



Katona Zsigmond

Katonatelepi KÖZÜGYEK

V. évfolyam 3. szám | 2019. március

MEGJELENIK HAVONTA

FALUSI DISZNÓTOR



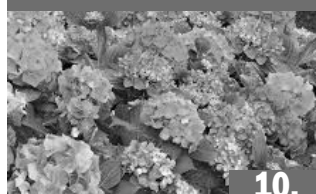
FARSANGI MULATSÁG



SIKEREK A PARASPORTBAN



KERÜNK – HÁZUNK



Március: tavaszelő, kikelet, böjtmás hava

A latin Martius hónapnévből eredő (Mars istenre utaló) március elnevezésünkben Mars hadisten emléke már rég kivesztett, de a tél elmúlásának, a tavasz megszületésének ünnepét még mindig a március fogalmához kapcsolja az emberiség és tölti meg tartalommal, több szokás, és babona megünneplésével. Ugyanakkor a hónap rengeteg olyan jeles napot is számon tart, amik az emberiség, és sok kisebb közösség életében valamilyen különleges eseményhez, vagy különleges személyhez fűződnek.

A hónap, magyar szemmel és szívvel, legjelesebb napja kétségkívül március 15, az 1848-as forradalom és szabadságharc kezdetének évfordulója. Mostani számunkban ennek szentelnénk nagyobb teret, különös tekintettel közvetlen környezetünk, Kecskemét és Bács-Kiskun megye emlékeinek.

Magyarország és Kecskemét népe is, 1848. március 15-én az összefogásról, a küzdeni akarásáról, az önzetlenségéről szolgáltatott világraszóló bizonyítékot. Napjainkban, amikor csaknem mindenki harcot vív a napi megélhetésért, a munkahelye megtartásáért, a családja boldogulásáért, képes ebből a naptól erőt meríteni magának. A mai időkben ugyanazon



Ünnepi megemlékezés Kecskeméten a Kossuth szobor előtt, 2018-ban (programturizmus.hu)

értékekre van ma is szükségünk, mint 170 éve, és ezek közt a legfontosabb az összefogás, hiszen erről szólt 1848. március tizenötödike is. Legújabb kori történelmünk során mindig kiemelkedő jelentőséggel bírt 1848. március 15. megünneplése, hiszen a magyar szívekben mindig benne volt egy sajátos szimbolikus jelentéstartalom: a szabadság, a fejlődés, a modernizáció és a nemzeti tudat érzése.

A mostani, válságokkal, vizsontagságokkal teli időszakban, nemzetünk újra a fejlődés

útját keresi, és március 15. emléke nagyon fontos tanulságokkal töltheti fel ünneplésünket. Amit meríthetünk azokból a nagy napokból, az az összefogás, a kitartás és a tenni akarás hegyeket megmozgató ereje és főleg egymás megbecsülése.

Kecskeméten nem zajlottak olyan viharosan a forradalmi események, mint Pesten, de a kortársak visszaemlékezései szerint a nagy nap híre városunkban is kedvező visszhangra talált. Március 16-án már ünnepelt Kecskemét. A lelkes

helybeli polgárok a református diákokkal, felvonulást szerveztek, a kollégium épületére, a templomok tornyaira, majd más középületekre is nemzetiszínű lobogókat tűztek ki. A pesti példát követve, „divattá vált” a háromszínű kokárda; a kecskeméti lányok asszonyok még gyöngyökkel is hímezték azokat.

A város díszkivilágítást is kapott, persze, a kor lehetőségeinek megfelelően, ez néhány szál gyertya meggyújtását jelenthette az ablakokban.. Kecskeméten az első hivatalos

Kattints a Katonatelepi közügyek Facebook csoportra!



rendezvényre március 17-én került sor, amikor összeült a városi közgyűlés, ahol elfogadták a 12 pontot és javasolták, a Pozsonyi Országgyűlésnek törvénybefoglalását. (Székelyné Kőrösi Ilona írásai alapján)

Kecskemét történetírója, Hornyik János, bár az első napok idején nem tartózkodott Kecskeméten, az eseményekről csak március 17-én, a városba visszaérkezve értesült. Az akkor történetekről későbbi írásában részletesen beszámolt és az alábbiakat közölte: (Forrás B-KM Levéltár)

A nemzeti ünnep alkalmával idén is több rendezvényt szerveznek Kecskeméten:

- Ünnepi megemlékezés a Nyíri-erdőben, Helyszín: Nyíri-erdő – Szent Hubertus Parkerdő (Kecskemét-Hetény-egyháza)

- Toborzó Táncház: március 15. péntek 17–02 óráig, Hírös Ágóra Ifjúsági Otthon Tükör-terme

A hónap néhány érdekesebb emléknapi, néphagyományokhoz fűződő ünnepei:

Március 7. Torkos csütörtök

A néphagyomány szerint a húsvéti 40 napos böjt előtti

hamvazószerdát követő napon tartják, 2006 óta, húsvét napjától függően változó időpontban. Ez a , főleg gasztro-nómiai esemény, a „farsangi maradékok” elfogyasztását célozza meg. Ezen a napon számos vendéglátó ipari helyen, így Kecskeméten is, sok jelentkező étteremnél, a szokásos árak 50%-áért kínálják az ételeket.

Március 8. Nemzetközi Nőnap

A nemzetközi nőnap a nők iránti tisztelet és megbecsülés kifejezésének napja, amelyet 1917 óta (Magyarországon 1948 óta) minden év március 8-án tartanak. Ennek a napnak a tartalma rengeteget változott 1913, az első ünneplés napja óta, sokféle jelentést tulajdonítunk neki: virágok, felháborodott férfiak, feminizmus, munkásmozgalmi töltet, egyenjogúság stb. A rendszerváltásig, az itthoni nőnap is eléggé munkásmozgalmi hangulatú volt, csak ezután kezdett inkább a virágadás, udvariassági ritusa felé tendálni. Ma már inkább a női egyenjogúság az, amit meg szeretnénk ünnepelni ezen a napon, ahol számos, a

nőket érintő téma felmerülhet az élet női oldaláról. Ez a nap nem a kezében virágot tartó férfiról, hanem az erős és határozott nőkről szól!

Március 10. Időjárás-mutató nap

Az időjárást figyelő földművesek és pásztorok szerint e nap időjárása 40 napig tart. Különösen, ha ezen a napon hideg, vagy fagy lenne, okoz gondot, mert ha fagy a 40 vértanú napján, még 40 napig várhatjuk a zord időt.

Március 22. A víz világnapja

A víz világnapját minden évben ezen a napon ünnepeljük 1992, az ENSZ közgyűlési határozat óta. A világnap

célja, hogy felhívja figyelmet: a bolygónk édesvízkészlete nem kifogyhatatlan, óvjuk! Kurt Vonnegut, világhírű amerikai író, esszéista szerint: „Úgy tékoztunk bolygónk természeti kincseit, a levegőt és a vizet, mintha nem lenne holnap, s így már nem is lesz.”

Március 25. Gyümölcsltó Boldogasszony napja

Jézusnak a Szentlélektől való fogantatása napja, régi magyar nevén: Gyümölcsltó Boldogasszony napja. Ilyenkor oltják be a fákat, és a hiedelem szerint, ezt az oltott fát nem szabad letörni, mert abból vér folyik, de levágni sem lehet, mert aki ezt megteszi, megvakul.

2. KECSKEMÉT, 1848. március [19.]

HORNYIK JÁNOS¹ JEGYZETEI A KECSKEMÉTI MÁRCIUSI ESEMÉNYEKRŐL

1848. Mártius 16-án reggel idején kimentem Szentkirályba, este beszély.

Mártius 17-én dél után haza jöttem, bemenvén a Városba, távolról a Város háza előtt a Nemzeti zászló feltűzését bámulva látom, népgyülekezet, oda érve, a jelenvoltaknak Horvát Pál olvassa Petőfi dalát, és üttött az óra — a falra szegezve látom a Magyar Nemzet kívánatait 12 pontban — Horvát Pál végezve olvasását, Kiss Miklós szolgabíró, ki azalatt oda ért, szólott a nem igen nagy számú néphez, azután Nagy Lajos főbíró, ki szinte azalatt lejött a tanácssteremből, buzditólag és felvilágosítólag — azután több előkelők és értelmesbék a tanácssterembe érkezvén, felszólítás rendeltetett a Casinói egyletekhez — később a belső csendőrködés² végett három iv nyitott ideiglenes Nemzetőrségi aláírásra, aláírták magukat — oskolai ifjúság 3 zászló alatti menet közben énekli Petőfi dalát — ekkor hallottam bámulva a Pesten történeteket, melyek 16-án este felé Kecskemétre jutottak, mai nap reggel a Tanács és Vél. Község elébe terjesztetvén, a Jegyzőkönyv szerint nyilvános ülés tartás rendeltetett — a 12 pont elfogadtatott, Nemzeti zászló készítettett — Kokárdát magam is feltűztem — Mártius 18. Nyilvános közös gyűlés — a proclamatio, és tegnapi Jegyzőkönyv hitelesítése — én bizattam meg a nyomtatásnak 3 ezer példányban elkészítésére —

Mártius 19. Tizedgyűlésekben a proclamatio a lakosság részéről nagy lelkesedéssel fogadtatik, mellette a 12 pont magyaráztatván, dél után az ifjúság zászlók alatt Petőfi dalát énekelve, nagy néptömeg kíséretébe ünnepélyes meneteket tart —

B-KML IV. 1604. I. 23.

¹ Hornyik János, később Kecskemét kiváló monográfusa 1847. október 29. óta a város első aljegyzője volt.

² Rendfenntartás.

KATONATELEPI KÖZÜGYEK

Kiadó: Kecskemét Katonatelepi Ifjúságért Alapítvány, 6000 Kecskemét, Katona Zs. u. 3.

Felelős kiadó: Lázár János, a kuratórium elnöke

Alapító szerkesztő: id. Tóth Viktor • Felelős szerkesztő: dr. Kerényi Zoltán

Rovatvezetők: dr. Kerényi Zoltán (kertünk-házunk); Kisberk Hella (oktatás); Laczay András, dr. Finta József (hit és erkölcs); Balla Dániel (sport); Lázár János (Katonatelepi Ifjúságért Alapítvány);

Nagy. L. Éva (kultúra); Nagysolymosi Andrea, dr. Serfőző Katalin (egészségügy)

Nyomdai munka: Pendeprint Kft., Nagykőrös. Készült: 1000 példányban

Fejlemények Katonatelep bölcsődei ellátásával kapcsolatban



A bölcsőde épületegyüttese madártávlatból

Először 2015 májusában foglalkoztunk a bölcsődei ellátás kérdésével. 2016-ban pedig arról számolt be az év első újságja, hogy családi napközi nyílt Katonatelepen.

Érdekes volt beszélni a témáról, mert 2018 végén a köz-

nos alapterületű. A terveket a Katkics Építész Stúdió Kft. készítette. Katkics Tamás tervező igen jó választásnak bizonyult, az Ő munkája volt a szabadszállási óvoda tervezése is, amely a Baunit Life Challenge 66 nemzetközi építészeti versenyen a köz-

épület kategóriában a legtöbb közönség szavazatot kapta.

A bölcsőde tervezett helyszíne az óvoda telke. Az előzetes egyeztetések során fontos szempont volt, hogy a gyerekekkel ne kelljen a reggeli órákban különösen forgalmas Platán utcán átkelni, így az a



Falu György
önkormányzati képviselő

Állandó fogadóórát nem tartok. Időpont egyeztetés után bárhol és bármikor személyesen is szívesen állok rendelkezésre.

hunfalu@gmail.com
Tel. +36 30 621 0898



A Lombos utcai homlokzat a főbejáratnál így néz ki

rábbi igény felmérés eredményeként egyeztetésre hívott a város, amin Nagysolymosi Andrea védőnővel jelentünk meg. Téma pedig a most tavasszal megnyíló bölcsődei férőhely bővítési pályázat helyszínével kapcsolatos egyeztetés volt. Ennek eredménye, hogy 2019-ben Pályázatot nyújt be a város a Pénzügyminisztérium által kiírt „Bölcsődei fejlesztési program” című kiírásra, méghozzá egy Katonatelepen építendő új bölcsőde építésére.

A két csoportos bölcsőde épülete közel 500 m2 hasz-

gondolat, hogy a Sportpálya melletti területre kerüljön, gyorsan lekerült a napirendről.

A tervek szerint több tagból álló épületegyüttes az óvodától elválasztva, külön bejáraton át közelíthető meg. Csoportonként 12-14 fős a tervezett létszám. A terv zsűri előtt a tervező fontos szempontként említette meg, hogy az épületeket úgy helyezte el a rendelkezésre álló területen, hogy ha erre igény van, akár további 2 új csoportszoba is hozzá építhető.



A tágas udvarra közvetlenül a csoportszobákból ki lehet jutni

A Katona Zsigmond emlékpark fejlesztésének jelen állása

A Katonatelep Ceglédi út (441) - Lombos utca közötti zöldfelület közérdekű hasznosításával kapcsolatban már korábban lakossági fórumokon is megerősítést nyert, hogy ez lenne a legalkalmasabb terület egy központi szabadtéri park, közösségi tér kialakítására. Itt lenne a városrész központi tere, ahol különféle rendezvények is szervezhetők, játszótér és egy szakrális, megemlékezésekre is alkalmas terület lenne kialakítva.

A fejlesztés apró lépésekben halad előre, először járda, közvilágítás, majd padok, csikkgyűjtők, végül egy kis esőbeálló került a térre. A 2019-es évre egy kb. 20



millió Ft-os játszótér építését tervezte a város, ám Győri András főkertész vezetésével egy szakmai stáb a

teljes főtér elrendezési koncepcióját kidolgozta. Ebbe illeszkedik a játszótér is, mint soron következő beruházás, de az elképzelés több évre bontva tovább fejleszthető.

Nehezíti a dolgot, hogy egy korábbi helyi kispiaç ötlete miatt a terület posta közelében lévő részén több, egyenként 40-80 m²-es ingatlanok lettek kialakítva, majd ezeket a város annak idején értékesítette helyi lakosoknak.

Ám a kispiaç sajnos nem valósult meg, az ötlet mentőjaként épületeket is ábrázoló földhivatali nyilvántartás maradt ránk. A város megkezdte a területek visszavásárlását, a rendezetlen jogi helyzet rendbe

tételét. Aki szeretne megvárni a kis földdarabkától, keressen.

Az elképzeléseket véleményezésre lakossági fórum keretében fogjuk bemutatni. A tervek szerint a fórumot 2019. március 18-án hétfőn 17 órakor tartjuk meg a Mathiasz János Általános Iskola aulájában.

A fórum témái között szerepelnek a Katona Zsigmond emlékpark tervezésével kapcsolatos téma (lásd külön cikk!), a 441-es út kezelésével kapcsolatos problémák, és más esetleg a helyszínen megtárgyalható témák is.

(FGY, KZ)

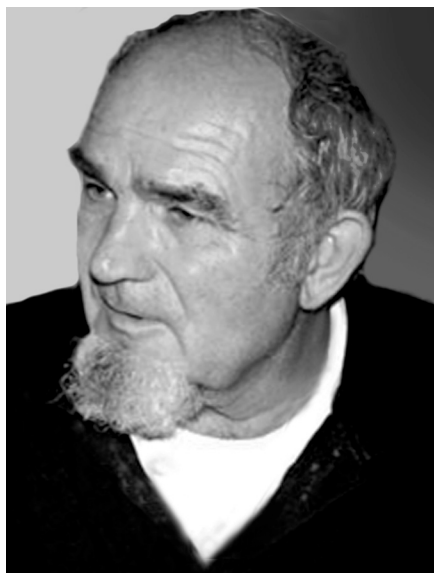
75 éves lett Kovács I. József, Katonatelep poétája

Katonatelepen az Ág utcában élő Kovács I. József nemrégén ünnepelte a 75. születésnapját. Ebből az alkalomból jelent meg, 77 SZONETT, ÉS A RÖPKE RÍMEK című verses kötet.

István, üzemmérnökként dolgozott, de az egyik fő érdeklődési köre, az irodalom és a versírás. 1997 től, a Bács-Kiskun Megyei Költők és Írók Baráti Köre egyik alapító tagja, az amatőr alkotókat összefogó közösség vezetője. A népi irodalmi értékek és identitásunk, nemzeti egységünk ápolása mellett törekszik a kortárs irodalommal való kapcsolataink mélyítésére is.

Szervezőmunkája legfőbb eredményének azt tartja, hogy az amatőr alkotói kör a politikai és társadalmi változások, a hátráltató körülmények ellenére a mai napig fenn tudott maradni, és sikeresen működik. Látványos eredmény a Kör tagjai által kiadott 252 kötet, a számos irodalmi antológiában és folyóiratban való megjelenés.

Kiváló szervezőmunkája a tagsággal és az érdeklődő nagyközönséggel való személyes kapcsolattartáson alapul – rendszeresen felkeresi az irodalmi kör tagjait, felvezeti ötleteit, meghallgatja mások véleményét, lelkesen és szere-



tettel hív mindenkit a rendezvényekre. Három év óta Katonatelepen Írótábort is szerveznek.

Kiemelkedő szerepe volt számos, a mai magyar irodalom bemutatását szolgáló helyi irodalmi rendezvény megszervezésében: „Faludy-estek”, „Vendégünk volt Buda Ferenc”, „Ép testben ép lélek”, „Toll és Ecset kiállítások”. 10 év óta működik a Baráti Kör művészeti csoportja is. Szerkesztett műsoraikkal rendszere-

sen részt vesznek a városi rendezvényeken, idősoththonokban, civil programokon, sőt azoknak fő szervezői is, élükön Kovács István Józseffel.

Versei – amelyek közül néhány alkotást japán, szerb és török nyelvre is lefordítottak – eddig 120 antológiában jelentek meg írásai. Kilenc önálló verseskötete került kiadásra, és az Igaz Barát című zenés, verses CD társszerzője.

ARS POETICÁM

*Szonettjeim csengő-bongó versek,
Idéznek magasztost, vidámat, szépet.
Lehullnak ilyenkor mind a terheim,
És magammal mosolygón megbékélek.*

*Szabadság, szerelem...s mind az évszakok,
A verseimmel zengve szárnyra kelnek.
Éltetnek bársonyos tüzek. Én vagyok!
S a madarak is velem énekelnek.*

*Szárnyalok sólyomszárnyakon a fényben,
Szívem kitárom, kitárul a lelkem.
Magszépül minden, önmagam s a létem,
Műzsadalokkal szépíték lelkeket.
Léleknyugalmam versben megtalálom:
Békét! Harmóniát! Ez az én világom.*

Lejegyezte: Nagy. L. Éva

II. Hagyományörző Falusi Disznótör Katonatelepen

Közös disznóvágás, 2019. február 9-én, a KTSE sportcentrum területén



A porzsölés

(Kis-Juhász Zsolt felvételei)



Darabolásra előkészítve



Pálinkakóstolás

A Katonatelepi Sport Egyesület szervezésében, immár második alkalommal került sor a közös disznóvágásra, disznótörre a sportpálya melletti részén, ahol fokozatosan a későbbiekben ki fog épülni egy szabadidős foglalkozásokra alkalmas közösségi terület.

Az idén egy kb. 250 kg-os sertés feldolgozásával biztosították a szokásos jó falatokat a főszervezők, Balla Krisztián és Tóth László, valamint a „hentesmesterek”, Gál József, Szőke József, Harlacher Ferenc. A finom ételek elkészítésében óriási segítségükre voltak egész nap folyamán szorgoskodó párjaik, feleségeik, családtagjaik.

Az ételek mellé persze járt a pálinka, forralt, bor, sava-

nyúságok, péksütemények is. Az eseményen, a reggelenél és vacsoránál, valamint napközben is, több mint 200 fő fordult meg és élvezte a finomságokat. Meglátogatta a disznótört Falu képviselő úr is, és az idő is kedvezett a résztvevőknek.

A történetekről az általam készített felvételek egyike sem sikerült, így, utólagos engedelmével, Kis-Juhász Zsolt Facebookon közzétett felvételeiből válogattam be néhányat illusztrációként, köszönet érte!

Mint ahogy természetesen mindazoknak, akik az egész esemény lebonyolításában tevékenyen részt vettek (világítás, eszközök, edények, sátrak felállítása, szállítás stb.). Jövőre újra nekifogunk!



Kész a sült hagymás vér reggelire



Ez jól esett, délig kibírom!

1. Tájékoztatjuk tisztelt ügyfeleinket, hogy Kecskemét Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatalának ügyfélfogadás rendje a Városháza felújítása miatt változik. 2019. március 04-től az építkezés időtartama alatt a Városháza épületében – a Színház és a Nagytemplom felőli ügyfélfogadó helyiségek kivételével – az ügyfélfogadás szünetel.

• 2019. február 18-tól az ügyfélfogadás helyszíne: Kecskemét Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatalának Szabadság téri telephelye

Közérdekű tájékoztatás a lakosság részére

– Kecskemét, Szabadság tér 2. – (volt Liberté Kávéház) a Városháza honlapján részletesen megtekinthető ügyekben:

• 2019. március 4-től az ügyfélfogadás helyszíne a Városháza (Nagytemplom felőli oldala, volt Tourinform Iroda) – Kecskemét, Kossuth tér 1. – ügyfélszolgálati irodája több, a Városháza honlapján részletesen megtekinthető ügyben.

Kérjük az érintett ügyfeleket, hogy ügyintézésük előtt

érdeklődjének az alábbi elérhetőségeken az Önkormányzatnál előzetesen az esetleges helyszínváltozásokról, hiszen a felújítások során lehetnek eltérések az ügyfélfogadás helyszíneit illetően:

Kecskemét Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal
Kecskemét, Kossuth tér 1.
Telefon: +36-76/513-513
Telefax: +36-76/513-538
e-mail: kecskem@kecskem.hu

varoshaza@kecskem.hu
Honlap: www.kecskem.hu

2. Katonatelepen sok lakos esetén a korábbi tanyaszámolás helyett már az utcanevek szerinti lakcím a hivatalos. Nem mindenki kérte ki az új lakcímkártyát, DE A RÉGIVEL IS MEHET SZAVAZNI! Arc képes okmány (útlevél, személyi igazolvány vagy vezetői engedély) és a korábbi lakcímet tartalmazó lakcímkártya együttes bemutatásával részt lehet venni a szavazáson. Ennek ellenére célszerű az okmány mihamarabbi cseréje.

Farsangi mulatsággal búcsúztatták a telet a gyerekek az iskolában

Az alsó tagozatosok osztályonként szervezték meg farsangi délutánjukat. A gyerekek jelmezekbe öltöztek, vidám játékokat játszottak, és bohókás hangulatban töltötték ezt a napot. A zene, tánc és a farsangi fánk sem maradhatott el a felső tagozatosok közös farsangolásában. Vidám estéig tartó mulatozás zajlott az iskola aulájában. A felsősök is kedvük szerint beöltözhettek és tréfás valamint ügyességi játékokba is benevezhettek. Ha jön a tavasz, faültetéssel, virágos kert kialakításával köszöntik a gyerekek a jó időt.



Író-olvasó találkozó az iskolában



Író-olvasó találkozó keretében a Hunyadi János Általános Iskola Fiókkönyvtárába látogattak el az 1. 2. és 3. osztályos tanulók. A gyerekek izgatottan várták ezt a napot, hiszen személyesen is találkozhattak Berg Judit író-nővel, akinek a mesekönyveit lapozgatták, olvasták a tél folyamán. A szerző az olvasás fontosságáról beszélt, mókás példákkal mutatta be hogyan fejlődhet a szókincsünk, helyesírásunk, képzelőerőnk az olvasás folyamán. Ezt követően beszélgetett a gyerekekkel a Lengemések, A holló gyűrűje című

műveiről, amiket a gyerekek jól ismertek. Így szívesen meséltek a könyvekben lévő történetekről és könnyedén tudtak válaszolni a vele kapcsolatos kérdésekre. A program végén a gyerekek dedikálták könyveiket és közös fotó is készült, amelyre boldogan álltak körbe az író-nőt. Reméljük sikerült még jobban felkelteni az érdeklődést az olvasás és a meseregények iránt. Ezen a személyes találkozón igazi élményben részesültünk mindannyian.

Juhász Andrea
tanító

„Teszedd!” akció Katonatelepen

A tavaly ősze, a „Tisztább Katonatelepért” Facebook csoport által szervezett és megrendezett közös szemétszedés olyan jól sikerült, hogy már ott megbeszéltük: folytatjuk! Örömmel tudatjuk tehát, hogy 2019. 03. 23-án, szombaton az országos „Teszedd!” akcióhoz csatlakozva megrendezésre kerül a 2. Katonatelepi szemétszedő piknik! 9 órakor indul a szemétszedés az iskolánál, majd sorra meglátogatjuk a körüli szemétkupacokat hasonlóan szemetes területeket. Szeretettel várjuk mindazokat, akik megunták nézni a környezetükben eldobált szemetet vagy az orvosi rendelő, az iskola. Munka után ingye-

nes bográcsos ebéd várja a résztvevőket, melyet a KTSE biztosít és melynek feltétele az előzetes regisztráció. Gyerekek is csatlakozhatnak a programhoz – a tavalyi élményekből kiindulva – biztosak vagyunk benne, hogy nem fogunk unatkozni. A szemétszedés napjáig szeretnénk feltérképezni Katonatelep szemetesebb részeit, a „Tisztább Katonatelepért” Facebook csoportban várjuk a bejelentéseket. A Szemétszedő piknikről további fontos tudnivalókat ugyanebben a csoportban teszünk közzé. Találkozunk március 23-án, szombaton!

Szabó Annamária



Oszteoporózisnak nevezzük a csontok tömegének és mérszartalmának csökkenését, amely fokozott törékenységgel, a kóros és spontán törések kockázatának fokozódásával jár. A betegség neve is azt jelenti: porózus, lyukacsos, üreges csont. A csontszövet állománya 25-30 éves korig gyarapszik, majd tömege fogyni, gyengülni kezd. Az életlenül normális csontvesztés ekkor mintegy évi 3-5 százalék.

A csontritkulás előfordulása

A betegség világszerte több százmillió embert érint, Magyarországon a lakosság 7-10 százalékát sújtja. Az érintettek száma az átlagéletkor kitolódásával nő, a diagnosztikai és terápiás módszerek fejlődésének köszönhetően a felismert esetek gyakorisága is nő. A változás korában szinte minden harmadik nő és az időskorúak jelentős része szenved ebben a betegségben. Nőknél négyszer gyakoribb, mint férfiaknál.

A csontritkulás oka

A nőknél legtöbbször hormonális okokra, változókori, vagy egyéb eredetű ösztrogénhiányra vezethető vissza a csontritkulás a kor előrehaladtával. Az öröklött rizikótényezők, pl. a tejfehérje- vagy tejcukor-érzékenység, már fiatalabb korban is okozhat csontritkulást. Ezekben az esetekben a tejtől, mint az egyik legfontosabb kalciumforrástól esik el az ember. Helytelen életmódi tényezők is hozzájárulnak a szervezet kalcium hiányához. Ilyenek a cigaretta, a túl sok alkohol vagy kávé. A túl magas foszfáttartalmú ételek, szénsavas üdítők (kóla) szintén csökkentik a csonttömeget. A veszélyeztetettséget növeli a D3-vitamin hiánya, amely nélkülözhetetlen a kalcium felszívódásához, hasznosulásához. A helytelen és túlzott, egyoldalú fogyókúrák sem kedveznek a csontoknak, ügyelni kell a kiegyensúlyozott kalcium-, nyomelem- és vitaminbevitelre. A csontritkulásért felelős az ülő, rendszeres testmozgás nélküli életmód.

Az egészségtelen életmód miatt a fiatalok korosztályában is csökkent az elért maximális csonttömeg, így ők is egyre veszélyeztetettebbek. A férfiaknál az életkorral összefüggő

Mi a csontritkulás?

csontvesztés csak 60-65 éves korban kezdődik, ezért a férfiak körében a betegség ritkább, mint a nőknél. A másodlagosan kialakuló csontritkulás ritkán fordul elő, és mindig valamilyen alapbetegség következményeként jön létre, melyek lehetnek gyulladásos ízületi betegségek, cukorbetegség, fokozott pajzsmirigyműködés, alkoholizmus, gyógyszerártalmak vagy felszívódási zavarok a bélben.

A csontritkulás tünetei

A csontritkulás legfontosabb tünete a szokványosnál kisebb erőbehatastra történő sorozatos csonttörések - csigolyatörések, csukló- és csípőtáji törések - bekövetkezése. Sokszor csak egy véletlennek látszó combnyaktörés hívja fel a figyelmünket az idült csontvesztésre. A gyulladás ritkán tökéletes, így a csontváz deformálódik, a testmagasság csökken, a mellkas besüllyed. A csigolyák összeroppanásai miatt fájdalmak jelentkezhetnek. Az állandósuló csontfájdalmak a beteg életét szinte elviselhetetlenné tehetik. Az előrehaladott és már klinikai tüneteket okozó osteoporózis - főként a gerinc osteoporózisa - átalakítja a testformát: a testmagasság jelentősen csökken, a csigolyák lelapulnak, a gerinc elgörbül, a bordaív és a medence közötti átlagosan 3 ujjnyi távolság beszűkül vagy eltűnik, a bővé vált bőr redőket vet a beteg oldalán.

A csontritkulás diagnózisa

A betegséget csontsűrűség-méréssel, osteodenzitometriás méréssel szokták diagnosztizálni. Az optimális csonttömeget statisztikai módszerekkel határozzák meg, az ettől való eltérés a csonttörés kockázatával arányos.

Röntgenvizsgálat:

Egyszerű gerincröntgen vizsgálattal is jól felismerhetők a csigolyák kompressziós törései, aminek következtében egyes csigolyák ék alakúvá válnak, a hát görbületei fokozódnak.

A csontritkulás kórlefolyása

Egýenként rendkívül változó a betegség lefolyása. Szeren-

csés a helyzet abban az esetben, ha a változókor gondozása minél előbb, már a vérzési rendellenességek megjelenésével egy időben elkezdődik. Ilyenkor ugyanis jelentős csontvesztéssel csak nagyon idős korban lehet számolni, így a csontvesztés üteme az életkilátásokat és az életminőséget kevésbé veszélyezteti.

Fizioterápia:

A kezelések között központi szerepe van a mozgásterápiának, amivel csonttömeg-vesztést mérsékelhetjük. A rendszeres, az életkornak és egészségi állapotnak megfelelő testmozgás nem veszélyezteti a csontokat, viszont javítja az általános erőnlétet és a közérzetet. A mozgásterápia csökkenti a fájdalmat, megelőzi vagy helyreállítja a gerinc formájának kóros megváltozását, javítja a tartást, sőt az egyensúlyérzetet is. A hatékonyság kulcsa a rendszeresség.

Vitamin- és nyomelem-pótlás:

A szervezet napi kalciumszükséglete a különböző életkorokban eltérő. Átlagosan legalább 500-600 mg naponta, bizonyos állapotok (várandósság, szoptatás, eredendően kicsi csonttömeg, stb.) esetében azonban többre, 1000-1500 mg-ra is szükség van. A kalciumdús ételeket ajánlatos a déli, délutáni és esti étkezéssel elfogyasztani, a kalciumpótlást is lefekvés előtt bevenni, mert a csontátépülés napi ritmusa miatt az este elfogyasztott kalcium sokkal jobban hasznosul. Az ajánlottnál lényegesen nagyobb és tartós kalciumbevitel vesekőképződést eredményezhet, továbbá más ásványi anyagok felszívódását is megzavarhatja. A csontritkulás gyógyításához napi 1,5 gramm kalcium, 600 mg magnézium, 25-50 mg mangán bevitelét javasolt. A szervezet kiegyensúlyozott kalciumháztartásához és csont-anyagcseréjéhez fontos ásványi anyagok a fluorid, a magnézium, a réz, a mangán, a stroncium is. A D-vitamin az aktív kalciumfelszíváshoz szükséges. Ha nem áll rendelkezésre elegendő mennyiségben, a



Dr. Serfőző Katalin
Katonatelep háziorvosa

kalciumpótlás kevésbé hatékony. Az osteoporózis megelőzéséhez D-vitaminból napi 200-400 nemzetközi egység (NE), 25-50 mg fogyasztása ajánlott. Biológiai szempontból a D3-vitamin tekintik hatékonynak. A B6-vitamin szintén szükséges az egészséges csont- és porcállomány megőrzéséhez, a törések gyors gyógyulásához. A C-vitamin hiánya a csontok kollagén állományát károsítja, C-vitaminból napi 500 mg felvétele javasolt. A csontanyagcseréhez nélkülözhetetlen még a K-vitamin és a folsav. A foszfor fontos építőköve a csontoknak. Túlzott mennyiségben akadályozza a kalcium beépülését a csontokba. A modern ember táplálkozásában inkább a túl sok foszfor bevitelének veszélye áll fenn, kerülendő: szénsavas üdítők, ömlesztett sajtók, belsőségek, foszfátokat tartalmazó élelmiszerek. A táplálkozáson belül lényegében három dologra kell odafigyelni: a megfelelő kalcium- és D-vitamin ellátásra, valamint az optimális testsúly elérésére és megtartására.

Hasznos tudnivalók

A csontritkulásban szenvedőknek át kell rendezniük lakásaikat. Célszerű eltávolítani a felesleges küszöböket, csúszós szőnyegeket, a padlózat síkoságát csökkenteni kell. A fürdőszobában gumírozott szőnyegeket és kapaszkodókat célszerű elhelyezni. Nem biztonságos nagytestű kutyát tartani, sétáltatni. Érdemes átgondolni, milyen veszélyforrások lehetnek még a lakásban, és lehetőleg meg kell őket szüntetni. A vegetáriánus táplálkozás elősegíti a csontritkulást a sokszor elégtelen kalciumfelvétel, D-vitamin-fogyasztás és egyéb vitaminok (B12, folsav) hiánya miatt.

A Katonatelepi Óvoda elmúlt hónapokban elért eredményes szerepléseiről

Az elmúlt fél évben az alábbi vetélkedőkön, versenyeken vettünk részt:

– 2018. október 5-én részt vettünk a Pöttöm Próbán a Ceglédi Úti Óvodában, ami egy közlekedési verseny nagycsoportos korú óvodásoknak. A csapattagok: Orlik Edina /Csiga csoport/, Székely Barnabás /Maci csoport/, Bognár Levente, Szokol Zente Tamás /Cica csoport/, Farkas Dániel, Harlacher Benett /Katica csoport/. Felkészítő pedagógusok: Fazekasné Baranyi Ildikó és Nagy Lukácsné.

– A „Földünkért öt próba” elnevezésű környezetvédelmi vetélkedőn 4. alkalommal veszünk részt az Ifjúság Úti Óvodában. Csapattagok: Gömöri Kinga, Oppelt Ákos /Maci csoport/, Kun Nóra /Csiga csoport/, Juhász Éda, Kócsó Olivér /Cica csoport/, Dékány Csaba /Katica csoport/. Felkészítő pedagógusok: Boros Zsanett és Saskóiné Csontos Ibolya.

– Iványi Attila Szabolcs, Katica csoportos fiú 2019. október 26-án a Városi Versmondó



Iványi Attila Szabolcs

Találkozón mondta el Fekete István: Csiga-biga című versét a Hosszú Utcai Óvodában nagy sikerrel. Felkészítője Nagy Lukácsné, Györgyi óvó néni.

– A Magyar Ilona Általános Iskola által meghirdetett, óvodásoknak szóló rajzpályázaton évek óta részt veszünk. Idén Osvát Erzsébet: Milyen színű



Lukács Tekla, felkészítőjével Nagy Lukácsné Györgyivel

verséhez kértek illusztrációt az óvodásoktól. A rajzversenyre az alábbi gyerekek küldték be alkotásaikat: Gömöri Kinga, Kullai Anna /Maci csoport/,

Csontos Veronika, Tapodi Rebeka /Katica csoport/. A „Kék a babám szeme, s a nefelejcs” kategóriában első helyezést ért el Kullai Anna, Maci csoportos kislány.

Dékány Csaba



– Lukács Tekla Katica csoportos kislány 2019. február 15-én az Egyetértés Utcai Óvoda által megrendezett Kálmán Lajos Népdaléneklési Találkozón vett részt, ahol a „csillogóan aranytorkú” elismerést szerezte. Nagy sikerrel énekelte el a Szegény legény vagyok én kezdetű népdalt. Felkészítője Nagy Lukácsné, Györgyi óvó néni.

Lukács Tekla, felkészítőjével Nagy Lukácsné Györgyivel

– Dékány Csaba Katica csoportos fiú 2019. március 1-jén a Forradalom Utcai Óvodában a Micimackó Mesemondó találkozón vett részt, ahol nagyon bátran elsőként mondta el a meséjét. Az előadott mese: Varga Katalin: Az okos kis nyúl és az oktondi pocok. Felkészítője Nagy Lukácsné, Györgyi óvó néni.

Ebben az évben is nagyszámú érdeklődő vett részt a Katonatelepi Óvoda bálján, melyet 2019. február 16-án tartottunk a Mathiasz János Általános Iskola tornatermében. Ezúton is köszönjük Kisberk Hellának, hogy minden évben helyet biztosít a rendezvényünknek; Lakosa Zsoltnak, diákjainak és az iskola személyzetének, hogy a teremrendezésben, takarításban segítenek.

Óvodásaink szülei már a bál előkészületeiben is tevékenyen részt vettek. A díszítésben, a beszerzésben, az eszközök átvitelében, a dekorálásban, a süteménykészítésben és tombolatárgyak adománynyozásában.

A vendégeket Marsa Tímea óvodapedagógus, az óvoda koordinátora köszöntötte, majd a műsort a Brill Art táncstúdió táncosai nyitották. Ezután a Református Általános Iskola, KTSE keretei között működő, ugrókötlő csapata szórakoztatta nagyszerű és látványos bemutatójával a közönséget. Az est

ÓVODA BÁL

ezen szakaszát az óvoda dolgozói által előadott tánc zárta.

Az ízletes és változatos svédasztalos vacsorát a Holló rendezvényház szolgáltatta. Büfé is üzemelt, melyben Tóth Melinda és Kocsis Tímea szülők és Tóth Renáta a rendezvény ideje alatt sokat dolgozott. A jó hangulatról az idén is a Hangulat zenekar gondoskodott. Az est folyamán az óvodánkba járó gyerekek anyukáiból összeállított tánckar bővítette el a bál résztvevőit: egy Charleston táncot adtak elő nagy sikerrel, melyet Boros Zsanett óvodapedagógus tanított be.

Ezúton szeretnénk megköszönni minden szülőnek, hogy valamilyen formában támogatták, elősegítették bálunk sikeres megrendezését. Külön köszönjük még a felajánlását a következő támogatónak:

- Aphrodité szépségszalon
- Bogépfá
- Ciróka Bábszínház
- Falu György
- Fornetti
- Gréti Virág Ajándék
- Hobby büfé
- Katica vendéglő
- Katonatelepi Benzinkút
- Mályva pizzeria
- Nagymama Konyhája
- Novum kiadó
- Önért Vegyeskereskedés ABC
- Parádi Márti Mesterfodrász
- Romhányi Ferenc fényképész
- Süti Kuckó
- Szőlészeti és Borászati Kutató Intézet
- Titi Kutyakozmetika Hetényegyháza
- White Angel Butik Nagykőrös

A befolyt összegből az idén is a gyermeknapunkat, ballagásunkat finanszírozzuk, illetve szeretnénk mozgásos játékeszközöket vásárolni.

**Nagy Lukácsné
és Saskőiné Csontos Ibolya**

Katonatelepi sportsikerek a parasport területén

„Fogyatékosnak lenni nem jelenti azt, vesztesnek lenni!”

A Magyar Parasport Napját 2017 óta, Országgyűlési határozat alapján, minden évben február 22-én ünnepeljük, a dátum választása szimbolikus, hiszen ezen a napon, 1970. február 22-én alakult meg a Mozgásgátoltak Halassy Olivér Sport Clubja, a Mozgásjavító Intézmény falai között. A parasport versenyeken mozgássérült, látássérült és enyhe értelmi sérült sportolók vehetnek részt. A parasportolók számára külön olimpiát is rendeznek, és a hazai versenyek mindig ki tudnak juttatni tehetséges versenyzőket ezekre a versenyekre és kitűnő eredményeket érnek el. Ugyanakkor nyilvánvaló, hogy az egyéb sportágak mellett ez kevésbé élvez kitüntetett figyelmet, holott a parasportolók mögött hatalmas emberi erők, óriási akarat, küzdeni tudás áll, mind a sportolók, mind a családok részéről. Szeretnénk most bemutatni egy olyan fiatalembert és családját, akiről kevesebbet hallhattunk eddig, de példaértékű az, ahogy az életet szebbé jobbá kívánják tenni a fogyatékkal élők számára. Szőké Kati, Katonatelepi lakotársunk, az alábbi (szóról szóra idézett) levele alatt masztja az előbbieket:



„Katonatelepen mozgássérültek is élnek, többek között az én fiam. Szőke Ádám Zoltán. Sportol, természetesen mi viszik és segítünk neki (mivel ön-ellátásra képtelen), de visszük becsületesen, lelkiismeretesen. Ennek meg is lett az eredménye. Már 2017-ben az országos para boccia versenyen 2. helyezést ért el, valamint 2018-ban is. Idén márciusban Magyarországon színeit képviselve Zágrábban nemzetközi versenyen vesz részt, mert nagy örömről beszélhetünk a válogatott keretbe. Májusban szintén nemzetközi versenyre lesz és bízunk a jó eredményben. Ezt csak azért gondoltam, hogy tudjuk, kik élnek itt közvetlen környezetünkben. Vannak sérült embertársaink, akik igyekeznek bár segítséggel, de teljes életet élni. Büszke vagyok a fiamra!!

Üdvözlettel: Szőké Kati”

A fentiekhez szeretnénk néhány magyarázó mondatot fűzni, mind az említett versenyeket, mind magát a sportágat illetően. A kecskeméti és pécsi egyesületek szervezésében, a Mercedes Benz gyár valamint a Pécsi Tudományegyetem hathatós támogatásának köszönhetően rendezték meg a XXIII. Para Boccia Országos Bajnokságot a pécsi Gandhi Közalapítványi Gimnázium és Kollégium Sportcsarnokában.

Az ország tíz legjobb csapatának 63 versenyzője között ott voltak a kecskeméti Mercedes-Benz Gyár KMSE kerekesszékesei is több kategóriában. Szőke Ádám BC 3 kategóriás versenyző szoros küzdelem után ezüstérmet szerzett, Pálinkás Zoltán a BC 2 kategóriában ezúttal a negyedik helyen végzett. (BC 1 - BC 4 kategóriák a mozgáskorlátozottság fo-

kára utaló megjelölések) Magát a sportágat, miután kevesen ismerik, összefoglalnánk, bemutatnánk néhány mondatban:

A Boccia egy labdajáték, gyökereit a francia „petanque” játékban kell keresni, ami a franciák kedvelt, acélgolyókkal játszott változata. A sportág felszerelése: 6 piros, 6 kék és 1 fehér céllabda, melyeket egy 6 x 12,5 méteres pályán játszanak, egyéniben (1-1 fő), párosban (2-2) fő illetve csapatban (3-3 fő). A verseny célja: a színes labdákat minél közelebb juttatni a céllabdához. Az nyeri a versenyt, akinek egy vagy több labdája közelebb van a céllabdához (fehér labda), mint a másik dobó legközelebbi labdája a fehér labdához képest. A BC 3 kategóriájú versenyzők agyi vagy nem agyi eredetű, nagyon súlyos lokomotorikus diszfunkcióval rendelkeznek, mely mind a négy végtagra kiterjed. Nem tudják hajtani a kerekesszéket, ezért segítőt, vagy elektromos kerekesszékre van szükségük. Van karmozgásuk, de a mozgásterjedeleme nem elegendő a boccia labda következetes mozgatására a pálya irányába. Minden játékos használhat segítő, aki a játékállásban tartózkodik háttal a pályának, és szemeit a játéktól elfordítja.

Lejeyezte: f. szerkesztő

A március a legserényebb kerti munka hónapja, ilyenkor készítjük elő környezetünket a tavasz érzetére. Az elmúlt évek drasztikus klíma változása nehéz feladat elé állítja a kert szerelmeseit, a kerti munkák megszokott ütemezését keresztülhúzhatja az évtizedeken át megszokott megfigyelés, rutin alapon végzett tevékenység. A lassan mögöttünk álló telet talán hidegebbnek találtuk a korábbi éveknél, de a meteorológiai átlagok nem ezt mutatták. Igaz, ennyi hó már jó néhány éve nem esett le, grafikonokon látható, hogy a januári középhőmérsékleti átlag, bár csak kevésbé, de magasabb volt a

sokéves átlaghoz képest, a hónap elején és végén alacsonyabb, a hónap közepén magasabb értékeket mérhettünk. Februárra jellemző volt az erős fronttevékenység, gyors

egymásutánban követték egymást a meleg és hidegfrontok és a csapadék előfordulása is szeszélyes eloszlásban volt helyenként nagymennyiségű, helyenként alig mutatózó.



(Forrás: met.hu)



Dr. Kerényi Zoltán

Február mindenképpen 2 OC-al magasabb átlaghőmérsékletű volt a korábbiaknál, de szerencsére a hűvösebb éjszakák miatt, a növények nem kezdtek meg hirtelen fakadni, előbújni.

Márciusi kerti munkák és tennivalók

A legtöbb helyen, ha átmenetileg is, de a föld fagyja már felengedett, így neki-láthatunk, illetve befejezhetjük az őszi megkezdett talajforgatást, ásást.

Gyümölcsös- és szőlőskert

Gyümölcsfáink számára fontos, hogy kb. 2 méteres körben ássuk fel a talajt, és abba forgassunk komposztot vagy szerves trágyát. forgatunk, fejadagjuk (5-30 kg) a fa méretétől függ.

Aki még nem kezdte el, vagy nem fejezte be a metszést, most már kezdjen hozzá, alakítsa, ifjítsa a koronaformát, metssze ki a sűrű, befelé álló, vagy párhuzamosan álló vesszőket. A metszést mindig az almatermésűekkel kezdjük, a gyümölcsbokrokkal folytatva, ezután fogjunk hozzá a csonthéjasokhoz, de az őszi- és kajszibarackfa koronáját csak a rügyfakadás után kurtítsuk meg.

A bogycs gyümölcsöket termesztőknek érdemes ebben az időszakban érdemes újakat telepíteni, illetve a meglévőket szaporítani.

Sokan már decemberben elkezdték a szőlők metszését, de a nagyjá még hátra van, a művelésmódtól és a fajtától is függően. Ha szeretnénk saját szaporítóanyaggal kísérletezgetni, most van itt az ideje a döntésnek és a bujtásnak. A következő őszi szükséges

dugványos szaporító anyaghoz még előkészíthetünk vesszőket. A talajjal fedett, takart szőlőtőkét lehet nyitni, de azért még fel kell készülni egy későbbi fagyra, és csak az egyik oldalt előnyitni. Itt az ideje a kiposztolt tőkék pótlásának. A nyitáskor érdemes szerves és/vagy műtrágya kijuttatása is.

Zöldségskert

A palántaneveléshez (aki rendelkezik fűtött fóliasátorral, vagy üvegházzal, illetve annak megfelelő világos és meleg helyiséggel, 18-20 fok kell!), vethet paradicsomot korai szabadföldi kiültetéshez, a korábban elvetett növényeket pedig két lombleveles állapotban lehet nagyobb térállásba, vagy akár tápkockába is tűzdelni. A paprikát célszerű magvetéssel, szaporító ládába, vagy tűzdelés nélkül, kis edényekbe elhelyezni. A föld kiengedésével, melegebb fekvésű helyeken az edzett salátá, fejes káposzta és karfiol palántákat kiültethetjük.

Nagyon kedvelt zöldségnövényünk a borsó, ennek vetése már meg is kezdődött és folytatható szabadföldbe. Ha szakaszosan, időben elnyújtva vetünk különböző tenyészidejű fajtákat, folyamatosan lesz friss zöldborsónk. Ügyes trükk: vessünk borsót építkezéskor megmaradt, vagy

akár hulladékként beszerzett műanyag esőcsatornába töltött földbe, és meleg világos helyen tartás után egy szabadföldben kialakított árokba csúsztatjuk a már 3-5 cm-es fejlettségi állapotú állományt.

A nagyobb méretű dugványokat zöldséggyógymaneuverelés céljából duggassuk 2-3 cm mélyre, de vethetjük szabadföldbe már a vöröshagyma magot is. A korai fokhagymával kevesen foglalkoznak, pedig ezzel a finom zöldséggel inkább csak a piacokon találkozhatnak, viszont ültetése már most március elején elkezdődhet. A tavaszi fokhagyma ize a téli változattal szemben sokkal zöldebb, lágyabb, édesebb, szinte már kicsit diós, felhasználása sokoldalú, mert enyhébb ízével nem uralja az ételleket olyan mértékben, mint az ismert téli változata, le lehet cserélni a mogoró, és újhagymát is, az egész növény fogyasztható, a szára is.

Dísznövénykert

A díszfák, díszcserjék ültetéséhez most már kedvező az idő, de ne feledkezzünk meg a megfelelő tápanyagellátásukról és a vízigény kielégítéséről sem. A takart rózsatöveket már bonthatjuk, és a típusnak megfelelő metszést is megejthetjük, alacsony bokorrózsáknál harmadára, parkrózsáknál felére. Távolít-

suk el az elszáradt beteg részeket és ügyeljünk arra, hogy egy hirtelen beköszönő melegben kihajtanak a rügyek, vagyis meg kell a metszéssel előzni ezt.

Igen sok díszkertben találhatunk hortenziát, melynek most esedékes visszametszése a záloga a hosszantartó, gazdag virágzásnak. A Hydrangea macrophylla, vagy kerti hortenzia esetében a virágrügyeket védő tavalyi virágsszárakat szükséges visszavágni, a bokrak belsejéből haladva kifele, 2-3 évente ifjíthatjuk meg a töveket, úgy, hogy az idősebb ágakat 40-50 cm-re kurtítjuk, ha őszi nem tettük meg.

A pincében telettetett mediterrán szubtrópusi növényeinket (leander, angyaltrombita stb.) nappal vigyük ki a szabadba, fokozatosan szoktatva őket a napfényhez, nehogy megégjenek a fénytől.

A legtöbb Katonatelepi portán találunk gyepterületet, melynek tavaszi zöldbe fordulása szemet gyönyörködtető. A szép gyepterület karbantartást igényel, ahol megoldandó a gyepszellőztetés, a tápanyag utánpótlás (évente legalább két-háromszor, nitrogénben dús műtrágyakeveréssel), a pótlások felülvizsgálattal, vagy gyeptéglával. Persze megfelelő öntözés és nyírás nélkül, a későbbiekben ne számítsunk szép felületre.

Életvezetési tanácsadás, életválság, életközép, életerő – csak néhány szó, ami az élethez kapcsolódik, és időről-időre elének kerül, gondolkozunk róla, véleményt formálunk, kérdezzünk, választ keresünk. Keressük az élet értelmét és megtalálni véljük családban, munkában, hivatásban, szórakozásban, utazásban és ki tudja még mennyi mindenben. Van egy érdekes könyv a Bibliában, a Prédikátor könyve. Röviden összefoglalva arról szól, hogy egy meglehetősen tehetséges ember, aki vagyona miatt szinte bármit megtehet, keresi az élet értelmét. Kipróbál sok mindent, hátha megelégedett és boldog lesz: él az élvezeteknek, a tudásnak, a szerelemnek és ki tudja még mennyi mindennek. Végül mindegyikről megállapítja: mindez hiábavalóság. Mert minden, amit alkotunk és megszerzünk a földi életben, elveszik, eltűnik, semmivé lesz. Annnyira nem elégítenek meg a mindennapi, földi célok, hogy újabbakat keresünk, hogy aztán azokat elérve megint mást keressünk. De az is előfordulhat, hogy beletörődünk, életunttá válunk – sok ilyen ember él körülöttünk. Az élethez kapcsolódóan van még egy kifejezés, ami mára kezd kikopni a köznyelvből: Élet könyve. Évszázadokon keresztül a Szentírás tartották az Élet könyvének. Annak az Írásnak, ami bölcsességre, életvezetésre tanít. Ami emberi helyzeteket hoz elének isteni megvilágításba helyezve. Ami rámutat arra, hogy az élet több a láthatónál és több a földi életben eltöltött éveinknél.

ÉLET ÉS BÖJT

A Biblia úgy szól az életről, hogy azt az örökkévalóság távlatába helyezi. Az élet Isten ajándéka, s mint ilyen: érték. A megfogant élet éppen úgy, mint az idős, élete végéhez közeledő ember élete. Az élet arra adatott, hogy megtaláljuk benne az örökkévalót. A Bibliában különböző korú emberek élettörténete, Istennel való találkozására elevenedik meg: van akit már néhány évesen, van akit 80 év felett szólít meg Isten, s kezdi tanítani az életre. Jézus Krisztus azt mondja: „én vagyok az út, az igazság és az élet”. A benne való hit által nyílik út az Életre.

Isten azonban tökéletesen tudja, hogy miközben a hívó az öröklétre készül, itt ebben az életben két lábbal kell járnia a földön: itt kell döntéseket hozni, családot fenntartani, létezni, dolgozni, pihenni, szórakozni. Ezért a Szentírás keresztyén nemcsak az eljövendőre tanít, hanem a mai világ dolgaira is. Eligazít erkölcsökben, házasságban, a baráttal és ellenséggel való viszonyban, munkában, pihenésben. Mégse életvezetési tanácsokat akar adni, hanem kapcsolatra hív az élő, feltámadott Krisztussal. Ebben a kapcsolatban pedig – éppúgy mint egy mély emberi kapcsolatban – rá lehet hangolódni egymás gondolatára, értékrendjére. Isten így, e kapcsolat által akar vezetni, tanácsolni életünkben.

Böjt időszakában vagyunk. Az általános vélekedés szerint

ez a hústól, vagy élvezetektől tartózkodás időszaka. 40 napig tartó előkészület húsvét, a feltámadás ünnepére. A böjti készülésben valóban fontosak lehetnek a külsőségek, az önmegtartóztatás. A lényeg azonban nem ez, hanem az ember Istennel való kapcsolatának elmélyítése. Nem kivonulás az életből, mint sokan gondolják, hanem a lélekkel törődés, hogy az életben teljesen jelen lehessünk. A böjt ezért nem csak a testről szól: fogyókúráról, vagy éppen egészséges étrendről. Sokkal inkább arról, hogy az élet kergetése helyett megállásra van szükség: csendre, elmélkedésre, az élet könyvének olvasására. Azért, hogy megtaláljuk az életet.

Persze az élet, amit élünk nem kedvez annak, amiről írok: sem a Biblia olvasásának, sem a böjtnak. Alig olvasunk és zavar a csend. Miért éppen ez segítene? Azt mondják, nem lehet olyan módszerekkel megoldani problémákat, amilyenekkel előidéztük azokat. Rengeteg mindent kipróbálunk a boldogságért, boldogulásért. Isten szava és a vele töltött idő azonban gyakran szóba sem kerül, nem hisszük el, hogy segíthet. Pedig érdemes lenne megpróbálni!

Mit tegyünk hát?

- Mindennap szánjunk időt az egyedüllétre, csendre! Ehhez – a böjt jegyében – töltünk kevesebb időt a számítógép előtt, vagy tegyük félre a telefonunkat!



Laczay András
lelkipásztor

- A csendben fogalmazzunk meg egy imádságot. Vegyük számba, miért lehet hálát adni! Mi az, ami hiányzik, bánt, vagy terhel bennünket!

- Olvassunk el egy rövid bibliai részt, gondolkozzunk róla! Ha nem érthető, nézzünk utána. Jó vezérfonal ehhez a református Bibliaolvasó kalauz, ami megtalálható az interneten is (erre az időre elővehetjük a telefont): <http://www.reformatus.hu/istentkeresem/>

- Keressünk egy hívó közösséget, gyülekezetet, ahol a lelkésszel, pappal beszélhetünk, feltehetjük a kérdéseinket.

Szeretnénk, ha az életünk rendezett lenne és lenne lelki forrásunk a mindennapokban. Böjt időszakában arra kapunk lehetőséget, hogy az Élet könyvét olvasva elmélyedjünk hitünkben, elinduljunk az Isten felé!

Református istentisztelet minden vasárnap 9.45-kor a templomban

Katolikus szentmise kéthetente vasárnap 15 órakor a református templomban (március 24., április 7., április 21.)
Szeretettel várunk mindenkit!

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK KATONATELEPIEKNEK

Általános segélyhívó telefonszám (éjjel-nappal): 112
(továbbra is hívható a 104 (mentők), 105 (tűzoltók)

és a 107 (rendőrség) telefonvonalra

Katonatelepi Polgárőrség telefonszáma: +3630 621 6029

Egészségügyi problémákkal kapcsolatos információk

Egészségügyi Központ: Kecskemét, Katonatelep, Zsigmond Ferenc u. 25/A
Tel.: +3676 76 471 428

Felnőtt háziorvos: dr. Serfőző Katalin (+3630 3587967)

Rendelő: +3676 471 428

Rendelési idő: hétfő, szerda, péntek: 8–12 óráig, kedd, csütörtök: 13–15 óráig

Gyermekorvos: dr. Fischer László (+3630 998 1187),

Rendelő: +3676 471 053

Rendelési idő: hétfő, szerda, péntek: 11–13 óráig,

kedd, csütörtök: 13–15 óráig

Katonatelepi védőnői szolgálat: Nagysolymosi Andrea
(+3630 590 1819) +3676 507 916

Csecsemő tanácsadás: dr. Fischer László (+3630 9981187),
Rendelő: +3676 471 503 minden kedden 12:30–13:00

Katonatelepi Fiókgyógyszertár: Kecskemét,

Katonatelep, Zsigmond F. u. 25/A Tel.: +3676 323 188

Nyitvatartási idő: hétfő, szerda, péntek: 8–13 óráig,

kedd, csütörtök: 13–18 óráig

Falu György önkormányzati képviselő: 0630/621-0898

KÖZÉRDEKŰ ÉS SZOLGÁLTATÓI INFORMÁCIÓK

Magyar Posta Postapartner: Kecskemét, Katonatelep, Ezüsfenyő u. 1.

Tel.: +3630 995 6350 Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 11:00–13:00

Kecskemét-katonatelepi üzletek, boltok:

Önért 1. Élelmiszerbolt / CBA, Kecskemét Katonatelep, Lugas sor 52.

Tel.: +3676 471 486

Önért 2. Élelmiszerbolt / CBA, Kecskemét Katonatelep, Mályva u. 37.

Nyitvatartás: hétfőtől péntekig 6–18, szombat 6–12, vasárnap 6–11 óráig

KTSE Balla Krisztián, e-mail: katonatelepise@gmail.com

Kattints a Katonatelepi közinyek internetes oldalára: www.katonatelep.hu

NYÍLT NAP

KATONATELEPEN

a
Mathiász János Általános Iskolában

Időpont: 2019. március 22. (péntek) 8-11 óráig

Programok: Bemutató foglalkozások az alsó tagozatos
tanítók és tanulók bevonásával

Informatika foglalkozás

Ízelítő az iskola sportéletéből

Hangszeres bemutató

Kiállítás a "Nyitnikék" óvodások
városi szintű rajzpályázatának
díjazott alkotásaiból



Szeretettel várunk minden érdeklődő szülőt és leendő 1. osztályos gyermeket