

fokozottan figyelni kell a lúdtalp megelőzésére, illetve korrigálására. Az órák során elvégzett mozgásanyag speciális erősítéssel, rendszeres végrehajtással, változatos gyakorlatsorokkal és a fokozatosság elvének betartása mellett lesz eredményes. A tanulóknak a gyakorlatsorokat otthoni elvégzésre is javasolhatjuk, de csak abban az esetben, ha már technikailag hibátlanul tudják egyedül is végrehajtani.

A túlsúlyos gyerekek rehabilitációjának egyik kulcskérdése: az otthoni önálló munka szükségessége, a naponta rendszeresen végzett erősítések. Ehhez a gyerekeknek igazi partnerré kell válnia a tanárával, hiszen csak így, együttes munkával lehetséges a cél elérése. Sőt mivel az elhízás fő oka a túlzott kalóriabevitel – helytelen táplálkozási szokások miatt –, így, a szülők bevonása elkerülhetetlen. A túlsúlyos gyerekek testnevelése nem érhet véget az óra befejezésével, hanem a tanárnak egyben „barátnak” vagy pszichológusnak is kell lennie, akihez bármikor fordulhatnak problémáikkal. Nem szabad elfelejteni, hogy a kövérséget mint „testi hibát” élik meg a gyerekek, így érzékenyebbek, szorongóbbak. Tapintatosnak, de ugyanakkor őszintének kell lenni ahhoz, hogy a bizalmukba fogadjanak bennünket. A gyakran 10-20 kg „leadása” nem kis feladat, a testtömegének rendszeres ellenőrzésével motiválni tudjuk, sokat dicsérni, biztatni kell őket, mert ez adhat további erőt a sok lemondáshoz. A testnevelés órákon alkalmazott motoros próbák tesztjei is jó fokmérői a fejlődésnek (pl. hanyattfekvésből felülések, Burpee-teszt, stb).

Összességében elmondható, hogy a túlsúlyos gyerekek számára a gyógytestnevelés az a foglalkoztatási forma, ahol megszabadulhat a félelmeitől, ellenérzéseitől a testneveléssel szemben. A sikerélmények biztosításával elérhetjük, hogy élete részévé váljon a mozgás, a mozgás öröme, amely életmódjának megváltoztatására is képes lesz. Ehhez viszont a tanárnak, a szülőnek és nem utolsósorban a tanulóknak egymás mellett karöltve együtt kell dolgoznia, tevékenykednie.

#### IRODALOM

■ Baráth, L. 2015. Óvodás és kisiskoláskorúak testnevelése. Nitra : UKF, 2015. ISBN 978-80-558-0768-3.

■ Viczay, I. – Kontra, J. 2015. Kisiskolás korú gyermekek úszástudásának és motoros képességeinek fejlesztése úszó foglalkozásokkal Szlovákiában. Iskolakultúra. ISSN 1215-5233, 62-77.o.

## Csicsay Alajos

# Látunk-e még, fecskemadár?

Biztosan észrevették az olvasók, hogy szeretem a dalokat, nótákat, igaz, nem mindegyiket, csak azokat, amelyek szövegének van mondani- valója – hasonlóan, mint a jó verseknek –, és persze megfelelő dallamuk is van hozzá. Az is fontos számomra, hogy ki adja elő őket és hogyan. Ezt, amelyiktől írásom nem egészen pontos címét kölcsönöztem, a néhai Solti Károly énekelte. Azért is kedves számomra e dal, mert egykori barátomra emlékeztet, aki mintha érezte volna korai távozásának közeledtét, minden mulatozásunk alkalmával elénekelte. Egyébként rengeteg zenei műben, versben, prózai alkotásban szerepet kap a fecske, furcsa lenne, ha éppen a népköltészetből, s a hozzá közel álló gyermekdalokból, mondókákból maradt volna ki. Ma már sajnos faluhelyen is az óvodás gyerekek előbb tanulják meg a Fecskét látok, szeplőt hányok tavaszhívogató mondóka megzenésített változatát, mintsem látnának élő fecskét. Nem pusztultak még ki teljesen, de számuk nagymértékben megfogyatkozott. Képtelenség lenne elvárni, hogy a gyerekek rákérdessenek, milyen madár az, amelyik néha átsuhan fölöttük. Természetesen annak, hogy a gyerekek ma nem éppen az élővilág iránt érdeklődnek, több oka is van, de ezt most ne firtassuk. Maradjunk abban, hogy kevés, egyre kevesebb nálunk minden madárfaj, így a fecske is, aminek legfőbb oka, hogy e madárnak – három faja is él még tájainkon – az utóbbi fél évszázad alatt szinte észrevétlenül beszűkültek az életfeltételei. Nem ok nélkül választotta őket a MME három esztendőben is (1982, 1983 és 2010) az év madarainak. Legismertebb közülük

– amihez nem kevés köze van épp a művészetnek – a fűsti-, más néven a villás farkú fecske (*Hirundo rustica*), mely egész Európát benépesítette valaha. Megóvására – eddig kevés eredménnyel – már több életmentő program, mi több, törvény is született. Mi a rohamos pusztulásának az oka? Elsősorban a hagyományos falusi állattartásnak a hirtelen bekövetkezett megszűnése. Ugyanis kedvelt fészkelő- (költési) helye volt a marha- és lóistállók gerendázata, valamint a falusi házak ereszalja, fő tápláléka pedig a házi- és az istállólegy. Mondhatnánk, szerencsére e sok kellemetlenséget okozó rovaroktól már megszabadultunk, de kevesen gondolnak arra, hogy ennek épp az immunrendszerünk látja kárát. Bármilyen furcsa is e vélemény, bizony nem ártottak néha azok az enyhe fertőzések, amelyek az emberi szervezet ellenálló-képességét edzették.

A másik két fecskefaj, a molnár- és a partifecske (*Delicon urbica* és *Riparia riparia*) is hasonló táplálékon él, mint a rokonuk, csupán a fészkeképítésük módja és formája tér el az övétől. Az előbbi zárt fészket épít, rajta egy szűk lyukkal, az utóbbi pedig leginkább a folyópartok homok- vagy löszfalaiban váj magának mély költőüreget. Mindkét madárfaj az ember folytonos zaklatásának van kitéve. A molnárfecske épp a lakótelepek divatba jöttével kezdett el intenzívebben szaporodni, majd rövid idő múltán üldözötté válni. A városokba költözött emberek hirtelen kényesek lettek a piszokra, szemétre, amit a fecske fészekrakás közben az ablakok párkányaira, a panelházak erkélyire szór le, csak éppen arra kevésbé finnyások, amit ők hagynak



maguk után az utcákon, liftekben, a közös folyosókon és egyebütt. Először megjelentek az ablakok felett fecskeriasztóként a tarka papírlibegők, aztán előkerültek ugyan e célból a seprűk nyelestül, de ezzel még nem ért véget a madártalanítás. A molnárfecskék után a verebek kerültek sorra. Ellenük leghatékonyabb védekező szernek bizonyult, persze nagy titokban, az egerek irtására gyártott mérgezett búza. Ilyen embertelenség közepette csoda-e, hogy 2007-ben az év madara kellett legyen a városokba kényszerült szerencsétlen mezei veréb (*Passer montanus*) is? Manapság pedig az állami támogatással zajló panelprogramok, melyek – a lakosság nem éppen módos rétegének az érdekében – vesztét jelentik a rések között menedéket lelt madaraknak, többek között a házi verébnek (*Passer domesticus*) is, no meg a denevéreknek. Mi lenne a teendő? Mesterséges fészkek, fészkelő helyek, odúk elhelyezése, csak ez a törvényhozó honatyáknak (-anyáknak) bokros teendőik közepette eszükbe sem jut(ott). Ők a klímaváltozás megfékezésével vannak elfoglalva. (Meg más egyebekkel.) Bizony, a klíma, ami az élő fajok, köztük az ember elterjedését is elősegítette – nem mintha először történe meg, amióta Földdé lett e bolygó –, megbolondulni látszik. Vészjósló lég- és hőáramlatokat produkál. Sajnos ezeknek is közük van a fecskék rohamos pusztulásához. Két alkalommal is tapasztaltam, 2007 és 2008 szeptemberében, amikor őszi vonulásuk idején tartós hidegfront zárta el útjukat. Itt kavartak a Duna fölött meg a panelházak körül, s én a 12. emeleti lakásunk ablakából néztem tehetetlenül a kétségbe esett csa-

pongásukat. Aztán hallottam a hírt, hogy másutt is ezt tapasztalták. Nem tudtak segíteni rajtuk, ezrével hullottak el akkor. Az utóbbi 25-30 évben 30-50%-os egyedszámcsökkenést alapítottak meg náluk.

Úgy vélem, a megnevezett fecskéken kívül még két madárfajt kell megemlítenem, mert bár nem tartoznak a fecskefélék családjába, de még velük egy rendbe, a veréb-félékébe sem, mégis fecskének hiszik őket az emberek. Ezek a sarlósfecske (*Apus apus*) és a szalangána (*Collocalis fuciphaga*). Régebben a kolibrikkal együtt a surranó idomúak rendjébe soroltattak be, ma viszont a sarlósfecske alakúak (*Apodiformes*) rendjében tartják számon őket. A sarlósfecske a történelmi időkben hódította meg Európát, 1850 körül lépte át az északi sarkkört, ahol már régen meghonosodtak a fecskék, melyekhez hasonlóan ő is költöző madár.

Leghamarabb a füstifecske érkezik hozzánk, április elején. Párkányban, legkorábban április 4-én vettem észre, legkésőbb 12-én. Sejtettem, hogy e kevésnek tűnő kérésük miatt, abban az évben már nem fognak kétszer költetni. Már ennyi idő kiesése is hozzájárulhat a szaporulat csökkenéséhez.

A fészkepítéshez a fűsti- és a molnárfecske is sarat, fűszálakat használ, és kötőanyagként a saját nyálát. A füstifecskék párban élnek, így is építkeznek, a molnárfecskék viszont kalákában dolgoznak és telepépítésre törekcsenek.

A szalangánák egyes fajai a Szundaszigetek, Ceilon és India lakói, melyek a pusztá nyálukból raknak fészket. E madarat azért említem meg, mert gyerekkoromban édesanyámtól hallottam először, hogy vannak a Föl-

dön olyan népek, akik a „fecskéfészket” is megeszik. Hát igen, de csak a szalangánáét, melyről elterjesztették, hogy gyógyereje van, meg hogy afrodisziákum, azaz ajzószer. Állítólag jó ízű, de semmilyen hatása sincs az emberi szervezetre, mert valójában emészthetetlen. Az viszont nem érdekli a sokpénzüeket, hogy milyen életveszéllyel jár, és hány emberáldozatot követel e madár fészkenek a begyűjtése. Ugyanis 2-3 ezer méter magas, meredek sziklafalakra vagy barlangok falára kell felkapaszkodniuk azoknak, akik e fészkek gyűjtéséből kénytelenek tengetni maguk és az ágrólszakadt családjuk életét. Hiába áll e madár (is) a Természetvédelmi Világszövetség védelme alatt, egyre kevesebb marad meg belőlük. A lelki gazdagságot sajnos nem lehet pénzért megvenni.

Sok mindent el lehetne még mondani a fecskékről. Azt, amit az ornitológusok eddig feltártak titkaikról, leginkább könyvekben találhatjuk meg, de vannak dolgok, melyekre csak elejtett szavak által figyelhetünk fel. Például arra is, hogy a fecskéket nem lehet kalitkában, azaz fogságban (rabságban) tartani, főleg azért nem, mert a táplálékukat csak röptükben képesek megszerezni, kénytelenek hát folyvást szállidosni. Viszont az ember hajlamos rá, hogy e tulajdonságukat elvonatkoztassa, így a fecskét (általában a villásfarkút) a szabadság szimbólumának tekintse. Valószínűleg Verdi is e nézetet vallotta. Erről tanúskodik a Szabadság-kórusa, vagyis a Nabucco című operájából, a rabszolgák dala, amely a világ egyik legközkedveltebb kórusműve, némelyek szerint a legszebb. Mi tagadás, nekem is.