



Bócsai Hírek

2014. február - Böjtelő hava

Beöltöztünk, de nem csak a farsang miatt...



TARTALOM

Bócsai farsang

Megtérült a napelem

Éves programajánló

**Új baromfitelep
Fiserbócsán**

**Vendéglők, kocsmák,
tanyaszállások**

**Egy prédikáció
gondolatai**

**Táplálkozzunk
vércsoportunk szerint!**

Ezt a lapszámot az Utazás 2014 országos idegenforgalmi kiállítás vendégei is kézbe vehetik. Várjuk Önöket Bócsára, Bács-Kiskun megye közepére.

Rendhagyó történelemóra a könyvtárban



Történelemórára invitálta az iskola 7-8 osztályos diákjait Lezsák Gabriella a Bölcsészettudományi Kutatóközpont Történelemtudományi Intézet munkatársa. A régész nő az előadás során a Duna-Tisza közi

avar ásatások gazdag tárgyi leleteit mutatta be. Avar harcosok, kagánok temetkezési helyéül szolgált e vidék; a legtöbb lelet Fülöpjakabról, Kunbányáról, Petőfiszállásról, illetve Bócsáról került elő. Elmondása alapján egy szegedi múzeumlátogatás során döntötte el, hogy ezt a szép és érdekes szakmát fogja hivatásául választani. Az óra végén az előadás témájával kapcsolatos könyvet kaptak a diákok, mellyel remény szerint bővíthetik ismereteiket a történelemlátogatásokban oly hiányosan bemutatott avar népcsoportról.

Sz. É.

Bemutatjuk a mezőőrt

Bíró Istvánt sokan ismerik. 46 éves, családos ember. November óta ő a községi mezőőr: ügyel a külterület rendjére, a dűlőutak állapotára és a földhasználatra. Járőr útjai során igyekszik meghallgatni az emberek tapasztalatait, észrevételeit és kéréseit. A Bócsai Hírek kihordásából ugyancsak kiveszi a részét. Emellett nyáron halórként is dolgozik.



Farsangoló felnőttek

Minden eddignél több látogatót vonzott az idei SZMK bál Bócsán. Az iskola tornatermében 300 vendég mulatozott. Négy évvel ezelőtt „Belépés csak jelmezben” jelszóval indították útjára a rendezvényt az iskolai Szülői Munka Közösség tagjai. A jelszó azóta köbe vésett törvényvé vált, hiszen minden résztvevő alaposan kidolgozott, átgondolt, humoros, sok esetben direkt erre az alkalomra megvarrt maskarában szórakozott. A bálát rimes rigmusokkal Kovács Nándor „csillagszemű juhász” nyitotta meg. A fergeteges bulihangulat fzenekar volt. Az léptek az iskola mint Pinokkiók, stewardess-ként produkcióval gusok a '60-as idézték fel. A bál bevételét – mint minden alkalommal – most is iskolai fejlesztésekre, programok szervezésére fogják fordítani. A hajnalig tartó buli sikeres lebonyolításáért és megszervezéséért külön köszönetet mondunk a szülőknek, Völgyesvári Réka főszerzőnek, a vacsora előállítóinak. Pálinkás Attilának és Bíró István „Libának”, valamint a tombola felajánlóinak.



Sz. É.

Közérdekű felhívás

Egyre nehezebb elérni egyes családokat Bócsán! Számos küldemény — így lapunk is — sajnos nem ér el mindig a lakossághoz, mivel több akadály is gördül a kézbesítők útjába. A hiányzó házszámok nagyon megnehezítik a dolgát annak, aki levelet kézbesítene egy adott címre. De ha meg is találja a házat, sokszor nincs, vagy nem megfelelő postaláda, így a levél elázhat, vagy egyszerűen elfújja a szél. Fontos az is, hogy legyen, illetve működjön a kapucsengő, mert a kutyaugatás önmagában nem felhívó jel! Segítsünk tehát azoknak, akik el kívánnak érni minket — legtöbbször a saját érdekünkben...

Ha február, akkor farsang!



Idén február 14-én pénteken került megrendezésre az iskolai farsangi bál. Ötletes és mókás jelmezekkel készültek a diákok, sok osztály átgondolt, egy-egy témára épülő műsort is előadott. A zsűrinek nem volt könnyű dolga, hiszen kreativitásban és lelkesedésben biztos, hogy nem volt hiány sem a szülők, sem a diákok részéről; a dobogós helyeken felül sok különdíj is született. A büfé felelősei a szokásos módon a hatodik osztályosok voltak. A pazar kínálatból mindenki kedve szerint válogathatott.

Csoportos eredmények

Az alsósoknál:

I.hely: Szüretelők (4. o.)

II.hely: Kannibálok (5. o.)

III.hely: Pinokkiók (3. o.)

A felsősoknál:

I. hely: Időutazók (7. o.)

II.hely: Környezetvédő zöldek

csapata (6. o.)

III. hely: Barbie Rock (8. o.)

Egyéni helyezettek:

I. Cigány (Vincze Balázs, 1. o.)

II. Legoember (Kovács Ádám 4. o.)

III. Madárijesztő

(Barcsik Péter, 1. o.)

IV. Törpilla

(Benyák Zorka, 2. o.)

V. Harisnyás Pippi

(Tóth Fatime, 3. o.)

VI. Postaláda

(Petróczi Szonja, 2. o.)

Külön díjban

részesültek:

Legvidámabb: Madárijesztő

(Csipkó Csongor 1. o.)

Legszébb: Tavasztündér

(Harangozó Stella, 2. o.)

Legviccesebb: Kismalac

(Veszeli Orsolya 4. o.)

Legötletesebb: Rubik kocka

(Ficsor Vivien, 2. o.)

Legmunkásabb: Kréta

(Schiszler Nóra, 1. o.)

Legérdekesebb: Medúza

(Martin Mára, 2. o.)

Legijesztőbb: Múmia

(Ország Eliza, 2. o.)

Február 19-én az oviba is begyűrűzött a farsangi hangulat. Csigá, delfin, rendőr, méhecske, királylány, bohóc és még megannyi mesehős vett részt a zsúron és a farsangi bulin, ahol a zenét és a talpalávalót a kecskeméti Csörmpölkők együttes szolgáltatta a kicsiknek.

Szentgyörgyi Éva

Másfél milliós számlát váltottak ki

Tavalyelőtt szerelték fel a bócsai általános iskola tetőszerkezetére azt a napelem rendszert, melynek segítségével tavaly másfél millió forintot sikerült megspórolni az intézménynek.

A 36 kW-os rendszer egész évben ellátta elektromos energiával az iskolát. A sikereken felbuzdulva pályáztak a polgármesteri hivatal és a hegyközségi hivatal energetikai fejlesztésére is. A törekvésüket siker koronázta. A hivatalra egy kisebb, 8 kW-os rendszert helyeznek el, a hegyközség épületére napkollektort építenek, mely a melegvizet biztosítja majd. Emellett energiatakarékos felújítást is elvégeznek a két ingatlanon, mely már rövidtávon csökkenti a falu működtetési költségeit.

A tervek szerint az idén 134 négyzetméterrel bővítik ki az óvoda területét. Egy jogszabályi előírásnak megfelelően tornaszobát alakítanak ki, két mosdót, öltözőszobát illetve egy sósobát is építenek. Ez utóbbiról a polgármester elmondta, hogy nemcsak a gyerekek használhatják, hanem a falu lakossága is igénybe veheti majd a szolgáltatásokat. Úgy alakítják ki a bejáratot, hogy az intézmény nyitva tartásától függetlenül lehessen beülni egy-egy kúrára a sósobába, amely például kiválóan alkalmas légzőszervi betegségek, illetve asztma kezelésére.



Az iskola és a könyvtár tetőszerkezetén hatalmas napelemek gyűjtik az energiát

Községi és idegenforgalmi rendezvények Bócsán 2014-ben:

III. 8. szombat: Nőnap bál a mozgáskorlátozottak szervezésében

III. 15. szombat: Nemzeti Ünnepek

IV. 19-20. szombat-vasárnap: Nyuszicsalogató a könyvtárban és az iskola területén

V. 1. csütörtök: Mozgáskorlátozottak rendezvénye: főznek-sütnek a Parkerdőben

V. 10. szombat: „A régi jó barátok” — Osztálytalálkozó-szerű összejövetel a Parkerdőben, a zöldhalmi iskolatársak és barátok találkozója Balázs Ferenc szervezésében

V. 22-24. csütörtök-szombat: Military Találkozó Fülöpszálláson — bócsai dutrások ezen vesznek részt, idén nem lesz Bócsán Dutra találkozó

VIII. 20. szerda: Államalapítás és új kenyér ünnepe a Parkerdőben

X. 11. szombat: Szüreti Fesztivál

X. folyamán: Idősek Napja

X. 23. csütörtök: Nemzeti Ünnepek

XI. 15. szombat: IV. Böllérfesztivál

XII. 7. vasárnap: Adventi Vásár

Tervezett program még a tájház megnyitása az újrendezés után szabadtéri programokkal, bemutatókkal.

Info: www.bocsa.hu

Modern baromfitelep Fischerbócsán

Beöltöztek, de nem farsangra...



Jelentős uniós támogatás felhasználásával épült fel egy ultramodern baromfitelep Fischerbócsán, melyet február végén adtak át rendeltetésének. Az ünnepségen Szőke-Tóth Mihály polgármester köszöntője után Hajnal Éva, a Napsugár Trade Kft. ügyvezetője mutatta be a legmodernebb technológiával felszerelt üzemeltetést. Az átadás

díszvendége Czerván György államtitkár volt, aki elmondta: mindig könnyebb úgy támogatási lehetőséget találni egy ágazatra, ha ott a termelés a teljes kört átfogja. Jelen esetben a takarmány előállítás, a keltezés, a nevelés és az értékesítés egyazon cégcsoport kezében van. Ezzel a modern üzemmel pedig a magyarországi csirkenevelés 1



százalékát állítják elő. A dolgok lényegét a részletes bejárás során tapasztalták meg a résztvevők. Ehhez azonban hófehér védőruhába kellett bújniuk – ha nem is a farsang tiszteletére! Szabadi Tamás telepvezetőtől megtudták, hogy egy-egy épületben 18.500 szárnyas (jelen esetben ROSS 308-as fajtájú tyúk) nevelhető fel. A telepen 18 különböző mé-

retű épület működik és havonta indul az új állomány!

Ezek után volt mire koccintani a díszebéden – többek között Pálfi Viktóriával és Takács Tündevel, a Bócsai Csirő Kft és a Szárnyas Nevelő Kft. ügyvezetőivel. A baromfinevelésről és a telep érdekességeiről márciusi számunkban részletesebben is beszámolunk.

K. L.

Éttermek, szállások és rendezvényhelyszínek Bócsán

Kedves Olvasóink!

Bizonyára mindenki ismer minden vendéglőt, kocsmát és bulihelyet Bócsa-táblán innen 's túl. Vagy mégsem? Nekik és az idelátogató vendégseregnek szánjuk mankóul az alábbi összefoglalót. Jó csemegézést és tervezgetést!



Név	FLÓRA VENDÉGLŐ
Tulajdonos	Csipak Vincéné Marcsi
Cím	6235 Bócsa, Kecskeméti út 14. (az 54-es főút mellett)
Telefon	+36 70 944 08 48 +36 78 453 406
Nyitva tartás	hétfő - péntek: 06:00 – 22:00; szombat - vasárnap: 07:00 - 22:00
Utalvány elfogadás	Erzsébet utalvány
Menü	van, hétfőtől péntekig: 790 Ft
Rendezvényekre lefoglalható	igen (családi ebédek, vacsorák, születésnapok)
Férőhely	50 fő

Akik szilveszterre nyitottak meg: Flóra Vendéglő

Aki „végigélte” a 2013-as szüreti fesztivált, bizonyára nem hagyta ki a szüreti zenés bulit sem a Flóra Vendéglő mellett. Hiába: ez egy ilyen hely, hiszen 2005-ben is mulatással kezdtek — éppen szilveszterre nyitottak meg! A kúria jellegű belső térben mindig évszaknak megfelelő a díszítés és házas ételekkel várják a vendégeket.

A repülőgép mellett: Kukla Csárda

Benzinkút és repülőgép várja a dél felől érkezőket az út mellett. No meg egy csárda! Aki szeret időt spórolni, vagy útközben megállni egy jó tartalmas ebédre vagy vacsorára, akkor térjen be a Kukla csárdába! A finom fogások kiválasztása előtt, vagy után tankolhatunk, a shopban pedig vásárolhatunk. Érdekességként megtekinthetjük a csárda mellett lévő Li-2-es típusú utasszállító repülőgépet, melyből már csak kettő darab van Magyarországon.



Név	KUKLA CSÁRDA – BENZINKÚT
Tulajdonos	Kukla Jánosné
Cím	6235 Bócsa, Kecskeméti út I. körzet 125. (az 54-es főút mellett)
Telefon	+36 78 453 111
Nyitva tartás	minden nap: 7.00 – 21.00
Utalvány elfogadás	Erzsébet utalvány
Menü	van
Rendezvényekre lefoglalható	igen (családi rendezvényekre)
Férőhely	60 fő
Elérhetőségek	ziko58@freemail.hu
Specialitás	Tankolási lehetőség, kakastaréj-herrepörkölt

Ínyenc Büfé az út mentén

Kezdetben vala a büfékocsi az autóbontó mellett — amolyan „Üvegtigris-feeling”. Aztán néhány éve profitbővülés történt és üvegezett előtér szerkesztődött az egység elé. Így már tényleg ínyenc a büfé, mely a község déli részén várja a betérő vendéget akár városi jellegű grill ételekkel és salátákkal, akár falusias hurka-kolbász-uborkával.



Név	INYENC
Tulajdonos	Kozákné Kovács Marianna
Cím	6235 Bócsa Kecskeméti út I. körzet 128. (az 54-es főút mellett)
Telefon	+36 30 200 5050
Nyitva tartás	hétfő - szombat 6:00 – 18:00 vasárnap: zárva
Menü	van
Férőhely	15 fő
Specialitás	grillen sült csülök, rostélyos tarja, csirkemell, saláták

Ahol hajdan rápipáltak: Pipagyújtó Csárda

Nyugodtan mondhatjuk, hogy a falu központi kocsmája — igazi, elnyúlhatetlen korcsmárosnéval, akinek még mindig csillog a szeme. A történetek a „retro” pultnál mesélődnek, amely maga egy több évtizedes bútordarab. A belső asztaloknál is zajlik az élet, az intézmény helyi információs központ szerepének megfelelően...



Név	PIPAGYÚJTÓ CSÁRDA
Tulajdonos	Lehoczki Klára
Cím	6235 Bócsa, Kecskeméti út 9/A (az 54-es főút mellett)
Telefon	+36 78 450-395 +36 20 944 4250
Nyitva tartás	minden nap: 4.00 – 21.00
Utalvány elfogadás	Erzsébet utalvány
Menü	van: 790 Ft
Férőhely	40 fő
Elérhetőségek	lehoczki Klára@indamail.hu
Specialitás	4:00-kor nyit, szendvicsek akár reggelire, sültés tálak rendelhető

A patinás étterem: az Abonyi Fogadó

Nem csak a fogathajtó család neve miatt, de az egész berendezést látva is elmondhatjuk: ennek a vendéglőnek patinája van. A Bugaci erdő és Bócsa között, az országút mentén fekszik a többhelyiséges étterem és rendezvényház, melynek teli parkolója gyakran hirdeti: itt bizony jó lenni! Az a társaság pedig, akik Abonyi fatányérost rendelnek, garantáltan óráig maradnak az asztalnál.



Név	ABONYI FOGADÓ
Tulajdonos	Tóth Zsolt
Cím	6235 Bócsa II. körzet (az 54-es főút 30-as km szelvényénél)
Telefon	+36 70 453 8911
Nyitva tartás	hétfő - péntek: 07:00 - 22:00; szombat: 08:00 - 23:00; vasárnap: 10:00 - 22:00
Utalvány elfogadás	SZÉP kártya, Erzsébet utalvány, Sodexo, Üdülési csekk, Ticket Restaurant
Menü	van: 790 Ft Rendezvényekre lefoglalható igen (családi, céges és egyéb társasági rendezvényekre egyaránt)
Férőhely	rendezvényterem: 180 fő; éttermi rész: 90 fő; terasz: 80 fő
Elérhetőségek	www.abonyifogado.hu abonyi@abonyifogado.hu
Specialitás	Halnapok márciusban, egészben sült csülök, esküvők teljes körű lebonyolítása, étel házhozszállítás, catering, ingyenes WIFI

Ez már a magyar pusztá: Etelka Vendégház

Mikrobusszal is jól járható földúton 3 km: ez az igazi bócsai tanyavilág, ahol reggel a madarak csicsérgésére ébredhetünk. A modern házikókkal övezett és még medencét is rejtő tanya-udvart a tulajdonos feleségéről nevezték el, sejtetve, hogy a háziasszony bizony topon van. A házigazda a disznóvágások nagy levezenylője — kéretik kipróbálni!



Név	ETELKA VENDÉGHÁZ
Tulajdonos	Majosházi István
Cím	6235 Bócsa IV. körzet 180. GPS: 46.696953, 19.497017
Telefon	+36 30 337 4646
Nyitva tartás	0 – 24
Utalvány elfogadás	SZÉP kártya, Üdülési csekk
Menü	megbeszélés alapján
Rendezvényekre lefoglalható	igen (családi rendezvények, csapatépítő tréningek, legénybúcsúk, edzőtáborok)
Férőhely	10 fő + camping lehetőség
Szálláslehetőség	van
Elérhetőségek	www.etelkavendeghaz.hu etelkavendeghaz@gmail.com
Specialitás	a „béke szigete”, disznóvágás korlátlan étel ill. italfogyasztással, medence

Lovaglás a pusztában? Vincze-lovarda!

Lovagolt már nemzeti parkban, ősbörökásban és szikes pusztán? És vajon látott-e már testközelből szürke marhát és rackabirkát? Itt most mindez ön elé tárul! Az itt legelésző 14 ló un. univerzális háta- és fogatoló. Jól idomítottak, így kiváló lehetőséget biztosítanak kezdőknek és haladóknak, ill. gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt. A lovarda emellett nagy kerttel és pavilonokkal rendelkezik, mellettük pedig játszótér, focipálya, ping-pong asztalok és biliárdasztal található.

A sütés-főzés szerelmeseit kemence, bográc sakasztó állvány és grill-rács várja. A húsfőrs közösségi helyiség télen fűthető, nyáron pedig klimatizált.



Név	VINCZE LOVARDA
Tulajdonos	Vincze Árpád
Cím	6235 Bócsa, IV. körzet 55. (nézd meg a Google Map-on is)
Telefon	+36 30 938 1857 +36 70 453-8176
Nyitva tartás	telefonos egyeztetés szükséges
Rendezvényekre lefoglalható	telefonos egyeztetés szükséges
Férőhely	20 fő fűthető klimatizált közösségi helyiségben
Szálláslehetőség	fejlesztés alatt áll (2014 vége)
Elérhetőségek	www.vinczelovarda.hu vinczearpad@tanyanet.hu
Specialitás	terápiás lovaglás - 06/30 398- 1852, lovas oktatás, tereplovaglás, túralovaglás, terepkocsikázás, lovas szánkózás, fogathajtás, lovas tábor, játszótér, foci, ping-pong, biliárd lehetőség, bográcsozás, grillezés

Rázsonyi László vendégháza

Avagy a „Luca-Ádám Kft”. A teljesen új létesítmény, melynek legnagyobb értéke a szép pince. A területhez málnás is tartozik, tehát egész nyáron lehet csemegézni. Egyszerre 15 vendég alhat is, emellett a különálló rendezvényház 100 fő befogadására is képes. A területhez játszótér, bográcsozó, sütőgető és grillező hely, valamint szabadtéri terasz tartozik. A terület bejárásához 12 db, mezei kirándulásra is alkalmas kerékpár áll a vendégek rendelkezésére.



Név	LUCA-ÁDÁM KFT.
Tulajdonos	Rázsonyi László
Cím	6235 Bócsa II. körzet 76. (Nézd meg a Google Map-on is)
Telefon	+36 30 400 5523
Nyitva tartás	0-24
Utalvány elfogadás	Erzsébet utalvány, SZÉP kártya
Rendezvényekre lefoglalható	igen (esküvők, lakodalmak, ballagás, céges rendezvények)
Férőhely	80 - 100 fő a rendezvényteremben
Szálláslehetőség	van, 15 fő
Elérhetőségek	lucadorka@vipmail.hu
Specialitás	kemence, grillsütő, lovaskocsikázás, 12 db kerékpár túrázásra, málnás, a rendezvényekre menüsor rendelhető

Erdőszéli Pihenőtanya

„Erdő mellett nem jó lakni, mert sok fát kell hasogatni” — mondja a nóta. Avagy mégis? A pihenőtanya a Kiskunsági Nemzeti Park szomszédságában, Fischerbócsán várja vendégeit. Az udvarban szabadon használható szalonnasütő és bográcsozó található, és megvan a lehetőség a labdajátékokra is. 50-60 fő nyugodtan bulizhat itt, legyen az legény- ill. leánybúcsú, ballagás, születésnap stb. A gyönyörű táj pedig gyalogtúrára hívogatja a csendre vágyókat.



Név	ERDŐSZÉLI PIHENŐTANYA
Tulajdonos	Bodor Ferencné
Cím	6235 Bócsa, II. körzet 32. (Bócsától 7 km-re Fischerbócsán) GPS: 46.6102494 , 19.4796501
Telefon	+36 30 418 4158
Nyitva tartás	telefonos egyeztetés alapján
Utalvány elfogadás	Erzsébet utalvány, SZÉP kártya
Rendezvényekre lefoglalható	igen (családi, céges rendezvények)
Férőhely	30 fő ebédlő
Szálláslehetőség	van, 14 fő
Elérhetőségek	erdoszelitanya@citromail.hu
Specialitás	Bugac határán fekszik, 60 m2-es nádtető „bulihely” nyári kerti partikra, önellátó; komplett konyha bográcsozási, kirándulási lehetőség

Ahol lógnak a jók: Kozák-tó

Bócsa határán az 54-es úton Kecskemét felé haladván jobboldalt egy horgászparadicsomra bukkanunk. A magánkézben lévő kettő mesterségesen kialakított tó 16 évvel ezelőtt épült, összesen 3 hektáron terül el. Május elsején, illetve augusztus 20-án horgászversenyre is benevezhetünk. Ilyenkor a horgászat mellett a pörköltfőzés, valamint a hal-, illetve báránysütés is a program része. A part kellemes, nyári esték eltöltésére kiválóan alkalmas. A tó területe igényesen parkosított. Pihenőhelyekkel, egy fedett rendezvényteremmel, valamint mosdóval rendelkezik.



Nagymamák Bálja korhatárok nélkül

Egy bál, ahol három generáció is jól érzi magát? Február 15-én egy ilyen mulatságnak lehetnek részesei a nagymamák báljának látogatói. A rendezvényt 8 évvel ezelőtt álmodták meg a helyi „nagy öregek”, Balázs Feri bácsival az élen. Elmondása szerint az alapötletet az úgynevezett „padkaporos” bálak hangulata adta. Hogy mi is ez? Régen minden tanyán volt egy jó kis kemence, melynek padkájára le lehetett ülni pihenni, melegedni. A padkáról letörölték a port, összejöttek a szomszédok, ismerősök, a kemencében pogácsát sütöttek, előkerült a citera, jöttek a zenészek, s máris indulhatott a mulatozás.

Vígásban, táncban az idejű bál sem szenvedett hiányt; a zenét az erdélyi származású Balogh István, az orgoványi Szalóczi Ferenc és

Balázs Feri bácsi szolgáltatta. A menü – batyus bál lévén – zsíros kenyér, pogácsa és némi sütemény volt. A régi slágerekre, nótákra közel hatvan vendég ropta a táncot. Sokan jöttek Orgoványról és Soltvadkertről is. Volt, ki még jeles napot is ünneplhetett; a bócsai Nagy Józsi bácsit 85. születésnapja alkalmából köszöntötték fel ismerősei. Gyerekek és unokák is ellátogattak a bálra; sokan kerek szemmel figyelték, hogy a nagymama vagy éppen a nagypapa milyen jó táncol, bevallásuk szerint nem gondolták volna, hogy az idősek így tudnak bulizni. A legidősebb vendég a 90 éves soltvadkeri Lehoczi Bandi bácsi volt, aki ugyancsak jól mulatott a többiekkel.

Sz. É.

A vércsoport szerinti táplálkozás előnyei

Nagyon sokszor járnak betegek orvosról orvosra panaszaikkal és a panaszok mögött negatív leletek vannak. Ezek hátterében sokszor az áll, hogy olyan ételeket fogyasztunk, amelyek nem emészthetők, így nem felelnek meg a szervezetünknek.



Egy amerikai orvos és természetgyógyász Dr. Peter D'Adamo kísérletei során felfigyelt arra, hogy ugyanazt az ételt az emberek különbözőképpen emésztik meg és hasznosítják. Dr. Adamo úgy vélte, hogy ezt a különbséget a vércsoportok mássága okozza, azaz ez a genetikailag meghatározott tulajdonság alakítja ki szükségleteinket, ízlésvilágunkat és meghatározó abból a szempontból is, hogy mely ételeket tudunk optimálisan hasznosítani.

Ha a vércsoportunknak megfelelően táplálkozunk, akkor jobb a tápanyag-felhasználás, közérzetünk javul, és bizonyos betegségek elkerülhetők. A vércsoport diéta elsősorban egészséges étrendet jelent, de ajánlják fogyni vágyóknak is, mivel a javuló tápanyag-felhasználás és hasznosulás eredményezheti az éhségérzet megszűnését, ezáltal a nassolnivalók elfelejtését.

Vérünk és az elfogyasztott táplálék között kémiai reakció zajlik le. Ha gondosan követjük az ennek megfelelő étkezési tervet, akkor:

- kisebb az esélye a gyakori vírus- és egyéb fertőzéseknek
- testsúlyunk beáll az ideális értékre, mivel szervezetünk megszabadítja magát a méreganyagoktól
- nagyobb eséllyel előzhetjük meg az életet veszé-

lyeztető olyan betegségeket is, mint a rák, a szív-, és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, májelégtelenség

- elkerülhetünk számos olyan tényezőt, amely gyorsítja a sejtpusztulást (vagyis az öregedési folyamatokat.)

A vércsoport szerinti táplálkozás lehetőséget ad, hogy helyreállítsuk immunrendszerünk természetes védezőképességét, megtisztítsuk vérünket és szervezetünket. Ez a fajta táplálkozás tekinthető kiinduló alapnak, a táplálkozási tanácsok érdekében, ez áll harmóniában természetes genetikai ritmusunkkal.

A program az ételeket három kategóriába sorolja: jótékony hatásúak, semlegesek és kerülendőek. A jótékony hatásúak azok az ételek, amelyek gyógyírként hatnak szervezetünkre. A semleges ételek csupán tápanyagforrásként viselkednek, viszont a kerülendő ételek ártólag hatnak ránk. Az ennek megfelelő táplálkozás kiegyensúlyozott étrendet és egészséges mértékű fogyasztást tesz lehetővé.

Részletes tanácsadás szükséges tehát vércsoportoknak megfelelően. Következő havi írásunk a nullás vércsoportúak étrendjéről, a nekik ajánlott ételekről, gyógynövényekről szól.

Dr. Kokrehel Hajnalka

KÓPIA
NYOMDAIPARI KFT.

TELJES KÖRŰ NYOMDAI MUNKÁK!

- Grafikai tervezés, tördelés, nyomtatás, kötetés.
- Digitális és ofszet technológia.
- Kiváló minőségben, rövid határidővel!

• névjegykártya,	• falinaptár,
• meghívó,	• prospektus,
• szórólap,	• ügyviteli
• plakát,	• nyomtatványok,
• kártyanaptár,	• könyv nyomtatása

Kérje ajánlatunkat az alábbi elérhetőségeken:

Kiskunhalas, Bócsai u. 12.
Telefon és fax: 77/422-601
kopianyomda@digikabel.hu
www.kopianyomda.hu

Imaheti gondolatok

„Ügyeljünk arra, hogy egymást jó cselekedetekre buzdítsuk!”



– többek között ez is mottójául szolgált a bócsai egyetemes imahét alkalmainak, melyeket három napon át tartottak január végén. Ez a sorozat arról szól, hogy a világ legtöbb országában ilyenkor egymást látogatják a keresztyén gyülekezetek, hogy lelkiükben gazdagodjanak, egymás papjai által. Bócsán az igehirdetők a község katolikus, református

és evangélikus lelkészei voltak, mint ahogy a helyszínt is az adott felekezetek belterületi templomaiban biztosították.

A három alkalom közül most Ulakcsai Zoltán prédikációját emelem ki, mintegy lelki út-ralalót kínálva a kedves olvasóknak.

A Tázlaron élő református lelkész nem ismeretlen a lakosság

előtt, hiszen akár a ravatalozó átadó ünnepségén, akár pedig augusztus 20-án hallhattuk már gondolatait. Ezúttal az összehozás és összetartozás fontosságára hívta fel a figyelmet. Ha gondolnak is az emberek közösségre, az csak laza, vagy éppen érdekközösség. Olyan Istenünk van, aki úgy szeret minket, amilyenek vagyunk. Tehát nem az érdemeinket keresi. Tegyük hát mi is eképpen embertársainkkal! Ne mondjuk azt, hogy az a másik „meg sem érdemli, hogy szeressem”! Pár alkalommal biztos megtapasztaltuk azt is, hogy jó tett helyébe bizony rossz jut nekünk. Jézus viszont elmegy odáig, hogy nála a rossz tett helyébe igenis jó jár!

A lelki megerősödés egyik fő színtere a templom, az istentisztelet. Egyre többen vannak azok,



akik különböző kifogásokat keresve nem, vagy csak alig járnak el a gyülekezeti alkalmakra. Közben pedig elégedetlenek, hibákat emlegetnek, de éppen ők azok, akik nem tesznek a közösség, a gyülekezet érdekében. Karoljuk fel egymást! – zárta igehirdetését a református lelkész.

Talán erre is rímelt az istentisztelet után a lelkes asszonyok keze munkája nyomán megvalósult szeretetvendégség. **K.L.**



• Kirándulás BÉCSBE május 24-én idegenvezetéssel - soltvadkerti indulással.

Program: Schönbrunni Kastély/Állatkert, városnézés Bécs belvárosában

Részvételi díj: 8.900.-Ft/fő + belépők Gyermek: 7.900.-Ft/fő (12 éves korig) + belépők

• Körutazások, városlátogatások, nyaralások külföldön - belföldön

• Húsvét Parádfürdőn, félpánzióval, programokkal: 43.500.-Ft/fő/ 3 éj

• Színházjegyek, koncertjegyek, repülőjegyek

• Utazási utalványok névnapra- születésnapra

További információ és foglalás irodánkban:

Címünk: 6230 SOLTVADKERT, Kossuth L. u. 15.
(Könyvesbolt helyén)

N-Tours Utazási Iroda

6230 Soltvadkert, Kossuth L. u.15.

E-mail: soltvadkert@ntours.hu

Telefon: 78/400-814, 20/261-4946

Irodavezető: Gáspár-Bíró Katalin

Eng.sz: U-000725

www.akciosutazasok.hu

Egyházi események Általános katolikus misered

Minden hétfőn és kedden:

16.40 – zsoltosma – zsolnár imádság (nyáron 17.40),

17.00 – Szentmise (nyáron 18.00)

17.30 – közösségi alkalmak: hétfőn – ifjúsági hittan (nyáron 18.30), kedden - felnőtt csoport,

Péntekenként: 18.15. – Áhítat (rendszeresen)

Minden vasárnap:

10.30 – Bócsán van Szentmise,

2. Vasárnapokon: 12.30 – Fischerbócsán van Szentmise,

3. Vasárnapokon: 12.30 – Zöldhalombócsán van Szentmise,

4. Vasárnapokon: 12.30 – Kisbócsán van Szentmise

Evangélikus programok:

III. 1. szombat: Szélrózsza előtalálkozó és egyben Egyházkerületi Ifjúsági Nap lesz Soltvadkerten,

III. 2. vasárnap Tázlaron 9.00, Bócsán 11.00 órakor: Gáncs Péter, a Déli Evangélikus Egyházkerület püspöke püspök úr szolgál úrvacsorás istentisztelet keretében. A gyülekezet vezetősége ezúton is reményességét fejezi ki, hogy a hívó szóra olyan evangélikusok is eljönnek, akik esetleg ez idáig „rejtőzködtek”...

A Bócsai Önkormányzat lapja

Bócsai Hírek



Kiadja: Bócsa Község Önkormányzata
Felelős kiadó: Szőke-Tóth Mihály, polgármester
Szerkesztők: Káposzta Lajos és Szentgyörgyi Éva
Nyomdai munkák: Kópia Nyomdaipari Kft., Kiskunhalas
Felelős vezető: Lichtenberger Csilla
Megjelenik havonta.