ONGAI KÉK DARU

X. évfolyam 10. szám – 2008. október Kiadja: Ongai Kulturális Egyesület a községi önkormányzat támogatásával

Tartalomból:

- Újra „Kattins rá nagyi!" tanfolyam Ongán!
- A fogorvosi szék mögött
- Szüreti felvonulás képekben
- Önkormányzati SZMSZ módosítása
- A szociális ellátásokról és a gyermekvédelem helyi szabályairól szóló rendelet módosítása
- Személyes adataink az Interneten
- Önkormányzati hírek
- Folytatódtak a falumúzeum kialakításának munkálatai
- Ünnepi istentisztelet
- Néprajzi rovat: október
- Változás a fogorvosi rendelési időben
- Könyvajánló
- Jobbik tagtoborzó
- Egészségmegőrzés: izomrángás, izomgörcs
- Iskolai csengőszó
- Adalékok Onga történetéhez: államosított magáningatlanok
- Kézisek felhívása
- Kézilabda mérkőzések időpontja
- Labdarúgó mérkőzések időpontja
- Köszönet SZJA 1%-ért
- Robox.z és Otila koncert!
- Hirdetések

NCA NEMZETI CIVIL ALAPPROGRAM

E HAVI SZÁMUNK MEGJELENÉSÉT A NEMZETI CIVIL ALAPPROGRAM TÁMOGATTA

Újra „Kattins rá nagyi!" tanfolyam Ongán!

A Budapesti Művelődési Központ 2002-ben dolgozta ki „Kattints rá, Nagyi!" néven idősebb „tanulóknak" szóló, huszonöt órás, internetes képzési programját, melyet azóta is folyamatosan fejleszt. Ennek ongai alkalmazására szerződött – hosszabb előkészítés után – tavaly decemberben az Ongai Kulturális Egyesület. Az idén február-márciusban már két sikeres tanfolyam lebonyolítására került. Szeptember 23-án beindult a harmadik képzési sorozat is.

Az egyesület újbóli felhívására 14-en jelentkeztek, akik október végéig minden szerda délután, hat héten át az általános iskola számítógépes termeiben ismerkednek az alapvető számítástechnikai és internetes ismeretekkel, jelképes 1000 Ft-os jelentkezési díj ellenében.

Tanulóink gyakorlatorientált, kiscsoportos képzés keretében az alapoktól kezdve sajátíthatják el az internetezés és az elektronikus levelezés alapjait. A tanulók nyomdai úton előállított tanulói jegyzet segítségével mélyíthetik el a tanultakat. A képzést játékos vizsga zárja, melyet a látogatási bizonyítvány átadása követ. Az országos képzési hálózat fotógaléériája és a program sajtóvisszhangja a http://kattints.spaces.live.com címen tekinthető meg, míg az ongai tanfolyamok fotóanyaga az egyesület honlapján érhető el: www.okeonga.hu weboldalon.

Újra a számítógép előtt (Fotó: T. L.)

Az első órán (Fotó: T. L.)

A tanfolyam célja az internetezés és az elektonikus levelezés alapjainak gyakorlatorientált bemutatása és átadása.

– folytatás a 4. oldalon –

A fogorvosi szék mögött

2007. január 1-től Dr. Katona Pál fogorvost Dr. Rosta Balázs helyettesíti. Vele beszélgettünk, őt kérdeztük az Ongán megszerzett tapasztalatairól, benyomásairól, a helyi fogászat jelenéről és jövőjéről.

– Sokan ismernek, de talán azok kevesebbet tudnak rólad, akik az elmúlt másfél évben nem voltak fogászati rendelésen. Arra kérlek, mondj néhány szót magadról!

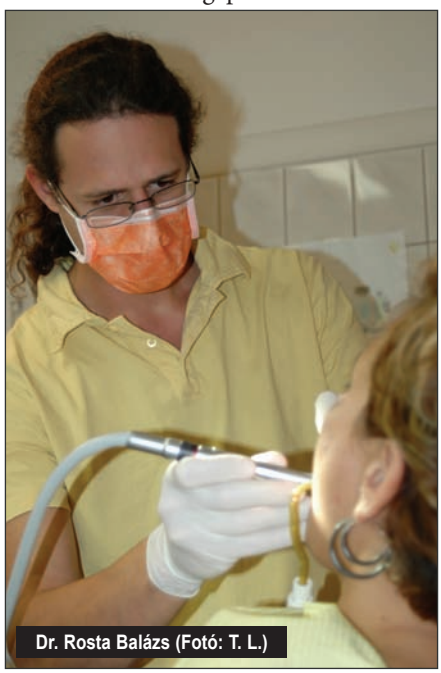
– 1976-ban születtem Szegeden. Tanulmányaimat is ott folytattam. 1999-ben végeztem az akkor még Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetemen. Még abban az évben Miskolcra költöztem, és a Dentál-Soft Kft-nél helyezkedtem el. 2006. december 31-ig ott dolgoztam, de az Adamantin Kft-nél, a Semmelweis Kórház fogászatán is vállaltam helyettesítést. Feleségem révén – aki boldvai születésű – kerültem Miskolcra. Ő is fogorvos, most várjuk gyermekünket Szirmabesenyőn, ahol élünk. Jelenleg még helyettesítő fogorvosként dolgozom Ongán, de folyamatban van a praxis megvásárlása. Az ezzel kapcsolatos adásvételi-szerződés megkötésével az OEP általi finanszírozás zavarossága miatt azonban még várunk.

– Mik a tapasztalataid az eltelt időszakban Ongáról? Hogyan érzed, befogadtak az emberek?

– A fogadtatás sokkal pozitívabb volt, mint vártam. Az ongaiak a városi embereknél jóval tisztelettudóbbak, kedvesebbek. Tapasztalatom szerint az itt élők közvetlenek és önzetlenek. Működőképes, fejlődőképes települést ismertem meg Ongában. A visszajelzések alapján a betegek elfogadtak, a legtöbb páciensemmel sikerült jó viszonyt kialakítani.

Rendelésen (Fotó: T. L.)

Egészségügyi szempontból a lakosság foghigiéniája azonban rossz, sőt katasztrófális. A fogápolással kevesen törődnek, leggyakrabban a fog eltávolítását tartják az egyetlen megoldásnak. Mindezek mellett legtöbben pszichésen is félnek a fogászattól. Az elmúlt néhány évben sokat javult a helyzet Dr. Katona Pál gondos és szakszerű kezeléseinek következtében, de még mindig óriási a lemaradás pl. Miskolchoz képest. Legfontosabb célomnak ezért a fogmegtartó kezelésekre való ösztönzést tartom.



Dr. Rosta Balázs (Fotó: T. L.)

– Milyennek ítéled az ongai fogászati rendelő tárgyi ellátottságát? Ha kell, min kellene javítani a magasabb szolgáltatási szint eléréséhez?

– Ha röviden kellene válaszolni; korszerűtlen, de megfelelő. Konkrétabban igazából egy másik épületben kellene kialakítani a fogászati rendelést. A váróterem pl. nagyon kicsi, de az ANTSZ az ellenőrzések alkalmával más hiányosságokra is újra és újra felhívja a figyelmet (kötelező internet, sterilizátor, mosogatórész stb.). A vízvezetékrendszer is felújításra szorul, ahogy az orvosi szék is megérett egy kényelmesebbre való cserére. A bejárati ajtó előtetője megoldaná, hogy a víz ne az ajtó alá folyjon. Szükséges lenne még az épület akadálymentesítése is.

– Az elmúlt időszakban többször megváltozott a fogászati rendelési idő. Mi volt ennek az oka?

– A rendelési időt sajnos viszonylag gyakran kellett változtatni a különböző tanfolyamok, továbbképzések, illetve az asszisztensem – a miskolci Sproch Rita – tanulmányai miatt, aki a fogászati szakasszisztensi végzettségen kívül a klinikai dentálhigiénikusi szakot is elvégezte, ezzel is emelve az ellátás szakmai színvonalát. A legutóbbi rendelési idő módosítást azonban a sorban állás csökkentése indokolta. Kénytelen voltam a napi akut ellátás idejét lerövidíteni, megkönnyítve így az akár gyakran két hónappal korábban bejelentkezett betegeket a hosszas várakozástól. A fogászat célja nem csupán az akut esetek azonnali kezelése, hanem az egészséges fogápolásra való nevelés is. Az embereknek meg kellene tanulni törődni a fogaikkal, és nem csak akkor jönni a fogorvoshoz és azonnali ellátást követelni, amikor már fáj. Rendszeresen ellenőrzésre kell járni, vagy amikor már érzik, hogy lyukas, időpontot kell kérni egy tömésre, így mindenki jobban járna. Akut egészségkárosodás a fogászatban igen ritka, de ebben az esetben természetesen soron kívül is ellátjuk a betegeket. 2008. június 1-i kezdettel került bevezetésre az úgynevezett „minimum idő szabály". Ebben gyakorlatilag meghatározzák az egy hónapban kezelhető betegek maximális számát. Emiatt egyre hosszabb várólisták fognak kialakulni, illetve a napi várakozási idő is növekedhet. 2008 szeptemberétől a rendelési idő megváltoztatásával, illetve az akut esetek (fogfájós betegek) ellátási idejének átcsoportosításával megpróbáltuk a várakozási időt minél inkább lecsökkenteni.

– Ha a sok munka után kevés szabadidődben kikapcsolódni vágysz, mivel foglalkozol?

– Régebben kerékpároztam, mostanában, ha időm engedi túrázok, de érdekel a természetfotózás is.

– Szép, meleg őszi napokat ez utóbbi elfoglaltságaidhoz, az ongai további eredményes működésedhez pedig kitartást és minden jót kívánunk!

- T. L. -

Folytatódtak a falumúzeum kialakításának munkálatai

Szeptemberben a külső munkák közül befejeződött a tornác fölötti részek, a hátsó héjázat és a kamra leeresztőjének fa burkolása. Elkészült a padfeljáró, és felkerültek az oromzatra a XIX. század végi Ongára jellemző díszítőelemek is. A faszerkezetek kétszeri átfestése is megtörtént. Szécsi Sándor segítő munkája révén megújult két szekrény, és folyamatban van a nyílászárók felújítása is. Az udvaron egy újabb nagytakarítás részeként minden felhalmozódott törmelék és szemét elszállításra került. Az épület belső munkálatai részeként az ún. pitvarnak és a kisház falának a felújítása is megkezdődött, amit szeretnénk még az idén befejezni az elektromos vezetékek teljes cseréjével egyetemben, s lehetőség szerint megkezdjük az épület külső falazatának teljes felújítását is. *- T. L. -*

Szépülő épület (Fotó: T. L.)

A tornác díszítő elemei (Fotó: T. L.)

B.-A.-Z. megyei I. osztály férfi kézilabda bajnokság sorsolása

2008–2009. ősz

1. forduló – 2008. szeptember 28. vasárnap 14.00 – **Onga KSE** – Alsózsolcai KSC
2. forduló – 2008. október 05. vasárnap 14.00 – **Onga KSE** – Felsőzsolcai VSE
3. forduló – Szabadnap
4. forduló – 2008. október 18. vagy 19. – Ózdi Lóci DSK – **Onga KSE**
5. forduló – 2008. október 22. szerda 20.00 – MEAFC – **Onga KSE**
6. forduló – 2008. november 09. vasárnap 14.00 – **Onga KSE** – Alsózsolcai KSC
7. forduló – 2008. november 15. szombat 15.00 – Felsőzsolcai VSE – **Onga KSE**
8. forduló – Szabadnap
9. forduló – 2008. november 30. vasárnap 14.00 – **Onga KSE** – Ózd Lóci DSK
10. forduló – 2008. december 07. vasárnap 14.00 – **Onga KSE** – MEAFC

Az első csapatkép (Fotó: Fata Edina)

Változás a fogorvosi rendelési időben

2008. június 1-i kezdettel bevezetésre került az úgynevezett „minimum idő szabály". Ebben gyakorlatilag meghatározzák az egy hónapban kezelhető betegek maximális számát. Emiatt egyre hosszabb várólisták fognak kialakulni, illetve a napi várakozási idő is növekedhet.

2008. szeptemberétől a rendelési idő megváltoztatásával, illetve az akut esetek (fogfájós betegek) ellátási idejének átcsoportosításával megpróbáljuk a várakozási időt minél inkább lecsökkenteni.

Bejelentkezés nélkül (fogfájás esetén) a rendelési idő a következő:

Hétfő: 8–9
Kedd: 9–10
Szerda: 16.30–17.30
Csütörtök: 14–15
Péntek: 9–10

Időpont egyeztetés telefonon vagy személyesen az alábbi időben:

Hétfő: 8–13
Kedd: 8–13
Szerda: 14–19
Csütörtök: 14–19
Péntek: 8–12

Megértésüket köszönjük, kérdéseikkel forduljanak bizalommal hozzánk.

- Dr. Rosta Balázs -

Kézilabdások felhívása!

Az OKSE Kézilabda Szakosztálya tájékoztatja a lakosságot, hogy a hazai mérkőzéseinek helyszíne az idei bajnokságtól a felsőzsolcai városi sportcsarnok. A hazai mérkőzések időpontja mindig vasárnap 14.00. A csapat és szurkolói 13.10-kor gyülekeznek a sorompósi bolt mögötti parkolóban – ahova várják a szurkolókat is – , és autókkal közösen onnan mennek át Felsőzsolcára. A kézisek minden szurkolót nagy szeretettel várnak! Hajrá Onga! *- T. L. -*

Újra „Kattints rá nagyi!”…
– folytatás az 1. oldalról –

A szenior tanulók előzetes ismeretek nélkül is bátran jelentkezhettek a tanfolyamra. A korosztályi csoportoknak megfelelően lassú tempóban, gyakori ismétléssel, az egyes lépések jegyzetelésével dolgozzák fel és gyakorolják be az új ismereteket. Minden tanuló saját internetes számítógépen tanul általában két oktató segítségével. Poroszkainé Urszin Márta munkáját Kovács György segíti, míg a szervezési, adminisztrációs, dokumentációs munka továbbra is Takács Lászlóé.

A tanfolyamot játékos vizsgával zárjuk: egy virtuális unoka e-mailben tesz fel három kérdést netnagyijának. A kérdések a mindennapi életszervezés, informálódáshoz kapcsolódnak. Első lépésként ki kell nyitni az elektronikus postaládát, és elolvasni a levelet. A benne található három kérdésre kell az interneten megkeresni a választ, majd válasz e-mailben megküldeni. Minderre több mint egy óra áll rendelkezésre. A játékos vizsgát a tanfolyam látogatási bizonyítványának átadása követi, melyet a Budapesti Művelődési Központ állít ki.

Az újabb tanfolyamról lemaradóknak jó hír, hogy novemberben kellő jelentkező esetén lehetőség van még egy további tanfolyam lebonyolítására, melynek jelentkezési határideje 2008. november 18-a. Jelentkezhetnek az általános iskolában nyugdíjas vagy rokkant nyugdíjasok személyesen vagy telefonon (46/464-260) Kovács Györgynél, Poroszkainé Urszin Mártánál vagy Takács Lászlónál.

- T. L. -

Figyelmes hallgatók (Fotó: T. L.)

Az első órán (Fotó: T. L.)

Önkormányzati hírek

► Hosszú szünet után szeptember 15-én tartotta soron következő ülését a nagyközség önkormányzati képviselő-testülete. Az ülésen szó volt a nagyközség egészségügyi helyzetéről. Tájékoztatást adott tevékenységéről az I–II. háziorvosi körzet orvosai, a gyermekorvos, a fogorvos és a védőnők.

◂ ◆ ▸

► A képviselők értékelték a 2008. I. félévi gazdálkodást és az Onga Községi Sportegyesület éves tevékenységét.

◂ ◆ ▸

► Több önkormányzati rendelet (a köztisztviselők szociális, jóléti, kulturális és egészségügyi juttatásokról valamint a szociális és kegyeleti támogatásokról szóló rendelet, az önkormányzati SZMSZ, a szociális ellátásokról és a gyermekvédelem helyi szabályairól szóló rendelt) és számos szabályzat felülvizsgálatára is sor került.

► A képviselők a törvényi feltételeknek megfelelően módosították a Szociális Szolgáltató Központ és a Bársonyos Napközi Otthonos Óvoda alapító okiratát, illetve a Miskolc Kistérség Többcélú Társulása társulási megállapodását.

◂ ◆ ▸

► Az önkormányzati alapfokú művészeti oktatásért fizetendő térítési díjak összege a 2008/2009. tanévben 10.500 forint a zeneművészeti ágban, 8000 forint egyéb művészeti ágban.

◂ ◆ ▸

► A képviselő-testület a 2008/09. tanévre az iskolai tanulócsoportok számát az alábbiakban határozta meg:

1–4. évfolyam (iskolaotthonos osztályok): 10

5–8. évfolyam: 8

Eltérő tantervű osztályok: 3

◂ ◆ ▸

► Az óvodában az új tanév óvodai képzésében indítható csoportok számát 6 csoportban határozták meg a képviselők.

► Az önkormányzat pályázatot nyújtott be a Hernád áradása miatt 2008. július 25–29-én felmerült vis maior költségek visszaigénylésére.

◂ ◆ ▸

► Onga Nagyközség Önkormányzata az Oktatási és Kulturális Minisztériummal együttműködve a 2009. évre is kiírja a Bursa Hungarica Felsőoktatási Önkormányzati Ösztöndíjpályázatot a felsőoktatásban tanuló hallgatók számára. A megállapított önkormányzati támogatás mértéke 3500 Ft/hó/fő. Bővebb információ elérhető: http://www.bursa.hu internetes oldalon.

◂ ◆ ▸

► Az ülésen szó volt a településen elharapódzott lopásokról, a sportbüfé üzemeltetésének kérdéseiről, a cigánytelep melletti kézilabda pálya felfestéséről, a folyamatban lévő önkormányzati ÁSZ vizsgálatokról.

- T. L. -

Önkormányzati SZMSZ módosítása

Az önkormányzat több képviselője még júniusban kezdeményezte rendkívüli képviselő-testületi ülés összehívását, néhány akkor megoldásra váró kérdés megtárgyalása végett. A rendkívüli ülés összehívására azonban nem került sor, mivel arra a polgármestert az érvényben lévő SZMSZ nem kötelezte. Az ebből eredő vitás kérdést – jogi szempontból – a szeptemberi ülésen az SZMSZ módosításával rendezték a képviselők, kiküszöbölve annak ez irányú hiányosságait. A rendelet 2. §-át szintén módosították a szeptemberi ülésen.

A Szervezeti és Működési Szabályzatáról

szóló többször módosított 7/2003. (IV. 9.) számú rendelet módosítása

Onga Nagyközség Önkormányzati Képviselő-testülete az Onga Nagyközség Önkormányzati Képviselő-testületének Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló – többször módosított 7/2003. (IV. 9.) sz. rendeletét az alábbiak szerint módosította:

1. §

A rendelet IV. fejezet 16. § (6) bekezdése az alábbiak szerit módosul:

(6) A polgármester rendkívüli testületi ülést köteles összehívni a képviselők legalább ¼-ének vagy bizottságának indítványára.

A kérelemben az összehívás indokát, továbbá a javasolt időpontot és napirendet meg kell jelölni. A polgármesternek lehetőleg a javasolt, de legkésőbb az azt követő nyolc napon belüli időpontra kell a képviselő-testületet összehívnia.

Halasztást nem tűrő esetben az ülés előtt 4 órával is kiküldhető a meghívó. Erre bármilyen értesítési mód igénybe vehető, a sürgősség okát azonban mindenképpen közölni kell.

2. §.

A rendelet XI. fejezet 43. § (3) bekezdése az alábbiakkal egészül ki:

(3) A miskolci kistérséghez tartozó települési önkormányzatok képviselő-testületei települési önkormányzatok többcélú kistérségi társulásáról szóló 2004. évi CVII. törvény alapján, valamint a Miskolci Kistérség Többcélú Társulási (továbbiakban Társulás) Megállapodásba foglaltakra tekintettel, a többcélú kistérségi társulás keretében a belsőellenőrzési feladatok közös megszervezéséről döntöttek. A feladat végrehajtására Társulási Együttműködési Megállapodást kötöttek.

Az együttműködési megállapodás alapján végzett belső ellenőrzések esetében a ber. szerinti belső ellenőrzési feladatokat a Miskolc Kistérség Többcélú Társulás Munkaszervezet vezetője, illetve az általa felhatalmazott személy látja el.

3. §.

Jelen rendeletben nem érintett rendelkezések továbbra is hatályban vannak.

Ezen rendelet kihirdetése napján lép hatályba, rendelkezéseit 2008. 09. 16. napjától kell alkalmazni.

(A rendelet teljes szövege megtekinthető a www.onga.hu weboldalon)

A szociális ellátásokról és a gyermekvédelem helyi szabályairól szóló többször módosított 9/2006. (V. 17.) számú rendelet módosítása

14/2008. (IX. 16.) sz. képviselő-testületi rendelet

Onga Nagyközség Képviselő-testülete a 9/2006. (V. 17.) sz. rendeletét (továbbiakban: Rendelet a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról szóló 1993. évi III. tv. (továbbiakban Sztv.) szerint az alábbiak szerint módosítja:

1. §.

A rendelet 2. §. (1) bek. a.) pontja az alábbiak szerint módosul:

Az önkormányzat illetékességi területén állandó lakóhellyel, vagy tartózkodási hellyel rendelkező, s életvitelszerűen a nagyközségben tartózkodó magyar állampolgárokra.

2. §.

A rendelet 5. §. (2) a.) pontja, valamint (5). bekezdése az alábbiak szerint módosul:

(2) a.) A kérelmező által benyújtott jövedelemnyilatkozathoz minden esetben csatolni kell a jövedelem valódiságát igazoló iratokat. Ezek különösen:

munkáltató által kiadott kereseti igazolás,

rendszeres pénzellátásokról az azt megalapozó határozat, nyugdíjösszesítő vagy a kifizetésről szóló szelvény,

egyéb jövedelmeknél az azokat megalapozó határozat, vagy kifizetési bizonylat, igazolás, szerződés,

mezőgazdasági jövedelmekből származó jövedelmi igazolás,

adóbevallás, vagy annak hiteles másolata.

(5) A jövedelem számításnál irányadó időtartam:

- a többször módosított 1993. évi III. törvény 10. §. (1) – (5) bekezdései az irányadók.

3. §.

A rendelet 7. §. (1) i.) pontját, hatályon kívül helyezi.

4. §.

A rendelet 11. §. (2) bekezdése az alábbiak szerint módosul:

(2) Amennyiben az együttműködési kötelezettségét a rendszeres szociális segélyben részesülő súlyosan vagy két éven belül ismételten megszegi, a rendszeres szociális segély folyósítását meg kell szüntetni.

5. §.

A rendelet 22. §-át hatályon kívül helyezi.

6.§.

A rendelet 25. §-a az alábbiak szerint módosul.

Onga Nagyközség Önkormányzata a szociálisan rászorultak és a szociálisan nem rászorultak ellátása érdekében a személyes gondoskodást nyújtó ellátások körében, a következő alapszolgáltatási formákat működteti:

a) falugondnoki és tanyagondnoki szolgáltatás
b) étkeztetés
c) házi segítségnyújtás
d) családsegítés
e) gyermekjóléti szolgálat
f) jelzőrendszeres házi segítségnyújtás
g) támogató szolgáltatás
h) nappali ellátás
- idősek klubja
- fogyatékos személyek nappali intézménye

7. §.

A rendelet 26. §. (1) – (2) bekezdése helyébe az alábbi rendelkezés lép.

(1) A személyes gondoskodás igénybevétele önkéntes, az ellátást igénylő, vagy törvényes képviselője kérelmére történik. Az egyes támogatások igénybevétele iránti kérelmet a Szociális Szolgáltató Központ intézményvezetőjéhez (3562 Onga, József A. u. 5.) kell benyújtani.

(2) A személyes gondoskodást nyújtó alapszolgáltatások igénybevétele iránti kérelemhez csatolni kell a 9/1999. (XI. 4.) SzCsM. számú rendelet által előírt igazolásokat.

8. §.

A rendelet 28. §-át hatályon kívül helyezi. Helyébe a következő rendelkezés lép.

28. §. (1) Az önkormányzat a szolgáltatástervezési koncepció előkészítése, az abban meghatározott feladatok megvalósulásának, végrehajtásának folyamatos figyelemmel kísérésére céljából szociálpolitikai kerekasztalt hoz létre, melynek tagjai:

Onga nagyközség alpolgármestere,
Szociális és Egészségügyi Bizottság elnöke,
Szociális Szolgáltató Központ vezetője,
Görgey Artúr Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény képviselője,
Bársonyos Napközi Otthonos Óvoda képviselője,
Polgármesteri Hivatal képviselője.

(2) A szociálpolitikai kerekasztalt a nagyközségi önkormányzat alpolgármestere vezeti, és szükség szerint, de évente legalább egy alkalommal ülést tart.

9. §.

A rendelet 43. §. (1) bekezdés az alábbiak szerint módosul:

43. § (1) Térítési díjat az önkormányzat által nyújtott ellátások közül a következőkért kell fizetni

a.) házi segítségnyújtás
b.) étkeztetés
c.) nappali ellátás
- Idősek klubja
- Fogyatékosok Nappali Intézménye
d.) támogató szolgáltatás.

10. §.

Jelen rendeletben nem érintett rendelkezések továbbra is hatályban maradnak.

Ez a rendelet a kihirdetés napján lép hatályba.

(A rendelet teljes szövege megtekinthető a www.onga.hu weboldalon)

Szüreti felvonulás képekben

Az idei szüreti felvonulásra kissé szeles, borús időben, szeptember 27-én került sor. A hagyományosan látványos, az egész települést megmozgató rendezvény most is sok nézőt vonzott. Az alábbi fotókkal megpróbálunk felidézni néhány feledhetetlen pillanatot. (fotók: Kovács György) *- szerk. -*

Fellépés előtt

Onga néptáncosok

Jó hangulatban

Cigány táncosok

Lovasbemutató

Nyeregben

Szekéren

A nyugdíjas résztvevőknek is tetszett

Iskolai csengőszó

• Az iskolai *Szülői Munkaközösség* szeptember 15-én megtartotta első ülését.

Az intézmény igazgatója meleg szavakkal köszönte meg Ronyecné Hódi Éva leköszönő elnök többéves, az iskola érdekében kifejtett eredményes munkáját.

A Szülői Munkaközösség választmánya *új SZMK elnököt* választott: *Szabadosné Hornyák Anikó személyében*, illetve megerősítette a kilenctagú vezetőséget.

◂ ◆ ▸

• *Október 6.,* az ARADI VÉRTANUK NAPJA. Iskolánk hagyományai szerint ünnepi műsorral emlékezett meg az 1848/49-es szabadságharc leverése után kivégzett hős tábornokokról. Az ünnepi műsort a 6. évfolyamos tanulók adták Polák Péter és Takács László osztályfőnökök vezetésével.

◂ ◆ ▸

• Szeptember hónapban a 6. és 8. évfolyamos tanulók *védőoltásban* részesültek, valamint sor került az 1. osztályosok felmérése, amely a testnevelési kategóriákba sorolásához nélkülözhetetlen. Ezzel kapcsolatban szeretném felhívni mindazon szülők figyelmét, akinek gyermeke *gyógytestnevelésben* részül, a szükséges szakorvosi igazolásokat rövid határidőn belül szerezzék be és adják le az iskola gyógytestnevelőjének.

• *Október 22–23-án* ismét megrendezzük az immár hagyományos *„Görgey-napok”-at.* A programsorozat kiemelkedő eseménye lesz a „Mátyás király és a reneszánsz” című kultúrtörténeti vetélkedő.

◂ ◆ ▸

• *Október 13-án (hétfőn)* du. 4 órától *fogadónapot* tartunk az iskolában, melyre szeretettel várunk minden gyermeke iskolai előmenetele iránt érdeklődő kedves szülőt.

◂ ◆ ▸

• Iskolánk ismét benyújtotta *tanulói ösztöndíj pályázatát,* mely a hátrányos helyzetű érettségit adó középiskolába jelentkező tanulók támogatására íródott ki.

◂ ◆ ▸

• Október végén lesz az *őszi szünet!* A szünet előtti utolsó tanítási nap október 22. (szerda), a szünet utáni első tanítási nap november 3. (hétfő).

VERSENYEREDMÉNYEK

• Horváth Zsolt 6. b osztályos tanuló Budapesten vett részt a „Reneszánsz Év” programsorozat keretében megrendezett mesemondó versenyen.

Felkészítő nevelője: Poroszkainé Urszin Márta.

Az országos mesemondó döntőben (Fotó: K. Gy.)

• Sikeresen szerepeltek U-7 és U-9-es utánpótláskorú tanulóink a bőcsi labdarúgó villámtornán Varacskai István edző irányításával.

◂ ◆ ▸

• Hat tanuló Sárospatakon megyei KRESZ felkészítő programon vett részt, melyet a B.-A.-Z. Megyei Rendőrkapitányság szervezett számukra.

-Rózsa László
igazgató-

Adalékok Onga történetéhez

A 2003-ban az OKE által megjelentetett Válogatott források Onga történetéhez című könyv az utóbbi egy évben már nem volt beszerezhető. Szerencsére az első kiadás miden példánya elfogyott. Az utánnyomása most van folyamatban. Kedvcsinálóként a régi/új kötethez szeretnénk az elkövetkező hónapokban egy-egy forrásszemelvényt az újság hasábjain is közre adni. E havi számunkban az államosított ingatlanokról szóló egyik forrást ismerhetik meg az olvasók.

Államosított magáningatlanok
1952. március 13.

A kommunizmus hatalomra jutása után a Rákosi érában, 1952. február 17-én a 4. törvényerejű rendelet a házingatlanok államosításáról rendelkezett.

(B.-A.-Z. M. Lt. XXXIII. 6/a. Szikszói járás 14.)

Az 1952:4. szám törvényerejü rendelet alapján állami tulajdonba került házi ingatlanokról.

Kérdőpontok:

1. Sorszám.
2. A tulajdonos(ok) nevei.
3. A háziingatlan tkvi. betét sz. hrj. száma és helyének/címének megjelölése.
4. A háziingatlan rendeltetése /lakóház villa örök lakás üzletház raktárépület stb/.
5. Hány lakó szoba van háziingatlanban 14/1952. M. T. sz. rend 8. § 1. pontja.
6. A volt tulajdonos benne lakik e a házingatlanban igen nem.
7. Hány bérlemény van házingatlanban a tul. által lakott helyiségeken kiv.
8. A tvr. I. §. melyik bek. alapján történt az áll. tul. ba vétel.
9. Felszólalt e a tul. a községi vb. megáll. ellen igen nem.
10. A megyei vb. határozata felszólalás ellen / áll tul. került áll. tul. alól mentes.

1. 2: K. K. Heilein testvérek. 3: Ongaujfalu rossz malom. 4: lakóház. 5: 8. 6: nem. 7: 2. 8: b. 9: igen. 10: állami tulajdonba került.
2. 2: Munk Károly. 3: Ongaujfalu Táncsics ta. 4: lakóház. 5: 6. 6: nem. 7: 1. 8: b. 9: nem.
3. 2: Darvas örök. 3: Ongaujfalu Újbarázda. 4: lakóház. 5: 10. 6: nem. 7: 1. 8: b. 9: nem.
4. 2: Bárczay Zoltán. 3: Onga Nagysor u. 1. 4: lakóház. 5: 3 a többi rom. 6: nem. 7: 3. 8: b. 9: nem.
5. 2: Mészáros Imre (Amerika). 3: Onga Hústát 305. 4: lakóház. 5: 2. 6: nem. 7: 1. 8: a. 9: nem.
6. 2: Üszögh Imre (Amerika). 3: Onga Fő út 238. 4: lakóház. 5: 2. 6: nem. 7: 2. 8: a. 9: nem.
7. 2: G. Juhász Pál. 3: Onga Békástó 216. 4: lakóház. 5: 2 rom épület. 6: nem. 7: 1. 8: b. 9: igen. Megjegyzés: állami tulajdonba Szikszói jt. ob. 2010/2/158. sz. hat-val 1/1 részben.
8. 2: Zsúh (?) István (Amerika). 3: Onga Háromrózsa 162. 4: lakóház. 5: 2. 6: nem. 7: 1. 8: a. 9: igen. Megjegyzés: állami tulajdonba került.

Onga, 1952. március 13.
Rádi Ferenc vb. titkár
Miskolc 1952. már. 23.
Urbanetok (…) Mihály mt. vb. eln. (…) mt. vb. Titkár

– T. L. –

Személyes adataink az Interneten

A kor előrehaladtával, és az Internet térhódításával egyre közelebb jutunk ahhoz, hogy a személyes és papíron történő ügyintézést átvegye a digitális, Interneten végbemenő forma.

Ezzel a módszerrel egyetemben megjelent a jelszó használata, a digitális aláírás. Ha nem vagyunk elég körültekintőek, visszájára is fordulhat a dolog, és személyiségünket, adatainkat illetéktelenek kezébe adhatjuk.

Személyiségünk az Interneten

A legelterjedtebb módszer az Internetes ügyintézésre, amikor egy adott e-mail postafiókkal és egy általunk megadott jelszóval azonosítjuk magunkat. Fontos azonban szem előtt tartani, hogy megfelelően bánjunk ezekkel. Az Internet megjelenésekor az e-mail-t szinte csak magán jellegű levelezésre használtuk, mára ez azonban megváltozott: hírlevelekre, nyereményjátékokra iratkozunk fel, sok-sok oldalon, ezzel azonosítva magunkat. Az e-mail használatának népszerűségével elterjedtek a kéretlen reklámüzenetek (spam-ek).

Meg kell fontolni, mire, hova és miért adjuk meg címünket, mert rengeteg, úgymond spam-robot foglalkozik azzal, hogy a világhálót böngészve, nyilvánosá tett elektronikus levélcímeket gyűjtsön be, és azt megszennyezze. Érdemes tehát több e-mail címet fenntartani és különböző szűrőket beállítani.

Jelszó

Sok az unatkozó és a kárt tenni akaró ember az Internetes felhasználók körében. Ha nem választunk megfelelő jelszót, akár mi is áldozataivá válhatunk áldatlan tevékenységüknek. Sokan nem törődve ezzel a problémával; születési dátumukat, keresztnevüket vagy más, egyértelműen kikövetkeztethető adatukat adják meg jelszóként, miközben úgy gondolják, „ugyan ki kíváncsi az én leveleimre!" Viszont roppant kellemetlen helyzet alakulhat ki, ha valaki a nevünkben tevékenykedik, és hozzáfér személyes jellegű levelezésünkhöz vagy egyéb adatunkhoz. Ha az e-mail postafiókunkhoz hozzáférnek, bármelyik regisztrációt felhasználhatják, ami azzal a címmel történt („elfelejtettem a jelszavam" funkció). Fontos tehát odafigyelve megválasztani a jelszavunkat, lehetőleg olyan módon, hogy senki ne logikázhassa ki azt, és az esetleges jelszó-emlékeztető se utaljon rá konkrétan.

Közösségi portálok, adatlapok

Hozzávetőlegesen 2004 elején jöttek divatba a közösségi portálok. Elsődleges célja a régi kapcsolatok, volt osztálytársak felkutatásának elősegítése. Rengetegen használják, javarészt fiatalok (e pillanatban több mint 1000 ongai felhasználó van regisztrálva az egyik ismert közösségi portálon). Ezeken az oldalakon számos személyes adatot közzé tehetünk magunkról, a telefonszámunktól lakcímünkig, amit rosszabb esetben a portál összes tagja láthat. Egy nemrég megjelent cikk szerint, a levelezés, a hírolvasás, a blogírás stb. mellett külön kategóriába sorolható internetes tevékenység az „iwiwezés", ami abból áll, hogy egymás adatlapjait böngésszük ezeken a sűrűn látogatott közösségi oldalakon. Oda kell figyelni tehát, hogy milyen adatok jelennek meg rólunk mások számára. Egy másik cikk szerint, egyes munkaadók az éppen jelentkező munkavállaló után keresnek ezeken a portálokon és bizonyos esetekben befolyásolhatja őket, amit ott látnak az illetőről.

E sorokat javarészt személyes ismereteim és tapasztalataim alapján írtam, de bárki a témára keresve hasonló tartalmú írásokat találhat. Számtalan Internet-felhasználó soha nem fogja megtapasztalni ezeket a negatívumokat, de bármikor megtörténhet ilyesfajta kellemetlenség. A lényeg az, hogy igenis figyeljünk oda, hogyan használjuk az Internetet, amilyen horderejű újításokat hozott életünkbe, olyannyira növelte az esélyt, hogy visszaéljenek adatainkkal.

- Totya -

Könyvajánló

Még bízunk az időjárás-előrejelzésben, amikor szép őszi napokat jósolnak. Még nem adjuk föl, és estefelé kiülünk a teraszra. Ám hamar leszáll az est, a lágy meleg szellő egyik percről a másikra átvált hűvös széllé. Még a tőkén a kertben a szőlő, de egyre több falevelet kell összegereblyézni, és egyre gyakrabban koppan a dió a földön. Délben még napozhatnánk is, de ha a nap elbújik a felhők mögé, fázósan húzzuk összébb a kardigánt. Hiába hát, itt az október, vége a nyárnak. Ha elvégeztük napi teendőinket, s a ház elcsendesedett, itt az olvasás ideje. Tudják: tv nézés helyett!

A könyv, amit most ajánlok Önöknek, Doris Lessing: A fű dalol című regénye. A hatvanas évek feminista ikonja tavaly, 88 éves korában kapta meg az irodalmi Nobel-díjat.

A Zimbabwében játszódó mű egy gyilkosság története. Egy, a testi szerelemtől irtózó fehér házaspár és egy néger szolga végzetét követhetjük nyomon.

A regény nem egyszerűen egy különleges gyilkosság elképesztő története, de súlyos problémákat érint a női léttel kapcsolatban. A legidősebb Nobel-díjast a rasszizmus és a nőket béklyózó konvenciók foglalkoztatják.

- Szeretettel kíván tartalmas kikapcsolódást: KBÁ -

Köszönet SZJA 1%-ért!

Az SZJA 1%-os felajánlásából az OKE idei bevétele 257 490 Ft lett. (Tavaly 222 515 Ft volt ez az összeg, amit a falumúzeum kialakítására és a nagyközség parkosítására fordítottunk.) Az egyesület ezúton is köszöni a felajánlók támogatását, bizalmát!

Ünnepi istentisztelet

Október 12-én 15.00 órától a református templomban a gyülekezet hálát ad a középkori alapvetésű műemlék templomának teljes helyreállításáért. Igét hirdet: Csomós József püspök.

NÉPRAJZI ROVAT

Október – Mindszent hava, Őszhó, Magvető hava

„Hideggel ijesztő Mindszent hava, te mint borzasztod és büsítod szívünket..." - A legrégebbi kalendáriumok jellemezték így októbert, amelynek persze inkább csak az utolsó harmada szokta meghozni a deres, fagyos hajnalokat. Ez a lombhullást is felgyorsító, késő őszies időszak késztette a hajdani névmagyarítókat, hogy a tizedik hónapunkat, az elmúlást jelképező, november eleji halottas ünnepünkről, minden-szentekről nevezzék el.

Hónapunk neve a latin October, „Nyolcadik" hónapnévből ered, mivel a régi római naptárban az évkezdő márciustól számítva ez volt az év nyolcadik hónapja. Számos népi jövendölés kapcsolódik ehhez a hónaphoz, melyek főként az időjáráshoz kapcsolódnak. Ezek szerint, ha sok a zivatar, szeszélyes, szeles telünk lesz, vagy ha októberben fagy és szél van, a januári hónap ígérkezik enyhének. Ha meleg van, akkor a február lesz hideg, de szokták azt is mondani, hogy amilyen az októberi időjárás, olyan a márciusi is.

Október 4. - Assisi Szent Ferenc napja: 1181-ben született Assisiben. A ferences rend megalapítója, aki az evangéliumi szegénységet, alázatosságot, irgalmasságot hirdette. Ha ezen a napon ültettek kotlót, nyírfaágat tettek a fészekbe, hogy a csirkék el ne pusztuljanak. Úgy gondolták, a nyírfaág mindaddig, míg a csirkék ki nem kelnek, megvédi őket az ártó, gonosz hatalmaktól. Ezen a héten szokás volt kanászostorral durrogtatni a hegyen a gonosz szellemek elűzésére, és ez az idő volt a legalkalmasabb a vetésre, a szüret kezdetére.

Október 15. -Teréz napja: Szent Teréz a 16. században élt. Ez a nap sokfelé a szüret kezdete, elsősorban az erdélyi magyar borvidékeken, de Somló hegyén is; Egerben Teréz-szedés a neve. A Bánságban és Bácskában asszonyi dologtiltó nap volt, amikor nem moshattak, és kenyeret nem süthettek. E nap környékén szokott hazánkban beköszönteni az úgynevezett vénasszonyok nyara. Ilyentájt a hűvös de nem fagyos éjszakákat langymeleg, napos, kellemes nappalok követik. Ez a kellemes időszak igen kedvező a szüretelőknek és a lakodalmasoknak.

Október 16. - Gál napja: A halászat befejező napja: tavakon, folyókon utolsó nagy közös halfogást tartanak. A makk érését e naptól számítjuk.

Október 20. - Vendel napja: A legenda szerint Szent Vendel a 7. században élő ír királyfi volt, remetéskedett, majd egy birtokoshoz szegődött, annak nyáját ellenőrizni. A jószágtartó gazdák és pásztorok védőszentjükként tisztelték. Ha állatvész ütött ki, azt mondták, Vendel viszi az állatokat. E napon nem fogták be a jószágot, és vásárra sem hajtották. Sokfelé búcsúnapként is szolgált. A templomból körmenettel vonultak Szent Vendel szobrához, akit pásztoröltözetben, lábánál kutyával és báránnyal ábrázoltak. A pásztorok ünnepe, a juhtartó gazdák mulatozásának napja volt.

Október 21. - Orsolya napja: A hajdúböszörményi pásztorok úgy tartották, ha ilyenkor szép az idő, akkor az karácsonyig meg is marad. Úgy vélték, amilyen Orsolya-napkor az idő, olyan lesz a tél. Kőszeg környékén hagyományosan ezen a napon kezdték a szüretelést. A káposzta és a kerti veteményes betakarításának a napja.

Október 23. János napja: A megrövidült nappalt jelzi, hogy sok helyen ekkor gyújtanak lámpát a szobában.

Október 26. - Dömötör napja: A keleti egyház kedvelt szentje, a 4. században a nagy keresztényüldözések idején vértanúhalállal halt. Az ország keleti felében ő volt a juhászok pártfogója. Juhászújévnek is nevezik, mert ezen a napon számoltatták el, vagy hosszabbították meg a juhászok szolgálatát. A Dömötör-napi hideg szelet a kemény tél előjelének tartják.

Az Alföldön ezen a napon állatvásárokat tartottak, többnapi mulatságokat, juhászbálokat rendeztek, például Hortobágyon vagy Szegeden. E napon a juhászok a plébánia udvarán birkapaprikást főztek, a juhásznék bélest sütöttek. Ez volt a bezáró mulatsága a juhászévnek.

Október 28. - Júdás napja: Hegyalján ilyenkor kezdték Tokajon a szüretet, amiről regula is szól:

„Rég felírta Noé Tokaj hegyormára
Hegyaljai kapás várj Simon Judára."

A szüreti szokások a szőlőszedés utolsó napjához kapcsolódnak. Közvetlen a szüret után gyakori a szüreti felvonulás, majd az ezt követő bál. A szüret időpontja a 18–19. században valamilyen jeles naphoz kötődött.

Simon, Júda napja is szorosan kötődött a juhászélethez - mint az ezt megelőző Demeter-nap is. Ekkorra a nyájak behajtását mindenképpen be kellett fejezni. Amennyiben szép idő van e napon, akkor jó termésre van kilátás a következő évben.

Október 31. – Farkas napja: A faültetésre az egyik legkedvezőbb nap

(Felhasznált anyagok: ttp://www.origo.hu/archivum/ORI5IDOUJ5/20051003oktober.html,Hhunhír.hu népi kalendáriuma) *- gyűjtötte: Totya -*

Az októberi Berzsenyi utca 2008-ban (Fotó: T. L.)

EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ ROVAT

Izomrángás, izomgörcs – Derült égből villámcsapás…

Akit már egyszer is utolért az izomgörcs, biztosan nem kívánja vissza… Az izomrángás sem kellemes: kínos pillanatokat okozhat, ha nem a megfelelő időben és helyen „jön ránk"... Az emberi szervezetben háromféle izom fordul elő: simaizom, harántcsíkolt és szívizom. E három izomfajtának mind a szerkezete, mind a működési mechanizmusa más és más.

Izomtan

Minden izom működéséhez szükség van az idegrendszer vezérlésére, enélkül az nem képes működni. A simaizmok gyakorlatilag azokban a szerveinkben találhatók, amelyeket nem tudunk akaratlagosan befolyásolni: belek, érhálózat, szőrtüszők, légutak egyes részei stb. A simaizmokra lassú, tartós összehúzódás jellemző.

A harántcsíkolt izomrostok alkotják azokat az izmokat, amelyeket összefoglaló néven vázizomzatnak hívnak – ezeknek köszönhetően tudunk mozogni. Ezek az izmok akaratlagosan mozgathatók, sőt a mozgás erősségét, sebességét, intenzitását is befolyásolni tudjuk.

A szívizom különleges szerkezetű, hiszen olyan szervről van szó, amely egész életünk során dolgozik.

Működési feltételek

Az izmok működéséhez számos tényező együttes hatására van szükség:

– Az idegrendszer, illetve a mozgató idegrostok épsége és megfelelő működése.
– Az izmok megfelelő állapota.
– Bizonyos ionok – nátrium, kálium, kalcium – és ásványi anyagok – magnézium – megfelelő mennyiségű jelenléte az izmokban.

Így alakul ki

Az izomrángást szaknyelven mioklónusznak hívják. Jellemzője az izmok szakaszos, gyors megfeszülése és ellazulása, ez pedig gyors rángást okoz az érintett izomban. A rángatózás bármelyik harántcsíkolt izmot érintheti, és számos oka lehet. Korlátozódhat egyetlen izomra vagy izomcsoportra, de kiterjedhet egy egész testrészre, vagy akár az egész testre is – ez történik például az epilepszia bizonyos formáiban.

Milyen okok vezetnek az izomrángáshoz? Mivel az izmok működését elsődlegesen az idegrendszer irányítja, nem meglepő, hogy számos kórkép, illetve az idegrendszert érintő elváltozás esetén az izmok működése is megváltozik: izomrángás jelentkezik. Megfigyelhető olyan kórképek esetén, mint az epilepszia bizonyos formái, de jellemző a Huntington-chorea elnevezésű betegségre is. Ez öröklött betegség, nagy többségében a nőket érinti, és általában 30–40 éves kor között kezdődik. Jellemzője a nagy kiterjedésű, akaratlan mozgás.

Bár nem teljesen azonos vele, ide sorolható a tremor elnevezésű jelenség is, ami finom hullámú remegést jelent, és bizonyos fokig élettaninak tekinthető. (Azaz: mindenkinél előfordul, de általában olyan kis mértékű, hogy észre sem vehető.) Felerősödik, sőt általában zavaró mértékűvé válik Parkinson-kór esetén. Izomrángás léphet fel áramütés hatására is, természetesen ebben az esetben a testen átfolyó áram közvetlenül ingerli az izmokat. Az amfetamint – speedet – rendszeresen fogyasztóknál szintén felléphet izomrángás elvonási tünetként.

Csuklás

Az izomrángás jellegzetes és mindenki által ismert formája a csuklás. Oka a rekeszizom ismételt görcsös összehúzódása, ami együtt jár a hangrés gyors összehúzódásával, és az itt áramló levegő okozza a jellegzetes csukló hangot. Csuklás kor valami ingerli a rekeszizmot ellátó ideget. Mivel a rekeszizom működését az agyi légzőközpont irányítja, ennek izgalma is okozhat csuklást. A legtöbb csuklás ártalmatlan, hirtelen kezdődik, majd néhány perc után magától megszűnik.

Kiváltó oka lehet:

- forró étel/ital
– fűszeres ételek
– túlevés.

Ezekben az esetekben bátran használjuk a házipraktikákat: tartsuk vissza légzésünket, igyunk néhány korty hideg vizet, vagy finoman nyomkodjuk meg a szemgolyónkat is!

Jó tudni! Bizonyos esetekben súlyosabb bajt is jelezhet a csuklás:

– tüdőgyulladást
– káros anyagok felszaporodását a vérben
– agytumort
– szélütést.

Ezekben az esetekben a csuklás hosszú ideig fennáll, és kezelése sem egyszerű, többnyire gyógyszerekre van szükség.

Érdekességek

– A tremort egyszerűen megfigyelhetjük saját magunkon is. Előrenyújtott kezünkre helyezzünk egy újságpapírt, és figyeljük meg, mozog-e?!
– Sokaknál idegesség, félelem esetén a tremor felerősödik, ilyenkor mondjuk, hogy remeg kezünk-lábunk.

Izomgörcs

Izomgörcs esetén az egész izom hirtelen és többnyire fájdalmasan összehúzódik. Egészséges emberek esetén ez többnyire ártalmatlan jelenség. Oka általában az izom átmeneti vérellátási zavara. Gyakori az izomgörcs erőteljes testmozgás után vagy közben, különösen akkor, ha mozgás előtt nem melegítettük be megfelelően az izmokat. Sportolás után akkor jellemző, ha a mozgást nem követi az izmok megnyújtása.

Éjszakai ébresztő

Sokaknál alvás közben lép fel lábikragörcs. Nem tudjuk pontosan, mi okozza, és miért éjszaka jelentkezik, de feltételezik a magnézium-, kálium-, illetve a folyadékhiányt. Egészségeseket is érint, de a cukorbetegség, a keringési rendellenességek és bizonyos gyógyszerek fokozzák előfordulását. Az esetek többségében

nem igényel különösebb beavatkozást. Hatásos a lábfej óvatos visszafeszítése, a pipálás, az óvatos járás, vagy a begörcsölt izmok finom masszírozása.

Fontos! Ha gyakran rándul éjszaka görcsbe a lábikránk, valószínűséggel gond van az ásványianyag-háztartásunkkal. Ilyenkor ajánlatos naponta legalább 1,5–2 liter folyadék elfogyasztása, és a magnézium-, illetve a kalciumpótlás. Ismétlődő izomgörcsöt okozhat a nagyfokú, állandó stressz is.

Jellegzetes formája az izomgörcsnek, ha valakinek bizonyos távolság megtétele után nagyon fájdalmasan begörcsöl a vádlija, de néhány perces pihenés után a fájdalom megszűnik, majd adott távolság megtétele után ismét előjön. Ez a jelenség érszűkület esetén fordul elő, és oka, hogy a mozgás következtében megnövekedett oxigénszükségletet a szűk erek nem tudják biztosítani.

Endokrin okok

A belső elválasztású mirigyek számos anyagcsere-folyamatot ellenőriznek a szervezetben: több mirigy is részt vesz az ásványianyag-háztartás biztosításában. Ezen mirigyek bármelyikének rossz működése okozhat ásványianyag-hiányt, és így izomgörcsöt.

Kalciumhiány okozza a tetániás görcsöt. Legjellemzőbb tünete a kézfejek őzfejtartása. Hátterében gyakran a mellékpajzsmirigy alulműködése áll. De erre kell gondolni olyankor is, ha pajzsmirigyműtétet követően gyakran fordulnak elő görcsök.

Izomgörcs lehet az első jele a D-vitamin-hiány okozta rachitisnek is, de egyes esetekben hasnyálmirigy-gyulladást is jelezhet. Ritkán a tetánia jelenségét a mellékvese túlműködése okozza.

Amikor orvos kell...

Az izomgörcsök nagy része ártalmatlan, s folyadék- és ásványianyag-pótláson kívül egyéb kezelést nem igényel. Más esetekben viszont komolyabb problémák állhatnak a háttérben, így ha a görcsök gyakran ismétlődnek, érdemes utánajárni az eredetüknek.

Források: dr. Móritz Hajnalka nyomán, ill. InforMed, Ideál életmód magazin.

- szerk.: Gál Lászlóné védőnő -

Jobbik tagtoborzó

A Jobbik Magyarországért Mozgalom Ongai Alapszervezete szeretettel várja az érdeklődőket és leendő tagjait a tagtoborzóval egybekötött közmeghallgatásra. Ideje: minden hónap utolsó péntekje, jelen esetben október 31. Helye: művelődési ház. Bővebben a www.jobbikonga.extra.hu weboldalon. *- Jobbik helyi alapszervezete -*

Robox.z és Otila
KONCERT!

Október 18. szombat, 21 óra

Robox.z és Otila koncert
a Péli kocsmában (Sportpálya)
belépő: 300 Ft
www.pelikocsma.extra.hu

B.-A.-Z. Megyei Labdarúgó Szövetség megyei I. osztály 2008/2009 őszi hátralévő mérkőzések

10. forduló:	2008. 10. 04. szombat 15:00	**Onga** - Felsőzsolca
11. forduló:	2008. 10. 11. szombat 15:00	Encs - **Onga**
12. forduló:	2008. 10. 19. vasárnap 14:30	Abaújszántó - **Onga**
13. forduló:	2008. 10. 23. csütörtök 14:30	**Onga** - Mezőcsát
14. forduló:	2008. 10. 26. vasárnap 13:30	Sátoraljaújhely - **Onga**
15. forduló:	2008. 11. 01. szombat 13:00	**Onga** - Tállya
16. forduló:	2008. 11. 08. szombat 13:00	Cigánd - **Onga**
17. forduló:	2008. 11. 15. szombat 13:00	**Onga** - Sajókaza
18. forduló:	2008. 11. 22. szombat 13:00	**Onga** - Szalonna

NÉZZE MEG KÍNÁLATUNKAT AZ INTERNETEN!
www.orchideaonga.extra.hu

Az ORCHIDEA virág és ajándékbolt sok szeretettel várja régi és leendő vásárlóit.
Bővített választékunkat tekintse meg az interneten.
10% kedvezményt biztosítunk
minden előre megrendelt csokorra, koszorúkra és sírcsokrokra.

Onga, Lévai utca 20. (a temető utcája) Tel.: 464-421
H–Sz.: 6–18 óráig, V és ünnepnapokon: 7–12 óráig
www.orchideaonga.extra.hu

ÉVA FODRÁSZAT

Onga Munkácsy u. 3.

Női, Férfi, Gyermek Fodrászat

Nyitva tartás: Páratlan héten: kedd–péntek: 12:00–19:00
Páros héten: kedd–péntek: 07:00–15:00
szombat: 07:00–12:00 Szünnap: hétfő

Nyitás: 2008 október 6-án (páratlan hét)

Telephely változás miatt a fenti címen várom kedves meglévő illetve új vendégeimet

Elfogadható szolid árak, 35 éves szakmai gyakorlat!

Onga központjában 604 m²-es építési telek eladó
Villany, ásott kút, szennyvíz van, gáz és víz az utcában
Érd.: 20-554-5778 Nagy Lászlóné Miskolc, Vízirózsa u. 32.

Ár: 3,3 millió Ft

AUTÓALKATRÉSZEK A LEGJOBB ÁRON HELYBEN!

Autóalkatrész szaküzlet

Onga Lévay u. 9. sz. (Onga elején balra a harmadik utca)
Telefon: 46/465-080; mobil: 06 20/983-6573

- nyugati, japán, amerikai és keleti autóalkatrészek
- motorolajok személy- és teherautókhoz ill. traktorokhoz
- sebváltó, kormánymű, fék és hidraulika olajok
- láncfűrész olaj, kétütemű motorolaj
- akkumulátorok (gondozásmentes két év garanciával)
- karosszéria elemek, kipufogó dobok
- szűrők, autóápolási cikkek, autósamponok, polírok
- illatosítók, műszerfal-ápolók.
- fagyálló, jégmentesítő, téli és nyári ablakmosók, páramentesítők,
- egyéb kiegészítők, stb.
- injektorok és közös nyomásterű (cammon-rail) diesel-porlasztók tisztítása, felújítása a legkorszerűbb technológiával

„Nem kell lecserélni, olyan lesz, mint az új!"

Nyitva tartás: hétfőtől–péntekig 9-től 11-ig ill. 14-től 16-ig.
Szombat, vasárnap zárva!

VÁRJUK SZÍVES ÉRDEKLŐDÉSÉT, MEGRENDELÉSÉT!

Építési telkek Ongán összközművesen eladók a Hunyadi utca mögött, 5000 Ft/m^2 áron.

Érdeklődni: 46/382-073, illetve 06-20-9261-089 telefonszámon.

Kapható Onga helyismereti dvd-rom-ja

A tavaly májusban megjelent helyismereti dvd-rom 3000 Ft/db áron kapható az általános iskolában és a nagyobb helyi üzletekben.

ONGAI KÉKDARU

Megjelenik minden hónap 10-12. között.
Az Ongai Kulturális Egyesület időszaki kiadványa
Onga Község Önkormányzatának támogatásával.
Szerkesztők: **Kovács György, Takács László**
Felelős kiadó: Takács László
Szerkesztőség: 3562 Onga, Görgey út. 2/a.
Az újság elérhető az interneten is:
www.okeonga.hu
okeonga@chello.hu
Nyomdai előkészítés: garayweb.hu • Nyomda: MAXIMA CS-A Kft. Miskolc, Kiss E. u. 25. Felelős vezető: Kundráth Csilla

Házhozmenő szelektív hulladékjáratok időpontja

Október 22. szerda
November 26. szerda
December 24. szerda

A biztonság olcsóbb, mint gondolná!

- **riasztórendszerek**
- **kamera rendszerek**
- **klímaberendezések kedvező áron**
- **Távfelügyelet: 2500 Ft/ hó-tól**

Alarm Sensor Miskolc Kft,
FARMOSI IMRE
20/388-8467

Következő számunk tartalmából:

- Sírmegváltás
- Aradi vértanúk megemlékezése
- Ismét turul futás és 56-os megemlékezés
- Idősek hete
- Görgey napok az iskolában
- ÁSZ vizsgálatok eredménye
- Kötvénykibocsátásról
- „Kattints rá nagyi!" tanfolyam
- Olajterv kontra önkormányzatok per vége és „kezdete"?!
- Tervek egy helyi képzési központ, falusi turista szálló kialakítására
- Mások írták rólunk
- Portréban
- Könyvajánló
- Adalékok Onga történetéhez
- Ongai hírfolyam
- Egészségmegőrzés
- Iskolai csengőszó
- Régi fotók Ongáról
- Felhívások, hirdetések

Az Ongai Kékdaru megvásárolható a következő üzletekben:

– Ongai Pékség, Rákóczi út
– Mini Diszkont, Lévai utca
– Nádas ABC
– Diófa ABC
– Dózsa Gy. úti kisbolt
– 433. sz. COOP bolt, Berzsenyi út
– MAXI COOP bolt, Fő tér
– 100x100 bolt, Dózsa Gy. út
– Zöldség-gyümölcs bolt, Fő tér

Köszönjük az üzleteknek, boltoknak, hogy plusz munkát vállalva, ingyen terjesztik az Ongai Kékdaru számait.