

Bócsai Hírek



2020. november – Szent András hava

Minden kedves olvasónknak áldott adventi készülődést kívánunk!



**Napelem a tanyákra
jelentős támogatással!**



**Az új sport:
síjárás a pusztában!**



A TARTALOMBÓL

Márton nap mégis!

Zöldhalmi történetek (2)

Néhány gondolat a sírhelyek díjáról

A kamaszkor gondjai

Adventre készülve

Lelkész a magasban — siklóernyőzve

Márton nap az óvodában



„Szent Márton ünnepén,
éő lámpást viszek én.
Világítson mindig minékünk,
ahol járunk, merre megyünk.”

A Bóbita Óvodában az idei tanévben november 11-én szerdán délelőtt rendezték meg a Márton napi ünnep-

séget, ami a járványhelyzet miatt sajnós szülők és vendégek nélkül zajlott.

Az óvodás gyerekek libás versekkel, dalokkal és népi játékokkal szerepeltek. Az udvaron még körtáncot is

jártak. A műsor végén jókedvűen fogyasztották el a libazsíros kenyeret, meleg teával. A közösen elkészített lámpásokat a gyerekek hazavitték és otthonukban meggyújtották.



Tökjő délután a Boróka Könyvtárban

Minden a tökről szólt a Boróka Könyvtárban október utolsó csütörtökén.

Az őszi szünet ellenére is sokan jelentkeztek a Tökjő délutánra. Először a sütőtökös sütinek a tésztaját állítottuk össze közösen: mindenki szórta, mérte, öntötte, kaparta, keverte a hozzávalókat. Igazi csapatmunka volt. Tepsi-be simítottuk és az iskola konyháján a szakács néni megsütötték nekünk. Ezután nekiláttunk a halloween tökök kidekorálásának.

A festés mellett döntöttünk, mivel kevésbé balesetveszélyes, mint a faragás. A gyerekek nagyon kreatívak voltak, félelmetes tökfeket alkottak. De hogy világítson is valami a tök mellett, ezért befőttes üve-



gekből mécseseket is készítettünk. Mire mindennel végeztünk kisült a finoman illatozó

süti, amit házi málnaszörppel öblítettünk le. A délutánon Bozó Andrea családsegítő volt

a társam. Egy igazán tökjó délutánt töltöttünk el együtt.

Tóthné Szokolczai Tünde

Kedves Olvasók!

Bár a Boróka Könyvtár a koronavírus miatt kialakult helyzetben zárva tart, mégis szeretnénk segíteni abban, hogy ezen idő alatt se maradjanak könyvek nélkül.

Hogyan kérhet könyvet?

Az olvasni kívánt könyvek listáját küldje el a borokakonyvtar@gmail.com e-mail címre, vagy a Boróka Könyvtár facebook oldalára, vagy a 78/553-140-es telefonszámot hívja.

Ha nincs konkrét elképzelése, vagy éppen a kiválasztott könyv kölcsönzés alatt áll, szívesen segítünk másik könyv választásában.

Mi ajánlunk...

Figyeljék a Boróka Könyvtár facebook oldalán megjelenő könyvajánlókat, ezek is segíthetnek a választásban!

Reméljük, hogy a könyvtár új szolgáltatása kellemesebbé teszi az otthon eltöltött időt.

Jó olvasást kívánunk és vigyázzunk egymásra!

Tűzgyújtási szabályok

Tájékoztatom a lakosságot, hogy a község belterületén szabadterei tüzet gyújtani, hulladékot égetni tilos. (kivéve otthoni sütés-főzés, bográcsozás)

Bárminemű hulladék elégetése környezetszennyező és egészségkárosító tevékenység.

A zöldhulladékot (biológiailag lebomló hulladék) havonta díjmentesen elszállítja a szolgáltató, ha közterületre kihelyezik az ingyenesen biztosított zsákokban, illetve az mellé kötegelve. (elszállítási időpont a 2020. évben: december 14.)

Ingtalanonként havonta 4 db zsák átvehető az önkormány-

zati hivatalban.

Egyéb hulladék égetése szabálysértés, ami pénzbírsággal sújtható.

Az önkormányzat tudomására jutott, általa észlelt belterületi tűzgyújtási eseteket jelezzük a kormányhivatal szabálysértési hatóságának.

Külterületen irányított égetés (tarló, ugar, árokpart stb.) végezhető, amit a katasztrófavédelmi szervhez előzetesen be kell jelenteni. (lásd: www.katasztrofavedelem.hu)

Kérem együttműködésüket környezetünk és egészségünk megóvása érdekében.

Mayer Ferenc jegyző

Telefonos ügysegéd

Tájékoztatjuk a lakosságot, hogy a járványügyi veszélyhelyzetre való tekintettel a kormányhivatal ügysegédjének helyi ügyfélfogadása SZÜNETEL.

Ügyeik intézéséhez a következő módokon kérhetnek segítséget: Telefon: 78/795-262, 78/795-289, 78/795-291, 76/795-550 e-mail: kiskoros@bacs.gov.hu

Postai úton: 6200 Kiskőrös, Petőfi tér 1.

Bócsai Közös Önkormányzati Hivatal

Járványügyi tájékoztató

A Kormány 484/2020. (XI. 10.) Korm. számú rendeletében foglaltak alapján a járványügyi veszélyhelyzet idején alkalmazandó védelmi intézkedések helyi szabályairól a következő tájékoztatót adjuk:

Az Önkormányzat alábbi intézményeinek látogatása 2020.11.11-től átmenetileg szünetel:

- * Boróka Könyvtár
- * Hungarikum és Civil Közösségi Ház (művelődési ház)
- * Boróka Ifjúsági Szálláshely
- * Edző és wellness terem

Az Önkormányzati Hivatalban az ügyfélfogadás továbbra is zavartalanul működik, a konyha és az óvoda nyitva tart. A belépés és tartózkodás szabályai 2020.10.21.-től alapján az alábbiak:

- a belépés előtt a kihelyezett kézfertőtlenítő használata kötelező,

- hatéves kor felett az intézményben kötelező maszkot viselni olyan módon, hogy az az orrot és a szájat folyamatosan elfedje. Megértésüket és közreműködésüket köszönjük.

Bócsa Község Önkormányzat

Anyakönyvi hírek

Születtek: (október)

Deli Nóra – an: Erdélyi Bernadett

Felhívás

tanyán napelemes villamos energia rendszer, illetve vízellátó rendszer kiépítésére

Pályázati felhívás jelent meg a „Tanyák háztartási léptékű villamos energia és vízellátás fejlesztései” címmel (a felhívás kódszáma: VP6-7.2.1.4-17).

A pályázat célja a tanyák infrastrukturális ellátottságának fejlesztése. Az alábbiak megvalósítására lehet pályázni:

a) háztartási léptékű napelemes villamosenergia rendszer kiépítése (szigetüzemű, vagy hálózatra kapcsolt)

b) háztartási léptékű ivóvízellátást szolgáló rendszer kiépítése (vízellátó, víztároló és víztisztító berendezések).

Ezzel a beruházásokkal a tanya ingatlan közműellátottsága és ezáltal az értéke jelentősen növekszik.

Támogatási kérelmet nyújthat be azon 18. életévét betöltött személy, aki:

* a támogatási kérelem benyújtását megelőző év január 1-től életvitelszerűen tanyán él (a lakcímkártya és a személyazonosító igazolvány másolatával kell igazolni), és

* a tanya a saját, vagy közeli hozzátartozója tulajdonában van.

Magánszemély pályázó esetén a maximális támogatás 95 %, azaz az önerő mértéke mindössze 5 %.

Pályázat beadási határidő: 2021. április 6.

A fentiek minél szélesebb körű megvalósítása érdekében az Önkormányzat minden külterületi tanyasi lakost és tanya tulajdonost meg fog keresni.

Bővebb információ: telefon: 0630/74-33-401

e-mail: bocsaph@t-online.hu

Bócsa Község Önkormányzata

Ki miért pályázott eddig?

Néhány rendszer már kiépült a nyár folyamán, mások még most adják le pályázatukat. Viszont nagyon sokan vannak olyanok, akik még csak fontolgatják a dolgot. Nekik próbálunk segíteni néhány vélemény közreadásával.

Péli Gyula őstermelő

Zöldhalomban lakunk és állattartással foglalkozunk. Elég nagy az áramfogyasztásunk: havi 30-35.000 Ft alpból. Ez a ventilátorok és a szellőztető rendszer miatt megduplázódik. Hiába: a kacsák részére ez nélkülözhetetlen! A napelemes rendszer ezt a megnövekedett felhasználást bizonyára ki tudná váltani.

A lakásban a villanyfűtés is szóba jöhetne, mert a szakértők szerint elbírná azt is a rendszer. Szükségesnek érezzük a váltást, mert a tűzifaárak és a gáz ára is egye inkább az egekbe szökik.

A pályázatban előnyt jelentett, ha szennyvízkezelésre és ivóvíz tisztításra is pályázunk. Ahol lakunk, mindenképpen szükséges ez!

A céget, akik a felszerelést elvégezték, merem ajánlani bárkinek: igényesen, korrekten dolgoznak. Aztán persze a puding próbája az evés: jövő ilyenkor talán többet tudok a rendszer gyakorlati hasznáról. Lehet, hogy a fákát tavasszal erőteljesen meg kell nyesni, hogy ne vessenek árnyékot a tetőre.

Amikor a szakemberek kijöttek, adtak néhány tanácsot, és nekem is volt egy elképzelésem. Egy jó déli fekvésű tetőt választottunk. Lehetett volna a földre is rakatni, de ezt célszerűbbnek láttam.

Az invertert, ami az egyenáramot váltóárammá alakítja, külön helyiségbe, illetve vízmentes, árnyékos helyre kell tenni.

A temető

Hozzá tartozók vagy hozzá tartozók?

A szójáték bizarr, de engedjék meg: mármint hogy akinek itt nyugszik a hozzátartozója, az tudja-e, hogy mennyivel és hová tartozik? Például pénzzel. Mert bizony a temető nem ingyen van, amit sokan tudnak, néhányan viszont nem.

A bócsai falusi temető önkormányzati fenntartású. A fenntartás pedig kegyeleti ügy: legyenek szépek és tiszták az utak, a ravatalozó, szállítsák el a hulladékot, legyen vezetékes víz, adott esetben locsolás, és bizony a szertartásoknál szükség van áramra is.

Maguk a sírok a hozzátartozók gondozásában állnak, de ha körül nézünk, bizony nagy kiterjedésű községi terület látunk. Ennek rendben tartását az Önkormányzati Hivatal dolgozói végzik el. Rendkívüli esetben (mint az augusztusi viharkárnál) ugyancsak szükséges volt a községi szervezés és a műszaki mentés.

Mind ez pénzbe kerül — De miből fedezik?

Amikor megállapításra kerültek a sírhely árak és egyéb díjak, az önkormányzat úgy kalkulált, hogy ezek a bevételek fedezik az éves kiadásokat. Amennyiben mindenki befizeti őket. Csakhogy az elmúlt hónapokban, éppen Mindenszentekre készülve kiderült, hogy sokan hátralékban vannak. Mi a teendő egy temetéskor és hogyan lehet leróni a tartozásukat? — kérdezem a hivatalban Kovácsné Csordás Csillát, aki

a temető ügyeit viszi.

Először is meg kell állapítanunk, hogy sokan nincsenek tisztában az ügyintézés menetével. Ebben szeretnénk most segíteni. Azt általában tudják az emberek, hogy az elhunytat anyakönyveztetni kell és sok esetben hagyatéki eljárás is következik a temetést követően. Ezért Sz. Tóthné Irén munkatársunk a felelős. Azonban két irodával tovább menve nálam is van teendő: itt kell rendezni a ravatalozó használati díjat és a sírhely kiváltását vagy meghosszabbítását.

— **Én úgy tudom, hogy 25 évig rendben van. Vagy nincs rendben?**

Rendben van, de vajon honnan is kell számolni? Ezt sokan nem tudják, nekünk viszont van egy praktikus eljárásunk. Abból indulunk ugyanis ki, hogy — szerencsés esetben — egy szűkebb családban nincs sűrűn haláleset. Elmennek az idősök, aztán néhány évtized szünet, utána pedig újból...

Egy konkrét példa

Tegyük fel, meghal a bácsi 2015-ben. Akkor kiváltják a kettős sírhelyet, és kifizetik a díjat, mely 25 évre szól. 2020-ban pedig elmegy a néni. Odatemetik. Ilyenkor az az eljárás, hogy a gyászoló család befizeti az 5 év különbözetet, így a sírhely ismét ki van váltva 25 évre. Tehát a legutolsó temetőstől számoljuk a 25 évet, melynek egészségügyi vonatkozása is van. Mindenki könnyebben számol így.

— **Hogyan tartják nyilván a temető adatait?**



Egyrészt nevek szerint: meg tudjuk mondani, kit mikor hová temettek el. Másrészt a sírhelyek szerint is. Pl. 8. sor 3. sírban ki nyugszik. Ugyanez áll az urnafal esetében is. Azt is vezetjük, hogy mi az elhunyt neve, valamint születési és halál időpontja. Emellett ott a dátum, hogy mikor váltották ki a sírhelyet. És itt fény derül a tartozásokra.

— **Lehet úgy venni, hogy aki nem fizet több évtizeden át, az lemondott a sírról és ki lehet újra adni?**

Nem. Ez egy nagyon kényes kérdés. Lehet, hogy csak elfelejtették, de a családi emlékezetben ott a sír... még ha nem is gondolják... Aztán az is lehet, hogy elkerültek innen az utódok, de valamikor valaki elkezdte keresni az őseket... Inkább az a célunk, akár ezzel a cikkel is, hogy felhívjuk a leszármazottakat, a családokat a temetőfenntartóval szembeni kötelességükre.

— **Milyen engedély kell a temetőben végzett munkálatokhoz?**

A síremlékállítást nem engedélyköteles, viszont az exhumálás igen. Ez a földi maradványok kiemelését és máshol történő elhelyezését jelenti, melyet a család végeztet el, de nekünk tudnunk kell róla. Ha ugyanis valaki bejön a hivatalba, bócsai elszármazott, és keresi a dédnagyszülő sírját, információval kell szolgálnunk — amennyiben a falusi temetőben helyezték örök nyugalomra vagy később ide szállították át. Viszont a két külterületi temető egyházi fenntartásban működik, arról nincs nyilvántartásunk.

Információ, díjrendezési lehetőség az Önkormányzati Hivatalban Kovácsné Csordás Csilla pénzügyi előadónál: 78/453-110

Lejegyezte: Káposzta Lajos

Adatok a bócsai falusi temetőről

Kiadott sírhelyek száma: 686

Szabad felhasználású sírhelyek száma: kb. 50

Kiadott urnafülkék száma: 37

Szabad felhasználású urnafülkék száma: 8

Évente a temetések során nem rendezett sírhelyek aránya az elmúlt 3 év

tükrében: aránylag kevés, 1-2 eset

Temetések éves száma az utóbbi években: 2020: 10 (eddig), 2019: 17, 2018: 17

Díjak a temetőben (bruttó)

Ravatalozó használat: 6.350 Ft / alkalom

Egyszemélyes sír: 12.700 Ft / 25 év

Kétszemélyes sír: 25.400 Ft / 25 év

Urnafülke 2 férőhelyes: 101.600 Ft / 25 év

Sírbolt: 127.000 Ft / 50 év

A temetés többi költsége (koporsó, urna, temetési kellékek, szolgáltatások, stb.) a temetkezési vállalkozónál fizetendő.

Adventi gondolatok

Ulakcsai Zoltán református lelkésztől

Örvendj nagyon, Sion leánya, ujjongj, Jeruzsálem leánya! Királyod érkezik hozzád, aki igaz és diadalmas, alázatos, és számaron ül, számarcsikó hátán. /Zak.9.9./

Az advent és a karácsony a vendégvárás ideje. Vendégfogadásra készülünk ilyen, olyan módon.

S bár nem tudjuk, hogy ez évben lesz-e mód arra, hogy vendéget fogadjunk, vagy vendégségbe menjünk, Jézus kopogtat szívünk ajtaján és bebocsátásra vár.

Őt pedig csak egyféleképpen lehet fogadni: őszinte és nyitott szívvel. Őszintén meglátva magunkat, és nyitottan arra,



hogy Ő alakítson, formáljon, Ő legyen onnantól kezdve szívünk és életünk egyetlen ura és királya.

Jézus nem futó látogatóként érkezik. Ő nem csak az ünnepi vacsoránál akar mellettünk

lenni – még ha sokan csak az ünnep alatt akarnak Jézus mellett lenni. Jézus Krisztus velünk akar maradni, az ünnep után is nálunk akar lakni.

Ha mi is erre vágyunk, úgy örülhetünk a prófétai hírnék, annak, hogy király érkezik hozzánk. Erre kapunk felszólítást Zakariástól: örvendj nagyon, sőt azt mondja: ujjongj. Jézus Krisztus eljött ebbe a világba és eljön mindazokhoz, akik várják és fogadják Őt.

Van-e bennünk öröm, van-e bennünk ujjongás? Vagy inkább aggodalom, hogy mi lesz velünk? Vagy Jézus Krisztusra, a már eljött és sokak életébe most érkező királyra összpontosítunk, hogy a mi szívünk is örömmel és ujjongással teljen meg?

Az igaz és diadalmas Úr jön, érkezik, hozzád is. Örvendj hát nagyon, ujjongj, mert van miért! Királyod érkezik.

Ámen

Versmondó - kicsit másként



Novemberben a megszokott, két évente megrendezésre kerülő versmondó versenyre hívta az iskola tanulóit a szervező, Muci Zsófia tanárnő. Az idei évben rendhagyó módon, az online térben valósult meg. A szaválni vágyó gyerekek szülei felvették videóra a versmondót mobiltelefonon, elküldték messengeren Zsófinak, vagy feltöltötték a Classroom-ba. A háromtagú zsűri pedig a képernyő előtt ülve megnézte, meghallgatta a jelentkezőket. A felhívásra 17-en jelentkeztek, hogy összemérjék tehetségüket, még ilyen szokatlan módon is.

Az értékelés két csoportra bontva történt.

Az 1-3. osztályosok közül:

1. helyezett: Szentgyörgyi Léna
2. helyezett: Subecz Linett
3. helyezett: Nagy Lóránt

A nagyobbak, a 4. 6. 7. 8. osztályosok közül:

1. Helyezett: Nagy Maja
2. helyezett: Sipos Ákos Lehel
3. helyezett: Horváth Tímea

Nagyon nehéz volt dönteni, mert mindenki becsületesen felkészült, szépen hangsúlyozva mondta a versét. Gratulálunk a nyerteseknek, és azoknak is, akik most nem kaptak helyezést. Jövőre mesemondó verseny lesz, reméljük a megszokott módon, élőben hallgathatjuk a versenyzőket.

Tóthné Szokolczai Tünde

Adventi istentiszteleti és miserend

Ahogy a többség ajánlja vagy engedélyezi... Nem hangzik jól, pedig a közösség érdekében hozzák a püspökök a rendelkezéseket. Be kell látnunk: a „fertőzést terjesztő összejövetelek” kategóriába beletartoznak az egyházi események is! Így hát, amit alább nyomtatásban közlünk, az idén a „ha minden jól megy” elv szerint valósul meg.

Áldott adventi felkészülést mindenkinek!

Katolikus egyház

Minden meg lesz tartva az adventi időben, ami a templomot érinti. Rorate szentmisék hétfőn és szerdán lesznek a plébánián reggel 6 órakor. Vasárnapi alkalmak továbbra is 10.45 kor. Fischerben december első szombatján lesz mise du. 3 órakor.

Evangélikus egyház

November 29. – december 20. Advent I-IV. vasárnapja 11 órakor.

December 24. — Szenteste: 16.00

25. – Karácsony napja: 11.00

Református egyház:

December 6-án és 20-án 9-kor adventi istentisztelet, 25-én 9-kor karácsonyi úrvacsorás istentisztelet - reménységünk szerint - gyermekeink szolgálatával.

A fertőzöttek aránya egyre növekszik Bócsa még mindig a legjobb a védekezés szempontjából

Hatóságilag nem mindig, de szép szóval hatékonyabban rá lehet venni embereket arra, hogy tartsák be az előírásokat. Ezt vallja dr. Kokrehel Hajnalka háziorvos, aki az országos tendenciákat látva tudatosan ad életmóddal kapcsolatos tanácsokat. Mint mondja, annak, hogy Bócsán aránylag kevés a COVID fertőzött, nagy szerepe van a megelőzésnek.

Dr. Vitális Eszter infektológus (azaz fertőzéstan szakember) így ír erről:

“Kedves Ismerőseim!

Sokan kérdezitek, ha beszélgetünk, hogy hogyan



korona-mizériában: tegyük fel, hogy nincs is vírus. Hogy nem is olyan veszélyes stb. A patológia hűtőkamrája akkor is tele van (máskor nem szokott telt házas lenni). Az összes osztály akkor is tele van tüdőgyulladásos betegekkel. A lélegeztető gépek tele vannak tüdőgyulladásos betegekkel. Nem csak az eredeti 14, az újonnan üzembe állított 35 is... Ha vírus, ha más, valami miatt rengeteg tüdőgyulladásos beteg lett hirtelen, és bármi okozza is, a távolságtartás és a maszkviselés mindenképpen segít a terjedés lassításában.”

Dr. Kokrehel Hajnalka meséli:

Sajnos fiatalok a közvetítők a vírusnál, viszont az idősek az áldozatok. És bizony sok közöttünk a fertőzött, akinek kezdetben semmi tünete nincs. Aztán mire jelentkeznek a tünetek, addigra már meg is fertőzött legalább 5 vele egy háztartásban élőt, vagy a szülinapi party vendégkörét, esetleg a disznóvágásnál a kiskonyhában együtt dolgozókat.

A vírus ellen gyógyszer továbbra sincs! Védőoltás nincs! Halasszuk el a halasztható műtétet, mert a kórházak, rendelők a legnagyobb fertőzőforrások! Nagyon sok orvos, nővér fertőződött.

Jómagam telefonon bárkinek állok rendelkezésre, mint ahogy messengeren és viberen is. A személyes találkozás csak előre egyeztetett időben és csak nagyon indokolt esetben történjen! Receptek e-receptként felkerülnek az internetre és a gyógyszerész bármelyik patikában látja, és kiadja.

Napi menü szolgáltatás

Bócsa Község Önkormányzata új szolgáltatásként napi menüt biztosít a településen élő lakosai számára munkanapokon elvitelre, vagy kül- és belterületen díjtalanul házhoz szállítva
a menü ára 690 Ft/adag

Ebédigényét kérjük, legkésőbb az igénybevételt megelőző munkanapon 12:00 óráig az alábbi elérhetőségek egyikén jelezni szíveskedjék:

telefon: 0678/453-110, 0630/743-34-01

e-mail címen: bocsap@t-online.hu

Fizetés utólagosan:

* Kézpénzes fizetés: minden hónap 10-15. napja között az Önkormányzat konyháján Mucsi Zoltánné ételmezés vezetőnél történik

* Banki átutalás esetén 5 % kedvezményben részesül a fizetendő végösszegeből, átutalás az önkormányzat Takarékbank Zrt-nél vezetett 57600046-11105312 számlájára, a banki átutalásos fizetési módot szíveskedjen előre jelezni!

Elvitel hétköznapokon 11:00-13:30 történik az önkormányzat konyhájáról (6235 Bócsa, Kecskeméti út 1.). Az ételhordót és a csereételhordót az Önkormányzat biztosítja díjmentesen.

A következő adatok szükségesek az ebéd megrendeléséhez: név, születési hely, idő, anyja neve, taj szám, lakcím, telefonszám. Heti menü közzétételi helye: Bócsa Község Önkormányzat facebook oldala.

Bármilyen felmerülő kérdésben állunk a lakosság szíves rendelkezésére, forduljanak hozzánk bizalommal!

tudnátok segíteni nekem, vagy nekünk egészségügyi dolgozóknak most ebben az elszabadult járványban.

Természetesen minden gesztus jól esik, a sütik, a felajánlott segítség mondjuk gyerek-felügyelet terén, minden. Nagyon köszönöm és köszönjük ezeket, a hétköznapok apró örömei most kiemelten fontosak.

DE A LEGTÖBBET SEGÍTENI AZZAL TUDTOK, HA NEM TERJESZTITEK A VÍRUST.

Ha hordjátok a maszkot (orrot és szájat rendesen eltakarva). Nem csak azért, mert kötelező, hanem mert felelősséget vállaltok egymásért. Ha nem csak akkor veszitek fel, ha elő van írva (és ha ellenőrzik), hanem mindig, amikor 2 méternél közelebb beszélgetek valakivel. Akár a legkedvesebb szomszédoddal. A sulis előtt várakozva a szülő társakkal. Ha akkor is hordjátok, ha kicsit vág, vagy párasodik a szemüveg.

Azok kedvéért, akik nem hisznek ebben az egész

A kamaszkor érzelmi viharai

November elején Török Zsuzsa klinikai szakpszichológus tartott előadást a Boróka Könyvtárban. Témája a depresszió volt, nagy hangsúlyt fektetve ezen belül a kamaszkori hangulatváltozásokra. Átfogó képet adott a depresszió fogalmáról, a kezeléséről, hogy mire kell figyelni a szülőnek és a környezetnek. A másfél óra pillanatok alatt eltelt, sok hasznos információval — nem csak a kamaszkorra vonatkozóan.

Nehéz az út

A felnőtté váláshoz nehéz út vezet: ez talán a kamaszkor legzűrzavarosabb időszak. A kamasz keresi a helyét, formálódik az énképük, ugyanakkor sérülékenyek és tombolnak bennük a hormonok. Ha a korábban életvidám gyermek levert, nem talál olyan elfoglaltságot, ami örömet okoz neki, nincs étvágya, sokkal többet alszik, szétszórt, érdektelen a korábban örömmel végzett

hobbival szemben, ezek mind tipikus jelei a kamaszkorban jelentkező érzelmi viharoknak.

Tartós viselkedés- és hangulatváltozások esetén azonban eszünkbe kell, hogy jusson a depresszió is, amely egyre fiatalabb életkorra tolódik. Nem szabad elfelejteni, hogy a depresszió nem azonos a mindennapi élet viszontagságaival. Az évszakok változása, a napfény hiánya, valamilyen vélt vagy valós sérelem mind befolyásolhatja az érzelmi életüket. De van egy pont, amit nem írhatunk a kamaszkor számlájára.

Milyen tünetekre figyeljünk?

Szomorúság, közömbösség, sírásra való hajlam, koncentrációs képesség csökkenése, negatív önértékelés, iskolai teljesítmény romlása, negatív jövőkép, döntésképtelenség, visszahúzódás, motiválatlanság, kortárs kapcsolatok kerülése, fáradékonyság, alvászavarok, hasfájás, fejfájás, étvágy és a testsúly megváltozása, halálvágy, öngyilkossági gondolatok vagy kísérlet.



A gyermekkori depresszió felismerése és kezelése létfontosságú, mert a gyermek

életét, jövőjét, befolyásolja. Azzal segíthetünk a leginkább, ha figyelünk, jelen vagyunk, tudják, hogy számíthatnak rájuk.

**Lejegyezte:
Tóthné Szokolczai Tünde**

Ha nem hittan, akkor etika

A rendszerváltásig, azaz 1990-ig nem zajlott iskolai hitoktatás órarend keretben. Ha a lelkész vagy hitoktató meg tudott egyezni az adott iskola vezetésével, akkor valamikor kaphatott egy tantermet. Sok függött tehát az igazgató (vagy a párttitkár és a tanácselnök) jóindulatától, illetve a pap és a keresztény szellemiségű családok kiállításától.

Merthogy elvileg volt rá lehetőség!

Aztán jött a rendszerváltás, amikor is a hittan bekerült, bekerülhetett az órarendbe. De mi legyen a nem vallásos, vagy a vallás iránt nem érdeklődő családok gyerekeivel? Kényszeríteni valóban nem szabad senkit, így született a megoldás: legyen nekik abban az időben erkölcsstan óra!

Megkérdeztük a bócsai Boróka Általános Iskolában Paragi Anikó tanárnőt, aki a tantár-

gyat gondozza, hogy is van ez minálunk.

A három féle felekezeti hittant keddi napokon tartjuk párhuzamosan évfolyamonként. Itt természetesen felügyeletet biztosítunk a nem hittanosoknak is. A diákok kb. 10%-át érinti az etika, illetve erkölcsstan óra, felsőben egy kicsivel többet — mesélte a tanárnő. Heti egy órában tanítjuk ezt a tárgyat, délutánonként összevont csoportokban. Sokáig én tanítottam, aztán az utóbbi években más kollégák vették át.

A témákról

Alsóban ilyen témáink voltak: Iskolám, településem, ahol lakom, természet szépségei, ünnepeink, barátság, mesehősök, példaképek, kibem bízhatok stb.

Felsőben már komolyabb dolgok is szóba jönnek: pl. a közösség fontossága, barátság, szerelem, családalapítás, jövőképem, zaklatás formái

a fiatalok körében (pl. cyberbullying), technika fejlődése napjainkban, stb.

Tankönyv?

Aránylag jó tankönyveink vannak, alsóban most is sokat játszanak, beszélgetnek, rajzolnak. Én szívesen néztem rövid mesét velük, ami tanító jellegű és utána megbeszéltük. Amikor én tanítottam, minden munkájukat piros ponttal értékeltem, majd három piros pontért járt egy ötös a naplóba. Ennek az az oka, hogy minden hónapban kell egy jegynek lenni. Többnyire szívesen vettek részt az órán, aktívak voltak.

Felsőben is sokat beszélgetünk, itt már voltak házi feladatként rövid fogalmazások, vagy kérdések, amelyekre otthon kellett egy-egy mondatos választ adni. A nagyoknál már nem mindenki szeret beszélni, és gyakran az is gond, hogy a reggel hétkor kezdődő órára nem mindenki ér be.

Én itt is a munkáikat, aktivitásukat értékeltem.

Összességében hasonlóak a témák, mint ami felsőben osztályfőnöki órán. Alsóban nincs osztályfőnöki óra, tehát éppen jól is jött.

A vallás és a hittan mennyire vonzó a családok előtt?

Van egy kijelölt nap májusban, amikor a jövő év első találkoznak a felekezetek képviselőivel, megismerhetik a hit-és erkölcsstan tantárgyat tanítókat (hitoktatót, lelkészeket), és az etika oktatásról is kapnak tájékoztatást. Itt szoktuk javasolni a szülőknél, hogy arra a hittanra írássák gyermeküket, amilyen hitre keresztelték. Faluhelyen azért még ritka, hogy ha nincs a gyermek megkeresztelve.

**Káposzta Lajos –
Paragi Anikó**

Menza recept — Tyukász Éva konyhájából

Temesvári tokány

Hozzávalók:

- * 80 dkg sertés lapocka vagy comb
- * 50 dkg fagyasztott sárgahüvelyű zöldbab
- * 1 fej vöröshagyma
- * 1 dl olaj vagy zsír
- * 1 púpozott evőkanál fűszerpaprika
- * 1 db nagyobb babérlevél
- * só, bors,
- * csipet őrölt kömény
- * 2 dl tejföl
- * 1 evőkanál liszt

Elkészítés:

* A húst felkockázzuk, megmossuk. Olajon a finomra vágott vöröshagymát megfonnyaszuk, hozzátesszük a felkockázott húst. Sózzuk, borsozzuk, fűszerpaprikával és babérlevéllel ízesítjük, majd felöntjük annyi vízzel, ami ellepi. Összepároljuk.

* Ha félig megfőtt a pörköltünk, hozzátesszük a zöldbabot és együtt készre pároljuk. Tejfölös habarással a főzés vége előtt besűrítjük a tokányt.

* Köretnek ízlés szerint rizst, nokedlit, tésztát is kínálhatunk hozzá.



Karanténszótár

Dr. Veszelszki Ágnes neve sokak számára ismerősen cseng.

Tanszékezet vezető egyetemi docens Budapesten, a Corvinus Egyetemen. Nyelvész, de a jobbik, mondhatni, érdekesebb fajtából. Véleménye szerint nyelvünk mindig tartogat érdekes meglepetéseket. Ilyen például a jelenlegi járványhelyzet. Legújabb gyűjtéséből adunk át most egy csokorral!

Karanténrecept: hirtelen beszorultunk a lakásba és abból főzünk, ami a kamrában vagy a hűtőben éppen van.

Banyatájm vagy Nyuggertájm: a tavaszi délelőtti időszáv, amikor csak az idősebbek mehettek bevásárolni.

Covidióta: aki rengeteg ráérő idejében a közösségi felületeken téves, buta híreket oszt meg a járvány kapcsán.

Pánikvásárlás vagy hörcsögösködés: amikor hirtelen felvásárolják az emberek a bolti készleteket, nyilván minden elképzelés és tervezés nélkül.

Karantési: digitális tornaóra diákoknak

Karantévé: be vagyok zárva otthon, úgyhogy egész nap tévézek.

Könyvajánló



Felnőtt: Bauer Barbara — Kétszáz éves szerelem

Szentirmai Róza egy isten háta mögötti faluban él fiával, a tizenegy éves Janóval. Családjában a bábmesterség anyáról lányára szálló tudomány – őt is szívesen hívják, ha gyermek érkezik a házhoz. De ismer gyógyírt a női test és lélek minden bajára, kezében van a csábítás és a testi örömök fokozására szolgáló csodaszerek titka, ahogy az összetört szívek balsama is, férfinak, nőnek egyaránt. A faluban az a szóbeszéd járja, hogy tudása nem evilági: felmenői között boszorkány is akadt. Úgy látszik, csak a saját életét nem tudja egyenesbe hozni, az egyetlen férfi, akit valaha szeretett, gyűlöli. Egy napon Rózát furcsa, valóságosnak tűnő álomból ébresztik. Míg álmában máglyára vetették, a valóságban a háza ég le. Bár fiával sértetlenül megmenekülnek, hamuvá és porrá lett életükből semmi más nem marad, csak egy bordó, bőrkötéses könyv – egy hosszú évszázadokat átfogó napló, mely a semmiből került elő, benne egy üzenettel. Róza késztetést érez, hogy beleírjon egy kérdést a bordó könyvbe, melyre megdöbbentő módon válasz érkezik. Válasz – kétszáz évvel korábbról. Róza kíváncsian ered útnak, hogy megtudja, ki írhatta a sorokat. Miközben az árvíz után újjászülető Szeged utcáit járja a könyvvel a kezében, egyre többet tud meg egy olyan világról, amelynek már a nyomai is csak az emlékezetben élnek. A könyv sorai az egykori Boszorkányszigetre vezetnek, ahol a fák és gyomok között meghallja a múlt suttogását, a talpa alatt pedig megérzi az egykori máglyák hamujának perzselő érintését.

Kamasz: Holly Webb — A bajba jutott őzgidá

Lolák kertjének árnyékos zugaiban titokzatos és félnék őzek rejtőzködnek... Amikor Lola új házba költözik az anyukájával, aggódik, mert maga mögött kell hagynia a régi életét. Ám a változás néhány jó dolgot is hoz. Szereti új otthonát a hatalmas, elvadult kerttel, ahová néha belátogatnak az őzek egy törött kerítésen át. Egy nap a kislány rábukkan egy őzgidára, aki, úgy tűnik, bajban van. Lola elhatározza, hogy megtesz mindent, amit csak tud, hogy segítsen a megrettent kis állaton. De vajon képes lesz rá egyedül?

Gyermek: Vadadi Adrienn — Dorci, a legkisebb óvodás

Dorci a legkisebb az óvodában. Mindenki szeret vele játszani, mert kedves és vidám, csak éppen azt nem szeretik, ha Dorci is szóhoz akar jutni! De őt sem kell féltetni: bebizonyítja, hogy a legkisebbre is figyelni kell. Persze ha az ember ilyen kicsi, akkor más ügyes-bajos dolga is akad: például nem szívesen végzi a dolgát az óvodai vécébe, ahogy a nagyok. Máskor meg az anyukája hiányzik rettenetesen, hiába jár már jó ideje az óvodába. Ezeknek a problémáknak a megoldásában segít a szerző, Vadadi Adrienn.

Sajnos a Boróka Könyvtár a vírushelyzet miatt a következő hetekben zárva tart.

**De könyvek kérhetőek, rendelhetőek:
borokakonyvtar@gmail.com, 78/553-140,
Facebook: Boróka Könyvtár**

Fejezetek a 114 éves Bócsa történetéből

Élet Bócsa-Zöldhalomban kommunista diktatúra idején

Kedves Olvasóink! A továbbiakban folytatjuk Tarjányi Ferenc zöldhalmi származású egyetemi tanár visszaemlékezéseinek közlését. Az anyag első részét 2020. szeptemberi számában találják.

Munkák a tanyán az 50-es években

Aratás után a cséplés mindenütt a tanyáknál történt. A gépeket lovakkal vontatták. A „húzatáshoz” összehívták a szomszédoktól 4-5 pár lovat, a gépek elé fogták őket, és így vontatták azokat egyik tanyától (asztagtól) a másikhoz, külön a cséplőgépet és külön a kazánt. A kazánhoz nagy rakás hasábfát kellett előkészíteni, és persze az esetleges tűz miatt nagy kádakban oltóvizet. A cséplőgépet hosszú szíjjal a kazán hajtotta. Ez nagyon veszélyes volt, mert menet közben sokszor leesett. Egyik szomszédunknál a fiatalasszonyt meg is ölte a visszavágó nehéz szíj. A cséplésnél mindig jelen voltak az ellenőrök. Kiszámolták a minimális fejadagot, a gazdának az összes többi gabonát be kellett szállítania a „Futurába”. Később már fogaskerekű traktorok maguk vontatták a cséplőgépet, és munka közben hajtották azt.

Békekölcsön

1949 és 1955 között egy további, rejtett adózás is volt, az ún. békekölcsön. Mindenkinél jegyezni kellett és befizetni az államnak elvben az egyhavi jövedelmét. A tanyasi gazdákat is berendelték a Tanácsházára, és követelték, hogy jegyezzenek ilyen kölcsönt. Durva fenyegetésekkel, megalázással kényszerítették ki a jegyzést. Az egyik szomszédasszonyt például az irodában felállították az asztalra, és kérdezték, látja-e a plafonon

azt a légyipiszkot. Édesapám is beidéztek. Mivel ő sem akarta aláírni a kölcsönjegyzést, őt is beküldték egy sötét szobába, hogy fontolja meg a dolgot. Néhány óra múlva mentek érte, és mit látnak: édesapám a padlón fekszik, és békésen alszik. Nagyon el volt ugyanis már fáradva. Erre persze nagyon feldühödtek, és az egyik pribék előtte handabandázott, hogy összeveri, de édesapámnak összeszorult a dolgos, paraszti ökle, hogy ha megütik, akkor visszaadja úgy, hogy az illető felfordul. A pribék látta ezt, és nem ütötte meg. Szerencsére.

Vallásüldözés

Az ötvenes évekig óra-rend-szerűen volt hittantanítás az iskolánkban. Egy nagyon kedves tanító néni szolgált ott, ő tanította a hittant is. A gyerekek nagyon tisztelték és szerették.

1950-ben az új rendszernek első dolga volt, hogy az iskolakápolnát felszámolják. A helyén egy új tantermet alakítottak ki. Ettől kezdve az alsósok is, a felsősök is délelőtt mentek iskolába, nem kellett váltakozva délelőtt és délután iskolába járni.

Odahelyeztek egy új tanítót is, Cserményi Árpádot, aki a rendszer igazi híve volt. Végigjárta a tanyákat, és fenyegetve igyekezett lebeszélni a szülőket, hogy beírassák hittanra a gyerekeiket. Sokan megijedtek, de az én szüleim és a többség nem, így mi ezután is járhattunk hittanra. Ettől kezdve a hittant nem a tanítók tanították, hanem Rábai plébános jött ki 9 km-ről hetente megtartani az órát. Az elsőáldozást is, a bérmálkozást is szépen megrendezte. (Engem Bárd János kalocsai segédpüspök bérmált. Szórol szóra tudta kívülről az egész Újszövetséget.)

A hittantanulás miatt nem volt aztán semmiféle retorzió. Az államot ott, a tanyavilágban elsősorban az adó és a beadás érdekelte. Amikor gimnazista lettem, Kiskőrösön a kollégiumban vasárnap délelőtt mindig tanulnunk kellett, hogy ne mehessünk templomba. Csak negyedikben mertem eljárni, de a tanáraink nagyon rendesek voltak, és szemet hunytak.

Sorozás: Pap nem lehet katona!

Amikor negyedik gimnazista voltam, sorozásra kellett mennem. Amint pucéran álltam ott a sorozóbizottság előtt, a vizsgálatist, tudván, hogy papnak készülök, elkezdett cinikusan kérdezgetni, hogy ilyen jó tanuló ebben a világban hogyan mehet el papnak. A kínos helyzetet Dr. Rónaszéki Aladár (mint körzeti orvos ő is a sorozóbizottság tagja volt) úgy leteremtette az illető százados urat, hogy tovább nem molesztált. Katona azonban nem lettem, mert éppen azon években a teológusokat nem sorozták be, mondván, hogy rossz hatással lennének a jó hazafias honvédekre. A későbbiek néhány év múlva már besorozták, és egy olyan helyre vitték, ahol a többiek mind romák voltak. Azt remélték, hogy így el lehet őket téríteni elhatározásuktól. (Szentírást is csak nagy titokban tarthatnak, olvashattak.)

Forradalom Bócsán

56-ban nem volt nagy felvétel, csak egy felvonulás a templomhoz és a tanácsházához. Nem történt rendbontás, csak a tanácsházát törték fel, megkeresték az összes adó-nyilvántartást és elégették. Amikor az elvtársak visszatértek, minden gazdát beidéztek, hogy hozza

el az adópapírját. Érdekes, mindenki elveszett. Volt, aki bevitte és átadta az adópapírját, de éppen ott, ahol az összegnek kellett volna lennie, egy nagy, tépett lyuk volt a papíron. Ez meg mi? – kérdezték. – Tetszik tudni – válaszolta a gazda –, nálunk a fontos papírokat a falon egy lécben vert szögbe akasztjuk, és hát véletlenül baja lett...

Nekünk ekkor már 24.000 Ft adóhátralékunk volt (ma kb. két és fél millió lenne). Természetesen édesapám sem találta meg az adópapírját. Így menekültünk meg a súlyos „adósságtól”.

A Kádár-korszak

56 után volt egy kis fellélegzés, de 60-tól elindult a Tsz-ek szervezése, ami azt jelentette, hogy a parasztnak az állam javára le kellett mondaniuk a földjükéről. Az agitátorok minden házhoz elmentek annyiszor, amíg alá nem írták a Tsz-be való belépést. A népek lesték az agitátorokat, és amikor közeledtek, mindannyian kimenekültek az erdőbe. Az egyik tanya udvarán ott gőzölgött még az ebéd, de senkit sem találtak – hiába vártak ott órákig, senki sem mutatkozott. Végül mégis mindenkinél elérték, hogy lemondjon a földjéről. Édesapám tudta, hogy úgyszólván az lesz, amit az állam akar, ezért már első alkalommal aláírta belépést. Persze a szomszédoknak nem vallotta be... Amikor végül összehívták az embereket az alakuló ülésre, el kellett döntenie, hogy mi legyen a Tsz neve. Többen ajánlották azt, hogy legyen „Erőszak”, de szervező urak ezt nem tartották jónak, ezért végül „Szőlőskert”-nek nevezték el.

Siklóernyőzni jó - Avagy: „Ha az Úr velünk, ki ellenünk”

László Lajos Gergely, községünk evangélikus lelkésze siklóernyőzik! Közösségi oldalán osztotta meg a vadnak tűnő képeket és mini-videókat, melyeken — oh egek! — felszáll az egekbe. Honnan és miért? — tettünk fel neki ezer kérdést a nagy merészség kapcsán.

— **Tehát mikor és hogy támadt az ötlet?**

Régre megy vissza a repülés szeretete nálam. Édesapám oszlopos tagja volt a Magyar Repüléstörténeti Társaságnak, több tanulmányt készített, rengeteg pilóta volt a baráti körünkben. Tizenkét évesen repültem először, Farkashegyen, egy R-26 Góbé típusú vitorlázó repülőgéppel. Mondanom sem kellett, teljességgel lenyűgözött.

— **Mi abban az időben csetegőztünk itt. Valami hasonló romantika...**

Sajnos aztán úgy alakult, hogy nem volt sem időbeli, sem anyagi lehetőségem, hogy hobbiként hódolhassak a repülésnek. Ám amint akadt lehetőség, hogy valami repülő szerkezetre felüljek, azt sosem hagytam ki. Sokat gondolkodtam, hogy a repülés melyik ága férhet bele egy lelkészi életvitelbe (ismét csak idő és az anyagiak összefüggésében). A vitorlázás, ha klubtag az ember, kifejezetten olcsó, havi szinten pár ezer forintos költség, viszont egyedül nem lehet, kell egy csapat hozzá, s éppen ezért hétvégi program. Bármennyire is mesés ága a repülésnek, sajnos nekem nem megfelelő. A kisértés repülés viszont sajnos nem épp pénztárca barát: egy-egy óra repülést 40.000 forint alatt nehéz megúszni. Marad tehát a motoros sárkány és a siklóernyőzés. Első körben a sárkányozás felé indultam, de jelenleg nincs rá képzés. Siklóernyőzést tanulni leginkább Budapesten lehet, abból viszont én nem kértem. Egyszer csak, ahogy kutakodtam az interneten, találtam egy oktatót, Szentkirályon – mellel egy helyi

református tisztelendő asszony férje –, aki csörlővel oktat. Lényegében egy kiszuperált robogó motorja segítségével húzza fel a siklóernyőt a kívánt magasságba.

— **Mi a legszebb benne?**

Nyilván időjárás függő tevékenység, viszont nem kifejezetten drága sport és természetközeli. Külön szépsége, hogy kifejezetten lassú repülést tesz lehetővé (30-35 km/h), így bőven ad időt a nézelődésre, s ha valamit elront az ember, könnyebb helyrehozni a hibát, esetleg földet érni. Mivel elég sík vidék a miénk, így engem a hátimotorozás vonz, ez is a terv. Ezzel akár egyedül is felszállhat az ember, és pár méterrel tud repülni a föld fölött, akár órákig is.

— **Mik a gyakorlati lépések, ha valaki siklóernyőzni szeretne?**

Először kell egy orvosi alkalmassági vizsga, ami egy kicsit összetettebb, mint ami az autóvezetéshez kell. (Mondjuk én 2. osztályú pilóta orvosi vizsgát tettem le, azzal hobbi szinten bármilyen repülés végezhető.) Alapvetően, ha az ember egészséges, és tud autót vezetni, vagy biciklizni, akkor siklóernyőzni is meg tud tanulni. Az orvosi után aztán lehet oktatót keresni.

— **Milyen oktatás, képzés zajlik, mik a költségek?**

A képzés földi ernyőkezelés gyakorlásával kezdődik, ez viszonylag hosszabb idő, viszont



életbevágóan fontos! Ezen idő alatt tanuljuk meg az ernyőt felhúzni különböző helyzeteknek megfelelően (szélcsendben, szélben), megtapasztaljuk az ernyő viselkedését. Mivel nem egy me-

revszárnyú eszköz, hanem kicsit hasonlít az anyaga a széldzsekire, így tud deformálódni, sőt, össze is csukódni. Ezeket fel kell tudni ismerni, és megfelelően reagálni



rá. Ezután jön itt, a sík vidékeken, a csörlőzés. Először kis magasságon, majd egyre magasabbra. Repülés közben pedig különböző gyakorlatok technikák elsajátítása a dolgunk.

Van egy írásbeli vizsga is a magassági repülések előtt, majd egy záró gyakorlati vizsga. Ezt úgy hívják „A” vizsga, ami azt bizonyítja, hogy a növendék tud bánni az ernyővel. Ezután azonban van egy „B” vizsga is, amely szintén áll

egy írásbeliből, valamint egy komoly gyakorlati részből. Emellett, mivel én hátimotoros ernyőzést szeretnék, megvan a megfelelő tematika.

Költségek: alapvetően, ha tud

az ember használt felszereléshez hozzájutni, nem vészes. Egy jobb bicikli meglehetősen többbe kerül. A hátimotor is körülbelül egy használt robogó árában van.

A teljes képzés ára kb. fele egy autós jogszinak. Persze, minden viszonyítás kérdése, de egy kisgép pilóta képzés 2 millió Ft... A siklóernyőzés tehát ennek a töredéke, felszereléssel együtt.

— **Mik a céljaid ezzel a sporttal?**

Első sorban a régi vágy teljesülése. De emellett a kikapcsolódás, és a felfedezés vágya is bennem van. Már most tudnék egy tucat helyet itt a közvetlen környezetünkben, amelyekre kíváncsi vagyok felülről. S persze, azért van benne adrenalin is, ám ugyanakkor mégis ki tud kapcsolni, fel tud frissíteni.

— **Egyáltalán: mennyire megerőtető ez, vagy inkább a látványosság, a panoráma miatt érdekes?**

Hát kell hozzá combizom... Az első pár alkalommal, amikor a gyepen futkostam ernyővel a hátamon, hát rendesen éreztem a lábaimat. Kell hozzá egy alapvetően egészséges fizikum, közepes erőnlét, és persze a túlsúly hiánya. Egy idő után nem lesz megerőtetőbb, mint biciklizni.

Folytatás a 11. oldalon.



Siklóernyőzni jó - Avagy: „Ha az Úr velünk, ki ellenünk”

Folytatás a 10. oldalról.

A levegőben aztán szükség van a karmunkára, mert kezelni kell az erős szél hatását, vagy az ernyő csukódásait. A lényeg azonban a fejen van: jelen kell lenni észben, figyelni magamra, az ernyőre, a környezetemre, s a megfelelő módon reagálni. Ez talán a legnehezebb része. A látvány mesés: semmi nincs az ember alatt, csak a táj. Nagyon inspiráló.

— Milyen testedzés kell hozzá?

Futni annyira nem szeretek, de kell hozzá, hogy ne köpje ki az ember a tüdejét. Felfogható egy kiadós kardio-edzésnek is. Valamint érdemes súlyozni egy kicsit, főleg, ha hátimotorozni szeretne az ember. Egy motor olyan 20-25 kg, plusz az ernyő, és a felszerelés. Szerencsére, ha működik a motor, nem kell sokat kocogni vele.

K. L.

Segítség: bezártak!

Néha valóban az az érzésünk, hogy innen aztán már sehoval! Se mozi, se buli, se barátok, de még egy kocsmázás se!

Valóban, azok tényleg nem! De ha már itt vagyunk Bócsán, a széles nagy pusztaságban, akkor ismerkedjünk meg saját kis erdőinkkel és buckáinkkal közelebbről.

„Én ugyan nem futok az erdőben, mert elfáradok”

„Én ugyan nem sétálok, mert unom. Meg el is fáradok...”

Épp ezért találták ki a nordic walking nevű sportot. Miért is kímélő és fejlesztő ez?

A Nordic walking vagy ski walking (magyarul: skandináv gyaloglás, síjárás vagy botsport) egy sportág, amelynek lényege, hogy egy pár

speciális bot és különleges gyaloglótechnika segítségével hatékonyan, ugyanakkor kímélő módon fejleszhető az állóképesség, az izomerő, a mozgáskoordináció. Nélkülözhetetlen kellékei a speciális botok.

A sportág Finnországból indulva Észak-Európában már az 1930-as években elterjedt a sífutók körében. A sportág mai formájában meglehetősen fiatal: önálló sportként 1997 tavaszán mutatkozott be hivatalosan.

Miért jó ez?

„Kötelezően” együtt mozognak a karok a lábakkal. A test terhe nem csak a gerincet terheli, hanem a botokon át a karok is besegítenek. Az intenzív séta (tehát nem futás!) közben a szokásosnál több izom dolgozik és ezáltal nem

fárad el annyira, azaz többet bír a sportoló.

Egyesíti a gyaloglás vagy futás és a sífutás előnyeit. Fontos különbség a sétához képest a botok használata, amelyek révén hosszabbakat lépünk, úgy, hogy a kezek és a lábak természetes, a járáshoz elengedhetetlen ellentétes mozgása megmarad. A botok használata dinamikát, ritmust ad a gyaloglásnak. Az edzések intenzitásuk szerint lehetnek

lassabb tempójú zsírégető edzések vagy gyorsabb intenzitású kondinövelő edzések.

A mozgásformát sokféle módon, sokféle iskolában tanítják manapság. Önálló amerikai, európai, s többféle kevert stílus van a köztudatban ma már. Nekünk talán elég az alapokat elsajátítani, melyhez általában elég egy internetről letöltött, rövid oktatófilm megnézése.

K. L.

Egy szakkönyv

Johannes Roschinsky: Északi síjárás

A Fitten & Egészségesen könyvsorozat minden tagja egy-egy sportágat mutat be. A gyakorlati tanácsok mellett megismeret az adott sport történetével, élettani hatásaival, tájékoztat a megfelelő táplálkozásról, felszerelésről és ruházatról, valamint edzésterveket, ötleteket ad az edzés hatékonyságának növelésére. A gyakorlatok leírását ábrák és képek egészítik ki. Kezdő és haladó sportolók egyaránt hasznos információkat találnak minden kötetben.



ILLUSZTRÁCIÓ

A Bócsai Önkormányzat lapja

Bócsai Hírek



Kiadja: Bócsa Község Önkormányzata
Felelős kiadó: Szóke-Tóth Mihály, polgármester
Szerkesztők: Káposzta Lajos és Borbényi Hilda
ISSN 2677-0695 (Nyomtatott), ISSN 2677-0709 (Online)
ISSN 2677-0695 (Nyomtatott)
ISSN 2677-0709 (Online)

www.bocsa.hu

Tördelés és nyomdai munkák: Halasi Média és Kultúra Nonprofit Kft.
Megjelenik havonta.

Bócsai fiatalokat is bérmáltak a soltvadkerti ünnepi szentmisén



A bócsai bérmálkozók a soltvadkerti katolikus templomban.

Felső sor balról: Barcsik Erzsébet, Mucsi Fruzsina, Faragó Henrietta Márta, Bíró Márta, Paragi Anikó hitoktató, dr. Jenev Gábor soltvadkerti plébános.

Alsó sor balról: Bíró Krisztián, Ürögi Tamás, Majer Bence, Borbényi Dániel, Szabó Magdolna Ildikó, Faragó Richárd Ottó.

A katolikusoknál a bérmálás a felnőtté avatás szentsége. A fiatalok a Szentlélek segítségét kapják meg ahhoz, hogy felnőttként bátran megvallják hitüket. Ma a világon kereszténység a legüldözöttebb vallás, így erre

a bátorságra, a hitük melletti kiállásra mindenkor szükségük lehet.

Csoportunk egy része tavaly volt nyolcadikos, velük egész évben készültünk erre a nagy ünnepre. Néhány felnőtt is

csatlakozott hozzánk, akik úgy érezték, hogy szeretnének a Szentlélekre támaszkodni felnőtt életükben. Bérmálásunk eredetileg pünkösöd ünnepén lett volna, de a járványhelyzet miatt elmaradt. Sajnos érsek

úr most sem tudott eljönni, de engedélyt adott dr. Jenev Gábor plébánosnak, hogy kiszolgáltassa a szentséget. Meghitt szép ünnepben volt részünk, köszönjük a szervezők munkáját!

Paragi Anikó hitoktató

70 éves a templom Fischerbócsán



November 7-én a templom felszentelésének 70. évfordulóját ünnepeltük Fischerbócsán. Az ünnepi szentmisét

Kosik Sándor kiskunmajsai plébános mutatta be. Tudjuk, hogy a templom nem múzeum, hanem az imádság háza, ennek ellenére egy kis kiállítást készítettünk a templom történetével kapcsolatos képekből és tárgyakból. A tavalyi, templommegáldási szentmisére pedig már elkészült a templomtörténet is, helyi idősek visszaemlékezései, illetve plébánosi levelezések alapján. Ezek segítségével az érdeklődő egy összetett képet kaphat a hajdani és jelenlegi fischerbócsai katolikus hitéletből.

A templom 1950-ben épült. Így emlékeztek az idősek: "Pálfordulóra fogtunk hozzá és októberben fejeztük be." Kezdetben még nem voltak padok és kövezet sem. Hála van bennünk, hogy a 70. évfordulót már a felújított templomban ünnepelhetjük. Köszönet az építőknek és a felújítóknak. A felújítás óta újra van rendszeres szentmise: minden hónap 1. szombatján, melyre mindenkit szeretettel várunk.

**Kovács István
egyházközségi képviselő**