

KISBÍRÓ

X. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

A KARTALI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

2000. ÁPRILIS

Húsvét, feltámadás, népi hagyományok

Húsvét a kereszténység egyik legnagyobb ünnepe, e napon ünnepeljük Krisztus feltámadását.

Az ünnephez számos népszokás is kapcsolódik, amelyek ma is elevenen élnek városon és falun egyaránt. Ezek közül a két legnépszerűbb az "öntözés" és a tojásfestés. Mindkettő a jelképes termékenyítést és szertartásos megtisztulást szolgálja. A húsvéti locsolást köszöntő versek az egész országban ismertek.

A néprajzi szokások mellett egyházi hagyományok is fűződnek húsvét ünnepéhez. A legősibb a tűzszentelés, újabb és elterjedtebb a katolikus vallás szokása, a nagyszombati ételszentelés, de megemlíthetjük a húsvéti határkerülés hagyományát, amelynek történelmi eredetet tulajdonítanak.

*Kellemes húsvéti ünnepeket kívánunk
községünk minden lakójának!*



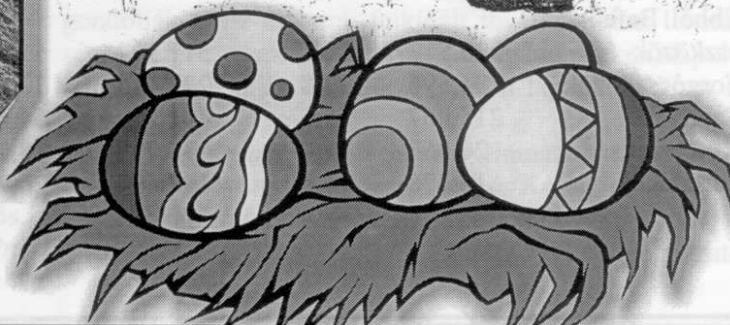
A tartalomról

**Ismét közeledik
a parlagfű-szezon!**

(3. oldal)

**Névadóra készül
iskolánk**

(5. oldal)



A Képviselő-testület 2000. április 6-i üléséről

A tavaszi csapadékos időjárás következtében a településen rendkívüli mértékben megnövekedett a talajvíz szintje. Több utcában, ahol már évek óta nem tapasztalták, a pin-céket és az alacsonyabban fekvő kerteket víz borítja. A Kun Béla utca lakói a Képviselő-testülethez fordultak, hogy az utcából a talajvíz elvezetéséhez nyújtson segítséget. A rendkívüli helyzetre való tekintettel az árokásási munkákat a testület már péntektől elrendelte.

A felszíni csapadékvíz elvezetése, a talajvíz szintjének csökkentése érdekében a Képviselő-testület az egész településre vonatkozó felszíni csapadékvíz-elvezetés tanulmányterv elkészítéséről és a beruházás támogatásához szükséges pályázat beadásáról döntött.

Az 1999. évi zárszámadási rendeletet alkotta meg a testület az alábbi adatokkal:

Megnevezés	1998. évi tény	1999. évi mód. előir.	1999. évi tény	Index % 1998. évihez	1999. mód. előir.-hoz
Pénzforgalom					
Bevétel összesen:	279.936	1.384.604	867.186	310	62,2
Ebből:					
Költséget támogatás	115.657	375.019	243.388	210	65,0
Ebből:					
beruh.céltámogatás	-	264.631	133.000	-	50,2
Kiadás összesen:	260.765	1.384.604	674.286	259	48,7
Ebből: személyi	97.515	117.323	117.583	121	100,2
járadékok	44.380	48.372	48.620	110	100,5
dologi	61.595	79.136	68.590	111	86,6
pénzáadás, tám.	41.631	54.051	49.276	118	91,0
felhalmozás	8.722	859.221	380.620	4.364	44,0
hiteltörlesztés	6.000	3.000	3.000	50	100,0
céltartalék	-	223.501	-	-	-
Helyesbített pénzmaradvány (29. ül. 13. s.)	16.278	-	197.494	1.213	-
Mérleg	1998 12.31.	arány %	1999. 12.31.	arány %	Index %
Főösszeg	251.408	100,0	734.430	100,0	292
Ebből: Befektetett eszközök	216.812	86,2	511.314	69,6	236
Forgóeszközök	34.596	13,8	223.116	30,4	645
Saját tőke	215.067	85,5	401.159	54,6	187
Kötelezettségek	20.063	8,0	135.777	18,5	677
Tartalékok	16.278	6,5	197.494	26,9	1213

A kartali Általános Iskola nevelőtestülete, alkalmazottai, diákjai és a szülők javaslata alapján a Képviselő-testület engedélyezte az iskolának a Könyves Kálmán név felvételét. Az iskola a névadó ünnepséget május 12-re tervezi.

A Képviselő-testület tájékoztatót hallgatott meg a szennyvízcsatorna beruházásról. A csatornahálózat és a tisztítótelep üzemeltetése kiválasztásának előkészítésére bizottságot választott.

Az egyebek napirendi pontban az Orgona utca közvilágításának bővítéséről, a majális költségvetéséről, óvoda, könyvtár pályázatának benyújtásáról, a Dobó utcai járda építéséhez lapok adásáról, utcanevek módosításáról döntött. A jövőben a Tangazdaság a Nagymajor cím helyett a Bartók Béla úti címet, az ún. Kis köz a Csokonai köz nevet, a Felszabadulás és az Ady Endre út között párhuzamosan épülő és a jövőben megnyíló út a Csokonai út nevet vi-selheti.

Megnyílt a

TOP
Divatáru

Kartali, Petőfi tér 1.
(a pizzeria mellett)

Termékeink:

Divatos női és férfi alsók
Fiú, lányka alsók
Női-férfi-gyermek atléták
Hálógépek, pizsamák
Gyermek pizsamák
Sztrech nadrágok
Felnőt szabadidőruhák
Női-férfi-gyermek zoknik
Sztrech és öltöny zoknik
Sportcipők
Gyermek- és divatpólók
Női divatnadrágok, kosztümök
Lányka divatruhák
Női-lányka harisnyanadrágok
Boka- és térdfixek,
perlon és patentharisnya
Női blúzok
Pulóverek

Ezen kívül még sok más igényes áruból lehet választani. Szeretettel várjuk minden eddigi és leendő vásárlóinkat.

Akciónk április hónapban:
minden termékből
10 % kedvezményt adunk!

Ismét közeledik a parlagfű-szezon!

Hazánkban, amint az az Ön számára is ismeretes, mind egészségügyi, mind gazdasági szempontból jelentős problémát okoz a parlagfű nagymértékű elterjedése. A már mintegy kétfélmillió embertársunk asztmás megbetegedésében elsődleges szerepet játszó allergén növény hatékony irtásában társadalmi összefogásra van szükség.

Az életminőséget nagyban csökkentő asztma súlyos formájában életveszélyes is lehet, és ennek okozója a parlagfű, illetve mindazok, akik annak tömeges elszaporodását elősegítik, s így sértik az állampolgárok egészséges életmódhoz való jogát. Gazdaságilag is jelentős terhet ró ránk a parlagfű: munkakiadás, táppénz, gyógyítási és gyógyszer költség, maradandó egészségkárosodás, a mezőgazdaságban terméseszközes.

A parlagfű

A parlagfű (helytelen elnevezése: vadkender) eredeti neve *szarbfű*, mivel először hazánk déli területein jelent meg Horvátország és Szerbia felől. Porzós virágai, amelyek a rengeteg pollent termelik (egy növény akár 8 milliárd virágpor-szemet is termelhet) a hajtások csúcsán találhatók. Egy virágzatban 15-35 apró, lecsüngő, halványsárga virág van. Kikelés után már 4-6 leveles állapotban felismerhető, és kb. két hónap múlva (július 10-15.) kezd virágozni. Kaszattermésben lévő magját október végéig érleli be (átlagosan 3-4 ezer csiraképes mag növényenként, amelyek akár 30-40 évig is megőrzik csiraképeségüket).

Erősen szeldelt, egy- és kétszeresen szárnyasan összetett levelei világoszöldek, puhák, spirálisan állók, bemetszett tojásdad cimpájúak, fonákjukon rányomottan pelyhesek. Felső részében igen ágas szára rányomottan szőrös vagy érdes, tompán négy élű.

E gyomnövény júliustól október végéig virágzik. Irtása leg hatásosabb tavaszi megjelenésétől kezdve korai gyomlálással, illetve tömegesebb előfordulása esetén a virágzás előtt végzett rendszeres kaszálással. Fontos a területek utóellenőrzése, mert az újabb hajtások megjelenése esetén a védekezést meg kell ismételni, és több éven keresztül következetesen kell végezni.

A parlagfű élőhelye, elterjedése

A parlagfű ma már az egész országban elterjedt. Homokon és kötött talajokon egyaránt jól nő. Gabonaföldeken aratás után hirtelen növekedik, a tarlót összefüggő állományként takarhatja, s még a többi gyomnövényt is elnyomja. Kapásokban kora nyártól kezdve folyamatosan, nagy mennyiségben jelenik meg.

Mi az allergia?

Az allergia (túlérzékenység) a szervezet védekező rendszerének (immunrendszer) kóros túlműködése. Allergiás betegségről akkor beszélünk, amikor a szervezet az egészségre ártalmatlan anyaggal szemben olyan válaszreakciót produkál, mintha az anyag káros lenne. Az allergiás reakciót kiváltó idegen anyag az allergén.

Azokban a szövetekben vagy szövetekben, ahol az allergiás

folyamat zajlik vérbőség, gyulladás, ödéma, duzzanat, fájdalom jelentkeznek. A szem, orron, bőrön pír, vándorokozás, égő, viszkető érzés figyelhető meg (pl. kötőhártya-gyulladás, szénanátha). Az allergiás reakció egyik leg súlyosabb formája a légutak elváltozásával járó asztma.

Hogyan alakul ki az allergia?

Az allergiára való hajlam igazoltan öröklődik. Emellett a környezeti hatások játszanak fontos szerepet az allergia kialakulásában. Kezdetben a szervezet csak egyféle allergénre válik érzékennyé, később azonban egyre több anyag vált ki allergiás reakciót. Hazánkban az egyik legagresszívabb allergén a parlagfű.

Az allergia főleg a városi környezetben (a különböző légszennyezők: por, kéndioxid, ólom, nitrogén-oxidok hatására) legyengült immunrendszert veszélyeztet, a légszennyezés hatására a nyálkahártyák védekező funkciója csökken, az allergia könnyebben kialakul.

Milyen pollen vált ki allergiás reakciót és mikor?

A különböző növényfajok virágpora tél végétől novemberig található meg a légkörben. A pollen előfordulása tekintetében három időszakot lehet az év folyamán elkülöníteni. Az első időszak februártól júliusig tart. Ekkor erős allergén a nyír, a mogyoró, az éger, a köris és a tölgyfa pollenje. A második időszak április végétől október végéig tart. Ekkor a pázsitfűvek és a nyári-őszi gyomok pollenjének dominanciája figyelhető meg. A harmadik időszak július közepétől egészen a tél beálltaig tarthat. Jellemzője a parlagfű és az üröm pollenjének dominanciája.

Hogyan előzhetjük meg a virágpor okozta allergia kialakulását, illetve az évenkénti jelentkezését?

A gyomnövények, ezek közül is elsősorban a parlagfű irtásának és a pázsitfűfélék rendszeres kaszálásának vagy nyírásának van legnagyobb jelentősége. Parlagfű irtására a legalkalmasabb időszak az, amikor a gyomnövény már jól felismerhető, de még nem virágzik.

Kérjük a lakosság együttműködését az allergiás megbetegedésben szenvedő gyermekek, felnőttek és a ma még egészségesek védelme érdekében!

Április 22., A Föld Napja

Az egészséges, kiegyensúlyozott ember csak egészséges, tiszta környezetben élhet tartósan. Ezért törekszünk arra, hogy óvodánk, iskolánk a szülőföld természeti értékeinek védelmezője legyen, s ennek során sor kerüljön a természettisztelő gondolkodási és cselekvési kultúra kialakítására.

"A földet nem nagyapáinktól örököltük, hanem unokáinktól vettük kölcsön!"

A Föld Napja alkalmából a Művelődési Ház rajzpályázatát hirdeti *"Legfontosabb kincsünk a környezetünk"* címmel. Határidő: április 25. A gyermekeknek és az ifjúságnak április 22-én 16 órától vetélkedőt rendezünk.

"A természet hatalmas, az ember parányi, ezért aztán az ember léte attól függ, milyen kapcsolatot tud teremteni a természettel, mennyire érti meg és hogyan használja fel erőit saját hasznára..."

Valterné

Nézd, anyu, ezt én készítettem!

Kézműves technikák az óvodában

A szülők, nagyszülők többsége sokszor meglepődve tanulmányozza csemetéje legújabb óvodai munkáját. Örömmel vesszük tudomásul, hogy gyermekeink számára milyen sok, kézügyességet fejlesztő, kézműves technikát mutatnak meg az óvodapedagógusok. Az "alkotások" túlnyomórészt természetes anyagokból készülnek, így gyermekeinknek a - sokszor hagyományörző - módszerek megismerése mellett a természet szeretete és tisztellete is fontossá válik.

A kartali óvoda *Játéksziget* című pedagógiai programjában hangsúlyozott szerepet kapott a környezet ismerete, a hagyományörzés, amelyet nagy igyekezettel valósítanak meg minden tevékenységükben, így az óvodában alkalmazható kézműves technikáknak széles skáláján is. A nagy választék ellenére - korosztálytól függően - valamennyi módszerrel találkozhatnak a gyermekek, így az agyagozás, a szalmázás, csuhézés, bőrzés, írókázás, gyapjúzás, körmöcskésés, szövés, barkácsolás mind hozzátartoznak mindennapjaikhoz. Természetesen fokozatosan - kiscsoportosok, középsősök, nagycsoportosok - jutnak el a gyerekek a könnyebbtől a nehezebb technikák alkalmazásáig.

Legjobb, ha korosztályonként ismerkedünk meg az érdekes, nem egyszer számunkra is új, vagy éppen nosztalgiaiát ébresztő tevékenységekkel. A háromévesen óvodát kezdő gyerekek manuális készsége (kézügyessége), még elég gyenge, ezért számukra a legegyszerűbb technikák is gondot okozhatnak. Mint-hogy semmilyen fejlesztést nem lehet túl korán kezdeni, a kiscsoportosok is bátran dolgoznak az ecsettel, ceruzával, ragasztóval, sógyurmával, az ügyesebbek már az ollóval is ismerkednek. Nagy kedvvel fűzögetnek gyöngyöket bőrszalagra, kevésbé kidolgozott képeket készítenek természetes anyagokból, például különböző magok, levelek felhasználásával, melyeket örömmel ajándékoznak szüleiknek.

A középsős korosztály számára több lehetőség nyílik a különböző technikák alkalmazására, mivel ebben a korban sokat finomodik a gyermekek kézműmozgása. A nagyfokú koncentrációt igénylő hajtogató játékok (könnyebb origamik) már hosszabb kitartást igényelnek a gyerekektől.

Kedvelt technika középsősben a színes papírcsíkok széttepetésével kapott darabkák mozaikképpé ragasztása. Különböző textíliákból a gyerekek által kivágtott figurák rajz-

lapra rögzítésével is születnek már kedves képek.

Nagyok és középsősök is szívesen készítenek kukorica-csuhéból egyszerűbb bábokat, ruhákat. A nagyobbak a csuhét fonáshoz is felhasználják, például karkötők készítéséhez.

Szövőkeret segítségével, fonal, textilcsíkok, növényi részek felhasználásával terítők, dekorációk, játékeszközök készítésére is vállalkoznak már. Emellett nagycsoportosok alkalmazzák a szalagszövés és az ujj szövés technikáját, így remek fejdíszek, szalagok, karkötők készülnek.

A hatéves gyerekek ügyessége már alkalmas arra, hogy az ünnepi előkészületek alatt olvasztott méhviaszal tojásokat írókázzanak, az összegyűjtött szalma megtisztítása után egyszerű szalmacsillagokat, figurákat készítsenek az óvodai fenyőfára.

A gyerekeknek nagy sikerélményt nyújtó körmöcskésés - emellett, hogy kedvelt időtöltés - a fonalhurkákból készült képekkel hozzájárul az óvoda színes dekorációjához is.

A gyerekek közkedvelt tevékenysége - csakúgy, mint a papáké - a barkácsolás. Ha van fa, szög, kalapács, indulhat a munka! Minden gyerek számára nagy örömet okoz a kopácsolás, szögelgetés, még ha előfordul is néha, hogy a

szög helyett az ujjacskájukra koppintnak. Ahhoz, hogy a gyerekek a kézműves technikák ilyen gazdag körével megismerkedhessenek, rengeteg alapanyagra, nyersanyagra van szükség. Ezek egy részét az óvoda szerzi be, másik részét a szülők gyűjtik össze a gyerekek számára.

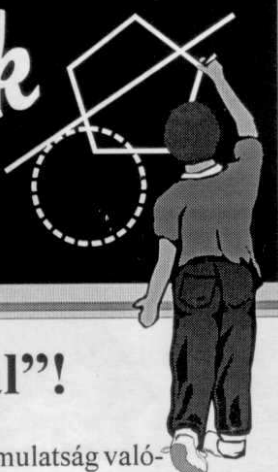
A kartali óvodákban dolgozó pedagógusok - elismeréssel mondhatjuk - elhalmozzák gyermekeinket az ötletesebbnél ötletesebb módszerek alkalmazásával. Néha sóvárgó tekintettel nézem, ahogy a gyerekek játszva tanulnak. Bővül ismerettáruk, fejlődik gondolkodásuk, rendszerező képességük, kreativitásuk, fantáziájuk.

A gyermek megtanulja saját és más munkáját megbecsülni, és ezzel óriási lépést tesz a felnőtt emberré és emberségessé válás útján.

Nagy Mária



Iskolánk hírei



Idén is "állt a bál"!

Bár idézőjelbe tettem, a farsangi multság valóban mint bál kezdődött a hófehér ruhákba öltöztetett lányok és elegáns fiúk, nyolcadikosaink nyitótáncával. Felkészítő tanáraiknak köszönhetően szépen táncoltak. Akik látták őket, mind meghatódva álltak előttük azzal az érzéssel, hogy az ünnepélyes öltözkész és hajviselet, a szép mozdulatok a legbájosabb oldalukról mutatták őket. A szüleik boldogságtól sugárzó arccal fényképezték őket.

Ötödiktől nyolcadikig elég nagy számban, sokféle ötlettel lepték meg nézőiket a felvonuló énekes vagy táncoló jelmezesek. Ez már szinte egy mini *Ki mit tud?* volt.

Örvendek, hogy a DÖK kérésére a szülők közül és a helyi üzletek tulajdonosai közül is kerültek ki olyanok, akik segítő kezet nyújtottak a megrendezésben.

Az SZMK egész este hatalmas büfével állt rendelkezésre. Fáradtságot nem kímélve süttették a melegszendvicseket, töltötték az üdítőket. A gyerekek kérésére estig tartott a tornateremben a diszkó.

Korábbi diákjaink olykor fájó szívvel, de tudomásul vették, hogy rendezvényünk zártkörű. Köszönjük megértésüket.

A rendre a Polgárőrség vigyázott.

Ladócsy Katalin

*

Az alsó tagozatosok multságát az első és másodikosok nyitották. Igazi színfoltja farsangunknak a csoportos jelmez, amihez rövid műsorszámot is előadtak az osztályok.

A szülőknek és a pedagógusoknak köszönhetően szinte mindenki jelmezben vigadhatott, mulathatott. A harmadik és negyedik osztályosok is kitétek magukért. A kicsikhez hasonlóan farsangnyitó jelenettel kezdtek, majd az évszakokat megidéző csoportos jelmezek, műsorok bemutatása után szebbnél-szebb, ötletes egyéni maskarákban gyönyörködhetett a közönség. Köszönjük a résztvevő szülők türelmét, hiszen a tornaterem zsúfolásig megtelt délelőtt és délután is. Az osztálybüfék ellátták a gyerekeket elemózsiával, a tombolán apróbb nyereményekkel is gazdagodtak.

Elekne Kisbenedek Csilla

Névadó lesz iskolánkban

Igaz, hogy iskolánk már nem "újszülött", de gondoltunk egy merészet és elhatároztuk, hogy nevet adunk neki. A gyerekek, szülők, pedagógusok véleménye alapján döntöttünk *Könyves Kálmán* neve mellett. Május 12-én tartjuk névadónkat. Az alkalomhoz méltóan készülünk erre a napra, ünnepséggel és késő délutánig tartó programokkal, igyekezve névadónk korának hangulatát is valamennyire felidézni.

Eseményműsor

- | | |
|-------------|---|
| 9.00-10.00 | Avatási ceremónia
Tánc és történelmi játék, zászlóavatás |
| 10.00-12.00 | Vásári forgatag
Lesz kosárfonás, játékkészítés, ékszerkészítés és sok más. |
| 14.00-17.00 | Versengések
Váltóverseny az egész iskola tanulóinak.
Te is lehetsz győztes -vetélkedő. Tanár-diák mérkőzések. Sok vendéget is várunk, közöttük Göncz Árpádnét , aki megtisztelti jelenlétével ezt a napot. Örülünk, ha a kedves szülők is eljönnek ezen a napon, és részesei lesznek ünnepünknek. |

Jótekonysági bál

A környékbeli iskolákban már hagyománynak számít, hogy megrendezik a szülők-nevelők bálját. Ez jó lehetőség az ismerkedésre, a kötetlenebb találkozásra. Szeretnénk ezt az alkalmat felhasználni, hogy segítségüket kérjük a gyerekek iskolai körülményeinek javításához. Támogatásukat vacsorajegy, illetve támogatói jegy megvásárlásával fejezhetik ki. Szeretettel várjuk Önöket a bálon május 19-én 18 órakor. Vacsorajegyek az iskolában kaphatók.

Programunk:

- | | |
|-------|---|
| 18.00 | Nyitótánc (3.z osztály)
Nyitójelenet (4.z osztály)
Western tánc
Vers
Iskolai életünk, csasztuskák |
| 21.00 | Vacsora
Tombola |

Vacsora után hajnalig tartó multság. Akinek nem áll módjában eljönni a bálra, az a Támogatói jegy vásárlásával segítheti iskolánkat. Adományait az alsó tagozatban bútorok vásárlására, a felső tagozatban a számítástechnika terem fejlesztésére fordítjuk.

Bízunk a rendezvény sikerében. Adományait előre is köszönjük.

Az iskola tanulói és dolgozói nevében:

Elekne Kisbenedek Csilla

Csiri-biri Játsszóház

Jelenleg 15 három éven aluli gyermek tagja a Játsszóháznak. *Urbánné Tóth Krisztina* óvónő irányításával készítjük fel a gyermekeket az óvodai közösségi életre.

Várjuk a kicsiket szüleikkel együtt minden csütörtökön 10-től 12 óráig a foglalkozásokra!



Szeretettel meghívjuk Önt és kedves családját május 1-jén a Kartali Majális rendezvényeire a kartali sportpályára.

**Kartal Nagyközség Önkormányzata
Művelődési Ház**

Április 30-án, vasárnap:

18.00 a Simli show műsora
20.00 - 24.00 DISCO

Május 1-jén, hétfőn:

7.00 Zenés ébresztő
(PATKÓS zenekar)
7.45-8.00 Gyülekező futóversenyhez a temetőnél
8.00-8.30 Futóverseny gyerekeknek és felnőtteknek
8.30-9.00 Kerékpárverseny gyerekeknek és felnőtteknek (Mártírok u. Orvosi rendelő előtt, Vöröshadsereg u. felső tagozatos iskoláig)

A sportpályán:

9.00 - 10.00 Az óvoda és az iskola sportbemutatói
10.00 - 12.00 Kispályás labdarúgó mérkőzések felnőtteknek, gyerekeknek (jelentkezés 9.00 - 9.50-ig)
11-es rúgó verseny felnőtteknek, gyerekeknek (jelentkezés a helyszínen)
Vetélkedő hat helyszínen a gyerekeknek (jelentkezés a helyszínen)
A Könyvtár vetélkedője

A színpadon:

10.00- 10.10 Furulyások műsora
10.10- 10.20 az Asszonykórus népdalcsokra
10.20- 10.45 Ünnepélyes megnyitó
Köszöntőt mond:
Klúber László polgármester
10.45- 10.50 az Asszonykórus népdalcsokra
10.50-12.00 az Óvoda, a "Minik", a Kis-asszonykórus műsora
12.00- 12.30 Ritmikus táncok
12.30-14.00 Zenés ebédszünet
közreműködnek:
Rockin' Rockcats
14.00- 15.00 a Holliday Sporttánc Egyesület akrobatikus rock and roll bemutatója
15.00- 16.00 Divatbemutató (menyasszonyi ruhákból)
16.00- 16.15 a Nefelejcs együttes műsora
16.15- 17.45 Divatbemutató (Braun Divatház, Galaxy Shop)
17.45- 18.00 Amatőr énekesek
18.00- 18.15 Ritmikus táncok
18.15- 21.00 Gálaműsor
21.00 **Karda Beáta** táncdalénekes
Tarnai Kiss László nótaénekes
Zsuzsa Mihály operetténekes, humorista
Gránát Zsuzsa operett- és nótaénekes
Berentei Péter táncdalénekes
Fábián János zongorista
Tűzijáték
21.30-hajnalig Bál (PATKÓS együttes)

Az ízületi fájdalmak és a csontritkulás

A szakrendeléseken ülve, kezében a vér-, vizelet- és csontsűrűség vizsgálat eredményével népes tábor gyülekezik össze. Sajnos az 50-70-esek mellett gyakran fiatalok is besorakoznak. Járásukból, arckifejezésükből jól látható: baj van. Észrevétlenül jön és elkísér életünk végéig.

A legnagyobb gond, hogy keveset mozgunk. A mezőgazdaság átalakulásával a talaj veszített ásványi anyag tartalmából. Tudjuk: a kalcium a szervezet számára nélkülözhetetlen. Szükséges a csontritkulás megelőzéséhez, az egészséges fogakhoz és az idegek, izmok működéséhez. Egy előadáson hallottam, hogy az idegek és az izmok közötti ingerületvezetést, a normális vérárvadást és alapvető szív működés szabályozást elősegíti, a stresszérzékenységet, álmatlanságot és a depressziót enyhíti.

Az emberi szervezetben 1000-1500 g kalcium található, 96 %-a a csontokban és a fogakban. Az életkor előrehaladásával kevesebb kalcium épül be a szervezetbe, mint amennyi lebomlik. Nőknél klimax után ezért törékenyebb a csont. A tizenévesek növekedési fájdalmának a kalciumhiány az okozója. Megfelelő ásványi anyag pótlásával az izomcsoportok görcse kivédhető. Nagy szerepe van a menstruációs görcsök enyhítésében, a nőknél terhesség és szoptatás alatt is megnő a kalciumszükséglet. Az oxigénellátásban és a vas felszívódásában is nélkülözhetetlen. A hazai népesség 70-80 %-ának étrendjében kevesebb a kalcium a szükségesnél, pedig szervezetünk kiegyensúlyozott táplálásának nélkülözhetetlen alkotóeleme.

Melyek azok a táplálékok, amelyekben megtalálható: a zöldlevelű növények, érett gyümölcsök, aszaltványok, gyökeres zöldségek, zöldség- és gyümölcslevek, uborka, görögdinnye stb. Lehetőleg nyersen fogyasztva. Ha más-

ként nem megy, csak rövid ideig párolva, hogy rosttartalmából keveset veszítsen.

A csontritkulás mellett sok esetben ott találjuk szembe magunkat az ízületi fájdalmakkal, gyulladásal. Ezeket jó lenne karban tartani. Évente 2-3 alkalommal méregteleníteni, súlyosabb esetekben negyedévenként. Az álom, hogy megszabadulhatunk az ízületi fáradtságtól, az időjárás okozta fájdalomtól, nem álom. A lehetőség a kezünkben van. A szervezet mosására napi 1,5-2 liter folyadék szükséges. Ha lehet, ne édes, felesleges energiát adó ital legyen. Az orvosok szerint ez a szervezet méregtelenítése. Ha gyógyszerrel történik a vízhajtás, kapjuk hozzá az R calium tablettát is stb. Vagyis a szervezetből a folyadékkal együtt a salakanyagokon kívül az ásványi anyagok is távoznak.

A méhpempő (Royal Jelly) nagy koncentrátumban tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat. Megtalálható benne a B, A, C, D, és E vitamin. Az ásványi anyagok közül kalcium, kálium, magnézium, foszfor, nátrium, vas, mangán, cink és kobalt is kimutatható benne.

Széles tápanyagválasztékával pótolni tudja a hiányzó nyomelemeket. Növeli a szellemi és testi teljesítőképességet, erősíti az immunrendszert. Segít az ízületi gyulladás és a csontrendszeri problémák megoldásában.

Mindez orvosi felügyelet, megfelelő diagnózis mellett ajánlott. Jó odafigyelni szervezetünk figyelmeztető tüneteire. A kis bajt könnyebb helyrehozni, mint a nagy problémákat.

Petróczy Zoltánné

Petőfi Sándor Gimnázium Felvételi a hatosztályos évfolyamra

Kedves Hatodik Osztályos Diákok!

Hatosztályos gimnáziumunkat a 2000/2001. tanévben az eddigieknél nagyobb létszámmal szeretnénk indítani.

Hatosztályos gimnáziumi osztályt először az 1998/1999. tanévben érettségiztettünk, igen jó eredménnyel. 31 tanuló-ból 28 jelentkezett felsőfokú intézménybe, 25 főt felvettek. Felvételi eredményük így országosan is kiemelkedően jó, 90 %-os volt.

Amennyiben felsőoktatási intézményben szeretnél továbbtanulni, használd ki az iskolánk kínálta felkészítési lehetőséget! Ha szeretnéd tanulmányaidat intézményünkben folytatni, személyesen is érdeklődhetsz szüleiddele együtt a lehetőségekről, az igazgatóságon.

Kérjük a Kedves Szülőket, hogy gyermekeikkel együtt gondolják át az általunk felkínált továbbtanulási lehetőséget! A felvétel az általános iskolai eredményeken alapuló rangsorolás alapján történik. Felvételi lap iskolánkban is kapható.

Címünk: Petőfi Sándor Gimnázium,
Gépészeti Szakközépiskola és Kollégium
2170 Aszód, Hatvani u. 3. - Tel/fax: (28)-400-006

Paksi Ferencné igazgató

Gyümölcssaláta

Hozzávalók: 2 pohár tejföl, 10 dkg porcukor, 1 cs. vaníliás cukor, 2 cs. tejszínhabpótló por, 3dl tej, 4 db narancs, 2 db banán, 1 doboz babapiskóta.

Elkészítése: A tejfölt, porcukrot és a vaníliás cukrot összekeverjük, a tejszínhabpótló port a tejjel elkészítjük, a két masszát lazán összekeverjük. Ezután a masszába belereszeljük 1-2 narancs héját, majd három narancsot egészen meghámozunk, feldaraboljuk és ezt is a masszához keverjük. Ha ezzel megvagyunk, egy közepes jénai tálba rétegesen belerakjuk a hozzávalókat: massa, babapiskóta (darabokra törve), massa, banán, massa, babapiskóta, massa. A tetejét díszíthetjük a 4. narancs karikára vágott szeleteivel.

Tipp: Én szoktam beletenni ananászt is, de ízlés szerint akár kiwi és mandarin is mehet bele. Rendkívül finom és kiadós.

Kozjár Pálné

ELEKTRIKO MŰSZAKI ÜZLETLÁNC

EXPORT-IMPORT

Kartal, Petőfi u. 2. Tel: 06 28 439 322
 Aszód, Kossuth L. u. 4. Tel: 06 28 402 212
 Tura, Hatvani út 4. Tel: 06 28 466 151

Figyelem!

Áruvásárlási hitel!

0 % kamat,

10 % előleg,

10 % kezelési költség,

6-8 hónapos futamidő!

Megvárható azonnali

ügyintézés!

TAVASZIAKCIÓ!

IMPORT AJÁNLATOK!

Galanx WP 700J 17 l-es mechanikus, forgótányéros mikrosütő	17.990,-	16.990,-
Alfa Centauri WD 700 L 17 kombi-grilles, forgótányéros mikrosütő	27.990,-	24.990,-
320 literes, vastag falú fagyasztóláda	76.900,-	69.900,-
Daewoo 51 cm-es televízió, menü, programozható ki-be kapcs., 70 program	49.850,-	42.900,-
Daewoo 55 cm-es teletextes televízió, menü, programozható ki-be kapcs., 70 program	56.850,-	52.900,-
72 cm-es sztereo TV (Vestel)	99.900,-	89.900,-
900 W-os fűgűjtős fűnyíró	13.990,-	11.990,-
4 LE-s BRIGGS-motoros kapálógép	72.990,-	65.950,-
Alfa Centauri 120 l-es villanybojler, 2 év teljeskörű garancia, Hajdu-kompatibilis felfogatás	26.780,-	24.990,-
Alfa Centauri kézi mixer rúdmixerrel	5.280,-	3.980,-
Alfa Centauri táskarádió, hálózatról-elemlről üzemeltethető, UEH-közép-rövidhullám	4.200,-	2.990,-
Alfa Centauri kenyér-, hús-, zöldségszeletelő	8.900,-	6.680,-
Alfa Centauri kenyérpirító, hőfokszabályozás, zsemlemelegítés	4.100,-	2.980,-
28"-os női kerékpár világítással, csomagtartóval	18.990,-	14.990,-

...és még 1000 más termék reklámáron!

ELEKTRIKO KFT - mi más!

**Vegyes Élelmiszer Bolt alatt,
 Purina takarmány
 és kutyaeledel kapható.
 Cím: Kartal, Ságvári út 7.
 Nyitvatartás:
 5.30 - 18 óráig**

MEZEI LÁSZLÓ villanyszerelő
 vállalja családi házak,
 közintézmények, vállalkozások
**villanyszerelési,
 biztonságtechnikai
 és érintésvédelmi** munkáit.
 Kartal, Alkotmány út 33.
 Tel: 06-30-218-4390

**ELADÓ Fiat Marea SX típusú személyautó,
 2 éves. Zöldkártya érvényes: 2001. július.
 Műszaki érvényes: 2001-ig.
 Érdeklődni lehet: Kartal, Ságvári út 7.**

Köszönetnyilvánítás

Hálás szívvel mondunk köszönetet
 mindazoknak, akik drága feleségem,
 szerető édesanyánk temetésén
 résztvettek, enyhítve
 mély fájdalomunkat, s elkísérték őt
 utolsó útjára.

Kiss család

KARTALI

KISBÍRÓ

MEGJELENIK HAVONTA 500 PÉLDÁNYBAN

FELELŐS KIADÓ: KLÜBER LÁSZLÓ

FELELŐS SZERKESZTŐ: VALTER MENYHÉRTNÉ

A SZERKESZTŐSÉG CÍME: MŰVELŐDÉSI HÁZ

2173 KARTAL, FELSZABADULÁS ÚT 107. TEL: (28) 437-241

BEJELENTÉS SZÁMA: 2/1990. 06. 02.

NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: Hídi Szilveszter/RH+VIDEO BT.

[GÖDÖLLŐ, FENYVESI FŐÚT 2. TEL/FAX: (28) 421-828]

KÉSZÜLT AZ ArtWind KFT. NYOMDÁJÁBAN, GÖDÖLLŐN

