

SZENTMÁRTONKÁTAI

XXIII. ÉVFOLYAM 11. SZÁM, 2013. NOVEMBER



ÚJSÁG

ÖNKORMÁNYZATI, KÖZÉLETI ÉS KULTURÁLIS HÍRLAP

Sándor Ernő:

Adventi hajnal

Alföldön, fákon zúzmara,
adventi hajnal zápora,
ezüst mezők, ezüst világ...
Szobánkban csend és béke van,
Karácsonyt vár a kisfiam.

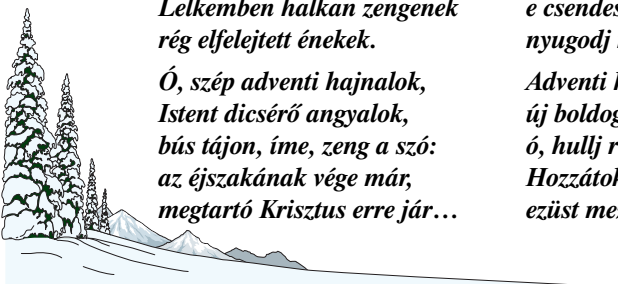
Ezüst mezők, ezüst világ,
ti visszatérő, szent csodák,
ó, szép adventi hajnalok!
Lelkemben halkán zengenek
rég elfelejtett énekek.

Ó, szép adventi hajnalok,
Istent dicsőítő angyalok,
bús tájon, íme, zeng a szó:
az éjszakának vége már,
megtartó Krisztus erre jár...

Bús tájon, íme, zeng a szó:
Istennel élni volna jó
az ég alatt, a föld felett,
s üdén, miként a kisfiam,
Jézusra várni boldogan.

Az ég alatt, a föld felett
pusztítva jár a gyűlölet...
Adventi hajnal zápora
e csendes téli reggelen,
nyugodj meg fájó lelkemen.

Adventi hajnal zápora,
új boldog élet mámore,
ó, hullj reám, ó, hullj reám!
Hozátok el a nagy csodát,
ezüst mezők, ezüst világ!



Ezúton értesítjük a Tisztelt Lakosságot, hogy a már hagyománnyá vált nagyközségi **KARÁCSONYFA-ÁLLÍTÁS** és karácsonyi **BETLEHEMI MŰSOR** 2013. december 17-én 16 órakor lesz az önkormányzat épülete előtt.

Szeretettel várunk
minden kedves érdeklődőt.

A szervezők

ÖNKORMÁNYZATI HÍREK

Jegyzői tájékoztató a képviselő-testület üléséről

Tisztelt Lakosság!

A képviselő-testület 2013. október 31-én tartotta munkaterv szerinti ülését.

Az ülésen nyolc fő képviselő vett részt.

A képviselő-testület az alábbi napirendi pontokat tárgyalta és hozott döntést.

Az 1. napirendi pontnál tárgyalta a Napközi Otthonos Óvoda munkájáról szóló beszámolót. A képviselők egyhangúlag elfogadták azt.

A 2. napirendi pontnál tárgyalták a képviselők az óvoda névváltozás iránti kérelmét. A véleményezésre jogosultak egyetértésével, az óvoda új neve „Aprajafalva Óvoda” lett.

A következő napirendi pontnál a Napközi Otthonos Óvoda alapító okirata egyhangú szavazattal módosításra került.

A 4. napirendi pontnál a Szentmártonkátai Arany János Általános Iskola munkájáról a tájékoztató elfogadásra került.

Az 5. napirendi pontnál döntést hoztak a Szentmártonkátai Arany János Általános Iskola újonnan alakuló intézményi tanácsába az önkormányzat részéről delegált személyekről.

A képviselő-testület két főt delegál a tanácsba, Kele Sándornét és Povázson Lászlót.

A 6. napirendi pontnál a Székely József Református Általános Iskola munkájáról szóló tájékoztató került elfogadásra.

A 7. napirendi pontnál a Szabó Magda Nagyközségi Könyvtár és Teleház munkájáról szóló beszámolót fogadta el a képviselő-testület.

A 8. napirendi pontnál a védőnő számolt be munkájáról a képviselő-testületnek. A beszámolót a képviselők egyhangúlag elfogadták.

A 9. napirendi pontnál döntöttek az áramszolgáltatás-közbeszerzés nyerteséről.

A következő napirendi pontnál a földgázszolgáltatás-közbeszerzés nyerteséről hozták meg a képviselők döntésüket.

Az önkormányzat és intézményei számlavezetését az OTP Bank Zrt. végzi. A bankkal kötött szerződés 2013. december 31-én lejár. A fentiek okán a képviselő-testület a szolgáltatás nyújtására több banktól ajánlatot kér be. A döntésre a novemberi ülésen kerül sor.

(Folytatás a következő oldalon!)

A 12. napirendi pontnál döntöttek a képviselők arról, hogy a Szentmártonkátai Településüzemeltetési Kft. 2014. január 1-jétől nonprofit gazdasági társasággá alakul. Ezen döntését a képviselő-testületnek azért kellett meghoznia, mert 2014. január 1-jétől csak nonprofit gazdasági társaság véggezhet hulladékgazdálkodási közszolgáltatást.

A 13. napirendi pontnál döntöttek arról, hogy 2013. november 1-jétől a Szentmártonkátai Településüzemeltetési Kft. gyűjti össze és szállítja el a szilárd hulladékot.

A 14. napirendi pontnál az önkormányzat és a Szentmártonkátai Településüzemeltetési Kft. közötti támogatási szerződés ügyében hoztak döntést.

A következő napirendi pontnál a Tápió-vidéki Többcélú Kistérségi Társulás 2013. II. félévi feladatainak ellátására működési hozzájárulás megfizetését kérte az önkormányzattól. Ezen napirendi pontban a képviselő-testület a novemberi ülésén dönt.

A 16. napirendi pontnál döntést hoztak arról, hogy az önkormányzat pályázatot nyújt be az elektronikus helyi közigazgatási infrastruktúra fejlesztése és önkormányzati ASP-központ című pályázathoz.

A 17. napirendi pontnál a fogorvosi rendelő épülete átalakítására tervező vállalkozót bízott meg a képviselő-testület.

A 18. napirendi pontnál támogatták a Jobbik Magyarországért Mozgalom Szentmártonkátai Szervezetének kérelmét, mely szerint a pozsonyi csata emlékére egy kopjafát szeretnének állítani a nagyközségben. A képviselő-testület látványterv elkészítését kérte.

A következő napirendi pontnál helyiséget biztosítottak a Zen Bu Kan Kempo Szövetség által bejegyzett klubnak az edzések megtartására az iskolában.

A könyvtár melletti területen kondipark kialakítására helyet biztosítottak.

A vendéglátóüzletek éjszakai nyitvatartási rendjéről szóló 18/2012. (IX. 14.) sz. önkormányzati rendelet módosítása iránti kérelem érkezett. A képviselők a rendeletet nem módosították, az éjszakai nyitvatartási idő nem változik.

Elfogadta a képviselő-testület a Tiszamenti Regionális Vízművek Zrt.-vel kötött bérleti-üzemeltetési szerződés módosítását.

Jóváhagyták a Tápiómenti Területfejlesztési Társulás társulási megállapodásának módosítását. Egyéni kérelmekben hoztak döntéseket.

Tisztelt Lakosok! A képviselő-testület munkaterv szerinti következő ülésére 2013. november 28-án (csütörtökön) kerül sor.

Az ülések jegyzőkönyvei teljes terjedelemben elolvashatók a könyvtárban és a nagyközség www.szentmartonkata.hu honlapján.

Dr. Illés Zsuzsanna jegyző

Helyesbítés!

A Szentmártonkátai Újság 10. számában (októberi szám) a „Tisztelt Lakosság!” c. cikk 3. oldalán lévő „Bene Andrásné-nak, a Községtörténeti Baráti Kör elnökének” szövegrészben az „elnökének” szó helyett a „képviselőjének” szó a helyes. (Ugyanis *Bene Andrásné* a Községtörténeti Baráti Kör képviselője, az elnöke pedig továbbra is *Kissné Pásztor Éva.*)

Szerkesztőség

Az előző lapszámból, a falunapi köszönetnyilvánításból kimaradt...

– s ezért utólagosan is elnézést kérünk – néhány támogatónk, akik munkájukkal járultak hozzá rendezvényünk sikeréhez. *Zábel Anita, Kulutác Gergely, Povázson Lászlóné, Szántai Tamásné, Baranyiné Zakar Tímea, Vargáné Cseh Anna, Szántai Tamásné, Balogh István, Vass János, Dobozi Illésné, dr. Dobozi József.*

KÖZÉLETI HÍREK

Bemutatkozik a Szentmártonkátai Helyi Ipartestület

2011-ben alapítottuk meg a Szentmártonkátai Helyi Ipartestületet, melynek tagjai a helybeli vállalkozók, iparosok. Azóta már az IPOSZ (Ipartestületek Országos Szövetsége) tagjai is vagyunk, s ezáltal első kézből értesülünk a legújabb jogszabályokról, rendeletekről és a pályázati lehetőségekről. Hazánk kormánya a legutóbbi rendeletekkel kapcsolatban kikérte az IPOSZ, így a helyi testületek véleményét, majd beépítette a határozatokba.

Célunk, hogy egymást tanácsoljunk, rendszeres találkozóinkon, taggyűléseinken beszélgessünk, egymás társaságában jól érezzük magunkat. Ezt különleges alkalmakon még inkább igyekszünk megélni, hiszen bálakat szervezünk, disznótort rendezünk, ahol családtagjainkkal együtt vagyunk vidáman, zeneszó mellett.

Minden évben támogatunk helyben egy-két szervezetet, legutóbb a 30 éves Nyugdíjasklub volt a kedvezményezettünk.

Legközelebbi nyílt rendezvényünk az ipartestületi bál lesz, melyet 2013. december 7-én tartunk a Szentmártonkátai Arany János Általános Iskola tornatermében. Szeretnénk, ha minél többen vennének részt bálunkon, hiszen helyi vállalkozóinkkal találkozhatnak, kötetlenül beszélgethetnek községünk lakói. Bevételeinket társadalmi és közösségi célokra használjuk fel.

Szívesen látunk tagjainkhoz csatlakozó további iparosokat, vállalkozókat a szervezetünkbe.

A jövőben is szeretnénk hallatni magunkról, ezért híreinket, beszámolóinkat meg fogjuk osztani a kedves olvasókkal.

Gulyás Zoltán
az ipartestület elnöke

Ezt MINDENKINEK látni kell!

Kedves Lakosok!

Egy szenzációs színházi előadásra hívunk minden érdeklődőt 2013. november 29-én este 6 órára, a Szentmártonkátai Arany János Általános Iskola tornatermébe! Az előadást a Szabó Magda Könyvtár és Teleház, valamint az Önkormányzat Oktatási Bizottsága közösen szervezi azzal a céllal, hogy – itt, helyben – minél több embernek szórakozási, művelődési lehetőséget nyújtsunk, ezért hívunk és várunk mindenkit! Garantáljuk, aki eljön, nem bánja meg.

Jegyek elővételben kaphatók az alábbi helyen és személyeknél:

A könyvtárban (463-159), Bene Andrásnénál (462-591), Kele Sándornénál (462-446), Szalóki Pálnénál (462-780).

A belépőjegy ára elővételben 1200 Ft, a helyszínen pedig 1500 Ft.

Az alábbiakban közöljük a társulat plakátját.



www.gyomroszinhaz.hu

A GyömrőSzínház bemutatja 

Alfonso Paso:

MENNYBŐL A HULLA

bűnügyi komédia két részben

Szereposztás:

Julia:	Grandpierre Aranka
Elisa:	Szótér Tímea
Lorenzo:	Mihalusz Zoltán
Carlos:	Juhász Ferenc
Juan:	Maka Zsolt
Pap (Bermés):	Molnár Antal/Takács Gábor
Rosa:	Hajdu Zsuzsa
Egy férfi:	Szabó Zoltán

Rendező: Tölgyes Tamás

Akik a háttérből segítenek: Ábrahám Krisztina, Krakomperger Csilla, Molnár Antal, Varga Sándor, Takács József, Takács Lídia

Előadás: 2013. november 29. 18 óra

Belépő ára: 1 500Ft, elővételben: 1 200 Ft.

Helyszín: Szentmártonkátai Arany János Általános Iskola tornaterme
2254 Szentmártonkátai, Battha Sámuel utca 1-3

Info, és jegyvásárlás: Szabó Magda Nagyközségi Könyvtár és Teleház
Kele Sándorné, az Oktatási Bizottság Elnöke, (29) 462-446
Szalóki Pálné, (29) 462-780, Bene Andrásné (29) 462-591



Tápiócsir Kft.
Gyömrő Szt. István u. 21



Köszönetnyilvánítás

A Vasútsor utca lakói ezúton is szeretnének köszönetet mondani a Polgármester Úrnak és a Képviselő-testületnek, hogy a „Tápiószecső új gerinchálózat III. ütem” megnevezésű 20 KV-os elektromos hálózat építéséhez nem járultak hozzá. Az utcabeliek aláírásgyűjtése így nem volt hiábavaló. A lakók kéréseit a testület megfontolta, és kiállt a lakosság érdekei mellett.

Köszönettel: Rácz Pál és az érintett Vasútsor utcai lakosok

Anyakönyvi hírek

Született:

Varga Zoltán Ferenc 2013. október 2. A. n.: Lajkó Erzsébet
 Gaburi Noémi Csilla 2013. október 2. A. n.: Bordás Marianna
 Kolompár Dávid Roland 2013. október 25. A. n.: Kállai Viktória
 Koncz Amira Virág 2013. október 26. A. n.: Karcagi Adrienn

Házasságot kötött:

2013. október 29-én Károlyi Nikolett Mária és Hegedűs Csaba Attila

Elhunyt:

2013. október 26-án Bodor Mihály Károly élt 53 évet
 2013. október 30-án Hajdú Béla élt 80 évet

MEGHÍVÓ

Sok szeretettel meghívunk mindenkit
**a „Szentmártonkátai Ipartestület”
 második báljára,
 amelyet 2013. december 7-én rendezünk**
 a Szentmártonkátai Arany János Általános Iskola
 tornatermében.

A jó hangulatról a zenekar, a büfé, a táncos műsorok és a tombola gondoskodik.

Vendégvárás: 19 órától.
Vacsora: 20 órától.
Belépőjegy: 2500 Ft/fő (vacsorával).

Jegyek elővételben az alábbi személyeknél kaphatók:

Boglárka virágbolt
 Skoda élelmiszerboltok
 Vasútállomásnál a Coop áruház
 Szántai Anikó
 Tóth Györgyné



Minden érdeklődőt szeretettel várunk!!!

Szentmártonkátai Ipartestület

Egészség – Betegség – Megelőzés

Egészségünk megőrzésének érdekében még sok tennivaló van. A ma orvostudományának a megelőző tevékenység a legfontosabb feladata, ez mindinkább tért nyer az orvosok, ápolók munkájában. Társadalmi szinten is tudunk eredményes, sokat segítő hozzáállásokról: közlekedésben, oktatásban, munkakörök területén. Iparban, mezőgazdaságban, sporttevékenységek területén. A társadalmi szervezetek leginkább a már kialakult állapotok megkönnyítésében tudnak eredményeket felmutatni. Egészségének megőrzéséért sokat tehet, és tenni is kell mindenkinek külön-külön, mindez egyéni felelősséget is jelent.

A test és a lélek egyensúlyáról is tudnunk kell, mely a szenvedő beteg emberben felbomlik, tüneteit érzékeljük is. Az egészség visszaállításáért folyó, nemegyszer fáradtságos küzdelemben a lelki életből fakadó erő – az „akarás” a gyógyulásért – jelentkezőse fontos és segítő tényező a betegség legyőzésében. Ez jelen van, és jelentkezik és észrevehető a gyógyítók, orvosok, ápolók áldozatos tevékenységében is, az egészségért való küzdelemben. Ebben a „küzdelemben” igyekeznek „emberközébe” kerülni a szenvedésekkel teli betegekkel. Nekik is meg kell őrizniük lelki egyensúlyukat. Ennek a követelménynek nem mindig könnyű megfelelni, saját életük problémái, mely otthonukban, családjukban adódik, sokszor gondként jelentkeznek, megoldásra várnak. A gyógyításban, mindennapi munkájukban, ez nem jelentkezhet, tudatában vannak annak, hogy a betegnek soha nem szabad észlelnie az esetleges különféle okokból fakadó rossz hangulatukat. Az orvos, az ápoló

mindenkor együttérzését, szeretetét érezteti betegeivel, mert a siker, az eredményes munka csak így érhető el. Mindezekre hívja fel figyelmüket a Szentírásban Pál apostol is, a rómaiakhoz írott levél, 8. rész 26–27. versében: „*Hasonlóképpen pedig a Lélek is segítségére van a mi erőtlenségünknek, aki pedig a szíveket vizsgálja, tudja, mi a Lélek gondolata.*”

Egészségünk megőrzésében, a betegségek megelőzésében fontos környezetünk megvigyázása, ennek hiányában a földi élet kerül veszélybe. Az ipari szennyezés mértéke még ma is magas, a veszélyes hulladék kezelése, elhelyezése sok gondot okoz. Az Egészségügyi Világszervezet már megalakulásakor, 1948-ban kijelentette: „*Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota...*” Az egyén és környezete egyensúlyi állapota rendkívül fontos egészségünk megőrzésében! Többet kell foglalkozni az emberi test-lélek egyensúlyban tartásával, tanulmányozni kell szabályos működésük feltételeit, és tenni ezekért.

Sokféle és sokirányú tevékenységről tudunk ma, melyek az ökológiai és szociális kérdések megoldását tűzték ki célul. A tudományok azzal is foglalkoznak, hogy hány állat- és növényfajnak kellene léteznie a Földünkön a biztonságos életterek kialakításához. A megelőző tevékenységek terén fontos az egészségügyi nevelés folyamatos kialakítása, az egészségkímélő környezet, iparstruktúra megteremtése.

Péter apostol, közönséges második levelében, az első rész 5–6. versében így fogalmaz: „*Ugyanerre pedig teljes igyekezetet is fordítván, a ti hitetek mellé ragasszatok jó cselekedeteket.*”

tet, a jó cselekedet mellé tudományt, a tudomány mellé pedig mértékletességet, a mértékletesség mellé pedig kegyességet.”

A jó cselekedetekre utaló kijelentések megkövetelik, hogy vigyázzunk egymásra, egészségünkre, a magunk egészségének megőrzésére is, és tegyünk is érte!

Végezetül idézném Tompa László: *Őszi szántás székegy hegyek alatt* című verséből a talán még ma is „idevágó” sorokat:

...

„Közben, hajh, mennyi változás jött!

Az életünk más, a világ más.

Csak az Örök Úr változatlan –

S a rög, a munkagond, a szántás!

Sőt talán ez is terhesebb most!

Robotunkért kisebb a bérünk.

De azért így is megmutatjuk,

Ha gondban is, de csak megéltünk!

Gyű hát no, húzzad, Fecske, Holló –

Várjuk talán, hogy más segítsen?

Tudd meg, lovam, nincs segedelmünk

Magunkon kívül, csak az ISTEN!”

...

Dr. Fikker Ede

A védőoltásokkal kapcsolatos alaptalan félelmekről

A 21. század embere számára talán már feledésbe merült, hogy a védőoltások bevezetése forradalmi módon változtat meg az életkilátásokat, csökkentette a gyermekhalandóságot, és növelte a születéskor várható élettartamot. Magyarországon a több évtizede működő, évente felülvizsgált és aktualizált védőoltási rendszernek köszönhetően számos, korábban halálos betegség (járványos gyermekbénulás, feketehimlő) eltűnt, más betegségek (kanyaró, torokgyík, rubeola stb.) gyakorisága pedig nagyságrendekkel alacsonyabb, mint a kevésbé szigorú védőoltási rendszert alkalmazó országokban. A védőoltások gyakran saját sikereik áldozatává válnak, hiszen mind a lakosság, mind az orvosok tudatából fokozatosan kikopik az adott betegséggel szembeni félelem. Gyakran ennek helyét a védőoltások mellékhatásaival kapcsolatos alaptalan félelmek veszik át.

A mai modern védőoltások biztonságosak, és beadásuk összehasonlíthatatlanul kevesebb kellemetlenséggel jár, mint magának a betegségnek az átvészélése. Az oltások hatásosságát és biztonságosságát gyakran több tízezer emberen vizsgálják, a minőség biztosításáért pedig a gyártóktól független hatóságok felelnek, a követelmények rendkívül szigorúak. Hazánkban az aktuális védőoltási rendet szakmai bizottság állítja össze a rendelkezésre álló valamennyi klinikai vizsgálati eredmény, valamint az aktuális járványügyi helyzet figyelembevételével. Egy-egy kutatás eredményéből nem szabad messzemenő következtetéseket levonni, az eredmények összehasonlítása, szintézise elengedhetetlen.

Felelős szülőként a védőoltások által megelőzhető betegségek következményeit is mérlegelni kell. Az egyik leggyakrabban támadott, úgynevezett Engerix-B védőoltás a Hepatitis B vírusfertőzés megelőzésére szolgál, amely vi-

lágyszerre az egyik legerjedtebb betegség. A világon 350 millióra becsülik a fertőzöttek számát, és évente egy millió ember hal meg a fertőzés következtében. A klinikai kép a tünetmentes fertőzéstől – az esetek kétharmadánál jellemző – a májgyulladásra át a májrákig terjed. A tünetmentes fertőzés és a heveny májgyulladás általában gyógyul, utóbbi az esetek 1%-ában halálozással jár, 10%-ában krónikussá válik. A krónikus betegség kevés tünettől jár, évekig tartó enyhe betegség, 10–30%-ban májcirrózisba torkollik, amely rákos betegséggé alakulhat. A vírust a vér és a testnedvek, nyál, ondó, hüvelyváladék terjesztik. Gyakran szexuális úton terjed, de mivel küzdősportok során szerzett sérülések, közös borotva, fogkefe, törülköző használata, tetoválás, akupunktúra, testékszerek felhelyezése is átviheti a fertőzést, nyilvánvaló a tizenéves korosztály fokozott veszélyeztetettsége. A vírust 100%-os biztonsággal kiirtó gyógyszer nem létezik, ezért különösen jelentős, hogy a védőoltással 95-100%-os védettség szerezhető.

A védőoltások visszautasítása a fertőző megbetegedések előfordulásának emelkedésével járhat együtt, mely egyaránt káros az egyén és a társadalom számára is. A fentiek miatt Budapest Főváros Kormányhivatala Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve arra biztatja a felelősségteljes szülőket, hogy hiteles forrásokból tájékozódjanak, higgyenek a tudományos és megalapozott tényeknek, valamint kellő kritikával olvassanak minden, védőoltással kapcsolatos internetes bejegyzést.

Összeállította:

Budapest Főváros Kormányhivatala
Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve
Járványügyi Osztály

A zöldség-gyümölcs fogyasztás egészségügyi hatásai

Szentmártonkátá STREET Workout csapata nemcsak a testmozgást tartja fontosnak, hanem az egészséges étkezést is. Megpróbálunk a sport mellett az étkezéssel is „jó példával elől járni”. Ennek keretein belül elsőnek a téli vitaminpótlásról és a gyümölcsök, zöldségek fogyasztásának jótékony hatásairól szeretnénk az olvasókhhoz szólni.

Az Amerikai Egyesült Államokban a nyolcvanas évek elején indult egy program „5day” néven, mely a „Fogyaszson zöldséget, gyümölcsöt hetente ötször egészségéért” nevet kapta. Magyarországon 2009-ben indult uniós társfinanszírozással az ún. iskolagyümölcs-program. A program célja a

(Folytatás a következő oldalon!)

gyerekeket a legfogékonyabb korban az egészséges táplálkozásra nevelni. A programra azért volt szükség, mert a felmérések szerint a hazai lakosság egészségi állapota aggasztó, a férfiak 60%-a, míg a nők 17%-a nem fogyasztja el zöldségből, gyümölcsből az ajánlott napi 400 gramm mennyiséget. A legfiatalabb korosztályokban (a 14–34. év között) ez az arány még nagyobb. Egészségi kockázatot jelent a túlsúlyosság és az elhízás, ami nálunk a felnőtt lakosság 2/3-ára jellemző, és sajnos minden 4. lány és minden 5. fiúgyermek is ebbe a kategóriába tartozik 7 éves korában.

Egészségünkre legnagyobb kockázatot a magas vérnyomás, a magas sófogyasztás, a zöldség-gyümölcs, az olajos magvak és a teljes kiőrlésű készítmények alacsony fogyasztása jelenti. A betegségek közül 15 jelentősen összefügg a rossz táplálkozással és a fizikai aktivitás hiányával. A zöldségek és gyümölcsök egészségünkre hasznos anyagait, az ún. bioaktív anyagokat nehéz lenne itt felsorolni, példaként annyi elég, hogy egy almában több tíz ilyen anyagfajleség található. Sokféle mechanizmussal segítik szervezetünket, mint az antioxidáns hatás, az immunrendszer erősítése, az

antibakteriális hatás, a gyulladáscsökkentés, a vérrögzítő gátlása, a vérnyomáscsökkentés, az étvágy szabályozás, a zsírsavcsere segítése, a méregtelenítő enzimek képződése, illetve beavatkoznak káros mutációk és sejtek felszaporodása ellenében.

Egyre több tudományos cikk jelenik meg kutatási eredményekre alapozva, mely egyértelműen bizonyítja a zöldség-gyümölcs fogyasztás betegségmegelőző hatását: pl. heti 3-szor fogyasztott áfonya vagy szamóca 34%-kal képes csökkenteni a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát, vagy a pipacsmeggy egyes típusai annyira gazdagok bioaktív anyagokban, hogy szinte gyógyszerként fogyaszthatók.

Végül: túlzott zöldség-gyümölcs fogyasztás nem létezik, minél többet és minél többfélét kell fogyasztanunk, de naponta legalább háromszor, és legalább 400 gramm mennyiségben. Vitamintartalékunkat ne a gyógyszertárakban kapható multivitaminokkal próbáljuk a tél előtt „feltölteni”, hanem helyezzük előtérbe az ésszerű és változatos, zöldségekben, gyümölcsökben gazdag táplálkozást.

Szentmártonkátá STREET Workout csapat

KULTURÁLIS ÉS EGYHÁZI HÍREK

A SZENTMÁRTONKÁTAI ARANY JÁNOS ÁLTALÁNOS ISKOLA HÍREI

2013. szeptember–október

Ünnepélyes keretek között, apró ajándékkal fogadtuk elsőseinket a tanévnyitón, az iskolai diákönkormányzat és alapítvány támogatásával.

« »

Szeptember elején a diákönkormányzat diákügyeletet szervezett, segítő a szünetekbeni iskolai viselkedés javítását.

« »

Szeptember 10-én elindult „Az iskola rendőre” program, első rendezvényeként vendégeink voltak a Pest Megyei Rendőrkapitányság munkatársai. Diákjaink, közlekedési és bűnmegelőző előadást hallhattak, kipróbálhatták az ujjlenyomatolást, beülhettek a rendőrautóba, megmérhették tudásukat a kerékpáros-akadálypályán.

« »

Kiss Marcell az Esély Ifjúsági Iroda által szervezett zenei fesztivál tehetségkutatóján II. helyezést ért el. Gratulálunk!

« »

A képességkibontakoztató program (IPR) keretében szeptember 16-án a nevelőtestület tagjai a Mátradereskei Általános Iskolában ismerkedtek az intézmény életével, a „Tudáslétra” programmal.

« »

Falunapon élvezettel lovaskocsikáztak osztályaink, színes műsorral készültek, fogadalmat tettek elsős „csibéink”.

« »

A Battha Sámuel úti épület építésének 25. évfordulójára emléktáblát avattunk, Farkas Béla úr adományának köszönhetően.

Eltérő tantervű tagozatunk diákjai szeptember 23-án a Sériült Gyerekek Napja alkalmából a budapesti Állatkertbe látogattak.

« »

Szeptember 27-én, az őszi hagyományörző nap keretében Vidra Tamás a Tápió-vidék természeti értékeinek világába avatta be alsósainkat, valamint eltérőseink felelevenítették az 1848-as pákozdi csata eseményeit.

« »

Az Idősek Napjára műsorral kedveskedtek a szépkorú nyugdíjasoknak negyedikesek, néptáncosaink.

« »

Az aradi vértanúkra műsorral, a múltat idéző faliújsággal, virágokkal, gyertyagyújtással emlékeztünk.

« »

Turza Balázs az OTP Bank Borszik-program keretében a tápiószentmártoni rendezvény legjobb játékosaként, labdarúgásban kiérdemelte a szakemberek dicséretét, dicséző oklevélben részesült. Gratulálunk!

« »

A tantermek szépítésére a diákönkormányzat papír-és kupakgyűjtést szervezett október 7-e és 10-e között.

« »

Oktober 11-én a Magyar Diáksport Napja alkalmából iskolánk minden tanulója, pedagógusa részt vett a 2013 méteres futásban, játékos sportversenyekben.

« »

A szülők jótékonyági báljának köszönhetően, a Battha Sámuel úti épület valamennyi tantermét faburkolattal tudjuk ellátni. Köszönjük Császárné Bugyi Máriának, Szántai Ani-

kónak, Bodorné Vörös Katalinnak az önzetlen főszervezői tevékenységet, valamint minden segítőnek, résztvevőnek, támogatónak a rendezvény sikere érdekében végzett munkát, támogatást.

« »

Az 1956. október 23-a emlékére rendezett műsorunkban Nyul Róbertné irányításával közel 50 felsősünk szerepelt. A diákönkormányzat szervezésében tanulóink virággal és méceses gyűjtésével emlékeztek Kiss Kálmán sírjánál.

« »

A helyi takarékszövetkezet által meghirdetett rajversenyre buzgalommal készültek diákjaink. Köszönjük a takarékszövetkezetnek a figyelmes ajándékokat, amelyet minden pályázó megkapott.

« »

Októberben „Az iskola rendőre” program keretében Vajda Péter nyomozó valamennyi osztályunkban bűnmegelőzési, felvilágosító előadást tartott. Ezúton is köszönjük, hogy bármilyen problémával fordulhatunk hozzá.

« »

A Márton-naphoz kapcsolódóan harmadikosaink játékos műsorral készülnek, míg a diákönkormányzat süteménykészítő versenyt hirdetett.

Csizmadia Csilla védőnő rendszeresen ellenőrzi tanulóink tisztaságát, számíthatunk rá az egészségügyi felvilágosításban is. Köszönet illeti önzetlenségéért, folyamatos rendelkezésre állásáért.

« »

Sok diákunk fantáziáját megmozgatta a könyvtár által kiírt „terméskép”-pályázat, szebbnél szebb pályamunkákat készítettek.

« »

Októbertől Nagykáta Tankerületének segítségével megjavították, felújították régi számítógépeinket, így 12 számítógéppel gazdagodott az Úttörők úti telephelyünk. Mostantól az ott tanuló gyermekeknek is biztosítani tudjuk az informatika tanulását.

« »

A TÁMOP 3.3.8. jelű esélyegyenlőségi pályázat keretében iskolapszichológus segíti tanulóink viselkedési gondjainak megoldását, pályaorientációs foglalkozásokon készülhetnek nyolcadikosaink a középiskolai felvételire.

Telekes Nikolett Nagygyörgyné Misi Erika
DÖK-segítő tanár intézményvezető

A SZÉKELY JÓZSEF REFORMÁTUS ÁLTALÁNOS ISKOLA HÍREI, ESEMÉNYEI

A Székely József Református Általános Iskola fenyőfaállítása 2013. december 16-án 16 órakor az iskola előtti parkban lesz.

A SZABÓ MAGDA NAGYKÖZSÉGI KÖNYVTÁR ÉS TELEHÁZ HÍREI

A Márton-napi termésképkészítő versenyre 216 db alkotás érkezett. Az igen nagy számú munkáknak köszönhetően a zsűrinek nagyon nehéz dolga volt, csak hosszas tanakodás után tudott dönteni. Minden alkotás a maga nemében különleges. A gyerekek nagyon ügyesen, ötletesen készítették el a képeket. Ezúton is gratulálunk mindenkinek, aki részt vett a pályázaton.

A Szabó Magda Nagyközségi Könyvtár és Teleház által meghirdetett „Ezerarcú ősz” pályázat, eredményhirdetése.

Óvodások korcsoportjában

Helyezés	Név	Osztály	Intézmény
I. helyezés	Kovács Attila	Csillag csoport	Napközi Otthonos Óvoda
II. helyezés	Mázsás Markó Csaba	Csillag csoport	Napközi Otthonos Óvoda
III. helyezés	Balázs Izabella	Pillangó csoport	Napközi Otthonos Óvoda
Különdíj	Rabi Roxána Julianna	Pillangó csoport	Napközi Otthonos Óvoda

1–2. osztályosok korcsoportjában

I. helyezés	Pinczel Alina	1. b	Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
I. helyezés	Molnár Gábor	2. b	Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
II. helyezés	Farkas Péter	2.	Székely J. Reform. Ált. Isk.
III. helyezés	Erdei Zsolt	2.	Székely J. Reform. Ált. Isk.
Különdíj	Pásztor Márk	2.	Székely J. Reform. Ált. Isk.

3–4. osztályosok korcsoportjában

I. helyezés	Fodor Fanni	4. a	Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
II. helyezés	Szekeres Elizabet	3. b	Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
III. helyezés	Gali Dániel	3.	Székely J. Reform. Ált. Isk.
Különdíj	Balázs Lénárd	3. a	Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.

5–6. osztályosok korcsoportjában

I. helyezés	Baranyi Levente	5.	Székely J. Reform. Ált. Isk.
II. helyezés	Major Brigitta	6.	Székely J. Reform. Ált. Isk.
III. helyezés	Illés Viktória	6.	Székely J. Reform. Ált. Isk.

(Folytatás a következő oldalon!)

7-8. osztályosok korcsoportjában

I. helyezés	Gardality Fanni	8. b
II. helyezés	Mayer Noémi	8.
III. helyezés	Bokányi Alexandra	7.
Különdíj	Nagy Gyöngyvér Veronika	8.

Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Székely J. Reform. Ált. Isk.
Székely J. Reform. Ált. Isk.
Székely J. Reform. Ált. Isk.

Eltérő Tantervű Tagozatosok korcsoportjában

I. helyezés	Szatmári Hajnalka	5. e
II. helyezés	Gyetvai Lídia Stella	6. e
III. helyezés	Szatmári Hajnalka	5. e
Különdíj	Keskeny Kinga	8. e
Különdíj	Kiss Patrik	7. e
Különdíj	Szatmári Hajnalka	5. e.
Különdíj	Szabó Veronika	8. e
Különdíj	Csetneki Péter	6. e
Különdíj	Rafael István	7. e
Különdíj	Kanalas Dávid	8. e
Különdíj	Haris Roxana	5. e

Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.
Szentmártonkátai Arany J. Ált. Isk.

A jutalmakat Fodor Zoltán polgármester úr ajánlotta fel.

Az alkotásokból készült kiállítást 2013. november 30-ig tekinthetik meg a könyvtárban, nyitva tartási időben.

A Szabó Magda Nagyközségi Könyvtár és Teleház 2013. november 23-án, szombaton 13-tól 18 óráig CSALÁDI NAPOT tart. Várunk minden kedves gyermeket, felnőttet, nagyszülőt, akik szeretnének egy délutánt hasznosan eltölteni.

Lehetőség van: asztali játékokkal való elfoglaltságra (társasjáték, sakk, kártyák, kirakók stb.), kézműves alkotások készítésére.

Szeretettel várunk minden kedves látogatót!

A könyvtár dolgozói

A BAPTISTA EGYHÁZ HÍREI**Kedves Szentmártonkátai Szülők és Gyerekek!**

Szeretettel hívlak benneteket 2013. december 14-én, szombaton 15.00 órai kezdettel a szentmártonkátai Baptista Imaházba egy felejthetetlen bábelőadásra.

Gyertek el, együtt éljük át a karácsonyi készülődés örömét.

Szeretettel és apró meglepetéssel várunk minden kedves érdeklődőt.

Baptista Gyülekezet
Szentmártonkátai, József A. út 9.
06 (30) 417-56-44

HIRDETÉSEK**Köszöntsük a telet AKCIÓKKAL!**

az Aquaplus szépségstúdióban!
06 29 463 599

Akció : november 2- 30-ig tart

Fodrászatban : minden hajvágás: 1500.-
Bejelentkezés: Varga Orsolya :06/30 993 0541

Kozmetikában: minden arckezeléshez ajándék!
Bejelentkezés :Puskás Melinda: 06/30 641 7542

Manikűr, pedikűr, műköröm: színes gél lakk:990.-
pedikűr: 1800.-

Bejelentkezés: Csengeri Gizus: 06/30 483 6407

Álló szolárium: „csoki csövekkel” 59.-/perc



ELADÓ 6,5 hektár 180 AK értékű SZÁNTÓFÖLD, Szentmártonkátai helységi táblához és kövesúthoz közel van.
Irányár: 2 M/h
Érdeklődni lehet: 06 (30) 474-70-06
Szabó László

ELADÓ egy CAMPING GÁZKÉSZÜLÉK, újszerű állapotban.
Telefonszám: 06 (29) 462-301

KEDVES OLVASÓK!

Kérjük, hogy közérdekű cikkeiket továbbra is minden hónap 5. napjáig szíveskedjenek leadni a könyvtár dolgozóinak.

Akinek módjában áll, elküldheti e-mail címünkre is: szentmartonkata@telehaz.hu

GÉPJÁRMŰTULAJDONOSOK, FIGYELEM!

MOST VÁLTSANAK BIZTOSÍTÓT, MERT MEGÉRI!

Akár több ezer forintot is spórolhatnak!

Kössék meg nálunk a legkedvezőbb tarifájú szerződést!

Ön december 1-jéig tudja
a meglévő kötelező biztosítását felmondani.

Nem kell utánajárnia, mi megoldjuk Ön helyett!

Teljes körű ügyintézésért hívjon bizalommal!

Saliné Szabó Anita

Tel.: 06 (70) 458-52-55, 06 (29) 463-020;
e-mail: saline.anita@gmail.com

vagy

keressen személyesen,
a „Ker-Service” Kft.-nél (Szecsői út 43.)

Munkahely: Erzsébet Kórház Sebészeti Osztály
5100 Jászberény, Szelei út 2. Telefon: 06-57/500-239

SEBÉSZETI MAGÁNRENDELÉS

DR. KUTI LAJOS

sebész főorvos, proktológus

www.drkutilajos.hu



- sebészeti betegségek műtéti megoldása
szükség esetén kórházban
sérv, visszér, epekövesség, aranyér vizsgálata
- aranyér és egyéb végbélbetegségek
fájdalommentes, végleges műtét nélküli ellátása
- végbélrákszűrés
- benőtt köröm, fitymaszűkület gyógyítása

5100 **Jászberény**, Árendás út 13.
Rendelési idő: szerda 17-18 óráig

2760 **Nagykát**a, Temető út 2/c.
Rendelési idő: hétfő 17-18 óráig csütörtök: 17-18 óráig

BEJELENTKEZÉS 06-30/96-53-856 15 ÓRÁTÓL

MEZOPEN

– MIKROTŰS BŐRTERÁPIA –
ÚJDONSÁG

A BŐRFIATALÍTÓ KEZELÉSEK TERÉN!

**COLLATAN COFFEE LOVE
SZOLÁRIUMCSÖVES
SZOLÁRIUM!**

BARNÍTÁS ÉS ANTIANGIN EGYBEN!

AKCIÓ: 50 Ft/perc

BÉRLET: 3300 Ft/100 perc

BEJELENTKEZÉS:

PAPPNÉ KISS ÉVA kozmetikus

06 (29) 462-753 vagy 06 (30) 249-20-23

Szentmártonkát, Óvoda utca 7. (volt Úttörők útja)

TOVÁBBI SZOLGÁLTATÁSOK:

- Hagyományos kozmetikai kezelések
- Tartós szőrtelenítés, gépek nélkül
- Hidroabrázió-bőrfiatalítás, a víz erejével
- Tartós, számlankénti szempilla-hosszabbítás

Szeretettel várom kedves régi és új vendégeimet!

FLABELOS

**MOZGÁSTERÁPIÁS
ALAKFORMÁZÓ-KÉSZÜLÉK**

Csak 10 perc edzés!
Átöltözést nem igényel!
Megtámadja a cellulitist!
Feszesebbé válik a test!

NYITÁSI BÉRLETAKCIÓ!

ELSŐ ALKALOM INGYENES!

AJÁNLOTT:

- Fogyni vágyóknak
- Stressz ellen
- Ülő munkát végzőknek
- Fizikai munkát végzőknek
- Idősebb korosztálynak

BEJELENTKEZÉS:

PAPPNÉ KISS ÉVA

06 (29) 462-753 vagy 06 (30) 249-20-23

Szentmártonkát, Óvoda utca 7. (volt Úttörők útja)

Számítógépet az internetről

A gyerekek is tudják, hogy számítógépet és számítástechnikai alkatrészeket a legjobb árakon az interneten tudunk beszerezni. A fő kérdés leginkább nem is ez, hanem, hogy a sok internetes bolt közül miképp válasszuk ki azt, ahonnan vásárolni szeretnénk. Mérvadó lehet az ár, a termékpalletta, de legfontosabb talán a bizalom és a vásárlói elégedettség!

A **HardverKer.hu** a 2012-es **Ország Boltja** versenyen a második helyet hódította el. A bolt magyarországi viszonylatban az elsők között jelent meg online felületével, ahonnan - akár az Ország Boltja verseny eredményét tekintve - csak elégedett vásárlók távoznak. Szerencsére nem csak távoznak a boltból, vagy annak internetes oldaláról, hanem nagyon gyakran vissza is térnek és további számítástechnikai és elektronikai beszerzéseiket már az ismert helyen bonyolítják.

A bolt csak **minőségi termékeket** forgalmaz, így az áruk minőségére nem lehet panasz. A termékek mellett minden esetben megtalálható a fizetendő ár és az árak eddigi változásai, így a szakértő vásárló réteg követheti az árváltozások trendjeit. A kevésbé információéhes ügyfelek egy folyamatosan frissített felületen tájékozódhatnak az **aktuális akciókról**, nagyobb mértékű áresésekről!

De egy webáruházat nem csak a termékpalletta - és esetünkben annak **kifejezetten pénztárca barát** árai - minősítik, hanem a kiszolgálás minősége és az ügyfélszolgálat munkája is. A cég vezetőjétől egyetlen-egy mondatot idéznénk: **"Abban a biztos hitben dolgozunk, hogy a sikereket nem pénzben, hanem az elégedett vásárlók számában mérjük!"**.

A **HardverKer.hu** a cikk írásának pillanatában közel 3500 féle terméket forgalmaz, melyből 2000 az adott pillanatban is raktáron van, azonnal megvásárolható (ez majdnem 25.000 terméket jelent). A webshop online raktárkészlet információkkal rendelkezik, a vásárló már a megrendelés előtt tudhatja, hogy amit megvásárol, az raktáron van-e, de akár azt is, hogy a beszállítói információk alapján hány darab és mikor lesz készleten. Nincs utólagos meglepetés, bátran rendelhetünk! Amennyiben mégis valami hiba történne, a kiváló ügyfélszolgálat és a **három napos garanciális ügyintézés** olyan biztonságot ad a vásárlóknak, ami mellett a tapasztalatlanabb internet használók is nyugodt szívvel kattinthatnak a "Megveszem" gombra!



www.hardverker.hu | +36 1 216-3619 | 1094 Budapest, Berzenczey u. 11/a
Házhozszállítás már 1300Ft bruttó szállítási költségtől!



Dell Optiplex 780 számítógép

Intel Core 2 Duo E8500 3.16GHz
4GB DDR3 RAM (4x slot, dual-ch)
500GB SATA merevlemez
Slim méretű DVD-RW meghajtó
Intel GMA 4500 alaplap VGA
ADI 1984A HD audio, GbE LAN
Opcionális Windows 7 operációs rendszer:
- Windows 7 Home: +9 900 Ft
- Windows 7 Pro: +14 500 Ft
1 év garancia

52 700 Ft

Thrustmaster Ferrari 458 Italia

Ferrari 458 Italia replika
28 cm XXL méret - az eredetivel majdnem egyező
A kormányon elérhető szekvenciális váltó
8 gyorsan elérhető gomb
270° elfordulási szög
Automatikusan visszatér az alapállapotba
Kompatibilitás: XBOX 360® és PC
Gumirozott felületek
1 év garancia



23 600 Ft



Kingston 120GB SSD V300

2.5" beszerelési méret
120 Gb össz kapacitás. SATA-3 csatlakoztatás
450Mb/s ttszekvenciális olvasás / írás
85K IOPS műveletek, MTBF: 1 000 000
86g nettó súly
3 év garancia

21 600 Ft

TOSHIBA Satellite C855-2GJ

15.6" LED, 1366x768
Intel i3-2348M CPU 2.30GHz, 3MB cache
4GB DDR-3 RAM, 750GB SATA HDD
AMD Radeon HD 7610M 1GB
Megapixeles HD webcam, kártyaolvasó
802.11 b/g/n Wi-Fi
2 év garancia



120 600 Ft



LG 24" monitor 24EA53VQ

IPS LED Panel technológia, 24" képméret
250cdm2 fényerő, 5.000.000:1 kontraszt arány
5ms Ultra rövid válaszidő, 178/178° látószögek
- D-Sub, DVI-D, HDMI csatlakozók
- 1920x1080 Full HD felbontás
3 év garancia

43 900 Ft

TOSHIBA 1.0TB STORE BASICS

1.0TB kapacitás
USB 3.0, Plug & Play
Max. 5.0 Gbps adatátvitel
Max. 900mA fogyasztás
119 x 13.5 x 79 mm, 180 gramm súly
Matt fekete szín
P/N.: HDTB110EK3BA
2 év garancia



21 600 Ft

Felelős kiadó: Szentmártonkátai Nagyközség Önkormányzata
Felelős szerkesztő: Szerkesztőbizottság — Engedélyszám: 571/1991. — Megjelenik: 1800 példányban
Szentmártonkátai Nagyközség Önkormányzat megbízásából kiadja: PetTerGusz Kft.