

ÓCSAI KISBÍRÓ

ÓCSA VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK INGYENES LAPJA

2017. MÁRCIUS

*Nőnap alkalmából
szeretettel
köszöntjük
a hölgy olvasóinkat!*



MÁRCIUS 25.

MEGHÍVÓ

Tisztelettel meghívok minden ócsai polgárt az 1848-49-es forradalom és szabadságharc emlékére rendezett városi ünnepre, és az azt követő koszorúzásra.

Bukodi Károly
polgármester

2017. március 15. 16.00 óra

Helyszín: Egressy Gábor Szabadidőközpont

Program:

Széplaky Pál grafikus: Petőfi Sándor versei piktogramokban című kiállításának megnyitója (aula)

A kiállítást megnyitja: Gergelyné Kopcsó Eszter
Közreműködik: Jakab Cintia

Bukodi Károly polgármester ünnepi beszéde (színházterem)

MÍG A FÖLDÖN EMBER ÉL...

az Ócsai Halászy Károly Általános Iskola

4. évfolyamos tanulónak műsora

A műsort összeállította és betanította

Denkéné Vígh Melinda, Heizer-Venezs Erzsébet,
Mandák Krisztina, Seregély Erika, Szemők Mariann

A műsor után koszorúzás a Szabadság téren.

Közreműködik az Ócsai Fúvószenekar Serfel Viktor vezetésével.

Kapcsolj le Te is, és tarts velünk!

Ebben a hónapban is aktuális hírekről, terveiről kérdeztem Bukodi Károly polgármestert.

Pár nappal ezelőtt a Facebook oldalán egy örömhírt osztott meg. Mesélne erről bővebben az újság olvasóinak is?

A jó hír az, hogy nyertünk egy pályázaton, melyen még a tavalyi évben indultunk. Egész pontosan 114.941.238 Ft összegű támogatást kaptunk a „Pályázatos épületenergetikai felhívás a közép-magyarországi régió települési önkormányzatai számára” elnevezésű pályázaton. Ebből a pénzből az Ócsai Halászy Károly Általános Iskola régi épületének külső szigetelését, a Polgármesteri Hivatal nyílászáróinak cseréjét valamint szigetelését valósítjuk meg.

Ismerek olyan véleményeket is, melyek szerint miért nem ezt vagy azt újítjuk fel. Nyilván mindenkinek más a prioritás, viszont most ilyen pályázati lehetőség volt, nyertünk, így hát ennek kell örülni. Fontosnak tartom a pályázatokon való részvételt, hiszen így jelentős anyagi támogatáshoz juthatunk. Munkatársaimmal nap mint nap azon dolgozunk, hogy ezeket a lehetőségeket felkutassuk. Sajnos mivel a településünk az agglomeráció része, így számos lehetőség zárva marad előttünk.

A tavalyi év a Zöld Ócsáért program keretében zajlott, számos rendezvény, sikeres akció lezajlott. Mik a tervek az idei esztendőre?

Mára tudjuk, hogy a Zöld Ócsáért program sokkal inkább egy gondolkodásmód, hozzáállás átadása, mint sem egy éves programsorozat. Alapvető törekvésem, hogy Ócsa évről-évre szebb és élhetőbb település legyen. 2015-ben megszületett a Bajcsy-Zsilinszky utca, amikor kinyílnak a tulipánok, azok bátran állíthatom, hogy városunk egyik ékei. A Kisbíró januári számában meséltem arról az elképzelésről mi szerint folytatjuk Ócsa szépítését, hogy az egységes képet kaphasson. Természetesen idén is lesznek önkormányzati rendezvények melyek célja továbbra is, hogy együtt, közösen tegyünk a városunkért. Az események sorát a városi szemétszedés nyitja március 25-én.

A tavalyi évben ezzel az akcióval a Föld Órája programhoz is csatlakozott a város. Idén is így lesz ez?

Igen. Ismét csatlakozunk ehhez a nemzetközi eseményhez, melyben arra kérjük a háztartásokat és a vállalkozásokat, hogy kapcsolják le és ki a nem létfontosságú lámpáikat és elektromos berendezéseiket egy órára, hogy ezzel is felhívják a figyelmet a klímaváltozás elleni cselekvés szükségességére.

Pontosan milyen programra várja az ócsaiakat?

Dél előtt – remélem minél többen - összeszedjük a város háztárában szemetet, ezután a segítőtűnket megvendégljük egy

finom ebéddel. Este 20.30-kor ismét találkozunk a Templom téren és egy fáklyás sétát teszünk a nap mottója jegyében: **Kapcsolj le te is, és tarts velünk!**

Várom azoknak a cégeknek, intézményeknek, civil szervezeteknek, baráti társaságoknak a képviselőit, akik munkájukkal szívesen hozzájárulnának Ócsa tisztaságához és részt vennének egy jó hangulatú fáklyás séta megvalósításában!

Szervezői megbeszélés időpontja:

2017. március 13. 18.00 óra

Helyszín: Polgármesteri Hivatal



Kapcsold le és tarts velünk!
2017. március 25.
a Föld órája programhoz csatlakozva

VÁROSI SZEMÉTSZEDÉS
8.00-12.00
8.00 órákor találkozó a Hivatal udvarán
12.00 órákor közös ebéd a Templom téren

FÁKLYÁS SÉTA
20.30-21.30
Kapcsold le otthon a villanyt és töltsd velünk ezt az órát!
20.15 találkozó a Templom téren
Fáklyát biztosítunk!
ÓCSA VÁROS ÖNKORMÁNYZATA

Nem változnak a bölcsődei gondozási díjak

Február 22-én tartotta szokásos hó végi testületi ülését Ócsa Város Önkormányzatának Képviselő-testülete. A képviselők elfogadták az **Adóügyi iroda 2016. évi beszámolóját**, melyből kiderül, hogy az iroda az eredetileg előirányzott bevételt 106,68 %-ban teljesítette. 2017. évtől új adónem bevezetésére nem kerül sor, a helyi adók mértéke nem változik.

Napirenden volt a bölcsődei ellátás keretében nyújtott gondozási díjak felülvizsgálata, mely szerint a díjak 2017. évtől nem változnak.

A bölcsődei étkezési térítési díj ennek értelmében 390 Ft + ÁFA/fő/nap, amely a reggeli, a tízórai, az ebéd és az uzsonna költségét foglalja magában. A bölcsődei ellátás keretében nyújtott gondozás díja 1.073 Ft/fő/nap. A bölcsődei ellátás intézményi térítési díja 1.568 Ft/fő/nap, amelynek alapja az étkezési térítési díj (27 % ÁFA tartalommal) és a gondozási díj (ÁFA-mentes) összege.

ASP technológia bevezetése

A Kormány célul tűzte ki a közigazgatás minőségi színvonal-emelését, melynek érdekében egységesített önkormányzati elektronikus ügyvitel, ASP technológia bevezetését teszi kötelezővé. A rendszerhez 2018. január 1-ig kell csatlakoznia Ócsa Város Önkormányzatának is, melynek költségeihez támogatási összeg igényelhető maximum 7.000.000 Ft összeghatárig.

A Képviselő-testület úgy döntött, hogy támogatási kérelmet kíván benyújtani a KÖFOP-1.2.1-VEKOP-16 azonosító jelű „Csatlakoztatási konstrukció az önkormányzati ASP rendszer országos kiterjesztéséhez” című felhívásra.

Új tag a Bolyai János Gimnázium intézményi tanácsában

Az Ócsai Bolyai János Gimnázium intézményi tanácsába a Képviselő-testület új tagot delegált Murinainé Murár Emília képviselő személyében.

Megtörtént az Ócsai Roma Nemzetiségi Önkormányzat valamint Ócsa Város Önkormányzata közötti együttműködési megállapodás kötelező felülvizsgálata.

Támogatja az önkormányzat a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Ifjúsági részlegét

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület ifjúsági részlege a Budapesti Máltai Fiatalok képviseletében Szakszon Réka önkéntes koordinátor azzal a kéréssel fordult Ócsa Város Önkormányzatához, hogy napi rendszerességgel szeretnének korrepetálásokat és foglalkozásokat tartani az Ócsai Szocális Lakóparkban élő gyerekek számára az ún. Málta házban. Ennek támogatására a Képviselők úgy döntöttek, hogy az önkormányzat használatában álló Ócsa, Kőrísa utca 5. szám alatti ingatlant a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Egyesület részére ingyenesen 2017. március 1. napjától 2017. december 31. napjáig határozott időre használatba adja.

A következő rendezvények támogatásáról döntöttek a képviselők:

- XIX. Regionális Paraspornap (200.000 Ft)
- IV. Ócsai Juhfesztivál (200.000 Ft)

Nyertes pályázat segíti a szabadidőközpont vizes blokkjának felújítását

2016. évben Ócsa Város Önkormányzata indult és támogatást nyert a „Közművelődési Érdekeltség-növelő támogatás” elnevezésű pályázaton, melyből az Egressy Gábor Szabadidőközpont vizesblokkjait kívánja felújítani. A projekt megtervezésére a Testület Mátyus Csabát bízta meg.

Lakossági Járdaépítési Pályázat eredménye

Zárt ülés keretében tárgyalták a Képviselők a VI. Lakossági Járdaépítési pályázat eredményét. A beérkezett pályázatok közül 20 db felelt meg az kiírásban foglalt feltételeknek. A nyertes pályázókkal a megállapodások megkötése 2017. március 31. napjáig megtörténik. A kivitelezés határideje 2017. augusztus 31.



Óvodai, bölcsődei beíratás

Óvodai beíratás 2017/2018. nevelési évre:

Április 24-től -28-ig /hétfőtől-péntekig/ de. 8-tól du. 17-ig

Beíratás helye: Nefelejcs Központi Óvoda 2364 Ócsa, Dózsa György Tér 1.

A beíratáshoz kérjük:

- ❖ A gyermek születési anyakönyvi kivonatát,
- ❖ A gyermek lakcím kártyáját,
- ❖ A gyermek oltási könyvét,
- ❖ A gyermek TAJ számát,
- ❖ A szülő személyi azonosító és lakcím kártyáját,

Nem magyar állampolgár kiskorú óvodai beíratásánál a szülőnek igazolnia kell azt is, hogy milyen jogcímen tartózkodik a gyermek a Magyarország területén (Nkt. 92. §).

Beíratást követően 2017. szeptember 01-től folyamatosan felvehető minden hároméves gyermek. Azokat a gyermekeket, akik 2018. jan.01-től folyamatosan töltik be a harmadik életévüket, előjegyzésbe vesszük. Az Nkt. 8. § (2) szerint a gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a harmadik életévét betölti, a nevelési év kezdő napjától legalább napi négy órában óvodai foglalkozáson vesz részt. A szülő kérelmére a fenntartó részéről a jegyző - az óvodavezető, valamint a védőnő egyetértésével - a gyermek jogos érdekét szem előtt tartva, az ötödik életév betöltéséig felmentést adhat a kötelező óvodai nevelésben való részvétel alól, ha a gyermek családi körülményei, képességeinek kibontakoztatása, sajátos helyzete indokolja.

Bölcsődei beíratás 2017/2018. gondozási évre:

Április 24-től -28-ig /hétfőtől-péntekig/ de. 8-tól du. 17-ig.

Beíratás helye: Nefelejcs Központi Óvoda 2364 Ócsa, Dózsa György Tér 1.

Tájékoztatom Önöket, hogy a Manóvár Bölcsődébe az Ócsán bejelentett lakóhellyel vagy tartózkodási hellyel rendelkező 1-3 éves gyermek gondozható és vehető fel, akinek családja

életvitelszerűen Ócsán él. A szabad kapacitás terhére a város közigazgatási területén kívül lakó kisgyermek is felvehető a bölcsődébe - szabad férőhely esetén -, akinek szülei munkahellyel rendelkeznek.

Bölcsődei felvételnél - az alábbi sorrendben - előnyt élvez az a gyermek

- ❖ Akiknek szülei dolgoznak,
- ❖ Munkaerő piaci részvételt elősegítő programban, képzésben vesznek részt,
- ❖ Aki családgondozásban részesül, és fejlődése érdekében állandó napközbeni ellátásra van szükség,
- ❖ Akinek szülője orvosilag igazolt betegsége miatt a gyermekének ellátását biztosítani nem vagy csak részben tudja,
- ❖ Akit - gyámhatósági határozat alapján - gyámként kirendelt időskorú (a reá vonatkozó nyugdíjkorhatárt elért) hozzátartozója nevel,
- ❖ Aki rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesül

Kérem, a beíratáshoz hozzák magukkal:

- ❖ A gyermek születési anyakönyvi kivonatát,
- ❖ A gyermek és a szülők lakcímét igazoló kártyát,
- ❖ A Polgármesteri Hivatal által kiadott rendszeres gyermekvédelmi kedvezményről szóló határozatot amennyiben rendelkeznek vele,
- ❖ Egyedülállóság esetén igazolását emelt családi pótlék folyósításáról,
- ❖ A családban nevelt három vagy több kiskorú gyermek esetén igazolását emelt családi pótlék folyósításáról (amennyiben rendszeres gyermekvédelmi támogatásra a szülő nem jogosult),
- ❖ Munkáltató kereseti igazolás a szülők munkavégzéséről, jövedelméről illetve szándék nyilatkozatot arról, hogy a szülőt a munkáltatója alkalmazni kívánja a jövőben is.

Szűcs Jánosné
intézményvezető

Huszonegyezer könyvet gondoz

Szippantás az irodalom levegőjéből



2017. február 1-én újra Gergelyné Kopcsó Eszter nyerte el a Falu Tamás Városi Könyvtár vezetői pozícióját. A könyvtárvezető asszonyt munkája mindennapjairól, az olvasás szeretetéről, a könyvtár szerepéről kérdeztük.

Ez annak is köszönhető, hogy több éve rendszeresen tartunk ún. könyvtári órákat, melynek keretében óvodai és iskolás csoportokat fogadunk. Megismerkednek a könyvtárral, megtanulják, hogyan kell a könyvtárban viselkedni, hogyan lehet könyvet kölcsönözni. Hiszem, hogy az olvasás szeretetére tanítani kell a gyerekeket.

Van esetleg bevált recepted arra, hogy egy szülő otthon hogyan tanítsa az olvasás szeretetére a gyermekét?

Nem mondom azzal újat, hogy mindennap olvassunk a gyermekünknek, mégis azt gondolom, hogy ez önmagában nem elég. Véleményem szerint, a legfontosabb a szülői minta. Ha van otthon egy kis házi könyvtár, ha a szülő maga is olvas, időnként új könyvet vásárol, netán könyvtárból is kölcsönöz, a gyerekünk önkéntelenül fogja magába szívni azt, hogy az olvasás örömet ad, a könyv tapintása, illata, forgatása pedig össze sem hasonlítható az internettel.

Neked sikerült?

Igen, mert a fiam 15 éves és szeret olvasni. Bár az internet, a modern telekommunikációs eszközök, a könnyen elérhető tartalmak hatása látszik az ő és kortársai olvasási szokásain, de azon dolgozunk, hogy mindezek ellenére az olvasás ne gyors információszerezés, hanem egy igazi élmény legyen.

Milyen szolgáltatásokat nyújt a könyvtár a kölcsönzés mellett?

Például más könyvtárakból is szívesen áthozzuk, ha valami nincs meg nálunk, helyben használható az internet és fénymásolásra is van mód.

Ha még egyszer kezdenéd, újra könyvtárosnak tanulnál?

Nehéz kérdés, ezen eddig még nem gondolkoztam. Bevallom, hogy nem könyvtárosi pályára készültem, de az élet így hozta. Sokak szerint azonban az életben minden okkal történik. Szeretem a munkámat és azt, könyvek vesznek körül. Szerencsésnek mondhatom magam, mert a könyvtárunk Falu Tamás egykori házában kapott helyet, így a munkaidőmet ebben a különleges atmoszférájú épületben tölthetem, amiben ő is alkotott. Javasolom mindazoknak, akik nem könyvtárba járók, hogy jöjjenek el, nézzék meg a költő emlékszobáját, szippantsanak az irodalmi levegőből és vigyék magukkal azt a nyugalmat, amit ezek a falak árasztanak. Szeretettel várom a meglévő és új olvasóinkat.

Egy könyvtáros egész nap olvas?

Hát hogyné! – nevet. Arra jut a legkevesebb idő. De jogos a felvetés. Sokan gondolják úgy, hogy minden könyvet elolvasok, hiszen a könyvtárban vagyok egész nap. Persze a könyveket azért illik ismerni, a látogatók számítanak arra, hogy segítek nekik a választásban. Fontos, hogy tudjam, egy-egy témában mit ajánlhatok. Szeretek minden látogatóval külön foglalkozni, nem csak odaküldeni a könyvespolchoz, hogy válasszon magának.

Ezen kívül a feldolgozás is a könyvtáros munkájának a része. Amikor átvettem a könyvtárat 2012-ben, 4.000 kötet volt feldolgozva számítógépen, most már 24.000 kötetnél tartunk. Ez hatalmas előrelépés, hiszen a rendszer a könyvek keresésében nagy segítség.

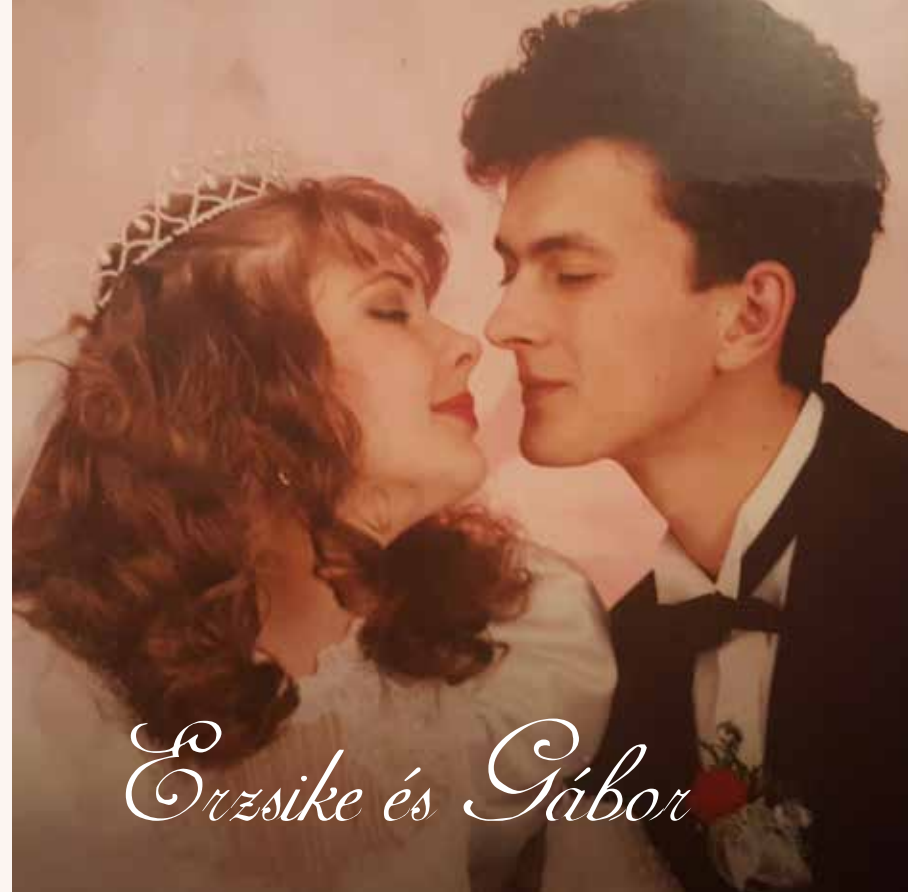
Ez egy magányos szakma?

Szerintem egyáltalán nem. A kolléganőmmel együtt várjuk az olvasókat, akiktől csak beszélgetés során tudhatjuk meg, hogy mit olvasnak, vagy mit olvasnának szívesen. Ez azért is fontos, mert azt szeretném, ha olyan könyvekkel tudnám bővíteni a könyvállományt, ami a kedvükre való.

Állandó olvasótábora van a könyvtárnak, esetleg évről-évre növekszik a létszám?

Ez ma az egyik legnehezebb feladatunk. A világ ellenünk dolgozik, a könyveket megfilmesítik, a versek meghallgathatóak, nekünk mégis be kell bizonyítanunk, hogy a könyvet olvasni egészen más élmény. A könyvnek sajátos illata van – főleg ha új – semmihez sem hasonlítható.

De a kérdésre visszatérve, az olvasói létszám növekszik.



Mi a titkod, Gábor?

Nincs ebben titok, azt hiszem, ez két emberen múlik. Én Erzsike miatt vagyok ilyen, amilyen. Ő egy igazi ősanya, a család összetartója. Mellette könnyű jó apának és férjnek lenni. Szerintem akkor tud ilyen hosszú időn keresztül egymás mellett maradni két ember, ha a szeretet megmarad, azt kölcsönösen megkapják egymástól. Amikor megismertem Erzsikét, tudtam, hogy ez egy életre szóló érzés lesz kettőnk között. Talán ennyi a titok, hogy ezt fel kell ismerni ott és akkor. Nekem, nekünk sikerült.

Mit jelent számotokra a család?

Mindent. De nem akarom hogy ez most egy csöpögős sztori legyen – teszi hozzá Gábor. Az biztos, hogy a család megtartása sok lemondással jár, és nem mindig meszeszerű. A kisfiunk érkezésével mi például egy kicsit lemondunk a barátainkról. De kárpótol az, amit otthon együtt megélünk. Azt szoktuk mondani, hogy nálunk a hétköznapiak is olyanok, mint másnál a hétvége. Sok időt töltünk együtt nap mint nap.

Van ez alól kivétel?

Olyan nap, amikor nem találkozunk? Ááááá....nincs. Nem is bírnánk ki szerintem. Nem jó egymás nélkül.

(zita)

Angliából indult el az a kezdeményezés, mely minden évben egy hétig a házasság és a család fontosságára szeretné felhívni a figyelmet. Ez alkalomból egy olyan ócsai házaspárt szeretnék Önöknek bemutatni, akik mintaként állhatnak előttünk házasságukkal, családjukkal. Szabó Gábor és felesége, Erzsike története akár egy tündérmesének is nevezhető. Huszonegy éve élnek boldog házasságban, három gyermekük született, és szinte minden idejüket együtt töltik. Kapcsolatukról, a házasságukról kérdeztem őket.

Oviszerelem a tiétek?

Tényleg fiatalon ismerkedtünk meg, de azért nem ennyire. Én annyi idős voltam, mint most a legidősebb lányunk (18), Gabi pedig 21 – meséli Erzsike. Ráadásul engem óva intettek tőle. Az „ócsai gavallér” hírében állt, társas táncos volt és népszerű a lányok körében. De nekem egészen mást mutatott, és én elhittem. Egy évvel később össze is házasodtunk, ennek már 22 éve.

Szerencsésnek tartjátok magatokat?

Igen, mert az élet úgy hozta, hogy egymásra találtunk, de az is biztos, hogy nem is engedték el egymás kezét. Minden kapcsolatban vannak nehezebb időszakok, ez nálunk sem volt másképp. Én például tudom, hogy a szülések után nehezen elviselhető voltam, de Gabi maximálisan tolerálta ezt és segített mindenben. Biztos előfordult, hogy ő is világgá szaladhatott volna, de nem tette.



FARSANGI MULATOZÁS A NAPSUGÁR EGYÜTTESSEL



Február 24-én felszabadult, vidám, mosolygós arccskák ropták a táncot a színházteremben. A jó hangulatról a Napsugár Együttes gondoskodott, akik saját dalaik mellett közkedvelt népdalokkal színesítették a műsorukat. A rendezvényt a Színes Club támogatta.



200 éve született Arany János

A Magyar Tudományos Akadémia 2017. március 2-án, Arany János születésének 200. évfordulóján tartotta az Arany János-émlékév ünnepélyes megnyitóját a költő szülőhelyén, Nagyszalontán.

Az ország számos pontján kulturális rendezvényekkel emlékeznek a költőre.

Kiállítás lesz többek között Nagyszalontán, Nagykőrösön, a Petőfi Irodalmi Múzeumban, az MTA Könyvtár- és Információs Központban és az Országos Széchényi Könyvtárban. Az év során újabb kötetei jelennek meg az Arany János munkái című, most elkezdődött nagyszabású kritikai kiadásnak. A tudományos programokat országos és határon túli középiskolai szavalóverseny és más kulturális események kísérik.

Ócsán április 11-én Az életet már megjártam címmel a Theatrum Színház előadása keretében emlékezünk a költőre. Az előadás a költő életútját mutatja be versekben.

Iskolai csoportok előzetes bejelentkezése a 06 29 378 043-as telefonszámon szükséges.

AZ ARANY JÁNOS-EMLEKÉV
ALKALMÁBÓL

A THEATRUM HUNGARICUM
SZÍNHÁZ ELŐADÁSA

AZ ÉLETET MÁR MEGJÁRTAM
ARANY JÁNOS ÉLETÚTJA VERSEKBE

A MAGYAR KÖLTÉSZET NAPJÁN

2017. ÁPRILIS 11. 17.30 ÓRAKOR



EGRESSY GÁBOR SZABADIDŐKÖZPONT
2364 ÓCSA, BAJCSY-ZS. U. 46-48.

Ingyenes

Anyák napi
Kovács Kati koncert

2017. május 7.
17:00 órákor
Mert a közös élmény
a legszebb ajándék!

16:00 órától
Közös fotózás
az édesanyákkal



Egressy Gábor Szabadidőközpont 2364 Ócsa, Bajcsy-Zs. u. 46-48.
06 29 378 043 **Jegyár: 2000 Ft, elővételben Egressy Kártyával 1500 Ft**
Nyugdíjas jegy: 1000 Ft



ÁLLÁSAJÁNLAT
Egressy Gábor Szabadidőközpont

INFORMÁCIÓS ASSZISZTENST KERESÜNK!

A munkaviszony időtartama: határozatlan idejű munkaviszony

Foglalkoztatás jellege: 6 óras, 14.00-20.00

A munkavégzés helye: Pest megye, 2364 Ócsa, Bajcsy-Zsilinszky u. 46-48.

Feladatok:

tájékoztatás előadásokról, programokról
jegyértékesítés
szervezési feladatok

Pályázati feltételek:

jó kommunikációs képesség
számítógépes ismeretek
középszintű végzettség

A pályázat részeként benyújtandó iratok, igazolások:

önéletrajz,
motivációs levél,
a végzettséget, szakképesítést tanúsító okiratok másolatai

A munkakör betölthetőségének időpontja: 2017. április 1.

A pályázat benyújtásának határideje: 2017. március 20.

További információ: Szentkirályiné Süveges Ágnes 06-29/378-043

A pályázatok benyújtásának módja: info@ocsamuvhaz.hu



EGRESSY GÁBOR SZABADIDŐKÖZPONT
2364 ÓCSA, BAJCSY-ZS. U. 46-48. 06 29 378 043

INGYENES

ALÁMERÜLNÉL?
HALLGASS MEG EGY BŰVÁRT!

2017. MÁRCIUS 22. 17:30

INTERAKTÍV BESZÉLGETÉS ÉS
BŰVÁRFELSZERELÉS BEMUTATÓ
FAZEKAS LÁSZLÓ ADVANCE BŰVÁRRAL

10-18 ÓRÁIG VIZIÁLLAT KIÁLLÍTÁS (AULA)
AKVARISTÁK MAGYARORSZÁGI EGYESÜLETE



EGRESSY GÁBOR SZABADIDŐKÖZPONT
2364 ÓCSA, BAJCSY-ZS. U. 46-48. 06 29 378 043

INGYENES

Széplaki Pál grafikus

--- kiállítása ---

PETŐFI SÁNDOR
versek

piktogramokban

2017. 03. 15 - 05.15-16

A kiállítást megnyitja

Gergelyné Kopcsó Eszter

a Falu Tamás Városi Könyvtár vezetője

2017. március 15-én 16.00 órákor

Közreműködik: Jakab Cintia



Megfagy a szív, ha nem szeret.



És ha szeret, megfagy.



Ez és az baj. E két baj közt.



Melyik jobb?... tudj! az éj!



EGRESSY GÁBOR SZABADIDŐKÖZPONT
2364 ÓCSA, BAJCSY-ZS. U. 46-48.
www.ocsamuvhaz.hu 06 29 378 043

10 Gulág Emlékév

A 94 éves Morócza Károly most már nyíltan beszélhet a Gulág borzalmairól:

„Az nem lehet, hogy itt leljem a halálomat!”

Magyarország Kormánya a 2015. évet Gulág Emlékévvé nyilvánította. Ennek alkalmából a Magyarok a Szovjetunió táboraiban címmel volt látható egy vándorkiállítás számos településen az elmúlt hónapokban. Az emlékévet a Barakkba zárva – Életre ítélve című programsorozattal zárta a Magyarság háza 2017. február 20-25 között. A kiállításon szerepelt az ócsai Morócza Károly bácsi is, akit látogatásomkor a lágerben töltött időkről kérdeztem.



A második világháború éve alatt és azt követően feltehetően kb. 800.000 magyart hurcoltak el a Szovjetunió táboraiba, közülük kb. 500 ezren térhettek vissza. Sokáig nem „tudhattunk” erről, a háborút a vesztesek oldalán befejezett ország lakosai nem beszélhettek a szovjet fogság traumájáról, a tömeges halálozásokról.

A Gulág Emlékév célja, hogy rámutasson a politikai propaganda és a valóság közötti különbségre, és emléket állítson mindazoknak, akik a „propaganda évtizedeiben” nem mondhatták el mindazt, amit meg- és átéltek.



Károly bácsi 94 éves, jó egészségnek örvend. Elmesélte, hogy 1945-ben az oroszok elhurcolták és évekig kényszmunkatáborban dolgozott. A Szovjetunióban töltött évek alatt fogadta meg, ha egyszer hazatér, akkor erdész hivatásának fog élni. Pest Megyében több mint 30.000 hektár erdőt telepített.

Mennyi időt töltött kényszmunkatáborban?

1249 napot voltam távol. 23 évesen sok száz emberrel együtt hurcoltak el, rengetegen már útközben meghaltak. Mire odaértünk a táborba én is nagyon legyengültem.

Hogyan képzeljük el az életet a táborban?

Mindennap megküzdöttünk a túlélésért. Tisztálkodási lehetőség szinte nem volt, a napi élelem 500-600 kalóriás volt, miközben komoly fizikai munkát kellett végeznünk. Reggel és este káposztaleves, ezen kívül egy kis darab kenyér. Hamarosan mindannyian ötvenkilósra fogytunk. Nekem nagy szerencsém volt, hogy az erdészeti iskola mellett egy gyógynövény tanfolyamot is elvégeztem, így sok teát ittam azokból a növényekből, amit ott találtam. Azt hiszem ez sokat segített a túlélésben.

Amikor megérkeztünk felszólítottak bennünket, hogy mindennemű ruhánkat vessük le és a nálunk lévő eszközöket adjuk át. Egy számot kaptam, nevem akkor már nem volt. Sorba állítottak és a testünket megcsípve a bőrünkön keresztül állapították meg, hogy milyen kategóriába esünk. Egyes jó, kettes rossz, hármashoz még rosszabb, négyes pedig a halál küszöbén.

Minden nap elvittek minket egy folyó partjára, ahol gátakat kellett építenünk. Rakásokba volt rakva kő és sóder, amit vödörben kellett behordanunk a rézsű megerősítésére. Napról-napra éreztem, hogy gyengülök, már a köveket is alig bírtam felemelni. Próbáltam bodzát, csalánt, kakukkfűvet keresni, de a tél közeledtével már nem nagyon találtam. A barakkban lévő oszlopra egy elégetett fával rovátkákat karcoltam, így jelezve a napok, hónapok múlását.

Bennem az élt, hogy nekem ezt át kell vészelnem. Mindig azon gondolkodtam, hogy hogyan tudnék magamon segíteni. 1945 telén kb. 2000 fogolyból már csak 1000-en lehetünk, akik megmaradtunk.

„Tévesedni kezdtünk, aztán jött a vihar és a fehélyek.”

Sokan meghaltak, Ön túlélte és hazatért. Hogyan sikerülhetett?

Rajtam az élni akarás segített. Tudtam, hogy túl akarom élni és haza akarok jönni. Mindig azon gondolkodtam, hogy nem lehet, hogy itt leljem a halálom. Bíztam benne, hogy egyszer vége lesz. Mikor már egy kicsit beszéltem oroszul, a raktáros felfigyelt rám, hogy velem tudna dolgozni és kikért munkára a raktárba. A gyárban összeismerkedtem egy oroszossal, aki kért, hogy dolgozzak vele. Akkor tudtam, hogy meg kell tanulnom oroszul. Most már tudom, hogy ez lett az esélyem a túlélésre. Időnként tőle kaptam egy kis kukoricaőrleményt és cukrot. A teát pedig rendületlenül főztem magamnak és a társaimnak is.



„Sokaknak nem izlett ugyan, de mondtam, hogy csak nyelni és nyelni.”

Aztán jött a tél majd újra tavasz és ismét a folyó parton voltunk. Már annyira beszéltem oroszul, hogy tudtam egy pár szót beszélni a munkavezetővel. Javasoltam neki, hogy szintezzük a teraszokat, amiket építünk. Tetszett neki, így a munkavégzéstől is felmentett.

De az agyamon sokszor átfutott, hogy ilyen fiatalon meg kell halnom, mert én sem fogom sokáig bírni. Annyira elfásultam, hogy már néha nem is éreztem magam embernek. A gondolataim teljesen összekuszálódtak. De aztán Madách Ember tragédiája jutott eszembe: Ember küzdj és bízva bízá! Sokat beszélgettem Istennel, éreztem, hogy velem van, hogy nekem élnem kell. Ezekkel a gondolatokkal éltem nap mint nap.

Átéltam és túléltem a haláltáborok borzalmait. Hazatérésem után tilos volt beszélni, így az általam elültetett fákkal a mellőlem kihaltakra is emlékszem.

Paksi Zita

A gimnázium is a települési értékek része



Ócsa Város Települési Értéktár Bizottságának február 7-ei határozata szerint az Ócsai Bolyai János Gimnázium mint épített környezet kategóriájú örökség felvételre került Ócsa Város Települési Értéktárába.

Az épület eredetileg állami elemi népiskolának készült. Az iskolát Villand Károly soroksári építőmester tervei szerint, soroksári kőművesek húzták fel 1929 és 1932 között. Ebben az épületben nyitotta meg osztályait az Ócsai Bolyai János Gimnázium 1952-ben két osztállyal és 75 fővel. Átmenetileg még általános iskolai osztályok is működtek az intézményben, de 1953-tól a középiskola teljesen birtokba vette az épületet. A Gimnázium alapító igazgatóját Porpácz Istvánt 1952-ben a Pest Megyei Tanács Művelődési Osztálya megbízta az akkori Ócsa községben létesítendő gimnázium szervezésével. A dabasi járásban igényként jelentkezett egy középiskola szervezése. Ócsa földrajzi helyzete, a járás iskolai tanulóinak száma, valamint az épületadottság indokolta az intézmény Ócsán történő létesítését. A gimnázium névadójának választása is az ő nevéhez köthető. Porpácz István az 1960/61. tanév végéig látta el igazgatói feladatát, a következő tanévben Szentendrére helyezték.

A Gimnázium névadója Bolyai János minden idők legzseniálisabb matematikusa. Tehetsége már gyermekkorában megmutatkozott. 1931-ben megjelent Appendix című művével megalkotta a nemeuklideszi geometriát, amely nélkülözhetetlen alapot jelentett a XX. század fizikai elméletei számára. A teljes dokumentáció az ocsa.hu weboldalon olvasható.

AZ ÓVODAI JÓTÉKONYSÁGI BÁL MINDEN ÉVBEN FONTOS ESEMÉNY

Nincs rendezvény szervezőmunka és támogatók nélkül! Több mint egy hónapja folytak lázasan az előkészületek, hogy az óvodabálon minden varázslatos legyen.

A Jótékonyági bál minden évben fontos esemény intézményünk életében. A rendezvényünk célja, egyrészt szorosabbá fűzni az intézmény dolgozói és a szülők kapcsolatát, lehetőség van kötetlen, beszélgetésekre, kikapcsolódásra, szórakozásra, másrészt a bevételből a gyermekek foglalkoztatásához a legkorszerűbb eszközöket tudjuk beszerezni.

2017. február 18-án az idei bál is sok embert megmozgalt, Több, mint tíz éves hagyománya van e programunknak. Visszaidézve az elmúlt időszakot ez volt minden idők legsikeresebb óvodabálja. Közel kétszáz fő töltötte meg az Egressy Szabadidőközpont színháztermét. Fellépők szórakoztatták a közönséget. Óvodáink gyermek tánc csoportja, az óvoda dolgozóiból verbuválódott alkalmi tánc csoport Krisztián László tánctanár közreműködésével, valamint a helyi Küstörgő Néptánc csoport. A közönség óriási üdvözléssel, tapssal jutalmazta mindhárom csoport előadását.

A jó zenéről a Jerzsele Family zenekar gondoskodott, estétől



reggel fél ötig. Fergeteges hangulatot varázsoltak a táncparkettre.

A báli bevételből szeretnénk az óvoda mozgásfejlesztő játékeit bővíteni egy úgynevezett „mozgás kőttá” maxi készlettel valamint a Manóvár Bölcsőde játszóudvarán egy kismotor pályát kialakítani.

Még egyszer hálásan köszönöm a gyermek és felnőtt közösség nevében, mindazoknak, akik ott voltak és azoknak is, akik felajánlásaikkal támogatták rendezvényünket. Jövőre ismét lesz óvodabál 2018. 02. 17-én. Ismét várjuk szeretettel Önöket. Ígérjük, legalább ilyen jól fogják érezni magukat.

Szeretnénk megköszönni a TS Gastro Kft dolgozóinak, hogy elkészítették számunkra a nagyon finom és bőséges vacsorát!

Köszönet az intézmény dolgozóinak – szervezőknek, támogatóinknak.

Szűcs Jánosné
intézményvezető

Öregdiákok Jótékonyági bálja

Iskolánk idén már 4. alkalommal rendezte meg az Öregdiákok Jótékonyági Bálját, melyre ismét sok volt bolyais diák jött el. A vendégek között szép számmal akadtak, akik már törzsvendégei a rendezvénynek, de találkoztunk új „régicokkal” is. Az este jelenlegi diákjaink rövid műsorával kezdődött, melynek keretei között új történelem-magyar szakos kollégánknak is megcsillogtathatta énektudását. A diákok énekkel, táncsal, hangszeres zenével készültek.

A vacsoráról ebben az évben a Sarokház étterem gondoskodott, volt diákunknak, Szabó Ágnesnek köszönhetően. Az ízek kavalkádjá után hamar megtelt a „táncparkett”. A Silver Duo tagjai igazi fergeteges hangulatot teremtettek, amit rövid időre csupán a tombolasorsolás szakított félbe.

Rengeteg ajándékot nyerhettek vendégeink. Több mint 50 felajánlótól (helyi és környékbeli vállalkozóktól, régi diákoktól, jelenlegi bolyaisoktól) érkeztek értékesebbnél értékesebb tombolatárgyak. Voltak, akik a vacsorához járultak hozzá

ásványvízzel, baromfi hússal, sertéshússal, süteményekkel.

Emlékezetes este volt!

A bál bevétel a Dr. Pártos Lóránt Alapítvány számlájára kerül befizetésre, amiből az iskola technikai eszközeit korszerűsítjük.

Köszönet mindenkinek, találkozunk jövőre is!



Tűzgyújtási tilalom

március 3-tól visszavonásig

Fokozott tűzveszély esetén az erdészeti hatóság, illetve az erdőgazdálkodásért felelős miniszter rendelheti el a tűzgyújtási tilalmat, például a katasztrófavédelem kezdeményezésére. **Tűzgyújtási tilalom idején tilos tüzet gyújtani az erdőterületeken, valamint a fásításokban és az ezek 200 méteres körzetén belül lévő külterületi ingatlanokon.** Ide értendők a felsorolt területeken található tűzrakó helyek, a vasút és közút menti fásítások, de tilos a parlag- és gazégetés is.

A tűzgyújtási tilalom elrendelése és annak visszavonása függ a meteorológiai körülményektől, az erdőben található élő és holt biomassza szárazságától és a keletkezett tüzek gyakoriságától. A tűzgyújtási tilalomról az érintett hatóságok a hivatalos honlapjukon teszik közzé a tűzgyújtási tilalomról szóló határozatot és térképet, de erről az országos közszolgálati média is tájékoztatást ad. Az aktuális tűzgyújtási tilomról – mint a jelenleg kihirdetett esetben is – a www.erdotuz.hu weboldal, valamint az onnan is elérhető szakmai honlapok is tájékoztatnak, amelyek ezen túl számos egyéb hasznos információval is szolgálnak. Honlapja kiemelt helyén teszi közzé a hírt a katasztrófavédelem is: www.katasztrofavedelem.hu.

A tűzgyújtási tilalom a közzétételtől a visszavonásig él! Az említett honlapokon napi frissítéssel megtekinthető az aktuális állapot. A lakosság a lakóhelye környékén található erdőterületekről az erdészeti hatóság által készített interaktív erdőterképen is tájékozódhat. Az erdőgazdálkodók a parkerdők területén turisztikai célból állandó és biztonságos tűzrakó helyet kötelesek kialakítani.

A kijelölt tűzrakó helyet az erdőgazdálkodó kötelessége karbantartani és arról is gondoskodnia kell, hogy az erdőtüz elleni védelemmel kapcsolatos feltételek biztosítottak legyenek.

A kialakított tűzrakó helyen az alábbi szabályok betartásával bárki rakhat tüzet, de számos fontos szempontot figyelembe kell venni. **A tűz meggyújtása előtt a tűzrakó hely környékét meg kell tisztítani a tűz terjedését lehetővé tevő anyagoktól, levelektől, faágaktól.** Soha nem szabad felügyelet nélkül hagyni az égő tüzet, a még ki nem hűlt paraszt, hamut. Fel kell készülni a tűz eloltására, ha feltámadna a szél, gondoskodni kell arról, hogy készenlétben legyen a tűz oltására alkalmas anyag, eszköz (pl. víz, homok, lapát). Ahogy a tüzre nincs szükség, azt gondosan el kell oltani és meg kell győződni arról, hogy valóban elaludt, a hamura távozás előtt lehetőleg földet kell szórni.

Az erdőgazdálkodási tevékenységhez kapcsolódó égetésre csak az erdőgazdálkodó vagy az erdő tulajdonosa írásbeli engedélyre birtokában lévő személy jogosult. Nagyon fontos tudni, hogy az erdőgazdálkodási tevékenység keretében végzett égetés alkalmasszerű tűzveszélyes tevékenységnek minősül, amelyet 24 órával a tevékenység megkezdése előtt az illetékes tűzoltósághoz be kell jelenteni. Védett természeti területen lévő erdőben, a kijelölt és a kiépített tűzrakó hely kivételével, tűz gyújtásához a természetvédelmi hatóság engedélyre is szükséges.

forrás: katasztrofavedelem.hu

Madárinfluenza járvány

2017. február 17-én megjelent a baromfitelepek járványvédelmi minimum feltételeit tartalmazó Országos Főállatorvosi határozat. Az előírás célja a baromfiállományok, különösen a szabad tartású víziszárnyas telepek járványügyi biztonságának fokozása a madárinfluenza vírus okozta károk csökkentése és a későbbi kockázatok mérséklése érdekében.

A járványvédelmi minimum feltételeket tartalmazó 3/2017-es Országos Főállatorvosi határozat az ocsa.hu hírek rovatában olvasható. A szabálygyűjteményt a szakhatóság a Baromfi Termék Tanáccsal és a Nemzeti Agrárgazdasági Kamarával egyeztetve állította össze.

A madárinfluenza vírus hazai megjelenése a gazdálkodók és a teljes magyar baromfiágazat számára súlyos közvetlen és közvetett veszteségeket okoz. A betegség terjedésének megakadályozását, valamint a védekezést jelentősen nehezíti a vadmadár állomány nagyfokú fertőzöttsége, helyenként a baromfiállományok sűrűsége, valamint az állattartó

telepek gyenge járványvédelmi szintje.

A fertőződés és az állományok közötti terjedés megakadályozásához elengedhetetlen az állattartó létesítmények járványvédelmi zártságának fokozása. Ennek érdekében a főállatorvosi határozat részletesen tartalmazza a legfontosabb előírásokat. A mártól érvényes utasítás szerint a betelepítés várható időpontjáról legalább 3 héttel korábban írásban tájékoztatni kell az illetékes hatóságot. A takarmányt zárt, fedett helyen kell tartani, nyílt vízből pedig tilos itatni. Egy telepre kizárólag akkora állományt lehet betelepíteni, amelynél biztosítható, hogy szükség esetén minden állat bezárható legyen. A határozat tartalmazza a zárt építmények víziszárnyasok, illetve egyéb szabadon tartott baromfik sűrűségnek megfelelő minimum alapterületét is.

forrás: kormany.hu



És ez mit fejleszt?

Játékos kreatív foglalkozás 1,5-4 éveseknek

Év elején indult a Bábos Mesekuckó a Szabadidőközpontban Kárpáti Szilvia vezetésével. A foglalkozásra minden kedden várják az anyukákat és gyermekeiket. A bábos-mesélésről, gyermekünkre gyakorolt pozitív hatásairól kérdeztem a kis közösség vezetőjét.

A fejlesztés egy varázsszó manapság?

Mondhatjuk, hogy igen. Gyakran teszik fel azt a kérdést a szülők, hogy „És ez mit fejleszt?”. Mert hát ugye azt már tudjuk, hogy a mai világunkban, ami nem fejleszt valamit kimondva, az már nem is képvisel értéket. Régen ösztönösen tudták, hogy mi mindenre jó a mese. Választ ad a felmerülő kérdésekre, neveltek, tanítottak vele, gyógyították a szívet, lelket, a minket körülvevő mindenség megtanítására használták, erőt adtak vele a gyenge napokon, és gyengédséget az erőseken, megnevettek és megtreáltak általa, elaltattak és ébresztettek vele, probléma helyzeteket oldottak meg vele.

Mi változott?

Az, hogy ma konkrét készségek fejlődését várjuk, ha gyermekünket valamilyen foglalkozásra visszük. A teljesítménykényszer és a versenyszellem teljesen eluralkodott a mindennapokban. Ha egy gyermek nem csinál valami „időben”, azonnal fejlesztésre küldik. Mi azt szeretnénk megmutatni, hogy a mese észrevétlenül hat a csöppség egész személyiségére, játékosan fejleszti azt, ami aztán kihaz az összes készségére.

Mi a Bábos Mesekuckó különlegessége?

A bábos mese, vagyis az, hogy nem csak hallja, hanem látja is, vizuális mintákat ad neki. Fejleszti esztétikai érzéket, fogékonyságát az igényességre. Azzal pedig, hogy egy-egy állatkát más és más anyagból lát megvalósulni a különböző mesékben, **kreativitását és logikai készségét** is fejleszti. A mesében használt mondókák, versek, hangutánzó, hangfestő szavak szintén pozitívan hatnak a **beszédfejlődésre**. A bábok mögé bújva, egy szerepet felvéve a dadogás is könnyebben kezelhető. A bábok kipróbálásakor kézügyességük finomodik, **szociális érzékenységük fejlődik**, kommunikációs sablonokat sajátítanak el. A **mesetorna** által hatunk a nagymozgásokra, és miközben fantáziájukat is megmozgatják. A mesetornának óriási személyiségfejlesztő hatása van, hiszen egyre bátrabban járják be a főhősök útját. Nagyon fontos számukra a pozitív visszajelzés, a megerősítés. A kézművességnél a **finommotorikájuk**, anyagismeretük, eszközhasználatuk mind-mind fejlődik.



Milyen napokon várjátok a kicsiket és a szüleiket?

Minden kedden délelőtt 10 órától kezdődik a mesés foglalkozás az Egressy Gábor Szabadidőközpontban, nyáron pedig egy Állati Jó Bábtorba várjuk a gyerkőcöket.

Állati jó

NAPKÖZIS BÁBTÁBOR

2017. JÚNIUS 26-30-IG

8.00 ÓRÁTÓL 16.00 ÓRÁIG

MINDEN NAPRA EGY BÁBMESE

A FOGLALKOZÁSOKAT VEZETI A BÁBOS MESEKUCKÓ CSAPATA!



RÉSZVÉTELI DÍJ: 20.000 FT, maximum 20 fő
JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2017. ÁPRILIS 30.

EGRESSY GÁBOR SZABADIDŐKÖZPONT
2364 ÓCSA, BAJCSY-ZS. U. 46-48.
06 29 378 043, www.ocsamuhaz.hu

„Pista bácsi, lőjünk egyet!”

Farkas István légpuskákat gyűjt. Nem hajszolja a kollekciónak gyarapítását, sőt, bevallása szerint a jelenlegi sorozat minden darabja szinte „véletlenül” került hozzá. Fogadják szeretettel a gyűjteményről és a gyűjtőről szóló soron következő Ócsai Arcok rovatot.



Számomra szinte egyformának tűnnek. Milyen lényegi különbség van az egyes darabok között?

Ezek mind különböző típusúak, de az alapvető eltérés az, hogy két féle kaliber van (4,5 – 5,5 mm) ezen belül, csőletörzsek és fix csöves alsókarosok. Ez határozza meg, hogy hogyan kell a légfegyvert felhúzni, illetve a lövedéket betölteni. Az

egyezés pedig az, hogy a gyűjteményem mind a tizenhat darabja Magyarországon gyártott dugattyús légfegyver.

Hogyan került önhöz az első darab?

Még gyerekkoromban kaptam egy jó barátom édesapjától egy nem működő LAMPART légpuskát, amit édesapám megjavított, hogy tudjuk használni. Fabrikált hozzá úgynevezett golyónyomót, amivel a kikalapált ólomcsőből lövedéket tudunk készíteni. Abban az időben ez nagy szám volt, mivel az akkori törvények nem engedélyezték a légfegyver tartását és használatát. Ekkor kilencéves lehettem. A falu szélén nőttem fel, játék közben sok mindent találtunk a földben, ami a háborúból itt maradt. Amit nem ajándékoztam el, a mai



napig megvan, pár szurony, bajonett és töltényhüvelyek, amit összegyűjtöttünk. Azt hiszem, akkor kezdtem vonzódni a fegyverekhez. Persze a gyűjtemény csak felnőtt fejjel kezdett el gyarapodni, ráadásul nagyon sok véletlen folytán. Szinte mindegyik puskának külön története van. Sok a vadász ismerősöm, ezáltal úgymond „megunt” légpuskát több helyről is kaptam.

Az egyik például úgy került hozzám, hogy elmentem egy nénihez fűtést szerelni és a kazánházban ott porosodott egy puska. A számomra értékelt jelentő tárgy ott csak egy félredobott hulladék volt, így elkértem és megkaptam ajándékba. Egy másik darabot egy vízszivattyúért cseréltem el – meséli István mosolyogva. Persze akkor nem ilyen állapotban voltak. Minden „muskétát” felújítottam, igyekeztem eredeti gyári állapotba hozni őket.

Van kedvenc darab? És ha igen, akkor miért?

Hogyne lenne! Egy rendvédelmi dolgozó ajándékozta nekem. Ez egy szinte vadonatúj állapotú, számomra gyönyörű légfegyver. Szerintem a magyar légfegyver gyártás egyik remek műve. (tip. LG 15)

Csak a szoba díszei a pusokák vagy időnként használja is őket?

Ritkán veszem őket elő, akkor is inkább csak hozzánk érkező és fegyver után érdeklődő barátok, illetve gyerekek kedvéért. „Pista bácsi, lőjünk egyet!” – hangzik a kérés állandóan. Akkor minden kisvendég kiválaszthatja, hogy melyikkel szeretne lőni. Kiteszem a kertben a céltáblát és tanítom őket a biztonságos fegyverhasználatra és célba lőni.

Ez legális?

Ha az ember a saját kertjében megfelelő szabályok betartásával, légfegyverrel célba lő, az legális. Ezekhez a légpuskákhoz nem szükséges engedély, de a házi légpuskás lövészetet kormányrendelet szabályozza. Használni kell például lövedék fogót, illetve kiskorú gyermek csak felnőtt felügyelete alatt használhatja.

Fontos, hogy bár nem engedélyköteles fegyver, azért okozhatunk vele sérülést, így biztonságosan és körültekintően kell használni.

Diákolimpián remekelt az ócsai tornacsapat

10 év után a tavalyi tanévben indult az általános iskolában a szertorna. A kezdő létszám 24 fő volt, mely az első hónap után szinte megduplázódott. A diákok nagyon megkedvelték a foglalkozásokat, mely alatt a motoros, koordinációs, kondicionális és az izületi mozgékonyág fokozása mellett a **csapatszellem kiépítésére** is nagy hangsúlyt fektettem.



Olyannyira sokan szerették volna igénybevenni az órákat, hogy már az óvodákból is jelezték részvételüket.

Taglétszámunk év végére 33 fő körül mozgott, melyben a 25 fő állandó megjelenésére mindig lehetett és természetesen lehet számítani.

A torna persze egyéni sportág, hiszen a szeren gyakorló egyedül gyakorol, és egyedül küzd, mégis van egy összetartó erő a gyakorlás és a versenyzés során. A diákjaimnak megta-

nítottam, hogy hogyan buzdítsák, és segítsék egymást, minden ügyetlenségtől függetlenül álljanak ki egymás mellett.

Épp ezért is szerették meg a szertornát, hiszen mindenki a saját képességeihez mérten próbálja a maximumot kihozni a teljesítményéből.

Gyakran volt ezért aztán a heti két óra nagyon kevés, hiszen nagyon sok anyagot próbáltunk becsempészni az évbe. Idén az óraszámot megemelve heti 4 órában edzünk.

Olyan sokan szerettek volna sokkal többet fejlődni, mint amit én elbírtam volna, hogy társamul hívtam Dr. Gaal Zoltánné (Gyöngyi nénit), hogy segítsen a munkámban. Így Ő hetente egyszer ismét meglátogatja iskolánkat, és 2 helyszínre osztottuk az edzéseinket. Gyöngyi néni végtelen kitartással és szeretettel vetette bele magát az ismerős környezetbe, és helyzetekbe immár 2 éve! Nem tudom neki elégszer megköszönni mindazt, amit érünk tett és tesz. Egyszer remélem mi is elérjük azt az elismerést, amit Ők ... illetve mi, mint diákok akkoriban. Edzünk, edzünk és az eredmény nem marad el. Pályánk felívelőben...

Tornászaimnak már sikerült eljutniuk arra a szintre, hogy egyes tornaelemeket már nemcsak a mozgásörömeért, hanem meghatározott célért (pld. versenyen való részvételért) tanulnak.

Mindkét évben kemény edzésidőszak után részt vettünk a **Nagykőrösön rendezett Megyei Diákolimpián**, ahol nem kis elismerésre a 7. helyezést értük el II. korcsoportban.

Reményeim szerint a következő tanévtől részt tudunk venni a környékbeli barátságos versenyeken is, ahol a kisebb csapatokkal is szembeszállhatunk.

Virág Zsuzsanna
testnevelőtanár-gyógytestnevelőtanár

Mert ki ne akarna 100 évig élni

Decemberben Kozma Jutka azzal a kéréssel keresett meg, hogy meridián tornát szeretne tartani a Szabadidőközpontban, tudok-e biztosítani egy termet ingyen, hiszen ő sem kér pénzt a foglalkozásért. Természetesen nem álltam ellent a nemes kezdeményezésnek, azóta minden csütörtökön 17 órától van lehetőség a torna jótékony hatásainak megtanulására és gyakorlására. A mozgásformáról, annak egészségvédő és gyógyító hatásairól kérdeztem a klubvezetőt.

Azt hadd mondjam el rögtön az elején, hogy ketten vezetjük a tornát, vagyis ha én nem tudok jönni, akkor Viola Istvánné Erzsike helyettesít, ő is elvégezte a tanfolyamot. Kezdi a beszélgetést Jutka.

Téged valamilyen saját betegség vezetett a meridián tornáig?

Nem, szerencsére teljesen egészséges voltam, de azóta még energikusabb vagyok. Én az egészségem védelme érdekében kezdtem el tornázni, de azóta tudom, hogy számos betegség gyógyítható vele. A különlegessége az, hogy ez egy öngyógyító technika, amit a beteg saját magán végez aktívan, szemben a nyugati orvoslással ahol a beteg passzív befogadó csupán.

Kezdjük az elején. Mi az a meridián?

A testünket meridián csatornák (szám szerint tizenkettő) hálózák be, melyeken a csí, azaz az életenergia áramlik, így jut el az egyik életfontos szervből a másikba. A legmegfelelőbb akupunktúrák és akupresszúrák kezelési pontok ott helyezkednek el, ahol ezek a meridiánok a bőrfelszínhez legközelebb futnak. Aki nem vesz tudomást a meridiánokról, az a betegséget csak tünetileg kezeli. A meridián gyakorlatok célja, hogy a csít magunkban felerősítsük, és ezzel beindítsuk a szervezetünk öngyógyító képességét vagy ha egészségesek vagyunk akkor olyan szintre hozzuk, hogy ne betegedjünk meg.

Mondanál egy pár szót a gyakorlatról?

A gyakorlatsor (3-1-2) az akupresszúra (amit nyomáspont-masszázsnek is hívhatunk), a hasi légzés és a guggolás kombinációjából áll.

A "3" azt jelenti, hogy három nagyon egyszerű módszerrel megkereshető különböző vezetékpontot (akupunktúrák pontok) kell masszírozni.

Az "1"-es azt jelenti, hogy alkalmanként 4-5 percen keresztül hasi légzést végzünk. A hasi légzés igen fontos az egészség



megőrzése szempontjából. Kínaiul belső helyreállítási technika a neve. Lehet kinyújtózva fekvő helyzetben vagy egyenesen ülve is végezni. Alkalmazása növeli a máj aktivitását, gyógyítja az álmatlanságot, magas vérnyomást, a máj és az epe betegségeit, gyomorfekélyt, nyugtat, gyógyítja a cukorbetegséget, a gyomorbántalmakat.

A "2"-es egy egyszerű, teletalpon végzett guggolás és felállás kombinációs gyakorlata. Különösen a középkorúaknak és korosodóknak fontos a fizikai gyakorlat tudatos végzése. „Legyen naponta legalább egyszer verejtékes a homlokunk!” - tartja a régi mondás. A kínaiak a szobában végezhető te-



vékenységként a guggolás és a felállás ismételt végzését ajánlják. Guggoláskor a lábak legyenek vállszélességben, lábfejek párhuzamosan és a karok mellmagasságban előre. A tenyerek leguggoláskor lefele mutatnak, és kilégzünk, amikor leguggolunk. Belégzéskor egyenesedünk

fel, ekkor a tenyerek már felfelé fordulnak, mintegy megmerítve tenyerünkbe a föld-energiát. Legalább harminckét guggolás ajánlott egyszerre, úgy végezve, hogy a sarkunk a földön marad leguggoláskor is.

Honnan tudom, hogy az egyes gyakorlatokból mennyi a számomra az ideális?

Érezni fogod melyik hat a legjobban a betegségedre. Abból kell többet csinálni.

Azaz: hasi panaszoknál lehet, hogy a hasi légzésből kell többet végezni – alkalmanként akár 10-15 percet is csak ebből! – vagy mozgásszervi panaszok esetén a guggolás lesz az, amire a nagyobb hangsúlyt kell fektetni. Mivel azonban nem vagyunk egyformák, a fejlesztést mindenkinek magának kell elvégeznie, folyamatosan figyelve a saját szervezetének a reagálását.

Javasolom, hogy jöjjenek el, és próbálják ki, tapasztalják meg az előnyeiket, hogy aztán naponta gyógyíthatassák, erősíthessék szervezetüket.

Várjuk az érdeklődőket minden csütörtökön 17 órától az Egressy Gábor Szabadidőközpontban.

(zita)

Autómentés, roncsautó szállítás, munkagép szállítás 3t-ig, lakókocsi, utánfutó mentés szállítás. 0-24 időrendben. Tel.: 06703632480

Tűzifa akció!

Akác tűzifa 2900 Ft/q
Vegyes kemény 2500 Ft/q
Vegyes puha 1800 Ft/q
Hasított + 200 Ft/q

*A tűzifa erdei köbméterre (1m*1m*1.70) is megrendelhetőek!*

Garantált mennyiség! Hívjon bizalommal!
Rönkhasító Kft.
TEL.: 06/70-605-4678



A GIMI MELLETT!

VII. SZÍNES CLUB DARTS, MÁRCIUS 11. CSOCSÓ ÉS BILIÁRD BAJNOKSÁG SZOMBÁT 18:00

KÉSZÜLJ ÉS SZURKOLJ VELÜNK, ÜNNEPELJÜK
EGYÜTT A CLUB ÚJ GYŐZTESEIT MÁRCIUS 11-ÉN!

ÉRDEMES VELÜNK TARTANOD, HISZEN A HANGULAT HÓNAPRÓL HÓNAPRA EGYRE
SZUPEREBB! SŐT, HA CLUBTAGKÉNT VESZEL RÉSZT RENDEZVÉNYEINKEN, ÁLLANDÓ
KEDVEZMÉNNYEL FOGYASZTHATSZ! NEM VAGY MÉG TAG? IGÉNYELJ KÁRTYÁT!

[FACEBOOK.COM/SZINESCLUB](https://www.facebook.com/szinesclub)



(20) 530 6055

MEGÚJULT ÚJ SZÍNES IZÉK ÉTLAP!

MÁR ELÉRHETŐ MEGÚJULT ÉTLAPUNK! ÍME AZ ÚJDONSÁGOK, MELYEK MÁRIS RENDELHETŐEK:

AJÁNDÉK 0,33 L ÜDÍTŐVEL!

TÖLTÖTT HÚSOK PULYKAHÚSBÓL			
MÁRVÁNSAJTOS PULYKA (PULYKAMELL, MÁRVÁNSAJT, TARJA, BACON, SAJT)	1690.-		
TÖLTÖTT HÚSOK SERTÉSHÚSBÓL			
BACONOS BORDA (SERTÉSKARAJ, BACON, GOMBA)	1690.-		
KOLBÁSZOS BORDA (SERTÉSKARAJ, KOLBÁSZ, HAGYMA)	1690.-		
TÖLTÖTT HÚSOK CSIRKEHÚSBÓL			
MÁRVÁNSAJTOS PULYKA (CSIRKEMELL, MÁRVÁNSAJT, TARJA, BACONOS SAJT)	1690.-		
FRISSENSÜLTEK CSIRKEHÚSBÓL			
NATÚR CSIRKEMELL VEGYES KÖRETTTEL	1490.-		
PÁRIZSI CSIRKEMELL VEGYES KÖRETTTEL	1490.-		
BARÁCKOS RAKOTT CSIRKEMELL VEGYES KÖRETTTEL	1490.-		
VILMOSKÖRTEVEL RAKOTT CSIRKEMELL VEGYES KÖRETTTEL	1490.-		
ALMÁVAL ÉS CAMEMBERTTEL RAKOTT CSIRKEMELL VEGYES KÖRETTTEL	1490.-		
BARBECUE CSIRKECOMB FILÉ HASÁBBURGONYÁVAL	1590.-		
SAJTOS CSIRKECOMB FILÉ HASÁBBURGONYÁVAL	1590.-		
FOKHAGYMÁS CSIRKECOMB FILÉ RIZIBIZIVEL	1590.-		
RAKOTT CSIRKEMELL BROKKOLIVÁVAL, BESAMEL	1690.-		
MÁRTÁSSÁVAL, RIZZSEL			
DUBARRY CSIRKEMELL (CSIRKEMELL, KARFIOL, BESAMEL) RIZZSEL	1690.-		
LEVESEK			
FOKHAGYMAKRÉMLEVES SAJTOS KRUTONNALL	650.-		
SAJTKRÉMLEVES BACON CHIPSSZEL	650.-		
HÚSLEVES GAZDAGON	550.-		
TÉSZTÁK			
BOLOGNAI	1290.-		
FORLI SPAGETTI (PARADICSOMOS SONKARAGU ÉDES PEPPERONIVÁVAL)	1290.-		
MILÁNÓI	1390.-		
MILÁNÓI SERTÉSBORDA	1590.-		
TEJSZÍNES KIRÁLYRÁK RAGU SPAGETTIVEL	1590.-		
TEJSZÍNES TENGERGYÜMÖLCSEI SPAGETTIVEL	1590.-		
DESSZERTEK			
SZÍNES PISKÓTA (PISKÓTA, MAŠCARPONE, GYÜMÖLCS ÖNTET)	500.-		
GESZTENYEPÜRE	550.-		
HAMBURGEREK			
KARAJ BURGER		120 GR	240 GR 300 GR
GÖRÖG BURGER		950.-	1299.-
MEXIKÓI BURGER		850.-	1090.- 1299.-
		850.-	1090.- 1299.-
KIMÉLŐ ÉTELEK			
TONHALAS CEZÁR SALÁTA		1190.-	
KIRÁLYRÁKOS CEZÁR SALÁTA		1190.-	
PIZZABATYUK			
TARJA, HAGYMA, SAJT		1100.-	
CSIRKEMELL, KUKORICA, SAJT		1100.-	
GYROS HÚS, FETASAJT, GOMBA		1100.-	
SONKA, GOMBA, KUKORICA, SAJT		1100.-	
EGYTÁLÉTELEK			
GOMBAPAPRIKÁS GALUSKÁVAL		1190.-	
CHILIS BAB STEAKBURGONYÁVAL		1290.-	
ZÖLDSÉGES CSIRKERAGU RIZZSEL		1390.-	
BAKONYI CSIRKERAGU GALUSKÁVAL		1590.-	
LECSÓS TARJA STEAKBURGONYÁVAL		1790.-	
MÁRVÁNSAJTOS PULYKARAGU RIZZSEL		1890.-	
MARHAPORKÓLT GALUSKÁVAL		1990.-	
LECSÓS SZÜZERME BURGONYAKROKETTTEL		2090.-	
BORJÚPAPRIKÁS KAPROS-JUHTÚROS SZTRAPACSKÁVAL		2400.-	
SÜLTES TÁL 4 SZEMÉLYRE			
DUBARRY CSIRKEMELL, BACONOS BORDA, ASZALT SZILVÁS CSIRKE, RAKOTT TARJA, CAMEMBERT RIZZSEL, HASÁBBURGONYÁVAL ÉS ÁFONYA LEKVÁRRAL		6690.-	
PIZZÁK			
TARJÁS (PARADICSOMOS ALAP, TARJA, KUKORICA, TOJÁS, SAJT)		26 CM	32 CM 52 CM
		1090.-	1550.- 3090.-
TONHALAS (FOKHAGYMÁS PARADICSOMOS ALAP, OLÍVABOGYÓ, TONHAL, LILA HAGYMA, TUKORTOJÁS, SAJT)		1090.-	1550.- 3090.-
FITT TEJSZÍNES ALAP, CSIRKEMELL, ALMA, KÖRTE, CAMEMBERT, SAJT)		1090.-	1550.- 3090.-
FITT 2. (JOGHURTOS ALAP, ROSTON CSIRKE, BROKKOLI, PARADICSOM, ZÖLDBORSÓ, KUKORICA, ANANÁSZ, SAJT)		1090.-	1550.- 3090.-
SPARTACUS (PARADICSOMOS ALAP, SONKA, BACON, CSÜLÖK, SZALÁMI, TARJA, VÖRÖSHAGYMA, ÚJHAGYMA, SAJT)		1190.-	1650.- 3190.-
SÉF (SAJTSZÓSZ ALAP, SONKA, SZALÁMI, ROSTON CSIRKE, FÜSTÖLT SAJT, SAJT, LILAHAGYMA)		1190.-	1650.- 3190.-

AZ ÁRAK TARTALMAZZÁK A CSOMAGOLÁS KÖLTSÉGÉT! A VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK. ÁRAINK BRUTTÓ ÁRAK ÉS FORINTBAN ÉRTENDŐK.

ITT AZ IDEJE, HOGY KIPRÓBÁLD ŐKET! TELJES ÉTLAPUNKAT TEKINTSD
MEG SZEMÉLYESEN, VAGY KERESD A FACEBOOK OLDALUNKON!

[FACEBOOK.COM/SZINESIZEK](https://www.facebook.com/szinesizek) NYITVATARTÁS: HÉTFŐ-SZOMBAT 10⁰⁰-22⁰⁰ VASÁRNAP 10⁰⁰-21⁰⁰