

KISBÍRÓ

X. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

A KARTALI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

2000. JÚNIUS

Tájékoztató a szennyvízcsatorna-beruházásról Nyolcvan százalékos készültség, megemelt hozzájárulási összeg

Kartal történelmének legnagyobb beruházása a végéhez közeledik. A 25.551 fm belterületi csővezetékéből több mint 20.000 fm elkészült. A tisztítótelep az átemelő szivattyúk elkészülte után gyakorlatilag beüzemeltethető.

Összességében a beruházásról elmondható, hogy 80 %-os készültségi fokon tart. A tervek szerint a próbaüzem kezdete 2000. augusztus 1. Jelenleg a határidőtartásának, vagyis az üzembe helyezésnek nincs előre látható akadálya.

Lássunk néhány további szám adatot. 1999. őszén a megadott határidőig 1509 fő kötött lakossági takarékpénztári szerződést, illetve csatlakozott az augusztus 16-án megalakult Víziközmű Társulathoz.

- Ők azok, akik lemondtak a 30 %-os, állam által biztosított kedvezményükről a Társulat javára.
- Ők azok, akik lemondtak (10 évig) a közműfejlesztési beruházás 15%-áról.
- Ők azok, akiknek a megbízásából a Társulat kedvezményes kamatozású hitelt vehetett fel, ezáltal biztosítva a céltámogatás mellett a beruházás forrását.
- Ők azok, akik kifizették egy összegben, vagy fizetik havi rendszersséggel az érdekeltségi hozzájárulás rájuk eső részét.

Az érdekeltségi hozzájárulás alapszámban rögzített mértéke 582.800 Ft.

Azok számára, akik nem csatlakoztak a Társulathoz és nem kötöttek LTP szerződést, a Közgyűlés 358.600 Ft-os hozzájárulást határozott meg.

A közgyűlés hatáskörébe tartozik az érdekeltségi hozzájárulás mértékének mérséklése, illetve meghatározott időre történő felfüggesztése. A 2000. május 25-én tartott közgyűlés foglalkozott az ilyen kérelmekkel. Néhány esetben az érdekeltségi hozzájárulást 234.000- Ft-ra mérsékelte.

Tudom, hogy ez az összeg is nagyon magasnak tűnik azok számára, akik annak idején ilyen vagy olyan okok miatt nem csatlakoztak a Társulathoz.

A legtöbben okként a nem kellő tájékoztatásra hivatkoznak. Ez ügyben néhányan panaszt emeltek az Állampolgári Jogok Országgyűlési Biztosa Ál-

(folytatás a 2. oldalon)

Könyves Kálmán Nyomában



**Írásunk az iskola
névadó ünnepségéről
a 3. oldalon**

Sikeres volt a Szülők Bálja (4. oldal)

Iskolai diáksport

Győzelmek Kállótól Abonyig...

(4. oldal)

Önkormányzati hírek

Kartal Nagyközségi Önkormányzat 2000. június 1-jén tartott üléséről

A testület az első napirendi pont keretében tájékoztatót hallgatott meg a szennyvízcsatorna-hálózat és tisztítótelep beruházásról (lásd cikkünket az 1-2. oldalon - *a szerk.*). A Víziközmű Társulat elnöke, *Ruszkai János* elmondta, hogy a társulat közgyűlése kétféle csatornaérdekeltségi hozzájárulást állapított meg a most csatlakozók részére:

- **358.600 - Ft-ot** azoknak, akiknek lehetőségük lett volna LTP-szerződés kötésére;
- **234.000,- Ft-ot** azoknak, akik önhibájukon kívül nem tudtak LTP-szerződést kötni. (pl. új lakást építenek, telket osztatnak meg stb.)

Ezt az összegű érdekeltségi hozzájárulást **2000. december 31-ig** részletekben vagy egy összegben lehet befizetni. A következő évtől várhatóan az infláció mértékével emelkedik a hozzájárulás.

*

A képviselő-testület rendeletet alkotott az aktív korú nem foglalkoztatottak rendszeres szociális ellátásáról, mert törvényt módosítás miatt megszűnt a munkanélküliek jövedelemplótló támogatása. Döntött a munkanélküliek foglalkoztatási módjairól, is, amely szerint a rendszeres szociális segélyre jogosultak részére közhasznú, és a települést érintő egyéb közérdekű munkavégzést ajánl fel. Továbbá együttműködési megállapodást kötött a Pest Megyei Munkaügyi Központ Gödöllői Kirendeltségével a munkanélküliek együttműködésének szervezésére.

A felajánlott megfelelő munka el nem fogadása az együttműködés megtagadása vagy nem teljesítése a segély folyósításának megszüntetését vonja maga után.

A munkanélküliek ellátásával kapcsolatos feladatokat továbbra is *Bognár Józsefné* intézi, akitől további felvilágosítást lehet kérni.

*

A továbbiakban a testület pedagógusnap juttatásáról, a II. félévi munkatervről, telekértékesítésről, a Szegfű és az Alkotmány utca kövezéséről, valamint a 2000. évi költségvetés módosításáról döntött.

Tájékoztató a szennyvízcsatorna beruházásról

Nyolcvan százalékos készültség, megemelt hozzájárulási összeg

(folytatás az 1. oldalról)

talános Helyettesénél. *Dr. Polt Péter* az ügyet kivizsgálta és a vizsgálatról szóló jelentést 2000. március 1-jén megküldte Kartal önkormányzatának.

A jelentésben többek között ez áll:

"Megállapítottam, hogy az önkormányzat a szennyvízcsatorna-hálózat beruházással és a víziközmű érdekeltségi hozzájárulás megállapításával kapcsolatos tájékoztatási kötelezettségének eleget tett, így a tisztességes eljáráshoz való joggal összefüggésben visszasságot nem okozott, mert a jogszabályi előírások alapján úgy járt el, hogy az adott helyzetben általában elvárható."

A jelentés teljes egészében megtekinthető a Polgármesteri Hivatalban.

Néhány további fontos információ:

A csatorna üzemeltetésével kapcsolatban az önkormányzat megtette a szükséges intézkedéseket. Az üzemeltető kijelölése a képviselő-testület feladata. Erre a képviselő-testület által megválasztott Szennyvíz Üzemeltetést Előkészítő Bizottság javaslata alapján, a következő testületi ülésen kerül sor. A szolgáltatási díj megállapítása, valamint a rácsatlakozás feltételeinek eldöntése az üzemeltető javaslata és az önkormányzat határozata alapján történik. (Várhatóan augusztus 1-től.)

A helyreállítási munkák (utak, árkok, bejárók) a beruházás során folyamatosan történnek, de a végleges állapot csak a műszaki átadás során kérhető számon.

Ezzel kapcsolatban kérem a lakosságot, hogy észrevételeit, esetleges panaszait a Hivatalnál vagy a Víz Társulatnál tegye meg.

Végezetül a beruházó, illetve a kivitelező nevében is köszönöm a lakosoknak azt a türelmét, megértő hozzáállását, melyet a beruházás során keletkezett kellemetlenségekkel (útlezárás, bontás, sár stb.) szemben tanúsít.

Ruszkai János

Iskolánk hírei



Névadó ünnepség az iskolában

Könyves Kálmán nyomában

Régi vágyunk teljesült azzal, hogy május 19-én kilépünk a névtelen iskolák soraiból, és tanintézményünk felvette Könyves Kálmán nevét.

Könyves Kálmán királyunknak a tudományok iránti olthatatlan szenvedélye közismert, de ő mégsem tudósként, hanem keménykezű, szigorú királyként írta be nevét a magyar történelembe. Nemcsak a népével volt szigorú, hanem saját magának is kemény követelményeket állított. A krónikások szerint sokszor éjszakákon át tanult, olvasott, olyan ismeretekre tett szert, amivel kiérdemelte a "Könyves" jelzőt. Méltó péld-



képként állhat előttünk az a hihetetlen szorgalom, önfegyelem, az önmagával szemben támasztott követelmények teljesítése, ami igazán nagy királlyá tette őt.

Ünnepségünk után a gyerekek különböző helyszíneken vehettek részt, ahol lehetőség volt szalmafonásra, kosárfonásra, játékkészítésre és sógyurmázásra. Volt, aki a mű-



veltségi vagy a könyvtári vetélkedőre ment, és voltak, akik maketteket, ékszereket készítettek. Délután a "Te is le-hetsz győztes" című sportvetélkedőn kiderülhetett, ki milyen erős és ügyes. A győztesek a Kartali Tangazdaság által felajánlott értékes sportszereket kapták jutalmul.

Sok-sok meghívott vendég tisztelt meg bennünket jelenlétével. Még az MTV1 is tudósított a névadó ünnepségről, amit az esti híradóban láthattunk.

Bereczki Ilona
igazgató

A tábortűz

A Szülői Munkaközösség szervezte meg a névadó ünnepség keretén belül az esti tábortűzet. Ezzel a régi hagyományt szeretnénk feleleveníteni. Sikerrel jártunk, ezért köszönetet mondunk Lados Lászlónak, aki a fát biztosította, a TSZ-nek ahonnan a traktort kaptuk, az igazgatónőnek és a szülőknek, akik ebben segítségünkre voltak.

Az ünnepély és a sportdélután után az ott résztvevő szorgalmas, segítőkész gyerekek és felnőttek együttes munkájával sikerült rövid időn belül máglyába rakni és meggyújtani a fát. A tűz mellett összegyűltek együtt idézték fel a régi énekeket, dalokat.

Vidám, jó hangulatban telt el az este. Ezt szeretnénk hagyományként megtartani a diákok, szülők és az iskola tanárai számára.

SZMK

Anyagilag is sikeres volt a Szülők Bálja

Új szekrényeket és CD-lemezeket vásárolnak az iskolának

Május 19-én nagy sikerrel rendeztük meg a Szülők Bálját a Művelődési Házban. A szülői munkaközösség bevonásával már az előtte lévő hetekben árusítottuk a támogatói jegyeket. Szép sikerrel, mert 217.500,- Ft gyűlt össze a bál bevételével együtt, amiből az alsó tagozaton két osztályban fogjuk lecserélni a nagyon régi, kopott szekrényeket, a felsős gyerekek pedig oktató CD-lemezeket kapnak.

Köszönöm mindazoknak a segítségét, akik a támogatói jegyek megvásárlásával járultak hozzá a bútorok cseréjéhez, a CD-k vásárlásához.

Óriási sikere volt a bálnak. Akik eljöttek, nagyon jól érezték magukat. Megcsodálhattuk a 3.z osztályosok *Tavaszi zsongás* címmel bemutatott táncát. Jókedvre derített a 4.z osztályosok *"Lagzi Lajcsis"* műsora. Később nemcsak a szülőket, még bennünket is meglepett a pedagógusok által előadott humoros jelenet, tánc, ének. A jó hangulatú bálban a zenét a Lőrinci zenekar szolgáltatta.

Jól éreztük magunkat, egy kicsit közelebb kerültünk egymáshoz is, a szülőkhöz is. Azt gondolom, hagyományt teremtetünk ezzel a bállal. Jövőre újra megrendezzük!

Bereczki Ilona
igazgató

Az ifjúság biztonságáért

Előadások osztályfőnöki órán a drogfogyasztásról

A médiák gyakran számolnak be olyan megdöbbentő bűncselekményekről, melyeknek elkövetői túl fiatalok. Nemcsak maga a tett vált ki meghökkenést, hanem a megtévelyedett zsenge kora is. Másik szomorú valóság, hogy a kábítószer egyre több áldozatot szed. Az újabb tragédiák megelőzése érdekében szükséges a figyelem felhívása.

A szülői háznak és az iskolának feladata a felvilágosítás, a serdülő korba lépők értelmére való ráhatás. Ebben a rendkívül fontos tevékenységben nyújtott segítséget a pedagógusoknak *Bognár Zoltán*, a kartali Polgárőrség parancsnoka, aki az 5-8. osztályok osztályfőnöki óráin előadást tartott. Előadásának központi témája a drogfogyasztás volt. Kitért a szenvedélybetegség társadalmi hatásaira, a bűnözéssel való összefüggésére. Szó esett arról is, hogy az utazgató, községünkől kikerülő tanulók különböző veszélyeknek vannak kitéve, ha nem óvatosak, nem elővigyázatosak. A Könyves Kálmán Általános Iskola vezetősége az olvasó közönség nyilvánossága előtt mond köszönetet az előadónak az ifjúság biztonságáért végzett hasznos munkájáért.

Hegedűs Lajos
igazgatóhelyettes

Iskolánk sportsikerei

Győzelmek Kállótól Abonyig és Gödöllőig

A Könyves Kálmán Általános Iskola tanulói Kartal sportéletéből is kivették részüket.

Az iskola tanulói Abonyban, a Pest megyei asztalitenisz döntőn V. helyezést értek el.

2000. áprilisában a Kállón megrendezett Rákóczi kupán az 5.-6.osztályosok I. helyezést, a 3. korcsoportosok I. helyezést, a 2. korcsoportosok II. helyezést szereztek.

Májusban az iskola csapata Kállón véglegesen elnyerte a "Dönci" kupát *Bencsik Aurél* vezetésével.

Atlétika sportágban az iskola *Kocznár Gáborné*, *Pintér Beáta* és *Balogh Béla* tanárok vezetésével Gödöllőn 50 fővel részt vett a megyei mezei futóversenyen, ahol csapatban a IV. helyen végzett.

Atlétikai egyéni bajnokságon *Balogh Béla* tanár vezetésével Gödöllőn május 9-én I. helyen végzett *Bogdán Rudolf* ötpróbában, *Bencsik Norbert* kislabdahajtásban, *Kiss Gábor* 300 méteres futásban. II. helyezést ért el *Kalcsó Katalin*

kislabdahajtásban, *Kalmár Enikő* távolugrásban, *Hajas Rózsa* súlylökésben, *Bencsik Norbert* távolugrásban. III. helyezett lett *Pintér Zsolt* 100 méteres futásban *Kleizer Mónika* 100 méteres futásban és távolugrásban.

Május 18-án a területi atlétikai bajnokságon Gödöllőn *Tóth Márta* magasugrásban ezüstérmet szerzett.

Balogh Béla
testnevelő

Köszönetnyilvánítás

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

Zámbó család

A MŰVELŐDÉSI HÁZ ÉLETÉBŐL

Benevezett a "KULTÚRÁVAL A NYUGAT KAPUJÁBAN" című népzenei fesztiválra a Kartali Asszonykórus, a Nefejejs együttes és a Kisasszonykórus. A verseny első fordulójára július 1-jén kerül sor Budapesten, a Vármegyeháza udvarán.

*

Július 2-án Bogácson, a Nemzetközi Népzenei Találkozó szerepel a Nefejejs együttes és az Asszonykórus.

*

Július 3 - 8-ig kézműves tábort szervezünk a Művelődési Házban. Célunk a gyerekek szabadidejének hasznos eltöltése.

A program keretében megtanulnak kelmét festeni, agyagozni, ajándék bábokat készíteni. A tábor végén kirándulunk a Mátrába. A tábor 14-től 18 óráig tart. Uzsonnát kapnak a gyerekek. Részvételi díj: 1500 Ft gyerekenként.

*

2000. július 24-től 29-ig Zamárdiban táborozunk (családok, gyerekek). Részvételi díj: 13.000,- Ft (mindez a szállást, az étkezést és az utazást is fedezi).

Jelentkezni lehet június 25-ig a Művelődési Ház vezetőjénél.

*

A Művelődési Ház programjai

Rendszeres programok:

hétfő:	15 - 16-ig	az Meseház próbája
	16 - 17-ig	a MINIK próbája
	17 - 20-ig	az Asszonykórus próbája
kedd:	-----	
szerda:	16 - 20-ig	a Minik próbája
	17 - 20-ig	Nyugdíjasok klubja
csütörtök:	10 - 12-ig	Csiribiri játszótér
	17-19-ig	aKisasszonykórus próbája
péntek:	15 - 17-ig	Modern tánc
	17 - 20-ig	Ifjúsági klub
	19 - 22-ig	Nefejejs próba
szombat:	14 - 18-ig	Gyermekek klub
	-----	(kivéve, ha program van)
vasárnap:	-----	



Búza, búzakaralász!
véle szél hadonász:
hajlik, lengedezik,
amíg cseperedik
Búza, búzakaralász.

Váci Mihály



- Július 1-én Szereplés a Vármegyeházán az "Európa kapujában 2000" versenyen. (Kisasszonykórus, Nefejejs együttes, Asszonykórus)
- Július 2-án NEMZETKÖZI NÉPZENEI TALÁLKOZÓ Bogácson (Asszonykórus, Nefejejs)
- Július 3-8-ig Kézműves tábor a Művelődési Házban
- Július 8-án esküvő
- Július 24-29-ig Táborozás Zamárdiban
- Július 29-én esküvő
- Augusztus 5-én és 12-én esküvő
- Augusztus 19-én Kirándulás Egerbe
- Augusztus 20-án Aszódon szereplés
- Augusztus 21-től Ifik táborozása
- Augusztus 26-án lakodalom
-

Valter Menyhértné
igazgató

Poénsarok

Utolsó szavak

Látjátok, gyerekek, így néz ki a vízisikló...
 Papa, miért nem emeli fel a mágnes ezt a floppyt?
 Apa, minek ez az alma a fejemen?
 Nem hiszem, hogy ebben a kábelben áram lenne.
 Nehogy már egy Trabant megelőzzön!
 Talán mégse volt jó poén kiröhögni a varázsló kalapját?
 Anyukám, ne értsd félre, ez csak a kolléganőm...
 Dobd már ide azt a baltát!
 Feltaláltam a vízhűtéses tápegységet...
 Erre gyertek fiúk, itt már nincs mocsár!
 Ha még egyszer lefagy a Windows, kinyírom magam.
 De jó volt ez a gombapörkölt!
 Nehézlovasságunk páncélzata ellenáll a mongolok nyilainak.
 Süsü! Te ittál! Lehelj rám! Hououüouúhhh.....
 Te?! Ilyen fejjel?
 Nézd azt a barmot! Bundában szedi a málnát!
 Képzeltétek, ötösöm lett a lottón és nálam van a nyeremény!
 Holnap hajnalban indulok a túlélő versenyre...
 Gyertek gyerekek, vastag a jég!
 Nahát! Milyen kedves kis vadmalacok! De vajon hol lehet a mamátok?
 Én beszólok ennek a Lee gyereknek, vagy akárhogy is hívják...

Egészségünk érdekében

A leggyakoribb felső légúti betegségek okai és kezelésük

Rekedtség, nyelési nehézségek, a nyakizület fájdalmai bármely életszakaszban előfordulnak. A torokfájás és rekedtség a leggyakoribb felső légúti hurutos tünet velejárója. Nyelési nehézség, kaparóérzés a torokban, száraztorok okozta nyálkahártya gyulladás. A beteget nagyon megviseli, rossz közérzetet okoz, gyengeséget - amelyek kevésbé súlyos betegséget takarnak, azok nem járnak párhuzamosan a tünetekkel. A hangszálakat érintő gyulladás leggyakoribb oka a gége vírusos fertőzése, valamint meghűlés, hörghurut velejárója.

A víruson kívül allergia, nyálkahártya irritáló anyagok belepése, de a túl nagy igénybevétel: kiabálás - hang elvesztésével is járhat pár órára.

Kezelése: pihenés, fájdalomcsillapítás, gyulladáscsökkentő alkalmazása.

Dohányosoknál elhúzódó krónikus gyulladás a jellemző, orrmelléküreg gyulladásal és polipképződéssel jár együtt.

Polipszövet túlbujánzása a torokban és a hangszálakon

A polipok átalakulhatnak idült betegséggé, ma már a tükrözéssel vizsgálat ezt is kimutatja és a hangszálak bármely rendellenességét is. A polipból szövetmintát kell venni és ennek hovatartozását meg kell határozni. Akár jóindulatú, akár rossz: műtét a megoldás.

A dohányzás elhagyásával is segíthetünk e problémákon.

A gégegyulladást rekedtség, ugató, ziháló köhögés, sípoló belégzés jellemezheti.

Gyermekeknél veszélyes lehet kezelés nélkül, odafigyeléssel már nem mondjuk róla, hogy végzetes. Elsősorban télen, de szinte minden évszakban jelentkezhet köhögés, orrfolyás, tüsszögés. Ilyenkor lázcsillapítás és a tünetek kezelése, csillapítása szükséges. Kezdődik a szezonális, ősztől tavaszig tartó felső légúti, hurutos betegség szezonja. Többféleképpen védekezhünk ellene: vitaminok szedésével, védőoltással.

Ebben az évben is lehetőség van influenza elleni védőoltás beadására. Fizikálisan tünet és panaszmentes ember kaphatja meg a védőoltást. Enyhe náthától, köhögéstől, orrfolyástól ugyan nem véd meg, de súlyosabb formában lezajló betegséget kivédi, azaz az influenzát. Sajnos, a lappangó időszak alatt beoltottnál kifejlődhet az influenza és lezajlik, de ennek száma szerencsére elenyésző. Bizonyos számban a krónikus betegek részére térítés nélkül biztosítja az egészségügy.

Egészséges táplálkozás

Receptek mindenkinek

Konyhafőnök saláta

Hozzávalók: 20 dkg kígyóuborka, 2-2 paradicsom és zöldpaprika, 1-1 csomó újhagyma és retek, 20 dkg zöldbab, só cukor, 1 fej saláta.

A remulád mártáshoz: 3 dl olaj, 2 tojássárgája, 3 evőkanál tejszín, 1 kiskanál mustár, 1 citrom leve, só, őrölt fehérbors, 1 kiskanál friss tárkonylevél, 1 közepes ecetes uborka, 1-1 csokor metélőhagyma, petrezselyem.

A kígyóuborkát héjastól apróra vágjuk, a paradicsomot, újhagymát, zöldpapríkát, retket felszeleteljük. A zöldbabot darabolva enyhén sós-cukros vízben megfőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük. A fejes salátát leveleire szedjük, megmosuk, konyharuhában megszikkasztjuk, majd apróra tépkedjük.

A remulád mártáshoz az olajat a salátában cseppenként a tojás sárgájához keverjük, és ha már jó sűrű majonézt kapunk, a tejszínt, a mustárt és a citrom levet apránként beledolgozzuk. Sóval, fehérborssal fűszerezzük, és az egészen apróra vágott tárkonyt, ecetes uborkát, metélőhagymát és petrezselymet is hozzákeverjük; az előkészített zöldségeket óvatosan belekeverjük.

Sajtos tojássaláta

Hozzávalók: 1 fej saláta, 1 csomó retek, 6 főtt tojás, 2 evőkanál 10 %-os ecet, kukoricacsíra-olaj, só, őrölt bors, 10 dkg reszelt sajt.

A salátát kisebb darabokra tépkedjük, megmossuk, megszikkasztjuk. A retket megtisztítjuk, hajszálvékony karikákra vágjuk, a főtt tojásokat is felkarikázzuk. A salátát meg a retket az ecettel és olajjal összekeverjük, négy tányéron elosztjuk. A tojáskarikákat rárakjuk a tetejére, kissé megsózzuk, borsozzuk, majd megszórjuk a reszelt sajttal.

Likőrös déligyümölcs saláta

Hozzávalók: 2-2 narancs és kiwi, 10-15 dkg konzerv ananász, 1 evőkanál méz, 1 kiskanál citromlé, 3 evőkanál narancslikőr, 1 banán.

A narancsot úgy hámozzuk meg, hogy a belső fehér héját is vágjuk, majd a gerezdeket elválasztó hártya mentén bevágjuk a filéket és a gyümölcshúst kiemeljük. A kiwit hámozás után félbehajlítjuk, majd felszeleteljük, az ananászt kicsepegtetjük és kockára vágjuk. A mézet a citromlével és likőrrel elkeverjük, a gyümölcsöket beleforgatjuk és néhány órára a hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Tálaláskor a karikára vágott banánt is hozzáadjuk.

Jó étvágyat!

Egészségünk érdekében

Mi az a koleszterin és hogyan fejt ki hatását a szervezetünkben?

A koleszterin a szervezet mindennapi egészséges működéséhez szükséges vérsíradék fajta. Minden emberi és állati sejtben megtalálható. Szervetünk összkoleszterin értékének kb. 80%-át testünk sejtjei állítják elő. A fennmaradó kb. 20% külső forrásból, állati eredetű táplálékok fogyasztásából származik.

Úgy tűnhet, ez a 20 % elenyésző a 80 % hoz képest, mégis ennek a kisebb hányadnak változása alapvetően befolyásolhatja a normál szintet, tehát rendkívül lényeges.

Mit tehetünk koleszterinszintünk csökkentése érdekében?

Az örökletes tényezőket nem befolyásolhatjuk, de életmódunk és táplálkozásunk változtatásával csökkenthetjük a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát. Gyakran már egy rossz szokás elhagyása is jelentősen javíthatja kilátásainkat. A koleszterinszint csökkentésének egyik legeredményesebb útja az egészséges táplálkozás, vagyis a kiegyensúlyozott, változatos energia-, zsír- és koleszterinszegény, rostús étrend. Tudatosan nem használjuk a "diéta" kifejezést, mert ez többnyire meghatározott időre szóló, esetenként szigorú korlátozásokkal járó gyógyétrendet is jelent. Ebben az esetben viszont táplálkozásunk, életmódunk lassú tudatos átalakítására kell törekednünk, mert így nem térünk vissza a korábbi, betegség kialakulását elősegítő táplálkozáshoz. Az étrendi és ételkészítési tanácsoknál nem tiltunk, hanem kíméletesebb módszereket kínálunk. Kutatások is bizonyították, hogy a vér koleszterin szintjének 1 %-os csökkenését előidéző étrend önmagában legalább 2%-kal csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét, tehát érdemes figyelniük étrendünkre.

Zöldségek, főzelékfélék: a legtöbb fajtájuk nyersen, főzve, párolva, grillezve, vagy salátának elkészítve ajánlott. Burgonyából egyszerre maximum 15 dkg-ot fogyasszunk. Kerüljük a szárazbabból, sárgaborsóból, lencséből, kukoricából süritett ételeket, péksüteményeket.

Tojásfehérjét akármennyit ehetünk, ez ugyanis nem tartalmaz koleszterint. A tojássárgájával viszont óvatosan kell bánni, mert egy tojás sárgája az egész napi koleszterinmennyiséget tartalmazza.

A halfogyasztás minden formában javasolt.

Kenyér, pékáru, édességek: fogyasszunk magvas, teljes őrlésű gabonából, rozsból, szójából készült kenyeret, péksüteményeket.

Gyümölcsöt minden mennyiségben ehetünk, a tejtermékek közül viszont az alacsony zsírtartalmúakat részesítsük előnyben.

Valterné

A Nagyközségi Könyvtár hírei Olvasótábor 2000

Kedves Gyerekek!

Idén újra olvasótábort szervezünk, melyre szeretettel várunk alsó tagozatosokat és ötödikeseket is. A választott íróink sokatok kedvence, Fekete István lesz. Az ő életével és műveivel fogunk ismerkedni.

További programjaink: bábkészítés, origami, népdal és néptánc. Természetesen minden résztvevőt megismertetünk a könyvtár alapvető használatával is.

Az olvasótábor programjaira 1-5. osztályig jelentkezhetek. (Legalább 4-es magatartási jeggyel; kb. 20 fő.)

Jelentkezési lapot a Nagyközségi Könyvtárban kérhetnek. Csak a jelentkezési lap leadásával vehettek részt a táborban! Résztvételi díj 5 napra 500,-Ft.

A foglalkozásokat vezetik: Szásziné Győri Éva, Hegedűs-né Megyeri Andrea és Gábor Jenőné.

*

A Nagyközségi Könyvtár köszönetét fejezi ki azoknak, akik saját könyveikkel gyarapították a könyvtár állományát: Mata Anikónak, Szelei Józsefnek, Szónokné Erős Mónikának és Hernádi Jánosnak.

Gábor Jenőné
könyvtárvezető

KARTALI

KISBÍRÓ

MEGJELENIK 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) 421-825]

e-mail: rhplusz@mail.digitel2002.hu

KÉSZÜLT AZ ArtWind KFT. NYOMDÁJÁBAN, GÖDÖLLŐN



TAPÉTA VÁSÁR

Egész évben olcsó ár, nagy választék!

**sima és habosított, mintás és szövetmintás,
fűrészpóros és mennyezet tapéták**

Diszperzit - Héra

lábazat- és homlokzatfestékek.

Ecsetek, meszelők.

festéshez - mázolásához

porfestékek, színezők

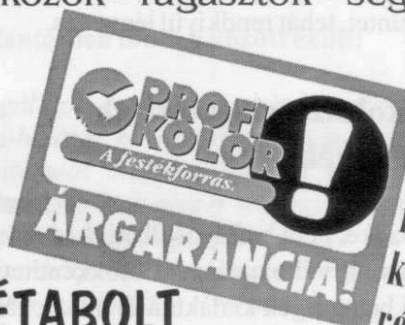
alapozók - lakkok - lazúrok

Ezen kívül még sok mindent megtalál,
ha eljön és nálunk vásárol!

**bordűrök - szegők
nagy választékban**

hőszigetelők, posztterek

valamint a tapétázáshoz szükséges
eszközök - ragasztók - segédanyagok



Nagycsaládos
igazolvánnyal
rendelkezők
kedvezményben
részesülnek!

ASZÓD LAKÓTELEPI FESTÉK - TAPÉTABOLT

Tel: (28) 401 691

Nyitvatartás: H-P 6-17 Szo 6-12

HOMOKI ÉS TÁRSA KFT. AUTÓSISKOLA

Újra itt a nyár, és nálunk a vakációzó diákoknak

50 % kedvezmény jár az elméleti KRESZ-tanfolyam díjából.

Kedvezményes személygépkocsi-vezetői tanfolyamot indítunk

**Kartalon 2000. június 28-án 17 órakor
a Művelődési Házban.**

Felvilágosítás és részletes információ Saska János szakoktatónál
(Kartal, Mikszáth K. u. 6. - Tel: 06 28 437 244), valamint az autósiskolában:

2100 Gödöllő, Vasútállomás

Tel: 06 28 413 866, 06 30 977 8800

hétfőtől csütörtökig 8-16h, pénteken 8-13h

Iskolavezető: Homoki László