

KISBÍRÓ

XI. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

A KARTALI ÖNKORMÁNYZAT LAPJA

2001. AUGUSZTUS

Szent István királyunk emlékezte

A magyar nép nagy tisztelettel vette körül első királyunk alakját. Ünnepe, augusztus 20-át joggal tartotta legnagyobb nemzeti ünnepének. A magyar ember nem mehet el Szent István ünnepe mellett úgy, hogy ne emlékezzen első királyunk történelmet alakító munkájáról.

Közismert tény, hogy az első évezred során a Kárpát-medencében több nép is megpróbálkozott az államalapítással. Azt is tudjuk, hogy ezek a kísérletek hosszabb távon nem jártak sikerrel – csak sírjaikat őrizte meg az Alföld számtalan temetője.

Ha a magyarságnak mégis sikerült megvetnie a lábát, és ezeréves országot alapítani, ez nem történt véletlenül. Első királyunk olyan irányba fordította Keletről érkező nemzetét, mely lehetővé tette, hogy a „végzet ormain... ahol oly sokat a, halálba lohottak” (Ady), megmaradjunk kereszténynek és magyarnak.

E történelmi tényeket a gondolkodó magyar ember mindig átérezte. Ezért nem csupán a szent ünnepén, hanem máskor is felsír lelkében az ősi ének: „Ah, hol vagy, magyarok tündöklő csillaga, ki voltál valaha országunk istápjja. Hol vagy István király, téged magyar kíván...”

Mint késői unokák, tisztelettel tesszük fel a kérdést: Miért lett a magyarok tündöklő csillaga? Mert keresztény volt. Ő ezer ével látott a kereszténységből, mi újabb ezer évet. Népünk tündöklő csillaga jól választott, amikor nyugat felé indult.

Első szent királyunk István király, aki hűzát, hitet, munkát, kenyeret adott a mi őseinknek. Sok templomot szentelt fel hazánkban tiszteletére. Álljanak itt figyelmeztetésül: Szent István király intelmei

fiához, Imre herceghez:

“Légy példaképe alattvalóidnak, a katolikus és apostoli hitnek megvédelmében.

Ne feledkezzél meg arról, hogy minden ember egyenlő, s csak az alázatosság emelhet téged alattvalóid fölé.

A türelmes király uralkodik, a türelmetlen pedig zsarnokoskodik.

Jó tanácsot csak tisztas öregektől és bölcs emberektől kérj.

Ne ingadozzál szokásaim követésében, és a siker soha el ne vakítson.

Őrizd meg mindazt, ami magyar és ne feledd el, amely nemzetnek nincs múltja, jövője sem lehet.

Imádkozzál, hogy az Úr tartsa távol tőled a restséget és téllenséget.

Légy mindig szelíd, hogy ne vétkezzél az igazság ellen.

(Valterné)



Szent István ábrázolása a Kepes Kronikában

ELADÓ!

Kartal Nagyközség Önkormányzata eladásra kínálja az önkormányzati tulajdonban lévő 1358/12-es hrsz-ú ingatlant (volt Felvásárló-telep).

Az ingatlan összterülete:
1449 m²

Az ingatlanon 1 db
10 x 20 m-es épület
található.

A vásárlási szándékot a vételár megjelölésével kettős zárt borítékban

2001. augusztus 31-én,
pénteken 14 óráig

a kartali Polgármesteri Hivatalban kérjük leadni.

Kartal, 2001. augusztus. 7.

Esküvők,
lakodalmak
rendezésére
bérbe adjuk

a Művelődési
Házat, illetve
étkezéshez
felszerelést
biztosítunk.

Felhívás

...a tavaszi - nyári száraz időszak szabadtéri tüzeseteinek megelőzésére

Az elmúlt évek tapasztalatai azt mutatják, hogy a tavaszi-nyári szárazabb időszakokban jelentősen megnő a szabadtéri - avar-, bozót-, nádas-, erdő- - tüzesetek száma. Ezek a tüzek jelentős kárt okoznak a természetes növényzetben és a tűz útjába kerülő épületekben. Sokszor pár négyzetméteres avartűz jelentősen hátráltatja a tűzoltóság milliós káresetekhez történő vonulását.

E jelentős anyagi és természeti kárral járó tüzek elkerülése érdekében kérjük, hogy az alábbi - több éves tapasztalaton alapuló - tanácsainkat fogadják meg:

- Száraz gáz, növényi hulladékot égetni csak szélcsendes időben szabad, úgy, hogy a tüzrakás környéke mentes legyen a tűz továbbterjesztésére alkalmas anyagoktól.
- Az égetés során a tűz oltására alkalmas anyagot, eszközt (víz, fahát) tartsuk készenlétben.

- Erdőben nyílt lángot ne használjunk, tüzet csak a kijelölt tüzrakó helyen gyújtunk.
- A szabadban rakott tüzet az égés ideje alatt őrizetlenül ne hagyjuk, az égetés befejezésekor gondoskodjunk a teljes eloltásról (vízzel lelocsolás, földtakarás).
- Gépjárművek vagy vonat ablakából égő cigarettavéget, gyufát kidobni nem szabad!
- Ha tüzet észlelünk, a tűzoltóság értesítése mellett (105) kezdjük hozzá a tűz eloltásához az arra alkalmas eszközökkel.
- Hívjuk fel gyermekeink, gondozottaink figyelmét a tüzgyújtás, a tüzzel való játék veszélyeire!
- Általános tüzgyújtási tilalom esetén mindennemű tüzgyújtás tilos!

Gödöllői Tűzoltó Parancsnokság

150 ezer ember gyógyítását koordinálják

Új egészségügyi modell a veresegyházi Misszióban

Júniustól 150 ezer Pest és Heves megyében élő polgár egészségügyi ellátását szervezi a veresegyházi Misszió Egészségügyi Központ. A létszám ily mértékű növekedését az tette lehetővé, hogy az intézmény több száz millió Ft-ot nyert az Országos Egészségbiztosítási Pénztár és az Egészségügyi Minisztérium „irányított betegellátási modell” pályázatán.

A Misszió Egészségügyi Központ épületének alapkövét 1997-ben tették le. Már ekkor felfigyelt rá a közvélemény, hiszen nemi mindennapi dolognak számított, hogy valaki a mellényzsebébe nyúlva 300 millió Ft-tal támogatja az egészségügyet. Márpedig Somody Imre, a Pharmanavit Rt. akkori vezérigazgatója és családja ekkora áldozatot vállalt. De jó partnerek bizonyultak a beruházásban a helyi önkormányzat is.

Az 1998-ban átadott egészségügyi központot hamar megszeretik a betegek. Nem csoda, hiszen a környéken nincs még egy olyan rendelőintézet, ahol pontosan a megadott időben fogadják a páciens. Elég csupán bejelentkezni a recepción, helyet foglalni a kulturált társalgóban, és kisvártatva jön az asztisztenszónő, hogy a megfelelő osztályra kísérelje őt.

- Az irányított betegellátás nem azt jelenti, hogy ez a 150 ezer ember Veresegyházra fog

járni kezelésre - tájékoztatót Matejka Zsuzsanna igazgató. - Ők a rendszerhez csatlakozó, a lakóhelyükhöz legközelebb eső rendelőintézetben kapják meg a megfelelő kezelést. A modellnek az a célja, hogy a beteg a lehető leghatékonyabb kezelést kapja, ne kerüljön indokolatlanul kórházba, és ne gyógyítsa őt párhuzamosan egyszerre több orvos.

A Misszió Egészségügyi Központ saját adataival tudja igazolni, hogy jó kihasználással elegendő lehet a bevételi forrás. Tavaly a 627 millió Ft bevételből 52 millió forintot takarítottak meg, amelyet visszaforgattak az alapellátásba, illetve a járóbeteg-szakellátásra.

-Megtakarítani nemcsak az irányított betegellátási rendszerrel lehet, hanem a megelőzéssel is - vallja az igazgató asszony. A Misszió Egészségügyi Központ munkatársai éppen ezért egészségtant oktatnak a környékbeli felső tagozatos általános iskolásoknak. Civil szervezetek, tanintézmények, segítségével igyekeznek kiszűrni a ma még kezeletlen szív- és érrendszeri betegségekben szenvedőket, csakúgy, mint a felső légúti betegségekre hajlamos személyeket. 2000-ben 14 ezer környékbeli lakos közül 232 szív- és érbetegség és 70 asztmás polgárt „emelték ki” és kezdték meg azonnal a gondozásukat.

Nyári Zenei Tábor gyerekeknek

Dallamok és hangszerek bűvöletében



Pár hónappal ezelőtt jutott először eszünkbe, hogy nagycsoportos óvodásoknak és alsó tagozatos gyerekeknek zenei tábort szervezzünk a nyáron. A tábor helyszíne az 1. sz. óvoda csoportjai és udvara volt. 34-en gondolták úgy, hogy részt szeretnének venni a programokon.

Az előkészítésben és megvalósításban hét óvónő – *Tóth Ilkó Mihályné, Chugvikné Mauér Ágnes, Deákné Kiss Katalin, Dormánné, Szabó Andrea, Greguss Istvánné, Gulyás Józsefné, Tóth Henrietta* – és az alsó tagozatos iskola részéről *Hegedűsné Megyeri Andrea* alsó tagozatos énektanár, valamint *Remenár László*, a felső tagozat énektanára vettek részt.

Kezdetől fogva nagy volt a lelkesedés: hosszas megbeszélések alatt próbáltuk az egy hét programját összeállítani.

A 10 órától 15 óráig tartó időszakot két részre bontottuk. A délelőttök a népzene jegyében teltek, délután a műzenéé volt a főszerep. A gyerekeket csoportokra osztottuk: óvodások és iskolások. Nagyon sok közös program akadt; hogy csak néhányat soroljak: Hangszerválogatás és felismerés után zenekart alakítottunk és úgy énekelünk. Keresgáltuk az alkalmat arra, hogy a két kórosztály bemutathassa egymásnak, milyen dalosjátékkal, népszokással ismerkedett meg. Közös hallgathatták a gyerekek a felnőttek dalszövegeit, furulyázásait, fuvola-, zongora-, ének-, hegedűszólóit.

Egy délelőttöt rövid túrázással töltöttünk. Elsétáltunk a kocka tóhoz, ahol Kati óvó néni vezetésével mindenki gyűjtőlapra ragaszthatta a számára érdekes növényeket. Ha valaki mindezzel kész volt, Laci bácsival faraghatott nádsípot.

Hogy ezt a napot még emlékezetesebbé tegyük, ebéd után ellátogattunk a Római Katolikus templomba, ahol *Utschalottné Ági néni* bemutatta nekünk a templom orgonáját, amit meg is hallgathattunk.

Hangszerkíséret mellett halhattuk Tóth Ilkó Zsuzsitt hegedülni, Laci bácsit fuvolázni és Márti óvó néni is énekelt nekünk.

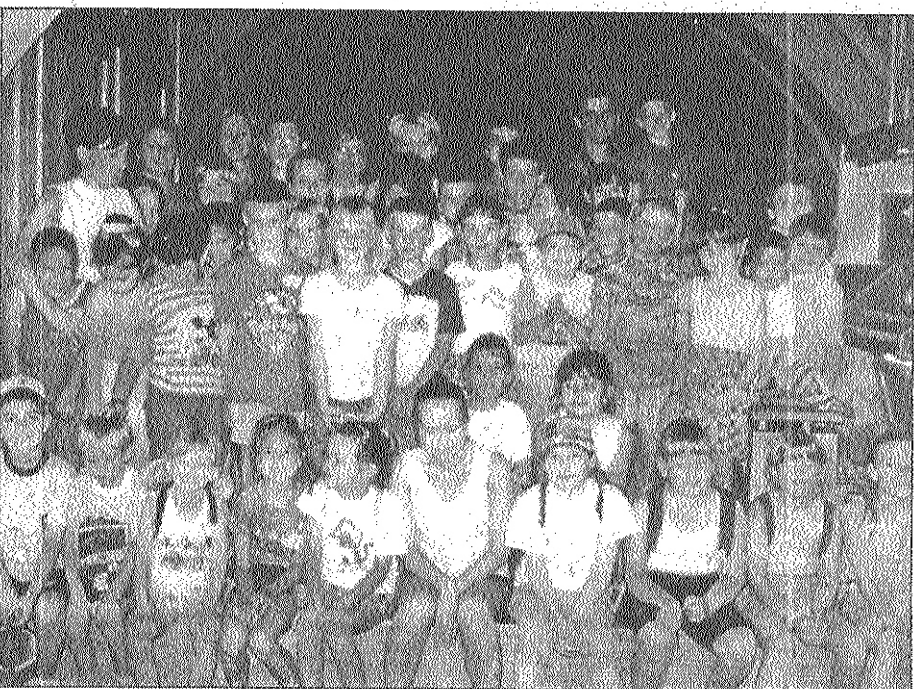
A zene mellett helyet kapott a barkácsolás és a szabad játék is.

Csütörtökön vendégeink voltak. *Deák István* és fia, *Pisti* citerázott és dorombon játszott, *Mata Katalin* kartali népdalokat adott elő, és népviseletet mutatott be. Megcsodálhattunk a *Szölke Krisztina* és *Kiss László* által kartali népviseletbe öltözött menyasszonyt és vőlegényt. Ők néhány lépést bemutattak nekünk a kartali bukósból. Közös éneklés és tánc után élményekkel gazdagon váltunk el tőlük.

Az utolsó nap délelőttjén vetélkedőt szerveztünk. Rövid aerobik után hat kis csapat vágott neki a hat állomásnak. A pedagógusok ötletes feladatokkal dolgoztatták meg a gyerekeket. Hangszerek képeit kellett felismerni CD-ről, ritmushangszereket válogattak a gyerekek, körjátékokat játszottak. A zenei feladatok után lázasan készülődtek a délutáni hangversenyre. Rendhagyó módon nem a szokványos műsorral készültünk. Megmutathatták a gyerekek, mit tanultak egész héten. A vendégek megcsodálhatták a

gyerekek növénygyűjtő-lapjait, és az egész hét eseményeit megőrkítő tablót. Az egyhetes program zárásaként szombaton Orbottyánba kirándultunk, az Orbottyáni hangöntőhöz, a vácrátóti botanikus kertbe és a gödöllői Grassalkovich-kastélyba. Jókedvűen és elégedetten váltunk el egymástól. A gyerekek mind azt kérdezték: jövőre is lesz-e zenei tábor? Bevallom, mi, felnőttek is olyan jól éreztük magunkat, hogy kedvet kaptunk hozzá.

Tóth Henrietta



KÖNYVTÁRI LAPOZÓ

"Mesés" olvasótábor - ami lesz jövőre is!

Valószínűleg már mindannyian értesültek arról, hogy az idei év májusától a jövő év májusi könyvheteig terjedő időszakot országunkban az Olvasás Évének szenteljük. Ennek megfelelően nyári táborunk az olvasás és annak vonatkozásai jegyében zajlott.

Az Olvasás Évének rendezvényeire céllal benyújtott pályázaton nyertünk 100.000,- Ft-ot, így a könyvtár ezt a tábort is támogatni tudta. A részvételi díj 1.500,- Ft volt, 20 gyerek jelentkezett.

Az első napon természetesen a könyvtárral, annak használatával ismerkedtek a résztvevők, játékos feladatokkal fűszerezve. A délután folyamán mese született Szásziné Győri Éva néni segítségével, melyet most közre is adunk az újság hasábjain.

Kedden az olvasás és a film kapcsolatával foglalkoztunk. Videofilmet néztünk, majd Macskássy Kati rajzfilmkészítő avatta be az érdeklődőket az animációs filmkészítés rejtelmeibe.

Szerdán azt vizsgáltuk, hogyan "fér meg" egymás mellett a számítógép és az olvasás? Az iskola számítógépes termeiben Százi Tibi bácsi vezetésével merültünk el a technika világába. Azok, akik még nem ismerték a PC használatát, az alapokat gyakorolhatták játékok segítségével, akik pedig már beavartottak voltak, azok a könyvtár ismeretterjesztő CD-ROM-jait tanulmányozhatták, illetve olvashatták. Nagy sikere volt ennek a délelőtnak, amikor is rávezettük a kis olvasókat arra, hogy a számítógéppel nemcsak játszani lehet, hanem érdemes tanulásra, ismeretszerzésre is használni!

Azután volt kézműves foglalkozás, ahol csodaszép kacsa-, maci-, béka- és nyuszibabok születtek, mind megannyi mese szereplője. A szorgos kezek munkáját Százi Éva néni irányította.

Csütörtökön Hegedűsné Megyeri Andrea műveltségi vetélkedője zajlott. Ezt követően beszélgettünk az olvasásról: arról, kinek melyik volt a legemlékezetesebb olvasmányélménye, és ki miért szereti a könyveket.

E nap délutánján Éva néni vezetésével izgalmas bábjátékokat mutattak be a táborozók egymásnak a saját készítésű bábokkal. Utolsó napunkat kirándulással töltöttük el. Tekintettel a nevezetes évre, sikerült engedélyt kapnunk arra, hogy bépillantást nyerhessünk nemzeti könyvtárunk, az Országos Széchényi Könyvtár néhány részlegébe. Mindannyiunkat - akik még nem jártak itt - lenyűgözt a bibliotéka nagysága és szépsége. Vezetőnk elmesélte az intézmény történetét, miközben megtekintettük az e célból rendezett kiállítást is. Bekukkanthattunk az olvasóterembe is, ahol a fiúk-lányok elcsodálóztak azon, hogy alig láttak könyveket.

Elmagyaráztuk nekik, hogy itt a dokumentumok több emeleten helyezkednek el, a rak-tárakban, ahonnan egy kis kocsi segítségével kerülnek az olvasóhoz, miután kitöltött egy kérlőlapot. Dicséretet érdemelnek a nebulók a fegyelmezett viselkedésért.

Annál inkább kitombolhattuk magunkat a Csodák Palotájában, ahol mindent ki lehetett próbálni. Részt vettünk egy érdekes fizikaórán, ahol izgalmasabbnál izgalmasabb kísérletekkel szórakoztattak bennünket. Sajnálatos módon észre, hogy milyen gyorsan telt el a napunk, így hazafelé indultunk. Be-fejezéskeppen egy MacDonalds-ban csillapítottuk éhünket, szomjunkat.

Úgy gondolom, akik részt vettek a táborozásban, nem érezték rosszul magukat, ez abból is kiűnt, hogy megkérdezték: "Jöhetünk a jövő héten is?"

Hát, ha a jövő héten nem is lehet olvasótábor rendezni, de jövő nyáron szeretettel várunk mindenkit!

Köszönetet szeretnék mondani az általános iskola igazgatónőjének, Bereczki Ilonának a ternekért és a gépek használatáért, Valter Menyhértnek, a Művelődési Ház vezetőnőjének a teremért és a videó használatáért. Megköszönjük Szásziné Győri Évának, Százi Tibornak, Hegedűsné Megyeri Andreának és Soós Nikolettnek az áldozatos munkáját.

Gáborné

Az olvasótáborozó gyerekek meséje:

A boszorkány varázstükrre

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy varázstükrör. Ezt a tükört egy gonosz boszorkány őrizte az egyik fiókja mélyén.

Egy napon, amikor a banya nem volt otthon, egy tolvaj vetődött a házhoz, aki már nagyon éhes volt, ezért bement és elkezdett enni való után kutatni. Ahogy keresgélt, rátalált a tükörre. Hát, ahogy belenézett, lássatok csudát, azonnal kővé vált! Amikor hazajött a vásorrú bába, rögtön meglátta a "szobrot". A fiókot gyorsan becsúsztatta a helyére, a tolvaj kővé vált testét pedig kiállította a kapuba, hogy még jobban elkérüljék a házat.

Egyik nap egy libapásztorlány vetődött arra a libáival. A lánynak rögtön megtetszett a szobor arca; amint hazaért, gyorsan le is festette. Mivel egyre több időt töltött a kép előtt és a libákkal sem törődött, az édesapja annyira megharagudott rá, hogy a festményt a

tűzbe dobta. A lány szívében már annyira elmélyült a szerelem, hogy fogta magát és újra elment a boszorkány házához. Arra kérte őt, adja neki a szobrot. A vénasszony nagyot kacagott és így válaszolt: "Hát, ha annyira vele akarsz lenni, ám legyen! Változz te is kővé!" Így a szegény hajadonból is szobor lett, és az ő teste is a kapuba került.

Történt, hogy az ország királya vadásztársaságával a környéken portyázott, amikor is király a rossz ösvényt választotta és az elátkozott ház előtt találta magát. Azonnal megakadt a szeme a két fiatal ábrázoló szobron. Szerette volna megvásárolni és a feleségének hazavinni a házassági évfordulójukra. Bement hát az ajtón és előadta kérését. A banya így szólt:

-Jó, legyenek tied a szobrok, de három próbát ki kell állnod értük. Az első legyen az, hogy győzd le a sárkányt!

A király egyet-kettőt suhintott, és a sárkány feje a porba hullt.

-A második: Hozz nekem jégvirágot az Űveghegy tetejéről!

A király felpattant a táltos paripájára és egyszerre két jégvirágot is hozott, hogy biztos lehessen a dolgában.

-Látom, nem akármilyen fából faragtak! Utolsó próbád az legyen, hogy találd meg a gyűrűmet!

A király mindent tűvé tett, végül ráakadt arra a fiókra, amelyben a varázstükrör volt. Ahogy kihúzta, a boszi odaugrott és így kiáltott fel:

-Jaj, azt a fiókot hagyd békén!

Am végig sem tudta mondani, mert ahogy a tükrör fölé hajolt, az neki sem kegyelmezett, hanem bizony kővé változtatta! Csak a kis lábujján virított valami fényes, hát a keresett gyűrű volt az!

Ahogy a király túljutott a döbbenetén, közelebbről is megvizsgálta. A szeme tüstént könnybe lábadt, mert az ő elveszett fiának a gyűrűje volt az! Óvatosan, hogy véletlenül se nézzen a tükörbe, kivitte és a szobrok elé állította. A tükörből visszaverődő fény azután mindkét szobrot visszaváltoztatta. A király azonnal felismerte a fiát, de az nem akart emlékezni. Édesapja ezért felhúzta az ujjára a gyűrűt, amitől a fiú elméje azonnal megvilágosodott. Örömmel borultak egymás nyakába, csak kis idő múlva vették észre a leányzót, aki ott irult-pirult mellettük.

A legénynek is megtetszett a tündéri leányzó, aki olyan őszinte szeretettel nézett a szemébe, hogy nem lehetett nem szeretni. A király sem törődött vele, hogy csak egy szegény lány, hanem hatalmas lakodalmat csapott nekik. A felesége sem tiltakozott, annyira örült, hogy visszakapta elveszett fiát, hogy szeretettel fogadta a lányt is. Azok pedig boldogan éltek, ha meg nem haltak!

Kézműves tábor 2001

Népi hagyományok ápolása Kartalon és Zamárdiban

A kartali Művelődési Házban már hagyomány, hogy minden nyári szünetben helyben és Zamárdiban tábort szervezünk a gyerekek számára. Kartali táborunk június 25-től 31-ig a kézművesség mesteriségével ismertette meg az iskolás gyerekeket. 35 fő jelentkezett, akik lelkiismeretesen végigcsinálták a feladatokat.

Az első nap festéssel, különböző technikákkal készített képeket alkottak a gyerekek, míg a második nap a textilfestés ősi formáját ismerték meg. Mindenki örömmel vitte haza édesanyjának a batikolt sokszínű terítőt. A harmadik és negyedik nap *Mészárosné Varjú Angyalka* sajátította el a szalmafonás technikáját. Készítettek bűzacsigát, gyöngyösbokrétát. Az ötödik napon gyöngyfűzés keretében láncokat, karpereceket, kalárisokat készítettek, míg a hatodik napon faragással kopjafát készítettünk.

Természetesen mindennap helyet adtunk a játéknak, vetélkedőknek, hogy ne legyen unalmas a foglalkozás. Értékeljük a munkájukat, és igyekeztünk mindenkit sikerélményhez juttatni.

A táborozás méltó befejezése egy közös

kirándulás volt Egerbe, amely felejthetetlen élmény volt (annak ellenére, hogy autóbusszunk lerobbant, mégis mindenki jól érezte magát.)

Megköszönöm munkatársaim fáradhatatlan munkáját, melyet minden díjazás nélkül végeztek. Reméljük, 2002-ben újra megrendezhetjük a tábort a gyerekek örömeire. Augusztus 20-tól 25-ig (lapzártánk után) Za-

márdiban rendeztük meg a népművész tábort, amelyen 45 fő vett részt. Fő célja más tájegységek népművészetének megismertetése volt.

Az Asszonykórus és a gyerekek együtt táboroztak. A közös éneklés, a közös foglalkozások, programok közelebb vitték a kartali gyerekeket a népművészethez.

Valterné

Ismét Népzenei Találkozó Kartalon

Minden év szeptember elején, az asszonykórus megalakulásának évfordulóján Népzenei Találkozót szervezünk, amelyre az ország különböző tájairól kórusokat, hagyományörző csoportokat hívunk meg.

A találkozó lehetőséget ad népi értékeink megismertetésére és mások megismerésére. Ebben az évben szeptember 9-én rendezzük meg a találkozót (kedvező idő esetén a Petőfi téren felállított szabadtéri színpadon, rossz idő esetén pedig a Művelődési Házban).

A tervezett program:

10 órakor Simon Izabella textilművész kiállításának megnyitója

14-16 óráig felvonulás, menettánc fűvőszeneke kísérettel

16.30-tól 19 óráig színpadi bemutatók

19-19.30 értékelés, jutalmak átadása

19.30 - bál hajnalig.

Felhívom mindazok figyelmét, akiknek módjában áll, szponzorálják rendezvényünket. Szeretnénk úgy megrendezni, hogy a falu lakosainak és az ide eljövő vendégek számára élményt nyújtó rendezvény legyen. Esetleges segítségét a Művelődési Ház vezetőjénél jelezze.

Valter Menyhértné
Műv. Ház vezető



Mészárosné Varjú Angyalka (fent) és a tábor többi segítője sikerrel fáradozott a gyermekek kézügyességének fejlesztésén

Amit a koleszterinről tudni kell

Az utóbbi időben sok szó esik a koleszterinről. Mi is az a koleszterin? A szervezet mindennapi egészséges működéséhez szükséges vérsziradék fajta. Minden emberi és állati sejtből megtalálható.

Szervezetünk össz koleszterin 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 befolyásolja a normál szintet, tehát rendkívül lényeges.

Mit tehetünk a 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 javíthatja kilátásainkat. A koleszterinszint csökkentésének egyik legeredményesebb útja az egészséges táplálkozás, vagyis a kiegyensúlyozott, változatos, energia-, zsír- és koleszterinszegény, rostdús étrend. Tudatosan nem használjuk a *diéta* kifejezést, mert ez többnyire megváltozott időre szóló, esetenként szigorú korlátozásokkal járó gyógy étrendet is jelent. Ebben az esetben viszont táplálkozásunk, életmódunk lassú, tudatos átalakítására kell törekednünk.

Az étrendi és ételkészítési tanácsoknál nem tiltunk, hanem kíméletesebb módszereket kínálunk. Kutatások is bizonyították, hogy a vér koleszterin szintjének 1%-os csökkentését előidéző étrend önmagában legalább 2%-al csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét, tehát érdemes figyelniük étrendünkre.

Melyik táplálékban mennyi koleszterin található?

Zöldségek, főzelékek: A legtöbb fajtájuk nyersen, főzve, párolva, grillezve vagy salátának elkészítve fogyasszunk. Kerüljük a szárazabból, sárga és zöldborsóból, lencséből, kukoricából készült sült ételeket.

Hal: A halfogyasztás minden formában javasolt.

Kenyér, pékáruk, édességek: Fogyasszunk magvas teljes kiőrlésű gabonából, rozsból, szójából készült kenyeret, péksüteményeket. Testsúlycsökkenés esetén napi 50-80 grammnál ne együnk többet.

Tojás: Tojásfehérjét akármennyit, ez ugyanis nem tartalmaz koleszterint. A tojássárgájával viszont óvatosan kell bánni, mert egy tojássárgája az egész napi koleszterin mennyiséget tartalmazza.

Gyümölcs: Minden mennyiségben.

Tej, tejtermék: A tejtermékek annál több koleszterint tartalmaznak, minél magasabb a zsírtartalmuk.

Valterné



Olasz húsos spagetti

Hozzávalók: fél kg spagetti, 25 dkg vegyes darált hús, 3 evőkanál olaj, 2 kis fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 kávéskanál őrölt rozmaring, só, törött bors, 1/8-ad liter vörösbort, 1/8-ad l víz, 2 evőkanál paradicsompüré, 1 evőkanál zöldpetrezselyem.

Hevítsük fel az olajat, tegyük bele a darált húst és kevergetve süssük öt percig. Adjuk hozzá a megreszelt vöröshagymát, az összezúzott fokhagymát, a rozmaringot, a sót, a borsot és kevergessük együtt 1-2 percig. Engedjük fel a vörösbort a víz és paradicsompüré keverékével, és forraljuk együtt lassú tűznél 5 percig. A tűzről levéve hintsük meg finomra vágott zöldpetrezselyemmel. Keverjük bele az időközben megfőzött, hideg vízzel leöblített spagettit. Azonnal tálaljuk, vagy tegyük sütőbe, és tartsuk melegen tálalásig. Reszelt sajttal megszórva tálaljuk.

Sertéshús burgonyaágyon

Hozzávalók: 70-90 dkg sertéshús (csontos is lehet), 1 kg burgonya, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 mokkáskanálnyi köménymag, 2 evőkanál olaj, só, törött bors.

Kenjük ki a hőálló tálat olajjal, tegyük az aljára a megtisztított, feldarabolt nyers burgonyát, hintsük meg finomra vágott vöröshagymával és tegyük rá a sóval, borssal, köménymaggal meghintett húst. Zárjuk le az edényt, és előmelegített sütőben, közepes hőnél süssük kb. másfél óra hosszat. (Reggel előkészítjük, este süthetjük.)

Iván csokoládékenyere

Hozzávalók: 20 dkg porcukor, 6 tojás, 20 dkg étcsokoládé, 1 erős dupla kávé, 8 dkg margarin, 12 dkg liszt.

Keverjük habosra a porcukrot a tojások sárgájával. Oldjuk fel a csokoládét a kávéban, amikor már kihűlt, de még lágy, keverjük ezt is, majd a lisztet és a tojások habbá vert fehérjét is a cukros tojáshoz. Kenjük ki zsiradékkal, hintsük meg liszttel egy hosszúkás formát, és ebbe öntsük a tésztamasszát. Előmelegített sütőben, közepes tűznél süssük kb. 40-45 percig.

Különleges tejberizs

Hozzávalók: 1 cs. pudingporból készült puding, 1 dl rizs, 4 dl tej, cukor.

Készítsük el az előírás szerint a pudingot. Forraljuk fel a tejet, tegyük bele a rizst, cukrozzuk meg, és addig főzzük kis lángon, míg az egész tejet magába nem szívja. Óvatosan keverjük össze a kész tejberizst a pudinggal, hogy össze ne törjük a rizsszemeket. Melegen vagy hidegen tálaljuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Labdarúgó utánpótlásunkról

Bíztató eredmények, sikeres focitábor

A legutóbbi számban a serdülő csapat került terítékre, most az ifjúsági és az előkészítő következik.

Ifjúsági csapatunk tizenhat gárda közül a hetedik helyen végzett 45 ponttal, 86 rúgott és 57 kapott góllal. Harminc mérkőzésből tizenhatszor hagytuk el győztesen a pályát, tizenhárom vereségünk volt, és háromszor értünk el döntetlent. Az osztályzatok alapján egész évben a legjobb teljesítményt *Sárvári Péter*, *Bugyi József*, *Márta Zsolt* és *Bartók Csaba* nyújtották. Házi gólkirályunk Bugyi József lett 22 góllal. Gólokkal segítette csapatunkat rajta kívül még *Hqváth Ferenc* (16), *Bartók Csaba* (10), *Márta Zsolt* (10), *Hrágyel Krisztián* (9), *Pethő István* (8), *Pethő G.* (8), *Bartók Ákos* (1), *Tokody Tibor* (1), *Moór Krisztián* (1).

Szeretném megdicsérni jó játékaért *Tóth Árpádot* és *Pethő Balázst*, akik életkoruk szerint még sokáig a serdülő korosztályhoz fognak tartozni, de tehetségük, akaratuk és a serdülő csapatban nyújtott jó játékok alapján már az ifjúsági csapatban is bemutatkoztak.

Összességében meg vagyok elégedve a csapat teljesítményével, de ami számomra a legfontosabb szemmel láthatólag fejlődtek a fiúk.

Előkészítő csapatunknál a srácok az egy év alatt sokat tanultak, és nagyon sok gyerek szerette meg még jobban a labdarúgást. Nagyon fontos, hogy ideális körülmények között tudunk készülni és ez a gyermekek számára a legfontosabb. Ez az egyik olyan tényező, amivel a foci mellé lehet állítani a srácokat.

A bajnokságban játszottak: *Lantos A.*, *Moór N.* (kapusok), *Hajdú I.*, *Szárász T.*, *Kovács L.*, *Pethő A.*, *Mészáros I.*, *Péter Zs.*, *Kalmár T.*, *Tóth Zs. B.*, *Jenei M.*, *Barina V.*, *Győri A.*, *Budai M.*, *Jakus D.*, *Urbán Zs.*, *Deák G.*, *Lados D.*, *Békési E.*, *Neczpál D.*, *Káposztár T.*, *Mayer M.*, *Urbán D.*

*

A nyári szünetben sem maradtak foci nélkül a gyerekek: egyhetes tábort szerveztünk nekik. Ebben az egy hétben *Sarlós András* és *Szabados György*, a magyar ifjúsági válogatott két edzője, *Kerekes Csaba* és jómagam foglalkoztunk a fiúkkal. Több mint negyven gyerek vett részt

az edzéseken. A legkisebb résztvevő a 6,5 éves *Sármány Viktor* volt és a legnagyobb is csak 1989-es születésű. Véleményem szerint tartalmasan telt el ez az egy hét, mindenki jól érezte magát, és ami nem mindegy, csak jó dolgokat tanulhattak ez idő alatt a gyerekek.

Végül szeretném kérni a szülőket, hogy bíztassák a srácokat az edzésre járásra. Sokszor csak egy jó szó hiányzik ahhoz, hogy elinduljanak. Ha a pályára lejönnek, jó helyen vannak. A mai világban ez azért nem mindegy.

Kratofil Sándor

Kérdések és válaszok a pálya szélén

Miért-ek és mérkőzések

Miért, miért, miért? Miért nem indul a labdarúgó csapat a megyei első osztályban? Miért mentek el a Hatvanból igazolt játékosok? Miért igazolt a Héhalom SC-hez *Bencsik Aurél*, *Bugyi Józsi*? Miért nincs elég pénz? Miért jönnek az NB II-es kistarscai Profi FC játékosai Kartalra edzeni? Miért, miért, miért?

Kérdések, kérdések, kérdések.

A válasz az előző Kisbíró újságban olvasható. Ezzel a mondattal tulajdonképpen be is fejezhetném írásomat. De azért néhány kérdésre közelítő választ próbálok adni.

1. válasz: azért nincs megyei I. osztályú csapatunk, mert nincs az a pénz, amellyel neki lehet vágni a 2001-2002-es szezonnak.

2. válasz: azért igazoltak vissza Hatvanba a játékosok, mert ketten csak kölcsön voltak adva, két játékos költségeire pedig nem jelenik ezeti támogatás, hogy az őszi szezonba állják a költségeiket.

3. válasz: *Bencsik Aurél* és a többiek azért igazoltak más egyesületbe, mert az ottani sportvezetők megkeresték, és megfelelő összeget ígértek az aláírásukért.

4. válasz: azért nincs elég pénz a megyei I. osztályban szerepléshez, mert bár az önkormányzat a pálya fenntartásához, üzemeltetéséhez elegendő anyagi támogatást nyújt a csapat fenntartásához nem lehet 15 támogatót találni. Nincs, aki ma a pénzét a megyei I. osztályban szereplő játékosokra szánja. Ezt vagy tudomásul vesszük, vagy kergetjük tovább hű ábrándjainkat, és nosztalgizunk arról, hogyan működött a csapat az 50-60-70-80-as években.

Ma mások az igények.

5. válasz: Azért jönnek a kistarscai ide játszani, mert nekik van olyan szponzoruk, aki meg tud fizetni 16-18 NB II-es szintű játékost, de szerencsénkre egyelőre nem megfelelő a kistarscai futballpálya, a miénk meg rendben van tartva, és a nyári szünet alatt a pályaellenőrök által észlelt hiányosságok is el lettek hárítva.

A további mérkőzések ideje:

3. forduló: 2001. augusztus 25-én 17 óra - Kartalon Kiskunhalas ellen

4. forduló: 2001. szeptember 1. 17 óra - Vácon

5. forduló: 2001. szeptember 8. 16.30 - Kartalon Dabas ellen

6. forduló: 2001. szeptember 15. 16.00 - Baján

7. forduló: 2001. szeptember 22. 16.00 - Kartalon Budakalász ellen

8. forduló: A csapat szabadnapos

9. forduló 2001. október 7. vasárnap 15 óra Pilisvörösváron

10. forduló: 2001. október 13. szombat - Kartalon Csepel ellen

11. forduló: 2001. október 21. szombat - 14.30-kor Budafokon

12. forduló: 2001. október 27. szombat - 14.30-kor Kartalon Balassagyarmat ellen

13. forduló: 2001. november 3. szombat 13.00 - a Pénzügyőr otthonában

A további kérdések a pályán dőljenek el.

Ha összejön a megmaradó és ifista játékosok közül 10-15 fő, ismét elindulunk a Gödöllő körzeti csoportban. De kinek lesz erre energiája?

Csak azért is HAJRÁ, KARTAL!!!

Blaubacher János
nem vezetőségi tag

TAPÉTA VÁSÁR

Egész évben olcsó ár, nagy választék!

- ⇒Sima és habosított, mintás és szövetmintás, fűrészpóros, mennyezet hőszigetelő tapéták, műstukkók megújult választéka
- ⇒Posztterek, szegők, bordűrök nagy választékban, valamint a tapétázáshoz szükséges eszközök, ragasztók, RIGIPS hézagoló és glettelő segédanyagok
- ⇒Festéshez, mázolásához porfestékek, színezők
- ⇒Diszperzit - Héra - Limit
- ⇒lábazat- és homlokzatfestékek, ecsetek, meszelők
- ⇒Alapozók - Zománcok - Lakkok - Lazúrok



A hirdetés felmutatója TAPÉTA vásárlás esetén 10 % engedményt kap!

Péter Lajosné

ASZÓD, LAKÓTELEPI FESTÉK-TAPÉTABOLT

☎ (28) 401-691, 401-092 Nyitva: H-P: 6-17-ig, Szo: 6-12-ig

Felhívás

**Kedves Diákok,
Szülők!**

A Könyves Kálmán Általános Iskola a 2001/2002-es tanévnnyitó ünnepélyét 2001. augusztus 28-án, kedden 18 órakor tartja.

Az első tanítási napunk augusztus 29-én, szerdán lesz.

A tankönyveket augusztus 24-én, pénteken egész nap és 25-én, szombaton délelőtt a felsőtagozatos iskola ebédlőjében vásárolhatják meg.

Iskolavezetőség

Hirdessen

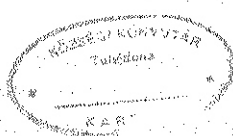
a Kartali Kisbíróban!

1/1 oldal	3.000,- Ft + ÁFA
1/2 oldal	1.600,- Ft + ÁFA
1/4 oldal	1.000,- Ft + ÁFA
1/8 oldal	600,- Ft + ÁFA

Köszönetnyilvánítás

Köszönetet mondok mindazoknak,
akik feleségem, leányom és annak vőlegénye
temetésén részt vettek, gyászomban osztoztak.

Rékasi László



**KARTALI
KISBÍRÓ**

MEGJELENIK 400 PÉLDÁNYBAN

FELELŐS KIADÓ: KLÚBER LÁSZLÓ

FELELŐS SZERKESZTŐ: VALTER MENYHÉRTNÉ

A SZERKESZTŐSÉG CÍME: MŰVELŐDÉSI HÁZ

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

BEJELENTÉS SZÁMA: 2/1990. 08. 02.

NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: RH+VIDEO BT. - GÖDÖLLŐ, FENYVESI FŐÚT 2.

TEL/FAX: (28) 421-325 e-mail: rhplusz@mail.digitel2002.hu

Nyomda: ArtWind KFT. - GÖDÖLLŐ