



# ÓCSAI KISBÍRÓ

2024. DECEMBERI SZÁM



KORMOS REBEKA -  
INTERJÚ  
4-5. OLDAL

AZ ÓCSAI  
SÜTEMÉNYEK TITKAI  
9. OLDAL

ÚJÉVI  
NAPTÁR  
10-11. OLDAL

## ÁLL A KÖZÖS KARÁCSONYFA!

December elsején, advent első vasárnapján a város apraja-nagyja közös munkájának eredményeképpen borult díszbe a Templom téren álló gyönyörű fenyőfa. A fenyőillat, a rögtönzött forralt bor és a mosolygó ócsaiak megindító közösségi élményben vehettek részt, és december első napján megalapozhatták a meghitt karácsonyi hangulatot.

"Köszönöm az Ócsaiaknak, akik eljöttek a közös díszítésre! Móricz Klárának, hogy felajánlotta kertjének ékkövét, hogy idén ez legyen a város karácsonyfája. Továbbá óriási köszönet és hála az MMM műszaki mentők csapatának, akik teljesen ingyen vágták ki, daruzták és szállították, majd felállították a város karácsonyfáját. Külön köszönöm az Ócsa Önkéntes Tűzoltó Egyesü-

letnek, hogy segítettek hangulatos díszvilágítással ellátni a fát, és persze a magasban történt díszítést is! Köszönöm Pintye Miklós önkormányzati dolgozónak, aki aktívan részt vett a faállítási, fényfűzér elhelyezési, díszítési munkában." - mondta Paul Tamás, Ócsa polgármestere, hiszen a közösség együttes munkája meghozta a gyümölcsét.



## FOGADÓ ÓRA - KÉRDEZZENEK!

Számunkra továbbra is fontos az Ön véleménye, ezért elindítjuk a személyes fogadóórát, mely során Ócsa város polgármestere, Paul Tamás, és alpolgármestere, Icsó László Csaba fogadóóra keretében, foglalt időpontra várják a hozzájuk fogalmazott érdemi kérdéseket: 2025. január 6-án, majd ezt követően **minden hónap első hétfőjén 16:00-tól 17:00-ig** fogadóórát tart a Polgármesteri Hivatalban.

ÓCSAI POLGÁRMESTERI HIVATAL  
2364 Ócsa, Bajcsy - Zsilinszky u. 2.  
E-mail: polghiv@ocsa.hu  
Központi tel.: +36-29/378-125



## ÚJ BANKPONT ÓCSÁN

Örömmel tájékoztatjuk Önöket, hogy 2024. november 27-től az Egressy Gábor Szabadidőközpontban a K&H Bank bankpontot fog üzemeltetni minden szerdán 12:00-tól 16:00-ig. Gyors kiszolgálással az alábbi szolgáltatásokkal állnak rendelkezésükre:



- SZOKÁSAIHOZ JÓL ILLESZKEDŐ SZÁMLACSOMAG KIVÁLASZTÁSA
- BANKSZÁMLANYITÁS
- VÁLLALKOZÓI SZÁMLAVEZETÉS ÉS HITELEZÉS
- LAKOSSÁGI HITELEK (SZEMÉLYI KÖLCSÖNÖK, JELZÁLOGHITELEK)
- BEFEKTETÉSEK
- RENDSZERES MEGTAKARÍTÁSOK
- BIZTOSÍTÁS (ÉLETBIZTOSÍTÁS, LAKÁSBIZTOSÍTÁS)
- ÖNGONDOSKODÁS (NYUGDÍJBIZTOSÍTÁS)
- ÁLTALÁNOS BANKI MEGOLDÁSOK, ONLINE SZOLGÁLTATÁSOK

## ISMÉT ÖSSZEÜLT A KULTURÁLIS KEREKASZTAL

Hosszú idő után újra összeültek városunk kulturális egyesületeinek képviselői, hogy megvitassák a helyi közösségi élet fejlesztésének lehetőségeit. A találkozón különböző kulturális, művészeti és sportegyesületek (összesen 42) mutatkoztak be, és egyeztették elképzeléseiket. Az esemény célja az volt, hogy a város kulturális életének szereplői közelebb kerüljenek egymáshoz, és közös erőfeszítésekkel egy színesebb, tartalmasabb programkínálatot hozzanak létre. A résztvevők hangsúlyozták: az összefogás nemcsak a szervezetek közötti kapcsolatok erősítését szolgálja, hanem a helyi lakosság életminőségének javítását is.

Az összejövetel zárásaként megállapodtak abban, hogy rendszeres találkozók keretében dolgoznak tovább a közös célok elérése érdekében. A város vezetése is támogatásáról



Fotók: Forgács István

biztosította a résztvevőket, és reményét fejezte ki, hogy a kezdeményezés új lendületet adhat a közösségi életnek.

## KÉSZÜLÜNK A TÉLRE

A téli felkészülés során több fontos teendő is vár ránk, különösen a havazásra való felkészülés terén. Íme néhány tipp és információ, amelyek segíthetnek a zökkenőmentes téli időszakban:

**Járda karbantartása:** A havazás után a hókotrók és hólapátok használata elengedhetetlen. Érdemes időben megvizsgálni és ellenőrizni őket.

**Hókotró használata:** Az automatikus hókotrók vagy akár a kézi hólapátok megfelelő kezelésével gyorsan és hatékonyan tisztíthatjuk meg az utakat és a járdákat. Ne felejtjük el, hogy a mérsékelt tempóban és a megfelelő technikával dolgozva elkerülhetjük a baleseteket.

**Biztonsági intézkedések:** A hóeltakarítás során ügyel-

jünk a testi épségünkre. Használjunk megfelelő ruházatot, és ne terheljük túl magunkat. Ha nagy mennyiségű havat kell eltakarítani, érdemes segítséget kérni.

**Kerti növények védelme:** A hideg időjárás és a hó hatással lehet a kertre is. Fontos a növények megfelelő védelme, például mulcsozással.

Lehetőség szerint sose hagyjunk úgy gépjárművet az út mellett, még rövid időre sem, hogy a munkagép akadályozza. A munkagép a síkosságmentesítés során az útfelületen lévő havat az út jobb oldalára tolja, kérjük, hogy ne dobja azt vissza az útra.

Szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy a munkagép útvonalán az esetleges akadályok, parkoló gépjárművek miatt előfordulhat, hogy a teljes útszakaszt egyáltalán nem tudja letakarítani a munkagép. Ez nem a gépkezelő hibája!

## TISZTELT POLGÁROK!

Fontos adatbejelentési határidő közeledik magánszemélyek kommunális adójában, ugyanis 2025. január 1-jei állapotnak megfelelően azon adóalanyok/tulajdonosok/hasznélvezők számára, akiknek az építményükkel - építmény szolgálhat lakásra vagy nem lakás céljára is - kapcsolatban bármilyen adóztatást érintő változás történt, arról 2025. január 15-ig adatbejelentést kell teljesíteniük az önkormányzati adóhatóság felé. Azért is fontos az adatbejelentést határidőben megtenniük, mert ennek megfelelően változhat az Önök adófizetése.

Az adatbejelentési nyomtatvány benyújtásának kötelezettsége azokat terheli, akik az kommunális adó alanyának minősülnek, és a tulajdonukban álló, illetve a vagyoni értékű jogukkal terhelt építmény (épület, épületrész) fekvése a város közigazgatási területén található. Az adó alanya, aki a naptári év első napján az adóköteles épület tulajdonosa vagy ha vagyoni értékű jog áll fenn az épületen, a vagyoni értékű jog jogosultja.

A kommunálisadó-kötelezettség kapcsán az ingatlan tulajdonosának azt a személyt kell tekinteni, aki az ingatlan-nyilvántartásban tulajdonosként vagy hasznélvezőként szerepel. Ha az ingatlan tulajdonjogának átruházására irányuló szerződést az ingatlanügyi hatósághoz benyújtották - amelynek tényét az ingatlanügyi hatóság széljegyezte -, a szerző felet kell tulajdonosnak tekinteni. Ez alól kivétel, ha a tulajdonjog bejegyzése iránti kérelmet az ingatlanügyi hatóság jogerősen vagy véglegesen elutasította, vagy azt visszavonták, vagy a bíróság megállapította a szerződés érvénytelenségét. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy önmagában az ingatlan nyilvántartásban történő változás átvezetés nem ele-

gendő és nem helyettesíti az adatbejelentést. Mivel az adónem ún. „kivetéses” jellegű vagyoni típusú helyi adó, így az adó alanya az adatbejelentő lap benyújtásával jelenti be, változtatja, illetve szünteti meg az adókötelezettségét.

Tájékoztatjuk Önöket arról is, hogy nem kell újabb adatbejelentést benyújtani mindaddig, ameddig az adóalany körülményeiben, az adó tárgyában nem következik be adókötelezettséget érintő változás.

Az elektronikus önkormányzati portálon az adóbevallási információk menüpontban lehetőség nyílik arra, hogy az adott település önkormányzatnál, a nyilvántartott helyi adó adatbejelentéseit lekérdezzék, illetve megtegyék. A kommunális adó adatbejelentésének megtételére az „Adatbejelentés magánszemély kommunális adójáról” nyomtatvány szolgál. Azok a magánszemélyek - akik nem választják az elektronikus kapcsolattartást - használhatják az önkormányzati adóhatóság honlapjáról letölthető „Magánszemély kommunális adója”, illetve a „Megállapodás” nyomtatványt is.

Az önkormányzati adóhatóságnál minden helyi adóügy online is intézhető, amihez a magánszemélyeknek mindössze „digitális állampolgárság” regisztrációra van szükségük.

Honlapunkon további részletekről az alábbi linken tájékozódhatnak az érdeklődők:

[HTTPS://OCSA.HU/DOKUMENTUMOK](https://ocsa.hu/dokumentumok), [HTTPS://OCSA.HU/ONKORMANYZAT-RENDELETEK](https://ocsa.hu/onkormanyzat-rendeletek).

Köszönjük, hogy az adókötelezettségek betartásával és adófizetéseikkel hozzájárulnak Ócsa Város fejlődéséhez.

Ócsa Polgármesteri Hivatal  
Adóiroda

## #SZERETEMAVÁROSOM #ÓCSAAZÉNOTTHONOM

Év vége felé közeledve érdemes visszatekinteni arra, hogy milyen fejlődésen, változáson mentünk keresztül az esztendő folyamán. Nem csupán mi magunk, velünk együtt szeretett városunk is folyamatosan fejlődik, és elindult a változás útján. Ahogyan Ócsa városa, úgy a helyi kultúra épülete is új vezetőt kapott. Az Egressy Gábor Szabadidőközpont falait is a megújulás friss energiái járják át, s ennek fényében az eseménydús múlttól, a formálódó jelenről és a megálmodott, gazdag jövőképről beszélgettünk Kormos Rebekával, a szabadidőközpont új igazgatójával.

### Hogy érzed magad az új szerepedben?

Valóban egy új fejezet kezdődik azzal, hogy az Egressy Gábor Szabadidőközpont vezetői feladatainak ellátására kaptam felkérést. Úgy 10 évvel ezelőtt volt már lehetőségem az intézményben dolgozni. Akkoriban klubvezetőként majd programszervezőként erősítettem a csapatot. Mondjuk úgy, hogy az egy előkép volt, bár bevallom, néhány héttel ezelőtt még magam sem gondoltam volna, hogy az egykor volt munkahelyemen egyszer majd kulturális igazgató leszek. Nagyon eltökéltnek érzem magam, mert Ócsa igazán az én városom. Szeretek itt élni, és szeretem azt a sokféleséget, amely a vidéki és a kisvárosi élet keveredéséből fakad. Ezt én bőséggé élem meg. Tudok ebből meríteni és inspirálódni, amikor közművelődésről, kultúráról vagy programszervezésről van szó. Összességében az elmúlt 10-15 évem Ócsán megérlelte ezt a mostani helyzetet. Civilként is több közösségi program ötletadója, szervezője voltam. Munkáim során is elkötelezett voltam abban a tekintetben, hogy integráljam, összekössem az intézményeket, a különböző csoportokat egy-egy jó ügy érdekében. Úgy érzem, ebben az új pozícióban még hasznosabb tudok lenni, és hatékonyan tudok dolgozni városkánkért.

### Hogy éled meg egyébként a változásokat? Könnyen veszed, vagy nagy teher inkább?

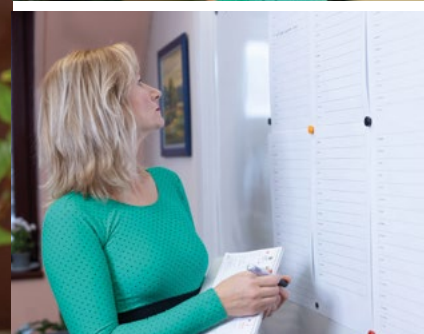
Lételemem a tervezés. Ezért a változások mindig arra



"A szüleim példája erősen hat rám"

ösztönöznek, hogy legyek körültekintő és figyelmes a részletekre, de ugyanakkor a teljes képet is lássam. Fredrik Porsche gondolata, hogy "Változtatni könnyű, fejlődni nehéz" egy jeles mondattá vált számomra az elmúlt hetekben. Ezzel az intéssel, jobban mondva bátorítással indítom a napjaimat mostanság. Október eleje óta szinte óránként érnek olyan hatások, amelyek vagy saját magam, vagy a környezetemben lévő emberek számára változást jelentenek. Látszólag ez nem egy tervszerű működés, mégis úgy gondolom, hogy ez a nagy változások természete. A belső megélésem pedig az, hogy ha előrelátóan készülök egy ilyen időszakra, akkor a saját tervem annyi, hogy próbáljam kihozni a történések mentén a legjobbat, a legelőremutatóbbat az adott helyzetből. Belátónak, elfogadónak és pozitívnak kell ilyenkor maradni! Némi bátorság és képzelőerő sem árt ahhoz, hogy sikerre vigye az ember az elképzeléseit. Itt vissza is érkezünk a "tervekhez". Kell egy távlati, nagyobb célkitűzésnek lennie a mindennapok hullámmzó tengerén, hogy a horizonton ez a cél biztos pontként vezessen, így minden változás túlélhető, megélhető. Munkám terén a legfőbb célom, hogy a szabadidőközpont a mai igényeknek is megfelelő, sokszínű és befo-

Fotók: Mészáros Gábor



gadó intézménnyé váljon.

**Nehéz feladat anyaként a család mellett a munka frontján is megállni a helyünket, nekünk, nőknek. Milyen praktikáid vannak a helyes balansz eléréséhez és megtartásához?**

A munka és magánélet egyensúlyát nagy kihívás megtartani, mert rendkívül fontos számomra, hogy amit elvállalok, az remekül sikerüljön. Emiatt a családi életbe is beszűrődik a munkám. A szüleim példája erősen hat rám, hisz Zala megyében, kislányként azt

láttam és tapasztaltam, hogy ők rendkívül elkötelezettek a saját munkájuk iránt. Mindketten vezető beosztásban dolgoztak. Anyukám járási óvodavezető volt, Apukám erdészeti területen dolgozott. Sokszor festettük nyáron az óvoda kerítését, vagy együtt toboroztunk fakitermelő brigádot a hétvégén. A családnak szerepe volt a munkafeladatok ellátásában, aki amiben tudott, segítette a másikat. Igazából most én is így élem az életem.

A párom és a 15 éves fiam mindenben a segítségemre vannak. Együtt ötletelünk, amikor valami megoldhatatlannak tűnő helyzet adódik a munka frontján. A mindennapokban, ha csak abban tudnak segíteni, hogy a munkaidő letelte után én még dolgozom, ők pedig ellájtják az otthoni feladatokat, ez a részükről már elfogadás és támogatás az irányomba. Időről időre pedig igyekszünk feltölteni a családi "elemeinket".

Ja, és persze keveset alszom, de nem bánom, hogy a fiam iskolába indítása miatt 5 óraker kelek, a párom ebédjét este vagy kora reggel készítem össze. Tudom, hogy ezt ők értékelik, és kölcsönösen teszünk egymásért. Tapasztalom, hogy ha egyéni szinten valamit beleteszek a családi, munka vagy közösségi kosárba, később van jogom válogatni abból a gazdagságból, amit mások is belehelyeztek ebbe a kosárba. Számomra ez előremutató.

"Változtatni könnyű, fejlődni nehéz" - Fredrik Porsche

**Közösségteremtő munkád során a Tájházban sikeresen megszólítottad a fiatal közösséget. Mennyire nehéz ma elérni fiatalokat?**

Szeretnék közművelődési vezetőként teret adni annak, hogy legyen mód beszélni hozzánk, akik a szervezési feladatokat ellátjuk. Lehesse ötleteket adni, esetleg "kí-

vánságokat" megfogalmazni. Az Ócsára frissen beköltözők esetében ez fokozottabban igaz, hisz meg kell őket ismernünk, el kell érniük az a benyomást, hogy kíváncsiak vagyunk mi is rájuk. Ez létrehozza azt a kapcsolatot, ami két irányba hat, hisz az új lakóknak is alkalmuk nyílik a helyi szokásokkal ismerkedni.

Ezt a fajta nyitottságot azért némi szkepticizmus veszi körül. De sebjaj, ezen érdemes közösen dolgoznunk a városi intézményekkel, az önkormányzattal, a formális és informális közösséggel.

### Hogyan kapsz ki?

Számomra a séta, a kirándulás és a főzés azok a tevékenységek, amiben feloldódom. A főzés kiváltképpen hasznos is, szóval ebben nap mint nap figyelek arra, hogy megtaláljam a magam örömét. A séta Mázli kutyákkal pedig szintén a napi kikapcsolódás egyik formája. Ő egy nehéz sorsú ebként kerül hozzánk, de a problémák ellenére hálás állat-társ. Sokszor úgy érzem, hogy igazából ő visz engem sétálni.

A világlátás, kirándulás az utóbbi években sajnos luxus kategóriába került, időhiány vagy anyagi korlátok miatt. Ám, ha csak pár napra jutunk is el más vidékekre, akár országhatáron belül is, azt nagyon szeretem. A felfedezés a legjobb móka!

### Akik vezetőként dolgoznak, gyakran küzdenek azzal, hogy nem képesek a küszöbön lerakni a munkát...

Mindig is elkötelezett munkaerő voltam. Ez nem vezetői szerep kérdése számomra. Úgy érzem, a határt mindig magunknak kell meghúzni. Az a helyzet, hogy az elmúlt években a Tájháznál is és most az Egressy Szabadidőközpontban is annyi a megszólító feladat és a formálódó helyzet, ami figyelmet követel, hogy ezek csakis a saját pihenésem terhére kezelhetőek. Így első körben szeretném magam kialudni, utána jöhet minden más.

### Mi a rövidebb távú célad s mi a hosszabb távú?

Kicsi cél, hogy az új munkakörnyezetem beálljon egy jó, kiszámítható működésbe. Nagyobb cél? Sok van, de ezeket egy célkitűzésben meg tudom fogalmazni. Válgon még szerethetőbbé, jobbá Ócsa városa mint lakóhely.

Katona-Zsombori Éva



## HALÁSZYS HÍREK

Nyomot hagyni tanulóink lelkében, tanítva, nevelve, példát mutatva, tiszta szívvel lehet. Így a munka már hobbi, ha bármilyen kemény is, mindent feledtet, mindent megér, hisz a jövő nemzedéke van ránk bízva.



Iskolánk volt tanulója, Esses Laura, 2024. szeptember 28-án az atlétikai U16-os magyar válogatott tagjaként Zágrábban képviselte hazánkat súlylökésben a nemzetközi mezőnyben, ahol bronzérmes lett.

A válogatott a csapatok pontversenyében a 2. helyen végzett. Nagy Réka, Esses Laura, Esses Kiara, akik szintén iskolánk volt, gimnáziumunk jelenlegi tanulói, 2024. október 12-én országos bajnoki címet szereztek súlylökésben. Valamint országos harmadik helyezettek lettek diszkoszvetésben. Nagyon büszkék vagyunk a lányokra, akiknek az edzésekre való hozzáállása, szorgalma példaértékű lehet mindenki számára!

**A csapat tagjai:** Esses Laura, Esses Kiara, Nagy Réka, Vincze Nikolett, Szabó Gyöngyi.  
**Felkészítő tanárok:** Kozma Richárd, Nagy Nikolett és Körtvélyesi József.

### Fontos a tiszta kéz!

A Halászy Károly Általános Iskolában, hagyományainkhoz híven idén is megtartottuk október 24-én a kézmosás világnapját. A Mrázné Gáspár Tünde tanárnő által vezetett Kis Zöldek ppt-vel érkeztek felső tagozat összes osztályába, hogy felhívják a figyelmet idén is a kézmosás fontosságára. Az osztályok tanulói szakszerűen keztek mostak és kezdődött is a verseny, az egészséges reform saláták készítése.

Nap végén Barta Balázs Igazgató Úr, mint a zsűri elnöke eredményt hirdetett, megdicsérve minden résztvevőt a befektetett munkáért, a Kis Zöldek a felkészülésért, a színvonalas előadásokért. Büszkék vagyunk minden résztvevőre! Mintha jutalomként kapták volna meg



másnap a gyerkőcök Nagy Nikolett tanárnő szervezésében a DÖK Halloween-bulit, ahol mindenki nagyon jól érezte magát!

### Falu Tamás-megemlékezés

November 12-én, Gergelyné Kopcsó Eszter városi könyvtárvezető asszony szervezésében megemlékezést tartottunk Falu Tamás sírjánál, a költő születésének 143. évfordulója alkalmából. A Blaskó Katalin tanárnő által összeállított verses műsort az 5.b osztályos tanulóinak előadásában hallhattuk, és Mrázné Gáspár Tünde tanárnő megosztotta ünnepi gondolatait a jelenlévőkkel.



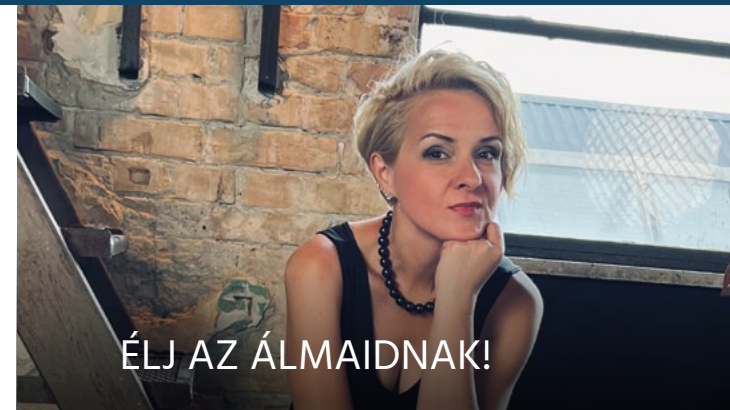
Legújabb örömhír, hogy egy nagyon szép eredményhez gratulálhatunk Faludy László és Nemeshegyi Hunor 6.d osztályos tanuló a Bolyai matematika csapatverseny országos döntőjében a 13. helyen végeztek. Felkészítő tanáruk Faludy Zsanett.



Mrázné Gáspár Tünde pedagógus

Téli szünet előtti utolsó tanítási nap:  
**2024. december 20. (péntek);**

Téli szünet utáni első tanítási nap:  
**2025. január 6. (hétfő).**



## ÉLJ AZ ÁLMAIDNAK!

Pappné Hajdu Katalin, a helyi kultúra lelkes támogatója újabb tehetséget mutatott be a Kávéházi Esték rendezvénysorozat keretében. Ezúttal Simon Edina énekesnőt látta vendégül, aki gondoskodott az este meghitt és inspiráló hangulatáról.

Edina már gyerekként is nagy álmokat dédelgetett, mindig is tudta, hogy az éneklés az ő útja, és ezt az álmot meg is valósította. Annak ellenére, hogy nem egy exhibicionista jellem, már egész kiskorában felszínre tört zenei tehetsége. Fiatalon kezdte zenei pályafutását, szülei pedig mindig támogatták törekvéseit.

"Anyukám nagyon boldog volt, mikor kiderült, hogy lehet velem zenei vonalon tevékenykedni. Az ő ötlete volt, hogy farsangon énekeljek el egy Szandi dalt. Ekkor 10 éves voltam" - emlékezett vissza Edina a kezdetekre. Azután zenei szakirányon tanult tovább, és a Kifutó című tehetségkutató műsorban kezdte bontogatni szárnyait. Eközben pedig számtalan támogatóra lelt kortársak és tehetséges zenészek körében is.

### Nem vállalta a celebéletet

Bár Edina saját duójával és már több mint tíz éve híres hazai zenészek vokalistájaként járja az országot, nem indult el országos tehetségkutatókon vagy olyan műsorokban, melyekből celebbé tudott volna kinőni.

"A zenére és az éneklésre mindig is művészetként tekintettem. Vonzó a hírnév, de nem kevés árnyoldalt rejteget magában, ebből nem akartam kivenni a részem. Engem mindig a zene szeretete és öröme motivált" - hangsúlyozta az énekesnő, aki máig szenvedéllyel éli meg a színpadon vagy a stúdióban töltött pillanatokat. Ezt az elszántságot és elköteleződést tükrözték az eseményen előadott dalai is, amelyek nemcsak hangzásukban, hanem érzelmi mélységükben is magukkal ragadták a közönséget.

### TUDTA-E?

- 2008 óta EDINA VOKÁLOZIK A GROOVEHOUSE ZENEKARBAN
- DODÓ, EDINA KISLÁNYA 7 ÉVES
- 2014 óta ÉL CSALÁDJÁVAL ÓCSÁN

Edina számára azonban az élet nemcsak a zenéről szól. Egy hétéves kislány édesanyjaként gondosan egyensúlyoz a családi élet és a zenei karrierje között.

"Tulajdonképpen ő már beleszületett abba, hogy anya énekes. Szerencsére a nagyszülők szívesen segítenek be a gyermekfelügyeletbe, öröm nekik a közös időtöltés Dodóval. Valamint az apukájával, Prohászka Ferenc zenész-hangtechnikussal úgy vállalunk el munkákat, hogy időben hazaérjünk, túlzottan éjszakába nyúlóan már nem dolgozunk, és mindenhol nagyon sietünk haza - ecsetelte Edina, aki hozzátette: a zenészelet abból a szempontból is hálás műfaj, hogy ők osztják be az idejüket, így amikor szükség van rájuk a mindennapokban, akár betegség vagy iskolai szünetek miatt, mindig a kislányuk mellett lehetnek.

Kovács Viktória



Fotó: Dormány Fotó-Videó



## TÉLI MADÁRETETÉS

Fotó: Peer Réka

Sokak kedves téli időtöltése a madáretetés. Bár a madarak alapvetően a téli időszakban is találnak maguknak megfelelő táplálékot, az etetőkre jellemző, könnyen hozzáférhető, gyakorlatilag végtelen mennyiségű táplálék rengeteg madarat tud a kertünkbe bevonzani.

Reggelenként kávéval, teával a kezünkben a meleg szoba ablakából nézve a tollasok csúcsforgalmát mi is sokkal jobb kedvre derülünk. Ha pedig egy kicsit jobban érdeklődünk a madarak iránt, egy távcsővel és egy madárhatározóval felvértezve izgalmas élmény a minket meglátogató madarak meghatározása, vagy az egyes fajokra jellemző viselkedésmintázatok megfigyelése.

Madáretetőt készíteni nem bonyolult feladat, akár otthon, házilag, gyerekekkel közösen is elkészíthetünk egyet, de ha valaki úgy érzi, nincs barkácsvénával megáldva, előre elkészített etetőket is vásárolhat. Az etető kertben való elhelyezésénél arra érdemes figyelni, hogy a macskák ne férközhessenek a közelébe. Etetőanyagként sok mindent kirakhatunk, a legjobb azonban a natúr (sótlan, pörköletlen) fekete napraforgómag. Mellette tehetünk még ki egyéb apróbb szemű magvakat, pl. kölest, muhart, bogyós gyümölcsöket, szeletekre vágott almát. A madarak állati zsiradékot is szívesen fogyasztanak, így hájat, faggyút, zsírszalonnát is kiakaszthatunk

nekik, de itt is csak a sótlan termékeket szabad kitenni. Rakhatunk ki cinkegolyót is, de figyelni kell arra, hogy miután a golyó elfogy, a műanyag hálót a szél könnyen felkaphatja, elfújhatja, javasolt inkább ezt a fajta táplálékot a hálóból kiszedve az etetőre rakni.

Sosem szabad kelt tészta pékárut, chipset, ételmaradékot, romlandó élelmiszert, csontkukacot kirakni, mert ez a madarak pusztulását okozza. Továbbá fontos megtanulni azt is, hogy télen az énekesmadarak etetésével nincs probléma, de a vízimadarak (récék, hattyúk, ludak stb.) etetése egész évben kimondottan káros és kerülendő! Az etetést a téli hónapokra, az első éjszakai fagyoktól azok tavaszi megszűnéséig időzítsük.

Ha fogyni kezd a mag az etetőn, azt a madarak érzékelik, és ilyenkor elkezdnek más táplálkozóterületet keresni. Érdemes tehát folyamatosan működtetni az etetőket, mert a hirtelen leeső vastag hótakaró ideiglenesen sok természetes táplálékot tud elfedni. Akik szeretnének jobban megismerkedni az etetőkre járó madárfajokkal, azoknak érdemes tudniuk arról, hogy az Ócsai Tájház szervezésében a téli hónapok során több hétvégi napon is madárgyűrzési bemutatókat szervezünk. Hétköznaponként pedig óvodás, iskolás csoportok érdeklődését is szívesen fogadjuk.

Berecz Tibor  
Ócsai Tájház – környezeti nevelő



## Az ócsai sütemények titkai #1

Az ünnepek különleges ízeket, illatokat és emlékeket hoznak magukkal, különösen, ha a konyhában generációk közösen alkotnak. Barizs Júlia néni, Ócsa köztisztelőben álló lakosa, több évtizedes munkájával a gyermekek helyi étkeztetéséért fáradozott, ám életének másik szenvedélye a sütemények készítése. Most nekünk mesélt az ócsai sütemények hagyományairól, valamint arról, mit is jelentenek számára az ünnepek.

### A „Kálvinista mennyország” varázsa

Julis néni szívében különleges helyet foglal el az ócsai sütemények között a „Kálvinista mennyország”. „Olyan 7-10 éves lehettem, amikor először hallottam a nevét. Nem csak a neve, hanem az íze is magával ragadott. Egy nagyon könnyű, ízletes sütemény, ami mindig az otthon melegét és a család szeretetét idézi meg bennem” – meséli nosztalgizva. A sütemény receptje generációról generációra öröklődött a családjában, és minden alkalommal sikerül felidézni vele az ünnepi asztal melegségét.

### Unokákkal együtt sütni, főzni!

Julis néni szerint az ünnepi sütés sokkal több, mint a finomságok elkészítése.

„Ma már a kis unokáim segítenek nekem az előkészületeknél, így rengeteg emlék, értékes és minőségi időt tudunk együtt tölteni” – meséli büszkén. A konyhában töltött közös órák alatt nemcsak a recepteket, hanem a hagyományok iránti tiszteletet és a családi összetartozás fontosságát is továbbadja.

Julis néni története és az általa készített sütemények nem csupán az ünnepi asztalok ízeit, hanem az ócsai hagyományok szellemét is őrzik. A konyhájában minden egyes sütés a múlt és a jelen találkozása, ahol generációk szeretettel ápolják az ócsai gasztro-nómiai örökséget.

### Kálvinista mennyország

- Töltelék:
- 25 dkg lebbencstészta nyersen
  - 1 kg túró
  - 2 db tojás
  - 3 csomag vaníliás cukor
  - citromhéj
  - 15 dkg kristálycukor

Tésztát összegyúrjuk, pihentetjük, a lebbencstésztát kifőzzük, hagyjuk kihűlni, majd a túró-töltelékbe keverjük. A tésztát kétfelé vesszük, rámelegítjük a túró-töltelék, befedjük a másik tésztával és a tojással megkenve 180°-on készre sütjük.

- Tésztához:
- 20 dkg margarin
  - 10 dkg porcukor
  - 40 dkg liszt
  - 1 cs sütőpor
  - 1 egész tojás
  - szükség szerint tejföl

## MALACHÁTON ÉRKEZIK A SZERENCSE?

Az új esztendő új reményeket és lehetőségeket hoz. Kisvárosunkban, ahol a hagyományok mély gyökerekkel bírnak, különösen fontosak az újévi babonák és jókívánások, amikkel az emberek megpróbálják biztosítani a következő év sikereit. Riportunkban helyi lakosokkal beszélgettünk arról, milyen újévi szokások betartásával próbálják bevonzani a szerencsét. Az állomásra tartva őszi faleveleket söprögető asszonyt szakítottuk félbe szorgos munkájában kérdésünkkel, melyre készségesen felelt.

„Nálunk szigorúan tilos szárnyast enni szilveszterkor, mert az elkaparja a szerencsét! A malac viszont bőséget hoz, mert az előre túr, és azt mondják, a jövő évi szerencsét is behúzza a házba” – mondta szigorú tekintettel Erzsike néni, aki minden évben nagy odafigyeléssel készíti el a szilveszteri vacsorát. Utunkat tovább folytatva a buszmegállóban csevegő fiatalokat is megszólítottuk, számukra mi az elengedhetetlen újévi szokás. „A lencse!” – vágta rá. Nagyon sok lencsét kell enni szilveszterkor, és az sem árt, ha az apró szemű hüvelyest a zsebeinkbe rakjuk, mert ez pénzt hoznak a házhoz- válaszolták nevetve a fiatalok, akik -elmondásuk szerint- már tapasztalták is a szilveszteri babonához kapcsolható kisebb pénzesőt.

### A nő hozza a balszerencsét?

Sokan úgy tartják, újév előtt minden régi holmit ki kell dobni a házból, kitakarítanak és rendet tesznek, ezzel is megágyaznak annak az elméletnek, hogy a múltat maguk mögött hagyják, és új, szebb jövőt vonzanak majd be. Ekkor egy idősebb bácsi szólt hozzá a témához: „Lányok! Azt mondják, hogy az első, aki újév napján belép a házba, meghatározza az egész év szerencséjét! Különösen, ha az első vendég férfi! Ha viszont nő lép be az ajtón elsőnek-sóhajt, ingatja a fejét- az bizony balszerencsét hoz.”

„Ha valamit eltörsz szilveszterkor, az szerencsét hoz! De csak abban az esetben, ha véletlen történik!” – figyelmeztetett egy fiatal varakozó.



Fotómontázs: Mészáros Gábor

### Január

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Február

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

### Március

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### Április

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### Május

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### Június

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### Július

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Augusztus

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### Szeptember

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### Október

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### November

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### December

Hé	Ke	Sz	Cs	Pé	Sz	Va
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## KARÁCSONYFA DILEMMA

Milyen fát válasszunk? Kár a kivágott fenyőkért? Tényleg jobb a környezetnek a műfenyő? Kinek való a földlabdás fenyő? Léteznek objektív érvek, de fontos, hogy néhány személyes kérdést is mérlegre tegyünk, mielőtt döntést hozunk!

A vágott fenyőt talán be sem kell mutatni: sokak számára ez jelenti az igazi karácsonyfát. Illata betölti a teret, látványa és tapintása nosztalgikus, természetes: már önmagában is megteremtí az ünnepi hangulatot. Sokan ugyanakkor tartanak attól, hogy a fiatal fenyőket kivágni természetkárosítás. Valójában a vágott fenyő a legjobb választás lehet, ha fenntartható ültetvényről, vagy legalábbis magyar természetéből származik – így nemcsak hazai termelőket támogatunk, de a szállítás is kisebb környezeti terheléssel jár.



Ígéretes megoldásnak tűnhet a földlabdás fenyő, hiszen biztosítja az élő fenyő hangulatát, karácsony után pedig kertünk díszeként élhet tovább. Vásárlás előtt azonban mérlegelnünk kell, vajon kertünkben megfelelő helye lesz-e az adott fajtának, és hogy tudjuk-e biztosítani az ünnepek alatt mindazt, amire szüksége van. A földlabdás fenyő ugyanis rengeteg törődést igényel mind az ünnepi időszakban, mind utána, és csak akkor válhat környezetkímélőbb megoldássá, ha ezeket vállalni tudjuk, és a kis fenyő nem végzi a szemétként. A műfenyők ideálisak lehetnek azoknak, akik hosszútávban gondolkoznak és szeretnék kicsit egyszerűsíteni az ünnepi készülődést. Fontos azonban, hogy a műfenyő környezeti terhelése rendkívül nagy, egyrészt az előállítási folyamatok miatt, másrészt mert kevert anyagösszetétele miatt jelenleg nem újrahasznosítható. Tehát ha a műfenyő mellett tesszük le voksunkat, minimum 10, de egyes kutatások szerint inkább 20-25 évre kell elköteleződnünk a választott darab mellett.

Összegzésül elmondhatjuk, hogy minden opció rendelkezik előnyökkel és kompromisszumokkal, de végső soron a legjobb választás az, amelyik a legjobban illeszkedik az otthonunkhoz és a lehetőségeinkhez – mindemellett jó, ha igyekszünk szem előtt tartani a fenntarthatóságot is.

Fotók: Harazin Erika, Mici Kertészet – Ócsa

## HIT, REMÉNY, ÖRÖM ÉS SZERETET

Idén is eljött az év leggyorsabban elröppenő időszaka az adventi időszak. Az óvodában már hetek óta szerveződött a hagyományos első adventi gyertyagyújtással egybekötött kézműves délután. Immár 10. éve vehettem részt ezen a csodás délutánon a baptista óvoda gyermekeivel, szüleikkel és dolgozóival közösen ezen az alkalmon, ahol Papp Barnabás baptista lelkipásztortól hallgathattunk meg ünnepi gondolatokat és igeverseket a Bibliából.

Az advent az az időszak, amikor karácsonyra, vagyis Jézus Krisztus születésének ünnepére, várakozunk és várjuk

Jézus visszajövetelét. Így igaz lehet, hogy egész évben "adventben élünk", hiszen a várakozás a szívünkben van. A négy gyertyát meggyújtva, melyek a hitet, a reményt, az örömet és a szeretetet szimbolizálják, nekünk is van lehetőségünk arra, hogy ezeket az erényeket megerősítve magunkban, közvetítsük őket családjaink és embertársaink felé, talán nem csak ezekben a hetekben, hanem egész évben.



Már hagyománnyá vált, hogy óvodánk is csatlakozik a baptista művészeti napok rendezvénysorozathoz, és ennek jegyében a családok által készített alkotásokból rajzkiállítás rendez, melyet az arra járók is megcsodálhatnak az óvoda kerítésén.

Az adventi időszak egyik nagy élménye, hogy december elején a Mikulás hinton érkeznek az óvoda udvarára. A szülők is aktívan bekapcsolódnak a készülődésbe játékonysági karácsonyi vásárt rendeznek az óvoda javára a Szülői Közösség vezetésével.

A karácsonyi Istentisztelet, mellyel az óvodában a téli ünnepek zárul, december 15-én 10 órakor lesz az Imaházban, ahol betlehemes műsorral is kedveskednek az óvoda dolgozói.

Deli Vilmosné  
szülő

"VELED VAN ISTENED, AZ ÚR, Ő ERŐS ÉS MEGSEGÍT,  
REPESVE ÖRÜL NEKED, MEGJÚT SZERETETÉVEL,  
ÚJJONGVA ÖRÜL NEKED."  
ZOFÓNIA 3,17

## REFORMÁTUS ÜNNEPI ALKALMAK

**December 24.** KEDD 16 ÓRÁTÓL – GYERMEKEK KARÁCSONYA – SZENTESTI ÁHÍTATA – Az Egressy Gábor Szabadidőközpont Színháztermében  
**December 25. és 26.** KARÁCSONYI ÜNNEPI ÚRVACSORÁS FŐISTENTISZTELET - 10 ÓRAKOR (legátus szolgálatával) - Ócsai Református Műemlék Templom  
**December 31.** KEDD 16 ÓRAKOR – AZ ÓÉVI HÁLAADÁS ISTENTISZTELETE – Ócsai Református Kálvin-ház

Állandó alkalmaink:

Csütörtökön 18 órakor Központi Bibliaóra JELENLÉTI és közvetítés online gyülekezetünk Facebook oldalán – Református Iskola Tanácsterem  
Péntek 15 óra – Konfirmációi Előkészítő – Református Iskola Tanácsterem  
Vasárnap 10 órakor Istentisztelet Templomunkban.  
Vasárnap 10 órától Gyermekek Istentisztelet az Istentisztelettel egy időben - Református Iskola Gyermekterem.

Isten áldását kívánjuk és kérjük testvéreink Adventjére és KARÁCSONYI ÜNNEPÉRE, családjaikra és életükre! Vigyázzunk egymásra és vigyázzunk magunkra! AZ ÚR legyen mindnyájunk őriző, gyógyító, megtartó, vigasztaló Pásztor! SDG! – Az Ócsai Református Egyházközség Elnöksége nevében: Nt. Hantos Péter vezető lelkipásztor

## ÓCSAI RÓMAI-KATOLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG KARÁCSONYI ALKALMAI

### Karácsonyi miserend

**December 24.** kedd- Szenteste  
20 órakor: Ünnepi szentmise  
**December 25.** szerda Urunk születése-Karácsony  
9 órakor: Ünnepi szentmise  
**December 26.** csütörtök Szent István első vértanú-9 órakor: szentmise  
**December 28.** szombat Aprószentek  
18 órakor: szentmise  
**December 29.** vasárnap Szent Család ünnepe  
9 órakor: szentmise  
**December 31.** kedd A polgári év utolsó napja  
18 órakor: Hálaadási szentmise

Advent minden vasárnapján a 9 órai szentmise keretében a gyerekek segítségével adventi gyertyagyújtás lesz. December 15-én, advent harmadik vasárnapján a katolikus templomban ökumenikus, városi adventi gyertyagyújtás lesz. Decemberben minden hétfőn reggel rorate misét tartunk a katolikus templomban.

Szeretettel: Mihoc Valerian - plébános

Program

**14.00 ÓRIÁS KARÁCSONYI BÁBOK**  
zenés köszöntő és bábműsor

**14.30 KARÁCSONYI IZEK**  
nyitnak a kóstoló pontok

**15.00 TÁNCOLJ VELÜNK!**  
az Energy Kid's műsora és táncba hívója

**16.00 KARÁCSONYI KISVONAT INDUL**  
Lessünk adventi világító ablakokat!

**17.00 IVON AKUSZTIK**  
Jazz karácsony mini koncert

**18.30 ÓCSAI NÉPDALKÖR**  
Ünnepi dalszokor és közös ének

❄️ **TEMPLOM TÉR** ❄️ **2024.12.14.** ❄️ **14.00-19.00**

ÓCSAI

Angyalváró

VÁSÁR ÉS  
CSALÁDI DÉLUTÁN

## FUSSUNK TÉLEN IS AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT!

Idén is megrendezésre került a Mikulás futás településünkön. Ennek kapcsán beszélgettünk az UFO, azaz az Utcai Futás Ócsán elnökével, Fentor Csabával, aki hasznos tanácsokkal látott el minden kezdő és tapasztalt futót.

### Miért tartod fontosnak, hogy a hideg hónapokban is aktívak maradjunk?

- Sokaknak a téli futás demotiváló is lehet a korai sötét és a hideg miatt, pedig nagyon fontos, hogy edzésben maradjunk. Azt szokták mondani, a téli futás adja meg a tavaszi és nyári versenyekhez az alapot. Ez azért is fontos, mert a téli futás immunerősítő hatású is. Jobban bírod a hideget, jobban hozzászoktatod a tested a változó időjárási körülményekhez, kevésbé leszel hajlamos a megfázásra. Persze emellé a folyadékbevitel és a vitamin, illetve ásványianyag-pótlás is fontos.

### Milyen ruházatot ajánlasz téli futáshoz? Hogyan készülsz fel a jeges vagy havas talajon történő futásra?

- Ne vegyünk magunkra több réteg ruhát, mondván, hogy fájni fogunk, mert az maximum csak az első pár száz méterig lesz igaz. Utána túlmelegszünk, és szabadulni akarunk a felesleges ruházattól. Sportruházatokban vagy szupermarket-hálózatoknál is nagyon jó minőségű és kedvező árú futóöltözeteket lehet kapni. Egy hosszú futónadrág egy termofelsővel és rá egy technikai póló bőven elég az induláshoz. Ehhez egy könnyű fejpánt vagy nagyon hidegben egy kesztyű még hasznos tud lenni. Fontos, hogy fejlámpa vagy villogó, láthatósági pánt/mellény legyen rajtunk, mert látszani kell, akár a járdán, akár az úttal mellett futunk. Különösen jó élmény a hóban futás.

Mivel egyre ritkábban találkozunk ilyen időjárással, ha lehetőségünk adódik, akkor használjuk ki! Ehhez inkább terepfutó cipőt használjunk, mert az jobban tapad a hóban. Ha jeges, lefagyott az útvonal, vagy ónos eső esik, akkor inkább halasszuk el az edzést, mert akkor cipőtől függetlenül veszélyes a kültéri futás. Ha nem tudunk kihagyni edzést, pl. az edzésterv miatt, akkor inkább egy futópadon pótoljuk azt be. Az azonban kijelenthető, hogy ha csak szimplán hideg az idő, akkor nyugodtan menjünk ki futni!

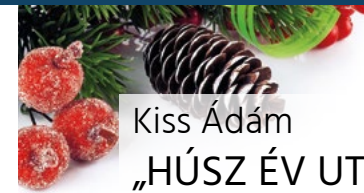
### Hogyan tartod fenn a motivációd a téli hónapokban? Milyen tanácsokat adnál azoknak, akik még csak most kezdik a téli futást?

- Kezdőknek a legfontosabb, hogy ha nehezükre is esik kimenni a meleg szobából a szabadba mozogni, akkor is kell a saját magunk meggyőzése, kell valamilyen cél, ami motivációt jelenthet. Nem kell nagy dologra gondolni. Itt lehet heti, havi terveket felállítani, és emiatt könnyebben nekiáll az ember a hidegben futásnak. Esetleg keresni kell a rengeteg téli futóesemény közül párat, ami elérhető közelségben van, és olyan távon lehet versenyezni, vagy csak szimplán futni, aminek elérése, teljesítése motiváló lehet a fejlődésünk szempontjából. Magamat is ezzel inspirálom a hosszú téli napokon.

A hétvégékre iktatok be hosszabb futást, amit világosan tudok teljesíteni, és lehetőség szerint a természetben megvalósítani. Erre remek útvonalak vannak, ilyen a láperdő, a Selyemrét és pincesor körüli út. Egész más oldalát lehet így megismerni a körülöttünk lévő erdőknek, réteknek. Csendesebb, nyugodtabb, és még vadállatokkal is találkozhatunk. Aki keményebb kihívásra vágyik, annak a Budai-hegység vagy a Gödöllői-dombság túraútvonalait ajánlom. Ezek a szép környezet mellett bőven gyakorolhatjuk az emelkedős futást is.

### Idén is futottak a Mikulások

Immár nyolc éve rendezik meg a Mikulás-futást, ami az évek alatt egyre nagyobb népszerűségnek örvend. "Kezdetben csak a csapattagoknak hirdettük, aztán elkezdtek érkezni a szomszédos települések futói is. Ma már az ország több részéről is eljönnek hozzánk" - mesélte lelkesen Csaba, aki hozzátette, a futáson 5-9 kilométeres kört futnak végig Mikulásnak vagy rénszarvasnak öltözve, mellyel a hangulatot is fokozzák a résztvevők, hiszen a jókedv elengedhetetlen az együtt töltött időhöz. Az eseményen a jó hangulat és a finom falatok is garantáltak: - A befutónál zsíros kenyérral, meleg teával, forralt borral és egy kis éremmel várjuk a távot teljesítőket. Futás közben pedig szaloncukrot osztunk az útvonalon szurkolóknak. A Mikulás-futáshoz minden alkalommal kapcsolódik valamilyen jótékonysági cél is, ami az idei évben se maradt el.



## Kiss Ádám „HÚSZ ÉV UTÁN ELŐSZÖR LESZEK OTTHON SZILVESZTERKOR”

Mit nem mondok? -című előadása keretében kendőzetlenül avatta be a közönséget elmúlt éveibe Kiss Ádám humorista. Az előadás előtt pedig lapunknak mesélt arról, milyen változások elé néz húsz esztendő után az új évben.

„Én is emberből vagyok” - szokták mondani a művészek, amikor az előadás előtti pillanatban faggatjuk őket az érzelmi állapotukról. A humoristát pont a színpadra lépés előtti percekben sikerült elkapnunk, és bár feltűnően nyugodt volt a tekintete, így felelt. "Az már régen rossz, ha nincs kezdeti izgalom az emberben a színpadra lépés előtt. Nem remegek, én inkább azon izgulok, hogy az előadást a legjobb formámban adjam át a közönségnek. Jobban szeretek több embernek előadni, akkor sokkal lazább vagyok. Ezt a műsort márciustól szeptemberig írtam, azóta csak előadom, ám estéről estére más. A világ dolgai beszüremkednek, de van egy vezérvonalam, amit betartok"- hangsúlyozta Ádám, aki hozzátette, a szereplésbe belefér egy minimális improvizáció, bár az veszélyes játék, hisz könnyen a minőség rovására mehet.

### „Nálunk az anygalkák dolgoznak”

Ádám egészen december közepéig az országot járja megállás nélkül, és mivel két gyermek édesapja, igénybe kell venni a családtagok segítségét a karácsonyi készülődéshez. "A turnék mellett zéró esély van a karácsonyi hangulat előkészítésére. Nálunk az anygalkák dolgoznak, hogy minden meglegyen az ünnepre, szoktam mondani: én a bevétel vagyok, a feleségem a kiadás. Szerencsés vagyok, hogy ő ilyen hátországot biztosít nekem, már az első pillanattól kezdve nagyon jó az összhang kettőnk között. Amíg én távol vagyok, ő minden kézben tart otthon. Nélküle nem tudnék ilyen jól működni"- mesélte a humorista büszkeséggel a hangjában, aki azt is elárulta, hogy amikor teheti, kiveszi a részét a házimunkából.

"Imádom főzni! Már december 22-én elkezdem a dolgaimat csinálni. Egy egész menüt lefőzök, a süteményt viszont a feleségem készíti. Minden évben így van, számomra a konyhában való sertepertelés egyfajta agyradír. Nagymamám szakács volt, rengeteget ta-

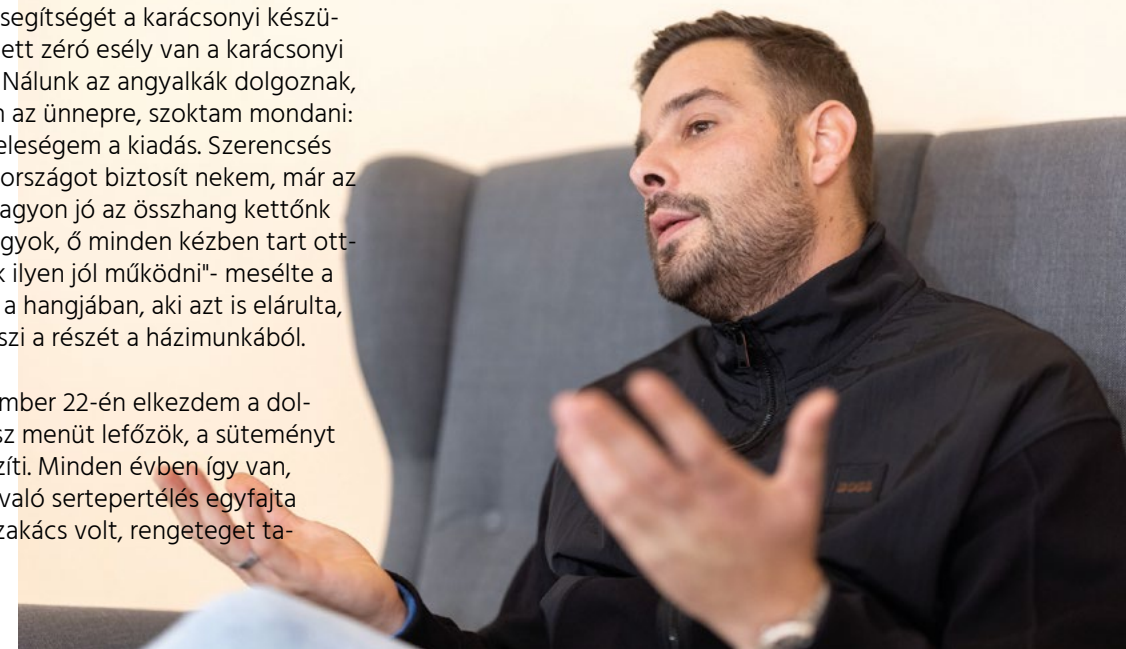
nultam tőle a konyhában"- avatott be az emlékekbe minket a humorista, aki azt is elárulta, vidéki embernek tartja magát, és szereti közel tudni magához a szeretteit. Mikor Ádám összeszedi a kis morzsákat a világból, és jön egy jól hasznosítható poén, először mindig a szerettei körében teszteli le azokat.

"Otthon csendes szoktam lenni, végre egy hely, ahol nem kell szerepenem. Én is csak egy ember vagyok, elfordul, hogy feszültebbnek érzem magam, és az is, hogy próbálok határozott lenni a gyereknevelés terén. Otthon lehetek igazán önmagam. Ez mondjuk nem zárja ki, hogy ne szórjam a poénokat, az agyamat nem tudom lerakni. Óriási hülyéskedések mennek folyamatosan. Anyukámon szoktam letesztelni a vicceimet, ha anya nevet, akkor már rakom is a poént a repertoárba."

### Húsz év után otthon tölti a szilvesztert

S bár sokat hallani imitt-amott a különböző művészklubokról, Ádám sosem vette ki a részét az ilyenfajta elhajlásokból.

"A mi szakmánkba soha nem fért bele a szórakozás, alig vagyunk otthon, én a szabadidőmet nem fogom ilyenekre pazarolni. Megvannak a nagy mérföldkövek, amiket együtt ünnepelek, mint például egy születésnap vagy egy céges karácsony januárban. Decemberben mi más cégeknek járunk a bulijára, így a miénk kicsúszik az ajándékozással januárra- magyarázza a humorista, akinek az idei év vége igazi áttörés lesz az életében a család nagy öröme. - 20 év után először lesz az, hogy nem lépek fel szilveszterkor. Otthon leszek, ezen nevettem a feleségemmel, és hogy mit kell majd csinálni, azt majd mondja el. Az utolsó otthon töltött szilveszterem emléke, hogy fasírttal a kezemben nézem a Sas-kabaret"- mesélte nevetve Ádám, aki az előadása során sok vidám percet szerzett az ócsai közönségnek is.





## „NEM KELL BELEHALNI A KARÁCSONYI KÉSZÜLŐDÉSBE!”

A december az ünnepekről szól, ilyenkor a felnőttek óhatatlanul extra fokozatra kapcsolnak a munka és az otthoni harmónia közötti egyensúly megteremtéséhez. Az ezáltal kialakult feszültség azonban gyakran a gyerekeken csapódik le. Bartók Ivett pszichológussal beszélgettünk arról, miként oldható fel a karácsonyi stressz a gyermekek életében.

### Miért lehet stresszes a karácsonyi időszak a gyerekek számára?

Nem elsősorban a gyerekeknek stresszes a karácsonyi készülődés, hanem a szülőknek. Ezt vehetik át a gyerekek. A szülők kevésbé tudnak rájuk odafigyelni a készülődés miatt. Elmarad az uzsonna vagy az esti mese, de ezeket sosem szabad kihagynunk, mindig időt kell fordítanunk rájuk. Előfordulhat, hogy ráförmedünk a gyerekekre egy olyan dolog miatt, amiről nem tehet. Ilyenkor magyarázunk el neki, hogy nem ő a hibás, és oldozzuk fel a bűntudat alól. Ez egy elég gyakori helyzet, sokszor ott adjuk ki a feszültséget, ahol nem jön vissza retorzió, ilyen a gyerekeink közege. A megkapom-e, amit szeretnék érzéséből rengeteg stressz szabadul fel. Esetleg teljesítményhez kötik a szülők az ajándékokat (ami nem baj), vagy olyan a gyermek vágya, ami teljesíthetetlen. Az a fontos, hogy kapjon valamit, ami a karácsonyi ajándékozás jelképét közvetíti.

### Milyen jelekből lehet észrevenni, ha egy gyerek a karácsonyi időszakban stresszes?

Első számú jelek: a kialvatlanság, a gyakori sírás, a nehezen kezelhetőség. Ilyenkor több türelemre van szükségük. Nagyobbak, kamaszok esetében a magukba fordulás, elzárkózás a családtagoktól lehetnek a vezető tünetek.

### Hogyan kezeljék a szülők a családi feszültségeket úgy, hogy az ne terhelje túl a gyerekeket?

Az mindenképpen fontos, hogy ha van is konfliktus- ami elkerülhetetlen -, ne a gyerek előtt beszéljék meg a szülők. Legyen a házban egy hely, ahova félre lehet vonulni ilyenkor. Legyen egy jelszó: pl. labda, amikor azt érezzük, hogy betelt a pohár, mondjuk ki, és már mehetünk is a „tárgyalóba”. Ha elszakad a cérna, és kiabálásba kezdünk, a kicsik zöme azt hiszi, hogy ők a hibásak, és bűntudatot élnek át. Fontos nekik elmondani, ha már megtörténik a kiborulás, hogy nem miattuk volt a veszekedés.

### Van valamilyen különleges technika vagy módszer, amit az iskolapszichológusok használnak a gyerekek stresszének csökkentésére ebben az időszakban?

Tudom javasolni a légzőgyakorlatot: 4 számolásig belélegzünk, 4 számolásig kilélegzünk. Mindezt 5-ször egymás után. Avagy a mini relaxációt, amikor ökölbe szorítjuk a kezünket jó erősen, bele is vörösödhetünk, majd elengedjük. Mindezt 5 -ször ismételve. Kiabálhatunk is egyet, hogy csökkenjen a feszültség. Ilyenkor az a fontos, hogy a feszültség távozzon, de ne ártsunk senkinek. Firkálhatunk is dühből egy papírra, amit aztán összegyűrünk és kidobunk. Vannak hosszabb relaxációk is, pl.: progresszív izomrelaxáció, felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt a [www.bartokivett.hu](http://www.bartokivett.hu) oldalon.

### Mi a legfontosabb üzenete a szülőknek a karácsonyi stressz kezelésével kapcsolatban?

Csak annyit vállaljunk, amennyit teljesíteni is tudunk. De legyen idő magunkra, ne csak a külsőnkre, hanem az érdemben együtt töltött időre is. És a legfontosabb: nem kell belehalni a karácsonyi készülődésbe!

Kovács Viktória

Fizetett hirdetés

**FENYŐFA vásár**

DECEMBER 9-23.  
H-SZ: 08:00 - 16:30  
V: 08:00 - 12:00

LUCFENYŐ, NORDMANN FENYŐ,  
FÖLDLABDÁS FENYŐ

ÓCSA, KISS JÁNOS UTCA 19. (BARIZS KERT KFT.)  
+36 70 367 7857 - BARIZS NORBERT

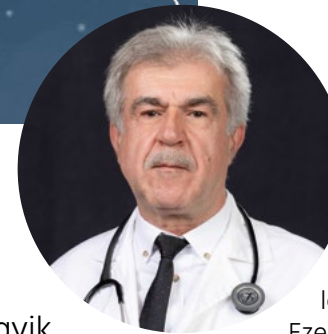
*Boldog karácsonyt és boldog új évet kívánunk!*

BARIZSKERT  
Környezetépítéssel mestertől

## A LÁZ NEM ELLENSÉG!

A nyálkás, hideg idő közeledtével egyre több a közösségekben a megfázásos megbetegedés, melyből elég nehezen tudunk kilábalni. Településünk egyik háziorvosa, dr. Gallai Zoltán elmondta nekünk, mire kell nagyon figyelni az idei téli időszakban.

Az idei influenzaszegzon az egészségügy figyelmének középpontjában áll, hiszen a járványnak komoly szövődésményei is lehetnek, ha nem vesszük őket elég komolyan. "Az influenza egy rendkívül fertőző megbetegedés, amely elsősorban cseppfertőzéssel terjed. Egy tüsszentés, köhögés vagy akár kézfogás elegendő lehet a vírus továbbadásához." - kezdte ismertetni dr. Gallai Zoltán háziorvos az influenza terjedésének módjait. A doktor úr kiemelte azonban, hogy a megfelelő higiéniai szokások betartásával, mint például alapos kézmosással, a használt zsebkendő kukába dobásával, vagy könyékhajlatunkba történő köhögéssel és tüsszentéssel, illetve azzal, hogy kerüljük a zsúfolt helyeket, csökkenthetjük a megbetegedések kockázatát. "Nem szabad elfelejteni, hogy az influenza ellen a háziorvosoknál rendelkezésre áll az influenza elleni védőoltás is, melyet minden évben érdemes beadatni, különösen a veszélyeztetett csoportok számára" - emeli



ki az orvos.

### Kik tartoznak a kockázati csoportba?

Vannak olyan egyének, akik hajlamosabbak, érzékenyebbek bizonyos betegségekre, köztük sokan nehezebben is vészelik át a járványokat. "A kockázati csoportot a krónikus betegséggel küzdők, a szív-és érrendszeri problémákkal vagy cukorbetegséggel élők jelentik.

Ezeknél a csoportoknál nagyobb az esély a szövődésményekre, mint például a tüdőgyulladás vagy súlyos légzési elégtelenség"- hívja fel figyelmünket a doktor úr.

### Mikor gyanakodjunk influenzára?

A betegség tünetei gyorsan jelentkezhetnek, gyakran néhány órán belül kialakulhat a láz, fejfájás, izom-és ízületi fájdalom, torokfájás, száraz köhögés, valamint az általános gyengeségérzet. "Az influenzát nem szabad összekeverni a náthával, nem szabad félvállról venni. Míg a nátha enyhébb lefolyású, addig az influenza esetenként teljesen ledöntheti az embert a lábáról. Sokszor napokig képtelen dolgozni, és a lábadozás akár hetekre is igénybe veheti a beteget."

### Mikor forduljunk orvoshoz?

Bár az influenza általában otthon is kezelhető, bizonyos esetekben orvosi segítségre van szükség. "A 38,5 °-os láz még nem veszélyes, akkor dolgozik a szervezet, azonban ha ez három napon túl is fennáll, és tartós vagy növekszik, nehézlégzés vagy mellkasi fájdalom jelentkezik, mindenképpen forduljanak orvoshoz"- figyelmeztet a doktor úr.



Sok szeretettel várok mindenkit!

Előzetes bejelentkezés szükséges:  
06 30 736 4555

## ÓCSA SÓSZIGET

Mire jó a száraz sóterápia?

- légúti betegségek kezelésére
- allergia, asztma tüneteinek enyhítésére
- COPD
- légcsőhurut
- krupp
- megfázás
- influenza
- szénanátha
- hörghurut
- hangszálgulladás elő- és utókezelésére
- bőrproblémák esetén (pl. ekcéma, pikkelysömör, akné)
- immunrendszer erősítésére
- (bölcsőde, óvoda, iskola megkezdése előtt és közben megelőző jelleggel)
- alvászavar, stressz, kimerültség esetén
- dohányzás káros hatásainak csökkentésére



Nyitvatartás:

Hétfőtől-szombatig:  
08:00-19:00

További részletekért látogasd meg facebook oldalamat





*Megszülettek*

Gyermek neve	Születési idő
Wittmann-Habai Ármin	2024. szeptember 26.
Boda-Deák László Hunor	2024. október 9.
Kiss Lia	2024. október 13.
Gellért Pellegrin Előd	2024. október 21.
Kispál Botond Mihály	2024. október 24.



*25. házassági évfordulót ünnepeltek*

Szabó Enikő – Bokor Sándor	1999. november 6.
----------------------------	-------------------



*Elhunytak*

Név	Születési idő	Haláleset ideje
Horváth István Miklós	1959. március 24.	2024. október 4.
Kovács Albertné sz.: Faragó Terézia	1944. november 16.	2024. október 7.
György Márton	1939. július 7.	2024. október 17.
Urbán Jánosné sz.: Erős Róza	1962. szeptember 15.	2024. október 25.
Buzek Gáborné sz.: Tóth Klára Borbála	1956. december 4.	2024. október 26.
Lutter Jánosné sz.: Polákovits Ilona	1942. június 30.	2024. október 26.
Urbán István	1945. január 25.	2024. október 26.
Piróth Irén sz.: Ács Irén	1952. január 4.	2024. október 29.



**FELHÍVÁS!** Küldje el nekünk írásait!

Biztosan élnek köztünk olyanok, akár fiatalok, akár idősebbek, akiknek sok a mondandójuk, csak nem tudják, milyen formába öntsék! Szeretnek és tudnak is írni...? Elhatároztuk, hogy januártól az ócsaiak irodalmi írásai is megjelenhetnek a helyi újságban. Bátorítunk mindenkit, hogy **küldjék el számunkra írásaikat a szerkesztoseg@ocsa.hu-ra**. Mindenkinek válaszolunk, és a legjobbak bekerülnek a helyi nyomtatott sajtóba is.

Tájékoztajuk Önöket, hogy a továbbiakban ezeken az e-mail címeken vehetik fel velünk kapcsolatot:

Polgármesteri iroda: [polghiv@ocsa.hu](mailto:polghiv@ocsa.hu)  
 Kommunikáció: [sajto@ocsa.hu](mailto:sajto@ocsa.hu)  
 Kreatív ötletek: [otletemvan@ocsa.hu](mailto:otletemvan@ocsa.hu)  
 Városi újság: [szerkesztoseg@ocsa.hu](mailto:szerkesztoseg@ocsa.hu)

Változtak az újsághirdetési tarifák!  
 Hirdetésfeladás: [szerkesztoseg@ocsa.hu](mailto:szerkesztoseg@ocsa.hu)

**1/1 oldal - 48.000 Ft**  
**1/2 oldal - 30.000 Ft**  
**1/4 oldal - 15.000 Ft**  
**1/8 oldal - 8.250 Ft**



2024.12.02..

**SAJTÓKÖZLEMÉNY**

**MEGKEZDŐDIK AZ ÓCSAI ÖKO TURIZMUS FEJLESZTÉSE**

**A projekt alapvető célja egy kerékpározható tanösvény kialakítása, amelyet több attrakció tesz érdekessé.**

A projekt európai Uniói forrásból a Széchenyi Terv Plusz program keretében valósul meg, 145,9 millió forint európai uniós támogatás segítségével.

A projekt keretében Ócsa város önkormányzata, a Református Templom és az Öreghegyi Pincesor közötti kerékpáros nyomvonal kiépítésével kívánja a város ökoturizmusát fejleszteni.

A fejlesztésnek köszönhetően minden korosztály számára kiváló lehetőség lesz a jövőben az aktív kikapcsolódásra. A szakasz teljes hossza közel 3 km hosszúságú lesz, ami egyedülálló lehetőség a környéken. A tanösvény fontos elemként a szervizpontok mellett tájékoztató, és ismeretterjesztő tábla kerül kihelyezésre, ami segíteni fog a kirándulók számára megismerni a nevezetességeket. A kerékpárosok számára stabilizált murva lerakásával megfelelő útburkolat kerül kiépítésre, amely mellett pihenő pad, és három szervizpont is elérhető lesz. A tanösvény mentén, a megálló helyeken kerékpár támaszok kihelyezésére is sor kerül.

A fejlesztés eredményeképpen új, a térség kínálatában még nem létező vonzerő jön létre, amely vonzerő járási szinten jelenleg nem található meg a turisztikai kínálatban. A tanösvény terveink szerint egész évben használható lesz, az egyes helyszíneken előzetes egyeztetés alapján a látogatás gyakorlatilag egész évben megvalósulhat, időjárástól függetlenül.

PROJEKTAZONOSÍTÓ: TOP\_PLUSZ-1.1.3-21-PT1-2022-00036

További információ kérhető: Icsó László Csaba

Telefonszám: 06-(29)-378-125

E-mail: [alpolgarmester@ocsa.hu](mailto:alpolgarmester@ocsa.hu)

+36 29 950 478



info@magnadigital.hu



magnadigital.hu



# FORDULJ HOZZÁNK!

## MIÉRT?

Mert az alábbi területeken teljeskörűen a rendelkezésedre állunk.



### Szaküzlet

Minden megtalálható nálunk, ami az informatikával kapcsolatos.



### Szakszerviz

PC-ket, laptopokat, konzolokat és mobiltelefonokat javítunk.



### Kreatív ügynökség

Weboldalakat, logókat, nyomdai anyagokat, videókat és online hirdetéseket készítünk.



2364 Ócsa, Bacsó Béla u. 13.