2008. március

MARTINKAI HÍRMONDÓ

A MARTINKÁN MŰKÖDŐ CIVIL SZERVEZETEK HÍRLEVELE 4.

Merre tovább, Martinka?

Alig egy éve élünk itt. Mi, „gyüttmentek". Aligha van kevésbé hivatottabb, ki megszabhatná az irányt. Ez nincs is szándékunkban. De ki más tehetné fel a kérdést, őszintébben, előismeret és hátsó szándék nélkül, mint az újonnan beköltözöttek: Merre tovább Martinka? A település, ahová költöztünk, merre tart? Mi a cél? Debreceni kitelepültek alvóvárosának lenni? Új házakat, szépen nyírt pázsitot, örökzöld tujákat akarunk? Közösség nélkül? Olyan emberekkel, akik autójukba ülve reggel elmennek a városba, és este hazajönnek aludni? Vagy kis számú közösséget akarunk, akik magukénak érzik Martinkát, akik tenni is hajlandóak érte? És mi a jövő: legyünk továbbra is Hajdúsámson része, vagy lépjünk az önállóság útjára, építsük ki saját intézményeinket? Legyen saját iskola, óvoda, önkormányzat, posta, ahol az emberek nap mint nap találkoznak? Netán az lenne a jó döntés, ha Debrecenhez közeledne Martinka?

És mi a lenne a település funkciója? Legyen egyszerűen egy település, ahol emberek laknak? Vagy próbálja meg kiaknázni az Erdőspuszták közelségét? Nyáron kirándulók, télen szánkózók kedvelt helye legyen? Vagy van ráció az egykori szőlőművelésben?

Megkérdeztem a Részönkormányzat tagjait, miként képzelik Martinka jövőjét. Volt szó orvosi rendelőről, csatornázásról, belvízelvezetésről. Mind csupa fontos gondolat, de hol a jövőkép? A hosszú távú cél, amire a napi tevékenységeinket felépítjük, s amiből - amint az egymásra rakott téglából végül felépül a ház – úgy épül fel egy új Martinka. Vagy ez dőreség lenne? Nem kell cél, hiszen eddig is megvoltunk, majd lesz valahogy a jövőben is?

Nem tudom, mi a helyes válasz a kérdésekre. De úgy gondolom „gyüttmenteknek" és „bennszülötteknek" érdemes lenne rajta elgondolkodni. És kitalálni, majd megalkotni azt a Martinkát, ahol élni szeretnénk.

SZUHI ATTILA-VÁLASZÚTON ALAPÍTVÁNY

Ha van elképzelése, ötlete a merre továbbról, írja meg nekünk, vagy a martinkanet.hu fórumára!

A „Martinka Lakosokért" Egyesület szeretettel meghívja Önt és kedves családját a martinkai civilszervezetekkel és a részönkormányzattal közösen szervezett Nőnapi rendezvényére!

Időpont: 2008. március 8. 16.00
Helye: Martinkai közösségi ház

Kéri János: Nőnapi köszöntő

Tavasz hajnalán
Róluk emlékezünk,
A nőkről, kiknek
Életünk köszönhetjük.

Ki mindent
Megtesz értünk, a nő,
Dajkál, ápol,
És felnevel ő.

Hálánk szálljon
Lányra, anyára,
Ki a családot
Összetartja.

Szépséges nők,
Jó asszonyok,
Kívánunk boldog,
Víg nőnapot.

A KÖZÖSSÉGI HÁZ TÁJÉKOZTATÓJA

Tájékoztatjuk az érdeklődőket, hogy a Közösségi Házban (Iskola u. 13.) biztosított az **internetezés** lehetősége.

Minden héten **KEDDEN** és **CSÜTÖRTÖKÖN** ***17.00-19.00*** óráig vehető igénybe.

Az internet használat dija: 5.- Ft/perc

Ha kérdése, javaslata, észrevétele van, keresse a ház gondnokát személyesen a fenti napokon és időpontban, vagy a 06-30-319-4446 telefon számon, esetleg levélben, melyet a Debreceni úti Fűszerbolt előtt elhelyezett postaládába dobhat be.

VARGA MÓNIKA

SZERKESZTŐSÉGÜNK POSTALÁDÁJÁBÓL

Immár rendszeres levélírónk, Kiss Dezső, egyetért a részönkormányzat tagjaival abban, hogy a szemetelést a kezdet kezdetén meg kell szüntetni. Levélírónk megjegyezte, hogy "a szelektív hulladékgyűjtő előtt is állandóan halomban áll a földön az oda nem való szemét. Aki odahordja nincs tisztában a szelektív gyűjtéssel vagy azt hiszi, hogy nagyon keleten él. Elszomorító, pedig van rendszeres hulladékgyűjtés." Javaslata, hogy a Polgárőrség fokozottan figyeljen oda, és „csípje nyakon" a szemetelőket.

A legények, férfiak, ifjak, öregek
Izgalommal készülnek, nagy izgalommal.
Mire is?
Nők napjára sok-sok virágot is szednek.

Járják a virágos mezőket – szednek
sok-sok szép színes virágot szép csokrokat
készítenek belőle.

Lányok, asszonyok vigyázzatok jönnek a
legények hozzátok.
Álljatok hát ide mind elébük hadd
adjuk át néktek a szép mezei virágot.

Színes ez a csokor, színes a szeretet
Amit mi, férfiak, ifjak, vének érezünk
ti felétek. Isten áldjon meg titeket, nélkületek
nem élet az élet. *NÉZŐNÉ ILIKE*

A MARTINKAI KÖZÖSSÉGI HÁZ ELMÚLT HÁROM HÓNAPJÁRÓL

November elejétől gondnok segíti a közösségi ház minél jobb kihasználását. Az elmúlt három hónap tapasztalatai alapján elmondható, hogy a közösségi ház látogatóinak jelentős részét az általános iskolások tették ki, akik iskolai tanóra keretében gyarapították számítástechnikai ismereteiket (24 alkalommal). December 1-jén a Közösségi Ház a sámsoni és martinkai civilekkel közösen szervezte meg a félnapos „Mikulás bringatúrát". Öt napon át pedig helyet adtunk a karácsonyi műsor próbáinak és 22-én itt került megrendezésre a „Mindenki karácsonyfája" ünnepség is.

A martinkai civil szervezetek és a részönkormányzat 18 alkalommal vette igénybe a terem helységeit, de a lakosság is rendszeres megfordult a házban az Internet hozzáférési lehetőséget kihasználva. Külön örömünkre szolgált, hogy havonta egy alkalommal, nem csak az idősek klubjának, hanem az Istentiszteletnek is helyet tudtunk biztosítani.

A tételes felsorolás után, ha megengedik az elmúlt három hónap személyes tapasztalatait is megosztanám önökkel. Meglátásom szerint Martinka lakossága örömmel fogadta a Közösségi Ház által nyújtott lehetőségeket. Ezekkel a jövőben is élni szeretnének és érdeklődve várják, milyen új lehetőségek lesznek. Szeretném, ha a ház társadalmi színtérré, egyfajta agórává válna, ahol a martinkai lakosok találkozhatnak, kikapcsolódhatnak, szórakozhatnak. A hely alkalmas arra, hogy a martinkai civileket, a településért tenni akarókat összehozza, munkájukat azonos cél érdekében állítsa. Fontosnak tartom egyfajta költségkímélő működés kialakítását, gondolok itt többek között egy szponzori – támogatói kör kialakítására, vagy az SZJA 1 %-ok hatásosabb gyűjtésére. Szükséges lenne a ház infrastrukturális hátterét is bővíteni, például vonalas telefon bevezetése és e-mail elérési lehetőség, hogy programjainkról információt nyújthassunk.

Számos ötletem lett volna arra vonatkozóan, hogy milyen programokkal lehetne élettel megtölteni a Közösségi Házat. Szükséges lenne egy kulturált közösségi tér biztosítása a helyiek számára. A martinkai értékek közkinccsé tétele, egy Martinka története kiállítás elkészítése, helyi népművészeti és iparművészeti kiállítás is bizonyára sokakat vonzana. A fotópályázat és kiállítás, mely Martinkát mutatná be, pedig sok fiatalt is bevonhatna a közösségi életbe.

A Közösségi Ház helyi csoportok, így az idősek klubja, ifjúsági klub, gyermek klub, tánc- és mozgásművészeti csoportok, civil szervezetek és egyesületek rendezvényeinek adhatna helyet, sőt a részönkormányzat vezetőinek fogadóórája is megoldható lenne itt.

Újdonságként előadások, fórumok szervezése is kívánatos! Az életmód tanácsadástól, a helyes táplálkozáson át, az egészségmegőrzés, szexuális felvilágosítás, drogprevenció és számos egyéb témában lenne lehetőség előadások megszervezésére.

A Ház egyik fő célja a lakossági szolgálata; működhetne információs központként, Internet hozzáférési lehetőség biztosításával, szociális segítő hálózat, ingyenes jogi tanácsadás megszervezésével. Az újjászervezett martinkai polgárőrség is kihasználhatná az épületet. De akár iskolai tanórák helyszíneként is jól szolgálhatna.

Mint Martinka talán első közintézményének különös jelentősége lenne az ünnepségek szervezésénél, lebonyolításánál, valamint a szabadidős programok szervezésénél, rendezésénél. Gondolok itt a nemzeti és családi ünnepekre, p.: március 1., október 23.,karácsony.

A Közösségi Ház kiinduló pontja lehetne a természetvédelmi tevékenységnek is, pl.: szemétgyűjtés a környező erdőkben, erdei kirándulások, gombaismereti tanfolyam, vadetetés, stb.

Amíg a "Martinka Lakosokért" Egyesületnél elnöki pozícióban voltam, két nyertes pályázatunk volt, 400 ezer forint értékben, melyet a település javára fordítottunk. A Válaszúton Alapítvánnyal és Rákóczi Egyesülettel közösen pedig létrehoztuk a Martinkai Hírmondót, amely a pályázat lezárulása miatt júniustól megszűnik. Hogy ne így legyen, kérjük, aki teheti, adója 1%-val támogassa az újság fennmaradását.

Köszönettel: ***NAGY SÁNDOR***

HA SZERETNÉ, HOGY A HONLAP FENNMARADJON, ILLETVE A HÍRMONDÓ A TOVÁBBIAKBAN IS MEGJELENJEN, KÉRJÜK, ADÓJA 1 %-ÁVAL TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNK TEVÉKENYSÉGÉT!
ADÓSZÁMUNK: 18615551-1-16
BANKSZÁMLÁNK: 61200261-11048912

NÉHÁNY SZÓ A KÖZÖS FELELŐSSÉGVÁLLALÁSRÓL

Nem szeretnék nagy szavakat és szlogeneket használni. Csak annyit szeretnék szólni, hogy az emberek valóban nem éreznek semmi felelősséget, nem viselnek gondot a jövőről.
Ha már volt annyi ereje, hogy a saját házából és udvarából kivigye a szemetet, miért volt szükség ugyanazt a szemetet kirakni a közös udvarunkba? Nincs szemetes kukája, vagy nem volt 200 Ft AKSD- zsákra? Az ilyen ember, ha nem törődik az én és csemetéim jövőjéről, akkor a sajátjával sem törődik? Ki lesz a felelős a sok betegségért és fertőzésért? Ilyen ember másnak felteszi a kérdést, hogy miért veszélyes a csapról vizet inni?

Kezdjünk már közösen gondolkodni, hogy neked, nekem és nekünk is szebb és jobb legyen.
Külön kiemelném Varga Laci bácsit (mert ez a szemét kirakás a kukák mellé mind ott történik a Debreceni és a Nyugati utca sarkán), aki fáradtságot nem ismerve majdnem minden reggel visszarakja a rakásra az ott" felejtett" szemetet, amit a kóbor kutyák éjjel széthúztak Na meg, ha hó esik vagy fagyos az úttest, Laci-bá a homokrakásból lapáttal leszórja az úttestet, pedig még autója sincs. Ez a közös gondolkodás. Köszönjük szépen Laci bácsi!

JAVOR DRAGICA
„MARTINKA LAKOSOKÉRT" EGYESÜLET

APRÓHIRDETÉSEK

Beagle - keverék kiskutyák (2 kan, 2 szuka) április közepétől ingyen elvihetők!
Érd: 30/563-7749

Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánunk minden kedves Olvasónknak!

www.martinkanet.hu

A honlap tartalmából:

- új fórumokat nyitottunk (apróhirdetések, boltok, környezetünk, stb címekkel)
- közösségi portálunk fokozatosan bővül, keresse fel Ön is!
- az üzenőfalon olvasóink kielemezték a lomtalanítással kapcsolatos kérdéseiket, választ kaphatunk arra, hogy változik-e Martinkán a lomtalanítási rend.

A honlappal kapcsolatos észrevételeket, javaslatokat továbbra is várjuk az üzenőfalon!

MARTINKA ÉS TERMÉSZETI KÖRNYEZETE

Martinkával kapcsolatosan írok megint, hogy ne csak egy poros, szegény településnek tudják be Martinkát, hanem igenis ismerjék meg a település környezetét, értékeit. Csak ennek ismeretében tudjuk továbbfejleszteni, szépíteni, magunkévá fogadni, úgy a tőzsgyökeres martinkai, mint én, a városból jött, itt úgynevezett „jütt-ment". De én, és még nagyon sok „jütt-ment" úgy gondolom, tenni kell a település jövőjéért.
Martinka Hajdúsámson város közigazgatási területének Debrecennel határos részére esik. Burkolt úton most már nemcsak Debrecen felől, hanem Hajdúsámson felől is megközelíthető. A Debrecen-Martinka útba csatlakozik a Panoráma út északi része. Így közvetlenül kapcsolatban van az Erdőspuszták pihenő erdői és a Fancsikai-tavak felé is. Továbbá határolják Martinkát Nagycsere erdőterületein is. A Nyírség domborulatai is Martinkáig érnek. Észrevehető ez abból is, hogy Martinka területileg hullámos utcái enyhe lejtésűek, közel azonos magasságban futnak. A keresztirányú utcái azonban erősen lejtősek, 10 méteres szintkülönbségek is vannak.
A település nagyon szép természeti környezetben fekszik. Egy-egy kirándulás az Erdőspuszták erdőibe vagy a Fancsikai-tavakhoz felejthetetlen élmény, amit mindenkinek javaslok. Ezen kirándulások alkalmával jövünk rá, hogy ezt a környezetet nem szennyezni – amire sajnos nagyon sok példa van, hanem védeni kell gyermekeink és unokáink számára is.
A környezet és környező terület hullámzó felszíne, a domboldalak fekvése, tájolása valamint a talajadottságok kedveznek szép fekvésű kertek, lakóházak létrehozásának. Ezen adottságokat egyre több idetelepülő, szép házakat építő tulajdont szerző felismerte. Lassan létrejönnek azon feltételek, amik élhetővé teszik Martinkát. Úgy gondolom minden Martinkát szerető embernek a jövőben van megfogalmazott feladata.

KISS DEZSŐ
Ny.építész

A kóbor és szabadon szaladgáló kutyákról

Nagyon sokszor felvetődött már a kutyakérdés. Most méginkább aktualitását éli ez a téma, mivel közeledik a kutyaoltás. A jólelkű állatszerető emberek vigyáznak az ebeikre, gondozzák, etetik, oltatják őket. A felelőtlenek kutyái egész évben kint kóborolnak az utcán, ijesztgetve az arra járókat, veszélyeztetik a gyerekeket, nem beszélve arról, hogy éjszaka ugatásukkal felverik álmukból a település lakóit. Szétszedik a kerítéseket élelem reményében, és rátámadnak a háziállatokra. De nemcsak az udvarokon, hanem az utcán, a legelőn is. Sajnos nagyon sok gondot okoznak ezzel a településen élőknek.

Ki fizeti meg az okozott károkat a tulajdonosoknak? Azoknak, akik a magas takarmányárak mellet családjuk és saját megélhetésükre az élelempótlás miatt vállalják a tartásukat.

Ezúton kérünk minden kutyatulajdonost, az ebeiket tartsák biztonságos körülmények között, kennelbe, jól zárt kerítésen belül, hogy ne tudjanak a közterületre kijutni. Biztosítsanak védett helyet az időjárás viszontagsága ellen, és lássák el őket elegendő élelemmel és vízzel. Ha állatot tartunk ők ránk vannak utalva, és azért vállaljuk őket, hogy gondoskodjunk rólunk, hiszen hűséges társunk.

Tegyünk azért, hogy ne csak az különböztessen meg bennünket az állatoktól, hogy ők négy lábon járnak, mi meg kettőn. Ismerjük a mese tanulságát: „megszelídítettelek, tehát felelős vagyok érted”.

Sajnos nagyon sok a kóbor kutya is, melyeket felelőtlen gazdájuk az útszélen dob ki autójából, ahelyett, hogy a kutyamenhelyre szállitaná be ha már megunta.

Ez sajnos a martinkai településre halmozottan igaz. Próbáljunk meg tenni ellene. Ha valaki ilyen esettel találkozik, és van lehetősége irja fel az autó rendszámát, és megkeressük annak lehetőségét, hogy az illetékes hatóság eljárjon a vétőkkel.

Kérünk mindenkit, akinek ez ügyben észrevétele van jelezze a 201-896-os telefonszámra.

Martinkáért Közhasznú Alapítvány - Balogh József elnök

FARSANGOLTAK A MARTINKAI ISKOLÁSOK

A korábbi évek hagyományait követve az idén is megrendezésre került Martinkán az iskolások farsangi ünnepsége.

Kereskényiné Papp Ildikó tagiskola-vezető nyitotta meg a farsangot. Köszöntötte a ünnepségen megjelent Hajdúsámson Önkormányzat alpolgármesterét, Máthé Attilát, valamint a szülőket, és a helyi civil szervezetek vezetőit, majd megköszönte azokat a felajánlásokat, melyeket szülők, hozzátartozók, civil szervezetek adtak, vagy vittek a farsangi mulatsághoz.

Ezt követően kezdődött az alsó, illetve felsőtagozatos gyerekek műsora, melyet nagy lelkesedéssel adtak elő. A jelenlévők tapsviharral jelezték a tetszést és elismerést. A színvonalas műsorszámokat Kereskényiné Ildikó, illetve Szalánckyné Ágika tanították be.

A nagy sikert aratott műsor után a jelmezesek felvonulása következett. A 25 fő jelmezbe öltözött gyerek izgalommal várta a bevonulást, és a megmérettetést. A jelmezeket kivitelezés és ötlet szerint 3 fős zsűri értékelte, a zsűritagok a helyszínen lettek kiválasztva, a pártatlanság figyelembevételével.

A zsűri kiválasztása az Idősek Klubjának tagjaiból került ki, így Kissné Margó, Hajdúné Marika és Szekeres József voltak a fő „ítészek”. Nehéz volt a döntés, hiszen jobbnál jobb ötletes jelmezes felvonulását láthatták, a kivitelezésről nem is beszélve.

Végül a pontozás eredményét összesítve az

I. helyezett a „cigánylány"
II. helyezett a „török lány”
III. helyezett a „hóember” jelmez lett a befutó.

Az eredményhirdetés után zsákbamacska vásárlása hozta lázba a gyerekeket, mely nagy sikert aratott, de tombolajegyek is szép számban fogytak.

Miután kicsit lecsillapodott az izgalomtól fűtött gyereksereg, a szülők, nagyszülők, egyéb hozzátartozók és civil szervezetek által felajánlott pogácsákból, süteményekből lakmározhattak, és kólázhattak.

A farsang további elmaradhatatlan része a zene következett, mely nagyon jó hangulatot teremtett. Gyerekek és felnőttek önfeledten ropták a táncot.

Pihenésképpen pedig következett a tombolasorsolás első része, mely szintén nagy derültség közepette zajlott. A sok-sok tombolanyereményen túl a fődíj 2 db gyönyörű torta volt, melyből az egyiket ekkor sorsolták ki.

Folytatódott a tánc, a vigalom, igazi farsangi hangulat, jókedv, derű volt a gyerekeken és felnőtteken, melyet a sok kipirosodott arcon lehetett látni.

Végül elérkezett a második „fordulója” a tombolasorsolásnak. Ez ismét nagy derültséget közepette zajlott. Főleg második torta, a fődíj kisorsolása váltott ki hangos nevetést és sikoltást. Ugyanis Vargáné Borika nyerte a fődíjat, melyet Ő ajánlott fel. Természetesen a nyereményt nem vette át, hanem felajánlotta az iskola tanárainak, akiknek így köszönte meg önzetlen segítségüket a gyerekek farsangi felkészítéséért.

A táncra még volt lehetőség rövid ideig, majd 20 órakor „véget vetettek a zenének és hazamentek a leányok, legények”.

Varga Mónika

A CSEND SZAVA

Húsvét az életerők ünnepe

Van új a Nap alatt! Mert kell, hogy legyen. Martinkán is. Új tervek, új álmok és itt van ez az új-ság". Húsvét ünnepének legnagyobb csodájával találkozunk 2008-ban is, amikor a martinkai lakossághoz érkezik egy újság, benne rengeteg lehetőséggel, információval. Ami pedig az egyik legfontosabb az élő Isten szavával.

Márciusban ünnep, ünnepet követ, és ezek között a húsvét is helyet kap. Helyet kell, hogy kapjon. Üzenetével, tartalmával, és erejével.

A húsvét az életerők ünnepe. Azért, mert Isten nagyon jól tudja, hogy a halálerők lendülnek támadásba. A halálerők kistestvérei az önzés, könyörtelenség, gyűlölet, erőszak, és a háborúk azt a megbízatást kapták, hogy a szíveket rabul ejtő szeretetet, jóságot, szinteséget, békességet irtsák, és mindenkit tönkretegyenek. Ezek után ne csodálkozzunk azon, hogy ember, embernek farkasa.

A gyilkos erők diadalmaskodtak Jézus Krisztus felett is, valóságosan, de csak átmenetileg. De ezek a halálerők tévedésben vannak, és mindenki abban van, aki azt hiszi, hogy a halálé az utolsó szó. Isten felelete a halálerők eláradására az volt, hogy hatalmasan mozgósította az életerőket. Győzelmesen hozta el a halálból az Ő Fiát, s ezzel igazolta, hogy nem a holtak Istene, hanem az élőké."/Lukács 20, 38/

És ennek az életerőnek is vannak kistestvérei, az önzetlenség, könyörületesség, szeretet, békesség és millió lelki kapocs, mely a bűn rontásában vergődő emberiséget egymáshoz közel hozhatja, és az Isten karjába vezetheti.

Az élő Jézust keressük, az élő Jézussal ünnepeljünk, mert csak ebből lehet megújult élet, átélt és megértett húsvéti ünnep!

Hirdetés

Húsvét első napján, március 23-án, délután 14.00 órakor hívunk és várunk mindenkit a Martinkai Közösségi Házba, református istentiszteletre.

Húsvét után is, minden hónap első vasárnapján 14.00 órakor tartjuk istentiszteletünket, ahova bárki, kortól függetlenül eljöhet.

Lovász Krisztián
református lelkipásztor

Az „Idősek Klub"-jának hírei

Mint arról már korábban olvashattak a kedves lakosok, kellemesen töltöttük az óévbúcsúztatót.

A januári foglalkozásunk az elmúlt év eseményeinek értékelésével, tájékoztatással és az éves munkaprogram megbeszélésével kezdődött.

Majd szinte észrevétlenül a hangulat egyre emelkedett, előkerültek a hozott sütik, pogácsák, és egyéb nassolnivalók, hirtelen egy „pótszilveszter" kerekedett a jókedv nyomán. Volt ott tánc, ének, humor. A jó hangulattól kipirult arcú idősek távoztak az aznapi élményeikkel otthonukba.

A február sem volt eseménytelen. Mint köztudott, a február a farsang, a bálozás hónapja. Részt vettünk az iskolások farsangi ünnepségén, segédkeztünk annak lebonyolításában, és a megvendégeléshez is hozzájárultunk szerény lehetőségeink figyelembevételével. Sőt a jelmezesek zsűrizéséhez is az" Idősek Klubjá"-nak tagjaiból lett a 3 fő kiválasztva.

De mi sem maradtunk ki, hiszen másnap saját köreinkben ünnepeltük emelkedett hangulatban, sok humorral, viccel, tánccal, énekkel a farsangot.

Az ilyenkor elmaradhatatlan fánkot sem kellett nélkülöznünk, szinte egész nap készítette Vargáné Borika, Hajdúné Marika és Gyírgyóné Jolánka a töménytelen mennyiséget. A minőséget a klubtagok tesztelték, melynek eredményességét az bizonyította, hogy az utolsó darabig elfogyott.

Kiss Sándorné - klubvezető

TOVÁBBRA IS VÁRJUK ÉSZREVÉTELEIKET, ÍRÁSAIKAT, HOZZÁSZÓLÁSAIKAT!
HIRDETÉSEKET KORLÁTOZOTT SZÁMBAN MEGJELENTETÜNK.
ELÉRHETŐSÉGEINK: 52/202-458; 30/403-2241
DRÓTPOSTÁNK: valaszuton@valaszuton.hu
SZERKESZTŐSÉGÜNK POSTALÁDÁJA A DEBRECENI ÚTI ÉLELMISZERBOLTNÁL TALÁLHATÓ, ABBAN IS ELHELYEZHETŐK A FENTIEK!
KÖVETKEZŐ SZÁMUNK ÁPRILIS ELEJÉN JELENIK MEG. LAPZÁRTA:MÁRC.28.

A böjt

Hamarosan itt a húsvét és már javában benne vagyunk a böjt időszakában. ***De miért is kell böjtölni?*** Mindennapi táplálkozásunk során rengeteg fölösleges és káros anyagot is beviszünk a szervezetünkbe,mellyel jelentős terhelésnek tesszük ki magunkat. Melyek ezek? A tartósítószerek, ízfokozók, színezőanyagok, a növényekről, zöldségekről bekerülő permetszerek, gyógyszerrel kezelt és hízlalt állatok húsa, az általunk szedett gyógyszerek, de sorolhatnánk a végtelenségig az egészségre káros anyagok ismertetését. Úgy kell ezt elképzelni, mint egy szemétgyűjtő tartályt, amit időnként ki kell üríteni. A szervezetnek is szüksége van ilyen megtisztulásokra, mert különben zavar keletkezik a működésében. Jelenleg az élet meghosszabításának legegyszerűbb módja a böjtölés. **Gyakori böjtkúrákkal a 120 éves korhatár könnyen elérhető lenne az emberiség számára.** Az állatkísérletek ugyanis egyértelműen bizonyították, hogy a rendszeres időközönként végzett éheztetésnek fiatalító hatása van. Tanulhatunk az állatoktól abból a szempontból is, hogy a beteg állat bizony nem eszik. És miért? Mert ösztönösen érzi, hogy a szervezetét nem kell most terhelni az emésztéssel, hiszen az energia a gyógyuláshoz kell. Ezért nagyon helytelen, amikor a beteg emberbe mindenáron táplálékot akarunk belediktálni, mondván, hogy „kell az energia”! Az energia valóban kell, de nem az emésztésre, hanem a gyógyulásra! Ez persze nem azt jelenti, hogy semmit nem kell enni, csak elég egy kis gyümölcs, vagy zöldség, könnyen emészthető ételek, gyümölcslevek. A fontos a folyadékfogyasztás. És itt jön el **a böjt gyógyító szerepe**. Ha ugyanis nem veszünk magunkhoz szilárd táplálékot, akkor a szervezetünk a felhalmozott tartalék energiaforrásokból (kötőszövet, zsír) fedezi működését. A legtöbb méreganyag ezekben rakódik le, így lebontásuk során felszabadulnak, bekerülnek a vérkeringésbe, majd a veséken, vagy a máj-epe-bélcsatornán át távoznak a testünkből. A keletkezett savak is a vesén keresztül távoznak, ami azért fontos, mert a savval terhelt szervezet (túlzott fehérjebeviteltől, édességtől, kávétól, fehérliszttől) sok betegség kialakulásához okot ad (ld. Influenza cikk). Éppen ezért minden böjt fontos kiegészítője az emésztőrendszer kiürítése, pl. az éhgyomorra fogyasztott savanyú káposztalé, tejsavó, író, valamint a vastagbél tisztítását szolgáló beöntés.

Böjtölni lehet megelőzésképpen és betegségek gyógyítása céljából is. ***Megelőző böjt*** pl. ha a hét egy napján csak frissen préselt gyümölcslevet fogyasztunk, vagy ha bírjuk, akkor csak ásványvizet. Így szervezetünk egy kis szusszanáshoz jut. De böjtnek nevezhetjük azt is, ha valaki a megszokott táplálkozásához képest (pl. szalonna, kolbász minden nap) könnyebben emészthető ételeket fogyaszt néhány napig. A ***gyógyító böjt*** során viszont napokig, hetekig, vagy akár hónapokig nem veszünk szilárd táplálékot magunkhoz, csak gyümölcs és zöldségleveket fogyasztunk. Így a szervezetünk teljesen kitisztul a méreganyagoktól és minden erejével a gyógyulásra tud összpontosítani. Böjttel gyógyíthatók pl. a szív-és érrendszeri betegségek, máj-epe és emésztőszervi megbetegedések, mozgásszervi, légzőszervi, bőr problémák, rosszindulatú daganatok. Nagyon fontos azonban, hogy az ilyen jellegű böjtöt csak szakember felügyelete mellet végezzük, gondosan felépített menet szerint, mert nem várt reakciók is felléphetnek. Orvosilag pl. **tilos böjtölni** pajzsmirigy és fekélybetegségben szenvedőknek, kismamáknak terhesség és szoptatás alatt, akut lázas állapotban, lelki betegségek esetén. Ma már Magyarországon is elérhetők olyan szakemberek és klinikák, ahol erre specializálódtak, az interneten megtalálható az elérhetőségük. Aki többet szeretne tudni a témáról, ajánlom figyelmébe *Rüdiger Dahlke: A tudatos böjtölés kézikönyve* című művét. De számtalan könyv kapható még a témában.

Mindenkinek kellemes húsvéti ünnepeket és jó böjtölést kívánok!

Dr. Czirják Anita

Néhány szóban a komposztálásról

A komposztálás a legrégebbi hulladék-újrahasznosító eljárás. Sokan még emlékezhetünk a nagymama kertjének félreeső sarkában lévő szemétdombra, ami nem volt más, mint egyszerű komposztérlelő, ide kerültek ki a konyhából a növényi maradványok, konyhai hulladékok. Ezen a dombon kapirgáltak a tyúkok, innen köszöntötte a kakas a felkelő napot.

Az emberiség évezredes megfigyelése, hogy a természetes eredetű maradványok a földdel érintkezve lassan maguk is termőtalajjá válnak.

Egy átlagos magyar háztartás **évente mintegy 300 kg hulladékot termel**, amelynek **30%-a** (mintegy 100 kg!) **komposztálható**, ezzel csökkenthető a háztartásunkból kikerülő hulladék mennyisége, ezáltal kevésbé terheljük a már amúgy is komoly gondokkal küzdő hulladéktárolókat, arról már nem is beszélve, hogy a keletkező szerves trágya jót tesz növényeinknek visszakerülve a természetes körforgásba. A komposztálás **célja** tehát kettős: egyrészt a ***hulladék csökkentése***, másrészt ***a talaj javítása.***

Mi kerülhet a komposztálóba? A konyhából a zöldség és gyümölcshulladékok, a tojáshéj, kávé- és teazacc, hervadt virág, szobanövények elszáradt levelei, virágföld, fahamu, növényevő kisállatok ürüléke a forgácsalommal együtt. Kis mennyiségben, feldarabolva: toll, szőr, papír (selyempapír, tojásdoboz, de újságpapír nem!), gyapjú-, pamut és lenvászon, a kertből a levágott fű, kerti gyomok, falevél, szalma, összeaprított gallyak, lehullott gyümölcsök, faforgács, fűrészpor.

A komposztálás **alapja a jó oxigénellátás**. Ha a nyersanyag levegőtlenné válik a komposzt bűzlő, rothadó masszává válik. Ezért fontos lazító anyagok hozzáadása (szalma, ágnyesedék).

A komposzt számára lehetőleg **árnyékos, jó vízelvezetésű hely**et keressünk, de ne rakjuk gödörbe. Fontos tényező a **víz**. Ha kevés a nedvesség, akkor a mikroorganizmusok szaporodása leáll, a lebomlás nem indul be vagy abbamarad. Ha túl sok a víz, az kiszorítja a levegőt, így nem lesz elég oxigén a rendszerben.

Alapelv, hogy ***minél többféle anyagot keverünk össze***, ***annál biztosabb, hogy jó minőségű komposztot kapunk*** végtermékként!

További tippeket olvashat a komposztálásról, ha felkeresi a ***www..martinkanet.hu*** *honlapot!*

Zubor Kata - Válaszúton Alapítvány

Felelős kiadó: Válaszúton Alapítvány. Megjelenik 500 példányban. A Hírlevél megjelenését az NCA Nemzeti Civil Alapprogram támogatja.