találmánya a kisebb tábla csokoládé. A kb. 150g-os csokoládék rendkívül népszerűek voltak Európa szerte. Belgium volt az első, aki lecsökkentette a méretet 30 és 45g-ra és ezt tábla formába öntötte, így jött létre egy „megengedhető falat” az élvezetből.

Az I. világháború után a csokoládé lassan, de biztosan új státuszt szerzett Közép-Európában és az Egyesült Államokban, amely a különleges édességet tömegfogyasztásra szánt élelmiszerré változtatta. Az I. világháború előtt a munkásosztály Európában csak nagyon különleges és ritka alkalmakkor – mint karácsony vagy születésnapok – élvezhette a csokoládét. Az alacsony jövedelmek és a magas árak miatt még mindig luxuscikknek számított. Az I. világháború után minden megváltozott a csokoládégyártás automatizálásával és ebben Belgium az élen járt. A II. világháborútól napjainkig a munkások és hivatalnokok, valamint a legmagasabb jövedelemmel rendelkező rétegek közötti különbség a csokoládé fogyasztás mennyiségében majdnem teljesen eltűnt.



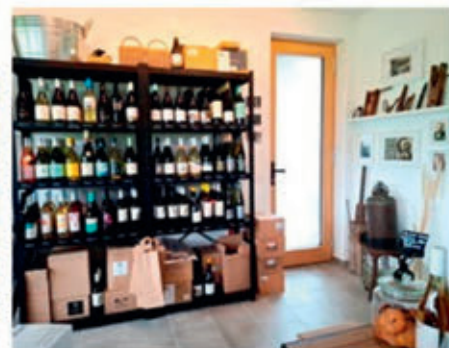
Úgy tűnt, hogy a munkások jobban kedvelik a táblás csokoládét és a kisebb csokoládékat, míg a tehetősebb rétegek inkább a pralinékat részesítették előnyben.

Ennek háttérében az állhatott, hogy a két világháború között és után a csokoládé volt a legolcsóbb kalóriadús élelmiszer, a tojáshoz és a húshoz viszonyítva. Sok munkás ezért úgy tekintett a csokoládéra, mint egy ízletes és kellemes élelmiszerre,

amely segített gyorsan regenerálódni a nehéz munka után.

Az 1980-as, 90-es évektől az egészségtudatosabb táplálkozás megjelenésével sok fogyasztó elkezdte keresni a természetesebb alapanyagokból készülő csokoládét, bio, kóser és 100%-ban növényi csokoládékat kezdtek megjelenni a kínálatban.

A kakaóval és a csokoládéval kapcsolatos tudományos kutatások a mértékletes kakaó és csokoládé-fogyasztás sok előnyös tulajdonságát tárták fel és még újabbak is várhatóak. Lehet, hogy a XVII. századi spanyol doktoroknak és tudósoknak igazuk volt abban, hogy a kakaóbab és a csokoládé hozzájárul az egészség fenntartásához. A csokoládé jó-tékony hatásait akkor élvezhetjük igazán, ha magas kakaótartalmú, minőségi étcsokoládét választunk. Érdekes legalább hetven százalékos kakaótartalmú csokoládét keresni, amely valóban tartalmazza azokat a vegyületeket, amelyekért érdemes beépíteni az étrendbe. Fontos azonban a mértékletesség is, hiszen a csokoládé kalóriadús, ezért napi egy-két kocka bőven elegendő ahhoz, hogy élvezzük az előnyeit anélkül, hogy túlzásba esnénk.



Szőlőskert Csopak és Tóth Pince
8229 Csopak, Berekháti utca 29.
Tóth Andrea: 06 30 974 6933

SZŐLŐSKERT

BORBOLT ÉS KÓSTOLÓHELY



Csopak és a borrégió mintegy 30 féle fehér és vörös bora behűtve várja vendégeinket, a hagyományos, bakművelésű szőlőtőkék között.

A borozgatós hidegtálat, sajtokat, pástétomokat is készítünk. A borboltban 80 féle csopaki, balatoni bor, pezsgő, - elvitelre, behűtve - bolti áron megvásárolható. Tematikus borkóstolókat szervezzük, zártkörű kóstolókat is tartunk.

Egész évben nyitva vagyunk!

NYITVATARTÁS:

CS – P - Szo: 14.00 – 21.00, V - H: 14.00 – 20.00

K - Sze: ZÁRVA

A Borbolt **telefonos egyeztetéssel** mindig vásárlóink rendelkezésére áll.

A **Facebook/Szőlőskert-Csopak** oldalon kövessenek bennünket!

Szeretettel várunk minden csopakit és Csopakon nyaralót!

Darált hússal töltött cukkini hajók

Hozzávalók (4 személyre):

4 közepes cukkini
50 dkg darált hús
1 vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 paradicsom
2 ek olívaolaj
1 tk fűszerpaprika
só, bors, oregánó, bazsalikom
5 dkg reszelt sajt

Elkészítés

A cukkiniket hosszában félbevágjuk, a belsejüket kivájjuk. Kevés olajon megdinszteljük a hagymát és a fokhagymát, majd hozzáadjuk a darált húst. Fűszerezzük, belekeverjük a zöldségeket, majd néhány percre együtt pároljuk.



A cukkini csónakokat – miután belsejüket egy kevés sóval meghintettük – megtöltjük a húsos töltelékkel, megszórjuk reszelt sajttal, és 180 °C-ra előmelegített sütőben 25–30 percre sütjük, amíg a sajt szépen megpirul. Ízlés szerint tejföllel is készíthető.

Tipp: A kivájt cukkinibelet is aprítsd a töltelékhez – még szaftosabb és ízesebb lesz az étel. Ha kiadósabb adagot szeretnél, előfőzött rizst is keverhetsz a húsos töltelékhez.

Levendulás-citromos szörp



A levendula nemcsak a kert díszé, hanem különleges alapanyaga lehet a nyári frissítőknak is. Jellegzetes, intenzív aromája miatt érdemes citrommal párosítani, amely kellemesen ellensúlyozza és harmonikusabbá teszi az ízvilágát.

Hozzávalók:

1 liter víz
2 citrom leve
1 citrom vékonyra szeletelve
2 marék friss levendulavirág (vagy 2-3 evőkanál szárított)
30-40 dkg cukor vagy ízlés szerinti édesítőszer

Elkészítés:

A vizet forraljuk fel a cukorral, majd vegyük le a tűzről. Adjuk hozzá a citromlevet, a citromkarikákat és a levendulavirágot. Lefedve hagyjuk állni 12-24 órán át, hogy az ízek összeérjenek. Ezután szűrjük le, és hűtőben tároljuk.

Tipp: A levendula íze könnyen túl dominánssá válhat, ezért a citromkarikák nemcsak díszítésként szolgálnak, hanem segítenek kiegyensúlyozni a virágos aromákat. A recept cukormentesen is elkészíthető eritrittel, xilittel vagy más hőálló édesítőszerrel. Fogyasztáskor hígítsuk szódavízzel vagy hideg vízzel, és kínáljuk jégkockával, citromszeletekkel. Igazi nyári felüdülés a legmelegebb napokon is.

Mozgalmas június a Fecskefészek Bölcsődében

A júniusi hónap egyik legkiemelkedőbb eseménye idén is a Fecskefesztivál, családi és nyílt napunk volt, amelyet június 5-én rendeztünk meg. Bár az időjárás ezúttal nem volt kegyes hozzánk, ez sem szegte kedvünket. Gyors átszervezéssel a programokat az intézmény épületében alakítottuk ki, így a résztvevők semmiről sem maradtak le.



Az idei rendezvényen két új állomással is készülünk. Az egészségügyi ponton a gyermekek játékos formában ismerkedhettek az elsősegélynyújtás alapjaival: megtanulhatták, hogyan kell egy sebet bekötni, felelevenítették a helyes kézmosás lépéseit, valamint „bacikat kergettek”, a feladatok teljesítéséért pedig oklevelet is kaptak.

A másik újdonság az élményalapú mozgásfejlesztés volt, ahol a Laurinyecz Stars eszközeivel próbálhattak ki különböző mozgásformákat. A játékos feladatok hozzájárultak a gyermekek mozgásának, egyensúlyérzékének és ügyességének fejlesztéséhez.

Természetesen idén sem maradhatott el a nagy kedvenc, a lufibohóc, aki szebbnél szebb lufifigurá-



kat készített a gyermekeknek, valamint az ugrálóvár és a kézműves foglalkozás sem. A kicsik saját nyári sapkát készíthettek szüleik és a kisgyermeknevelők segítségével.

A sok játék után a bölcsőde dolgozói házi készítésű limonádéval és frissen sült gofrival vendégelték meg





a résztvevőket. Ezúton is köszönjük mindenkinek, aki ellátogatott rendezvényünkre, és velünk töltötte ezt a vidám délutánt.

A nyár beköszöntével intézményünkben is nyári napirendre váltottunk. A gyermekeket már reggel az udvaron fogadjuk, a reggelit a teraszon fogyasztjuk el, majd a délelőtti nagy részét a szabadban töltjük. A nagy melegre való tekintettel párapaput is felszereltünk, és egész nap kiemelt figyelmet fordítunk a rendszeres folyadékpótlásra. Természetesen a gyermekek egészségét szem előtt tartva, amennyiben a hőség indokolja vagy a magas UV-sugárzás ezt szükségessé teszi, a nap további részét az intézmény falai között töltjük, illetve a megszokottnál korábban vonulunk be a csoportszobákba. Ebédre és a délutáni pihenőre minden nap a csoportszobákban kerül sor.

Ezúton tájékoztatjuk a családokat, hogy bölcsődénk 2026. július 27-től 2026. augusztus 21-ig nyári zárva tart.

Minden családnak kellemes, élményekben gazdag nyarat kívánunk! Kérjük, a nagy melegben fokozottan figyeljenek saját maguk és gyermekeik megfelelő folyadékpótlására és a nap elleni védelemre.

Petró Nikolett intézményvezető



Szívből jövő vendéglátás a Balaton-felvidéken

Michelin-által ajánlott, 180 fokos balatoni panorámával rendelkező Borteraszunkon évszakonként megújuló bor- és ételpárosításokat kínálunk. Egész évben szezonális alapanyagokra épülő menüvel, változatos borkóstoló programokkal és borvacsorákkal várjuk látogatóinkat!





Nyüzsgés a Mandulavirág Óvodában

Májusban óvodánk megemlékezett a **Madarak és Fák Napjáról**, amely kiváló alkalmat teremtett arra, hogy a gyermekek közelebbről megismerkedjenek a természet szépségeivel és védelmének fontosságával.



Az ünnep alkalmából az óvoda udvarán található fák köré színes virágokat ültettünk. A gyerekek nagy lelkesedéssel vettek részt a munkában, majd az előre előkészített földbe elhelyezték a palántákat, ezután gondosan meglocsoltuk az új növényeket. A tevékenység során beszélgettünk a fák és a virágok szerepéről, valamint arról, hogyan óvhatjuk környezetünket a mindennapokban.



A közös kertészkedés nemcsak örömteli élményt nyújtott a gyermekek számára, hanem erősítette bennük a természet iránti szeretetet és felelősségtudatot is. Büszkén figyeljük majd, hogyan fejlődnek a virágok, és reméljük, hogy egész nyáron szebbé teszi óvodánk udvarát. A magaságysunkat is be-telepítettük paradicsom, paprika palántákkal. A kora

tavaszi levelesekét spenótot, mángold levelet, petrezselyemzöldet, rukkolát előszeretettel kóstolgatják a gyerekek.

Ez a nap ismét emlékeztetett bennünket arra, hogy a természet védelme közös feladatunk, amelyet már a legkisebbekkel is érdemes megismertetni.

A hónap végén mindhárom csoportunkban megtartottuk az **évszázó ünnepségeket**, amelyek méltó lezárását jelentették a nevelési évnek.

A kiscsoportos és középső csoportos gyermekek vidám tavaszi énekekkel, mondókákkal és népi já-



tékfűzésekkel készültek a szülők számára. A gyermekek örömmel mutatták be az év során elsajátított dalokat és játékokat, amelyek a tavasz szépségét és a közösségi élmények örömeit idézték meg.

A nagycsoport évszázójának központi témája a magyar néphagyományokhoz kapcsolódó májusfaállítás és májusfa kitáncolás volt. A májusfa a természet újjászületésének, a tavasznak és a termékenységnek a szimbóluma. A hagyomány szerint a legények május elsejére virradóan állították fel a kiszemelt lány udvarában, mint az udvarlás és a tisztelet jelképét. A gyermekek népi játékokkal, énekekkel és táncos jelenetekkel elevenítették fel ezt a szép hagyományt, nagy sikert aratva a jelenlévők körében. Rendezvényünknek a Nemzeti Park kertjében lévő pergola adott helyet. A csodálatos természetes környezet tovább emelte az alkalom fényét.

Az ünnepség legmeghatóbb pillanata a **nagycsoportosok búcsúzása** volt. Elballagtak óvodánk nagycsoportosai, akik szeptembertől már az iskolapadban kezdik meg új életük fontos szakaszát. Meghatottan búcsúztunk tőlük, és sok szeretettel, valamint jókívánságokkal kísértük őket útjukon. Ajándékként búcsúzóul jelükkel és nevükkel ellátott Mandulavirág Óvoda feliratú pólót kaptak, melyet a Csopak Településért Közalapítvány támogatott.

Nagy izgalommal várták gyermekeink az idei **gyermeknapot**, amely számos színes programmal és felejthetetlen élménnyel ajándékozta meg az óvodásokat.

A napot Rosta Géza előadóművész műsora nyitotta meg, aki vidám dalaival és interaktív előadásával hamar jó hangulatot teremtett. A gyermekek örömmel kapcsolódtak be az éneklésbe és a játékokba. A délelőtti folyamán mindenki kedvenc programja következett: a finom fagylalt, amelyet friss eperrel fogyaszthattak el a gyerekek. Egész nap rendelkezésükre állt az ugrálóvár is, amely folyamatos mozgásra és önfeledt játékokra adott lehetőséget.

Délután közös lángosozással folytatódott a programok, majd a nap zárásaként a Csopak Néptánc-együttes táncházába kapcsolódhattak be a gyermekek. A közös tánc, éneklés és játék remek hangulatban telt, méltó befejezése volt ennek az élményekben gazdag napnak.

A gyermeknap ismét sok örömet, nevetést és közös élményt hozott minden résztvevő számára.

Nagycsoportosaink hagyományos év végi kirándulás alkalmával a Balatoni Vízi Világ Látogatóközpontban élőben, szemtől-szemben találkozhattak a vidék haláival, a pár centiméteres szélhajtó kűstől egészen Közép-Európa leghatalmasabb haláig, a több méteresre is megnövő harcsáig. Ízelítőül kis válogatást láthattak a horvátországi Opatija jóvoltából az Adria élővilágából is.



Köszönjük a gyermekeknek, a szülőknek és az óvoda dolgozóinak az egész éves együttműködést, és minden családnak kellemes, élményekben gazdag nyári pihenést kívánunk!

*dr. Kissné Varga Szilvia
óvodapedagógus*



Júniusi események iskolánkban

Mozgalmas és élményekkel teli június a Csopaki Református Általános Iskolában

A tanév utolsó hónapja idén is számtalan programot, kirándulást és megható pillanatot tartogatott. A hónap első fele még tanulással, értékelésekkel, a tantárgyi jegyek lezárásával telt. Utána minden osztály útnak indult, hogy közös élményekkel gazdagodva búcsúzzon a tanévtől.



A legkisebbek a veszprémi állatkertben töltötték egy vidám, felfedezésekkel teli napot. A sok látnivaló és a közös játék igazi nyári hangulatot teremtett számukra.

A 2., 3., 5. és 6. osztályosok többnapos táborozáson vettek részt a Zánkai Erzsébet-táborban, ahol a Balaton közelsége, a sok program és a közösségi élmények tették felejthetetlenné a kiruccanást.

A 4. és 8. osztályosok a környék vízpartjait és hegyeit fedezték fel, szintén többnapos program keretében.

Az utolsó héten volt vitorlázás, strandolás, fagyizás.

A 7. osztály Határtalanul programja – öt nap Székelyföldön

A hónap legkülönlegesebb élménye a 7. osztályosoké volt, akik a Határtalanul pályázaton nyert program keretében öt napot töltöttek Székelyföldön osztályfőnökük, Zsuzsa néni, illetve Andi néni és Miki bácsi kíséretében.

A diákok képzett honismereti vezetők segítségével fedezték fel Gyergyó kincseit:

- vízimalom látogatása,
- szőnyegszövés Rózsika nénivel, aki 90 évesen is tanítja a mesterséget,
- néptánc tanulás,
- helyi magyar termelők csokoládéinak, gyógynövényeinek és tejtermékeinek kóstolása,
- szekerezés a fenyőerdők között, ahol a friss hegyi levegő külön élményt adott

A kirándulás során ellátogattak többek között a Békás-szorosba, a Gyilkos-tóhoz, Szovátára a Medve-tóhoz, valamint városnézésen vettek részt Nagy-

váradon és Marosvásárhelyen, hogy csak a legjelentősebbeket említsük. A program egyszerre volt tanulságos, kalandos és lélekemelő.

Ballagás – ünnep és búcsú



A hazaérkezés után már a ballagás előkészítésén kellett dolgozni. Június 19-én ünnepélyes keretek között búcsúzott 25 végzős tanuló.

A református templomban Tislér Géza lelkész áldása indította útnak a diákokat, majd az iskola tornatermében Huszár Péterné igazgató asszony köszöntötte őket. A 7. osztályosok éneke és üzenete megható pillanatokat teremtett, a ballagók



pedig tanáraiktól, szüleiktől és diaktársaiktól búcsúztak.

Tanévzáró – búcsú szeptemberig

A következő héten, június 25-én a tanévzáró ünnepségen minden diák elkészönt a tanévtől – de csak szeptember elsejéig, hiszen új kalandok várnak majd mindenkit a szeptember 1-jén kezdődő 2026/2027-es tanévben.

Addig is jó pihenést, felelősségteljes nyári szünetet kívánunk!

Az iskola dolgozó nevében:

Harkai Nóra és Szabó Attiláné

Fíling Bisztró Csopak



A Csopaki Strandon egy kicsit másképp gondolkodunk a strandbüféről. Célunk az volt, hogy megőrizzük a nyári strandolás laza hangulatát, de minőségben egy új szintet hozunk.

Étlapunk középpontjában a frissen készülő ételek állnak. Kézműves burgereinkhez minden rendelésre sül, és mi hoztuk el elsőként a csopaki strandra az igazi smash burger élményt. Nápolyi stílusú pizzáink hosszú kelesztésű tésztából, magas hőfokon készülnek, hogy minden falat a klasszikus olasz ízeket idézze.

A halételeknél is tudatosan választottunk: kínálatunkban a tengeri halak kapták a főszerepet, könnyed, nyári fogások formájában.

Nemcsak az ételekre, hanem az italokra is nagy hangsúlyt fektetünk. Büszkék vagyunk rá, hogy a csopaki strandon elsőként kezdtünk specialty kávéval foglalkozni, mert hisszük, hogy egy igazán jó kávé a nyaralás élményéhez is hozzátartozik. Frissítő, házi limonádéink a meleg napok kedvencei, koktélkínálatunk pedig ugyan nem a mennyiségről, hanem a gondosan válogatott alapanyagokról és a minőségről szól.

Hiszünk abban, hogy a strandbüfé lehet egyszerre laza, fiatalos és igényes. Szeretettel várunk mindenkit, aki a Balaton partján nemcsak egy gyors harapásra, hanem egy igazán jó gasztronómiai élményre vágyik.

Csopaki mesék:

Csopi manó és a titkos üzenet

A nyári nap éppen felkelt a Balaton fölött, amikor Csopi manó a csopaki parton sétálgatott. Szerette ilyenkor figyelni a hullámokat, mert azok néha különös dolgokat sodortak a partra. Aznap reggel egy üvegpalack akadt meg a nádas szélén.



– Nahát! – csodálkozott Csopi. – Vajon mi lehet benne?

Óvatosan kihúzta a dugót, és egy összetekert papírlapot talált benne.

A papíron ez állt:

„A legnagyobb kincs a Balaton partján rejtőzik. Aki megtalálja, gazdagabb lesz bárkinél.”

Csopi szeme elkerekedett.



– KINCS! Ezt meg kell keresnem!

Nyomban útnak indult.

Először a strand homokját kutatta át. Kagylókat talált, szép kavicsokat és egy elveszett strandlabdát is, de kincset nem.

Ezután felmászott a dombokra. Benézett a szőlősorok közé, a virágzó bokrok alá, sőt még egy öreg mandulafa odvába is.

De ott sem talált semmit.

Már éppen feladta volna, amikor észrevett egy kislányt a parton. Szomorúan üldögélt egy padon.

– Mi a baj? – kérdezte Csopi.



– Elvesztettem a legjobb barátomat – sóhajtott a kislány. – Összevesztünk, és most nem akar velem játszani.

Csopi leült mellé.

Nem sokkal később egy kisfiú is odasétált a padhoz. Kezében egy apró papírhajót szorongatott, és ő is nagyon szomorúnak látszott.

– Talán valakit keresel? – kérdezte halkan Csopi.

A kisfiú bólintott.

– Összevesztünk... pedig ő a legjobb barátom.

Csopi mosolygott közöttük a padon és ezt mondta:

– A barátság néha olyan, mint a Balaton hulláma. Előfordul, hogy összekuszálódik, de ha vigyázunk rá, újra elsimul.

A két gyermek egymásra nézett.

– Sajnálom... – mondta a kislány.

– Én is sajnálom – felelte a kisfiú.

Egy pillanat múlva már együtt nevettek, papírhajót úsztattak a víz szélén, majd versenyt futottak a csopaki parton. Csopi manó mosolyogva nézte őket és ekkor a szél kifújta a zsebéből a titkos üzenetet. A papír hátoldalán apró betűket vett észre, amelyeket korábban nem látott:

„A legnagyobb kincs nem aranyból van. Nem lehet elásni, és nem fér el egy ládában sem. A legnagyobb kincs a barátság.”



Csopi ekkor megértette.
A kincs végig ott volt előtte.
Nem a homok alatt.
Nem a nádasban.
Hanem két ember szívében.



Közösen búcsúztattuk a félévet

Júniusban két emlékezetes programmal zártuk a tavaszi időszakot a Csopak Nyugdíjas Klubban. A Madarak és Fák Napja alkalmából szervezett természetjáró sétánkat ugyan az időjárás kissé máskepp képzelte el, mint mi, de végül kiderült, hogy néhány esőcsepp nem tudja megállítani a természetbarátokat. Programunk elején dr. Horváth Imréné Ági, kultúr csoportszervezője Szinetár Miklós természetvédő gondolataival, majd Aranyosi Ervin *A fák és madarak napjára* című versével hangolódhattunk rá a délutánra.



Ezután Kováts Éva vezetésével bejártuk Csopak természeti értékeit. Útközben számos érdekességet hallottunk a környék növény- és állatvilágáról, megismerkedtünk többek között a mezei zsurlóval és a terjőke kígyószisszel. A séta végére már egészen más szemmel néztünk az út menti növényekre és az avarban megbújó apró élőlényekre. Köszönjük



Kováts Évának a tartalmas vezetését, valamint minden résztvevőnek, hogy az eső ellenére is velünk tartott.

Félévünket rendhagyó módon, a Paloznaki Nyugdíjas Klubbal közösen zártuk a Pohl-Kövesi Pincénél rendezett baráti pikniken. A résztvevőket és meghívott vendégeket Ecsedi Ildikó, klubunk elnöke, valamint Kövesiné Pohl Tünde, a Paloznaki Nyugdíjas Klub elnöke köszöntötte. Visszatekintettünk az elmúlt hónapokra, felidéztek közös programjainkat, ünnepeinket, kirándulásainkat és azokat a pillanatok, amelyek ismét bebizonyították: **elfáradtunk? Dehogy! Feltöltődöttünk!**



A jó hangulatról a Kultúr csoport dalai gondoskodtak, majd Ildikó egy rövid, ülve is végezhető szenior örömtáncra invitálta a jelenlévőket. Ezután közösen koccintottunk a barátságra és az egészségre. Házigazdánk, Kövesiné Pohl Tünde bemutatta a pince borait, majd meghallgattuk dr. Szádeczky-Kardoss György *Nincs idő! csak ember lenni...* című versét. A költemény üzenete – „Nem rohanni, csak ember lenni...” – méltó lezárása volt ennek a tartalmas, baráti együttlétnek. Most egy rövid nyári pihenő következik. Vagyis... a programnapotárunk pihen, mi kevésbé. Facebook-oldalunkon egész nyáron heti visszatekintésekkel jelentkezünk, felidézve az elmúlt évek kedves pillanatait, mosolygós fotóit és emlékezetes történeteit. Érdemes lesz velünk tartani, mert a nyári emlékidézéshez naptej ugyan nem kell, de egy mosoly annál inkább.

Szeptemberben új lendülettel folytatjuk. Testvérvárosi nyugdíjas vendégeket fogadunk, újraindul a Kultúr csoport, a Szenior Örömtánc, a torna, és természetesen ismét megtöltjük a napotárunkat közös programokkal. Úgy sejtjük, a pihenés után már so-



kan várják, hogy újra elhangozzon a jól ismert kérdés: „**Na, akkor hová megyünk legközelebb?**” Köszönjük minden klubtagunknak, segítőinknek és támogatóinknak az elmúlt félév közös élményeit és a sok önzetlen segítséget. Mindenkinek napsütéses nyarat, jó pihenést kívánunk! Találkozunk szeptemberben!

dr. Károly Gabriella

CITRUS46°

MEGNYITOTT A CITRUS46° BEACH BAR & RESTAURANT CSOPAKON

Nagy örömmel tudatjuk, hogy megnyitott a CITRUS46° Beach Bar & Restaurant Csupakon, a strand Alsóörs felőli végén, az egykori Andi Grillkert helyén.

Célunk egy mediterrán hangulatú találkozóhely létrehozása volt, ahol a helyiek, a nyaralók és a Balaton szerelmesei egyaránt jól érezhetik magukat. Egy hely, ahol a napfény, a víz közelsége, a jó ízek és a barátságos légkör találkozik.

Kínálatunkban könnyed nyári fogások, beach food különlegességek, mediterrán ihletésű ételek, friss saláták, halételek, hamburgerek, minőségi italok és helyi borászatok válogatott borai kaptak helyet. Hiszünk abban, hogy a balatoni vendéglátás lehet egyszerre igényes, mégis



közvetlen és megfizethető.

A nyári szezonban hétvégi estéken rendszeresen élőzenei programokkal is készülünk, hogy tovább színesítsük Csupak és a strand esti hangulatát. Célunk olyan zenei esték megteremtése, amelyek kellemes kikapcsolódást nyújtanak vendégeinknek és hozzájárulnak a település közösségi életéhez.



Bár már megnyitottunk, folyamatosan épülünk, szépülünk, fejlesztjük környezetünket és szolgáltatásainkat, hogy vendégeink számára egyre magasabb színvonalú élményt nyújthassunk.

A CITRUS46° nem csupán egy étterem vagy beach bár szeretne lenni, hanem egy közösségi találkozópontra is, ahol családok, baráti társaságok és nyaralók együtt élvezhetik a balatoni nyár különleges varázsát.



Köszönjük mindenkinek a bizalmat, a támogatást és a rengeteg pozitív visszajelzést, amelyet az első napokban kaptunk.

Szeretettel várunk mindenkit a CITRUS46°-ban!



CITRUS46° Beach Bar & Restaurant
8229 Csupak, Ifjúsági sétány 1.



Helybe visszük a szűrővizsgálatokat



Helyszín:

**8229, CSOPAK, PETŐFI SÁNDOR UTCA 2. SZ. ÖNKORMÁNYZAT
SZÜRŐVIZSGÁLATOK, ÁLLAPOTFELMÉRÉSEK, KOCKÁZATBECSLÉS ÉS TANÁCSADÁS**

Időpont:

2026.07.17. péntek 10:00-18:00 óráig (A regisztráció 17:00-kor zár!)

Igénybe vehető szolgáltatások:

- belgyógyászati- és kardiológiai szűrés (Somogy Vármegyei Kaposi Mór Oktató Kórház)
- nőgyógyászati szűrés és szájüregi rákszűrés (Dél-Pesti Centrumkórház)
- testösszetétel mérés, csontsűrűség mérés
- vérnyomás, pulzus, véroxigén szint mérés
- vérvizsgálatok gyors teszttel (vércukor, koleszterin, húgysav, triglicerid)
- PSA (prosztata specifikus antigén) mérés gyors teszttel (50-70 év közötti férfiak részére)

Kísér programok:

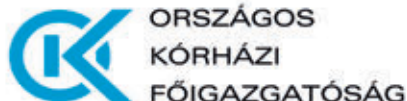
- Vastagbél daganatok és szájüregi rák megelőzése, szűrésével kapcsolatos edukáció órási demonstrációs eszközökkel (Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ)
- Farkasgyepi és Tapolcai Egészségfejlesztési Irodák: dietetikai tanácsadás, újraélesztés oktatás, mozgás tanácsadás, depresszió felmérés, nikotinfüggőség felmérés, stb.

Kérjük hozza magával TAJ kártyáját és érvényes, személyazonosításra alkalmas okmányát.

A szűrővizsgálaton és az állapotfelmérésen való részvétel INGYENES, de helyszíni regisztrációhoz kötött!

A regisztráció a program meghatározott zárási időpontja előtt 1 órával befejeződik.

Négy keréken az egészségért, a korai diagnózisért!



VAKÁCIÓ

VAKÁCIÓ! A szó, ami szívet dobogtat,
benne van a nyár, a napsütés, a jóllakott
nevetés, a gondtalan csendes reggelek,
amikor az ébresztő végre megpihenhet.

Nincs ma házi feladat, nincs felelés,
csak a nap, ami hív, és a szél, ami mesél.
A táskák a sarokban álomba szenderül,
a gyereklélek pedig szabadon repül.

A vakáció nem csak idő,
hanem egy külön világ,
ahol minden nap új kalandot ígér,
és ahol a szív mindig vidám.

Barátságok születnek egy közös labdázásból,
esti sétákból, csillagok számolásából.
Tábortűz pattog, gitár hangja száll,
ezer nyári emlék szívünkbe talál.

Irány a strand, csobban a sok gyerek,
napsugár csiklandoz, kacag a rengeteg.
Jégkrém, lángos, víz és ezer élmény vár,
így lesz a vakáció a legszebb nyár.

Szaladnak a napok és csend ölel körül,
a szél a nádas lombjai közt hegedül.
Lassan elmúlik minden szabad pillanat,
de szívünk őrzi majd e szép napokat.

**Őrizd meg hát, kis barátom,
ezeket a nyári perceket,
mert egyszer majd, ha felnőtt leszel,
ez a nyár visszaköszön a szívedben.**



Fotó: Dezső Anita



Gólyahír

Gelencsér Írisz

Szülei: Szabados Katinka
és Gelencsér Attila

Molnár Milla

Szülei: Molnár-Bugóczi Bettina
és Molnár Dávid

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

Gyászír

Prekop Andrea

Életének 48. évében

hunyt el.

Öszinte részvétünk a

gyászoló családnak!



Fotó: Tombor Rózsa

IMPRESSZUM

Csopaki Hírek (ISSN 2063-5206) - Csapok Község Önkormányzatának közéleti havilapja
Szerkesztő: Ambrus Tibor
Lapterv: 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 Csapok, 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, közzétehetőek a nyilvánosság felé, tehetőek nyilvánosság számára hozzáférhetővé a sajtóban [Sztj. 36. § (2)]. Ez a nyilatkozat a szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. törvény 36. § (2) bekezdésében foglaltak szerinti tiltó nyilatkozatnak minősül.

Lapzártá: minden hónap 5.

Partnereink:





Csopaki strand, Örkeny sétány 1.
Bejárat a strand felől

FRISSÜLJ FEL A NYÁRI melegben!



FRISSÍTŐ MASSZÁZS

Izomlazítás, stresszoldás,
teljes kikapcsolódás



SZAUNA ÉLMÉNY

Méregtelenítés,
feltöltődés, megújulás



TELJES RELAX

Testnek és léleknek
harmónia



STRAND UTÁNI REGENERÁCIÓ

Felfrissülés, hűsítés,
új energia

NYÁRI AJÁNLAT

STRANDOLÓKNAK
KEDVEZMÉNYES
MASSZÁZSOK

Foglalj most!

Scanneld be, és foglalj
1 perc alatt!



FOGLALJ
MOST!

Előzetes bejelentkezés esetén rugalmasan az Ön időbeosztásához igazodunk.

Masszázsra érkezőknek strandbelépő nem szükséges. Érkezéskor hívjon!



NYITVATARTÁS
8:00 – 21:00



TELEFON
+36 30 990 5060



WEBOLDAL
lelekpárt.hu



HELYSÍN
Csopak strand
főbejárat mellett

♥ TESTET LAZÍT, LELKET FELTÖLT. ♥ A Balaton partján. Neked. ♥

