AZ ÚJSÁG CELLDÖMÖLKÖN INGYENES, A VIDÉKI ELŐFIZETŐKNEK HAVONTA 108 FORINT.

XV. ÉVFOLYAM 3. SZÁM (343) 2003. FEBRUÁR 14.

Új Kemenesalja

CELLDÖMÖLK VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK LAPJA

» Egészségünkért, a betegség ellen 5.
» Parádés vizsgaelőadás 6.
» Ünnepli a Valentin-napot? 11.
» Tavaszi rajt előtt 13.

CELLI-UDVARHÁZ BT.

INGATLAN AJÁNLATA:

Celldömölkön 2 szoba, nappalis, összkomfortos családi ház 1600 m² telken eladó. I.ár: 10 M Ft

Celldömölkön 3+2xfél szobás telefonos lakás eladó. I.ár: 9,5 M Ft

Celldömölkön 2+1/2 sz. konvektoros lakás, garázzsal eladó. I.ár: 9.3 M Ft

Celldömölkön 2 szobás, 57 m²-es öröklakás eladó. I.ár: 8,9 M Ft

Celldömölkön 3 szobás csal.ház, közművekkel, garázzsal eladó. I.ár: 12 M Ft

Celldömölkön 3 szobás lakás, összközművel, garázzsal, eladó. I.ár: 9,4 M Ft

Celldömölkön 2 szintes családi ház (4 szoba, +nappali), közművekkel eladó. I.ár: 8,5 M Ft

Celldömölkön 2 szobás, konvektoros, felújított, vízórás lakás eladó. I.ár: 6,5 M Ft

Celldömölkön 94 m²-es, 2+3xfél szobás lakás, étkezővel eladó. I.ár: 13,5 M Ft

Celldömölkön 83 m²-es (121 m² bruttó), 3 szobás, étkezős, egyedi gázos, tetőtéri lakás eladó. I.ár: 14 M Ft

Celldömölkön 2 szobás, összközműves csal.ház eladó. I.ár: 7,9 M Ft

Celldömölkön 1+2xfél sz. igényes állapotú Lakás eladó. I.ár: 7 M Ft

Celldömölk, Mesteri úton, 3,5 ha földterület eladó. I.ár: 300 Ft/m²

Celldömölk centrumában 2 db 1+2xfél szobás, 58 m²-es, vízórás lakás eladó. I.ár: 7 M Ft

Celldömölk központjában 25 m²-es üzlethelyiség, mosdóval kiadó. I.ár: 40 000 Ft/hó +rezsi

Celld.-Alsóságon 3 szobás családi ház eladó. I.ár: 7,8 M Ft

Celld.-Alsóságon 2 generációs csal.ház garázzsal eladó.I.ár: 8 M Ft

Kemenesmihályfán 5 db központi fekvésűépítési telek eladó. I.ár: 1000 Ft 6 m²

Borgátán 2 szobás családi ház, közművekkel eladó. I.ár: 5 M Ft

Vönöckön 4 szoba+nappalis, bútorozott, kifogástalan áll családiház eladó. I.ár: 12 M Ft

Uraiújfaluban 2 szobás parasztház telefonnal, kábeltévével eladó. I.ár: 4,2 M Ft

Ügyfeleink részére keresünk **Celldömölkön családi házakat, 2 ill. 3 szobás lakásokat,** továbbá kínálatunk bővítéséhez egyéb ingatlanokat – díjmentes nyilvántartásba vétel!

Szolgáltatásaink: adás-vétel, csere, ingatlankezelés, értékbecslés, jelzáloghitel, holland és osztrák partnerirodákhoz történő kiközvetítés! Helyszíni ügyintézés, hogy **Ön** otthonából rendezze ingatlana értékesítését!

Info: 06-30/9938-439, 06-70/316-8752 Cím: Celldömölk, Rákóczi u. 10.
http://www.celli-udvarhaz.hu • E-mail: celli_udvarhaz_ingatlan@yahoo.com

Szalagavató a szakközépiskolában

Fotó: »VÖLGYI L.

Feltűzték a szalagokat a végzős tanulóknak az osztályfőnökök a Celldömölki Műszaki Szakközépiskola és Szakiskolában január 31-én. A szalag jelzi, hogy viselője eddig sikerrel vette az akadályokat, de egyben figyelmeztet arra is, hogy gazdájára a nyár elején komoly megmérettetés vár. A szakközépiskolai osztályokban negyvenen, a szakmunkásképzősöknél ötvenhárman tesznek majd bizonyságot érettségükről és szakmai alkalmasságukról.

»VÖLGYI L.

Fuji Foto Centrum

SZIVÁRVÁNY FOTÓ

CELLDÖMÖLK SZÉCHENYI U. 1.

FUJIFILM DIGITÁLIS IGAZOLVÁNYKÉP AZONNAL

FEBRUÁRI AKCIÓ

1 DB LEVELEZŐLAP
2 DB TABLÓKÉP
4 DB IGAZOLVÁNYKÉP
16 DB BÉLYEGKÉP

Reklám áron: **1.999**

digital
Tools for the imagination.

TOVÁBBI AJÁNLATUNK: **1 ÓRA EXPRESSZ FILMKIDOLGOZÁS**

NYITVATARTÁS: H–P: 7.30–18.00
SZ: 7.30–12.00

MEGNYÍLT!!!

HITELÜGYINTÉZÉS:
- hitel használt és új lakásokra
- hitel minimálbérre
- hitel ingatlanfedezetre
- hitel a legkedvezőbb kamatokkal

A BANKI KAPCSOLATTARTÁST IRODÁNK MAGÁRA VÁLLALJA.

Akar-Lak

INGATLANKÖZVETÍTÉS- és FORGALMAZÁS:
- lakások, családi házak cseréje, vétele, eladása, bérbeadása
- üdülők, mezőgazdasági területek vétele, eladása, haszonbérbeadása
- fényképes és számítógépes adatbázis
- teljes körű ügyvédi szolgáltatás, soron kívüli ügyintézés

ÉRTÉKBECSLÉS:
- ingatlanok adásvételéhez kapcsolódó értékbecslés
- adásvételtől független egyedi értékbecslés

Kérjük, ha eladó lakása, családi háza, üdülője van, keressen fel bennünket!
Amennyiben külföldieknek szeretné eladni ingatlanát, akkor csak minket keressen!

Előzetes tájékoztatás és időpont egyeztetés:
95-424-371 vagy 06-30/560-4429
Cím: Celldömölk, Dr. Géfin tér 11.

»JEGYZET

Az EMBER tragédiája

Kis hír egy országos lapban Halálra gázolta a kotrógép címmel. Alig néhány sor, amin legtöbbször átugrik az olvasó szeme. A cím alatti pár sorban arról értesülünk, hogy az ország egyik keleti megyéjében egy 44 éves nyíregyházi férfi kiszállt a kocsijából, hogy segítsen egy hóban elakadt kisteherautó sofőrjének. Miután kiszabadították a kocsit, a férfi visszaindult a saját kocsijához, ám elcsúszott, és az éppen arra haladó hókotró alatt lelte halálát. Nem tudom, egyedül volt-e a kocsiban. Esetleg mellette ült-e a felesége, a gyermeke vagy bárki, aki átélte a szörnyű esetet. Csak azt tudom, hogy manapság egyre kevesebben vannak, akikben uralkodik még a segíteni akarás belső kényszere. A 44 éves férfi akár közömbösen is szemlélhette volna a kisteherautó sofőrjének problémáját, de ő segíteni akart. Segített, és ez lett a tragédiája. A csupa nagybetűvel írt EMBER tragédiája.

»VÖLGYI L.

Kevesebb épületben lenne az óvoda

AZ ÓVODAI INTÉZMÉNYHÁLÓZAT SZERKEZETI ÁTALAKÍTÁSÁT TERVEZI AZ ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETE. A DÖNTÉST A GYEREKLÉTSZÁM FOLYAMATOS CSÖKKENÉSE INDOKOLJA.

A celli városrészen három önálló óvodát működtet a város, és van egy egyházi óvoda is. Alsóságon a két óvodát már korábban összevonták, ám a csoportok számát nem csökkentették, és Izsákfán is van egy alacsony létszámú csoport. A jelenlegi és a várható gyereklétszám mellett az óvodai nevelés kevesebb csoportban is megoldható lenne, hangzott el a képviselő-testület legutóbbi ülésén. *Fehér László* polgármester elmondta, hogy a tervek szerint a három celli óvodát egy intézményi vezetővel két épületben szeretnék a jövőben működtetni. Az átalakítás az óvodapedagógusok számát nem érinti, és mivel a jelenlegi három óvodavezető közül ketten nyugdíjba vonulnak, a vezetői pályázatot a közös irányítású intézményre írják ki. Az izsákfai gyerekek Alsóságra járnak majd át. Az önkormányzat tervezi, hogy vásárol egy kis buszt, amellyel a gyerekek szállítása megoldható lenne. *Söptei Józsefné* alpolgármester hangsúlyozta: a gyerekek érdekei nem fognak sérülni. Bár kevesebb épületben helyezik őket el, több óvodapedagógus tud egy-egy csoporttal foglalkozni. Nem az óvodákra fordítandó költségeken szeretnének spórolni, hanem az épületek fenntartása helyett a megmaradó óvodák, így a gyerekek jobb körülményeire, a szakmai ellátás színvonalának javítására szeretnék a pénzt fordítani. Az intézményszerkezet átalakítását a racionális működtetést figyelembe véve a szülőkkel és az alkalmazottakkal tartandó egyeztetőfórumok után nyáron szeretnék megvalósítani.

»T.G.

»KULTÚRMORZSÁK

»Észbontóan játékos
Játékokkal viszik el a gyerekeket a csodás tudományok világába február 17-én 8–16 óra között, 18-ától 21-éig 8–18 óra között a Kemenesaljai Művelődési Központban. Az Észbontó című vándorkiállításon a gyerekek egyebek között megismerkedhetnek az ördöglakattal, a csirkepofozóval, a sajtlabirintussal és a hordólovaglással.

»Német minden érzékkel
Könnyen, viccesen, érdekfeszítően! Ezt ajánlja a Kresznerics Ferenc Könyvtár azoknak, akik február 16-án 14–17 óra között másképpen akarják tanulni a német nyelvet, mint eddig. A programon Dietlinde Bösl mutatja be a nyelvtanulás új oldalát.

»Báb-varázslat
Az elvarázsolt varázsló című bábjátékot mutatja be a Maszk Bábszínpad február 20-án 10 és 14 órakor a Kemenesaljai Művelődési Központban.

Felszámolják a társaságot

Végelszámolással megszüntetik az önkormányzat gazdasági társaságát, a Cellszolg Kht.-t, felszámolónak Németh Sándor ügyvezető igazgatót jelölték ki. Elképzelhető, hogy a feladatok ellátására egy új intézményt hoznak létre, esetleg a meglévő intézmények között osztják szét a feladatokat.

»RÖVIDEN

»Még tavalyi áron
Ismét elhalasztotta taggyűlését a CellVíz Kft., így nem tárgyalták meg a víz- és csatornadíjakra vonatkozó önkormányzati előterjesztést. A javaslatot a márciusi testületi ülésre lehet benyújtani, ezért március végéig az eddig érvényes díjak maradnak változatlanul.

»A város költségvetése
A város idei pénzügyi tervét tárgyalta a képviselő-testület. A terv szerint a város bevétele 4 milliárd 134 millió forint, a kiadás 4 milliárd 423 millió forint lesz. A hiány nagyobbik része a működésből adódik, kisebb része, 25 millió forint pedig a felhalmozások hiánya. A város számol azzal, hogy a közalkalmazotti bérfejlesztést központi forrásból finanszírozzák.

»Testületi ülés
Az önkormányzat képviselő-testülete február 19-én 14 órakor tartja következő ülését. Közmeghallgatásra bocsátják a 2003. évi pénzügyi tervet, és áttekintik az egészségügyi alapellátás helyzetét.

Az egyik út az unió, a másik járhatatlan

»AZ MDF ALELNÖKE TARTOTT FÓRUMOT

A Magyar Demokrata Fórum celldömölki szervezete és a jobboldali pártok vendégeként *Herényi Károly*, az MDF alelnöke és frakcióvezetője tartott lakossági fórumot január 31-én az Apáczai Kiadóban. Az alelnök mintegy negyvenperces előadása bevezetőjeként számba vette az előző kormány eredményeit, majd a 2002-es választásokon elszenvedett jobboldali vereség okát kutatva kifejtette: a vereség oka elsősorban abban keresendő, hogy a két forduló között a Fidesz-MDF szövetség részéről nem történhettek meg a megfelelő visszaléptetések, mivel valamennyi körzetben közös jelöltjük volt. Herényi Károly elmondta, hogy az MDF önálló politizálásra törekszik, aminek már számtalan jele tapasztalható az országgyűlési munkában is. A párt célja, hogy a következő választásokon megszerezze az SZDSZ harmadik helyét a pártok „mezőnyében", ami – nézete szerint – a jobboldali pártok győzelmét jelentheti majd.

A frakcióvezető a jelenlegi kormány hibájaként rótta fel a költségvetés „félelmetes" hiányát, amit a szocialista párt kampányígéreteinek következményeire vezetett vissza. Az európai uniós csatlakozásról azon a véleményen volt, hogy a meglévő félelmek a tájékozatlanságból fakadnak. Herényi Károly szerint Magyarország az unióval kapcsolatos informáltságban a nyolcadik helyen van az újonnan belépők között, és ezen változtatni kell. A kérdésfelvetés sem jó olyan formában, hogy az unió számunkra jó vagy sem. A helyes kérdés az: mi a feltétele, hogy jó legyen nekünk az unióban. Mindezzel együtt úgy fogalmazott, az unió célja, hogy minden ember a saját hazájában boldoguljon. A belépéssel kapcsolatban pedig Lezsák Sándort idézte, miszerint Magyarország előtt két út van. Az egyik az Európai Unió, a másik a járhatatlan.

»VÖLGYI L.

Értékesíthető lakások, bérbe adott helyiségek

A képviselő-testület áttekinti az önkormányzati lakások értékesítési lehetőségét, ezzel együtt megszüntethető lenne a lakótömbökben a vegyes tulajdon is. Erről a február 5-ei testületi ülésen határoztak, ahol az egyik napirendi pont az önkormányzat belterületi ingatlanvagyonával foglalkozott.

»FOTÓ: VÖLGYI LÁSZLÓ

AZ IFJÚSÁG TÉRI LAKÓTÖMBEN IS VAN ÖNKORMÁNYZATI INGATLAN

Az önkormányzat vagyona három csoportba sorolható. A forgalomképtelen törzsvagyonhoz tartoznak a helyi utak, műtárgyak, terek, parkok, vizek, vízi létesítmények, erdők, ez a vagyon nem adható el. A korlátozottan forgalomképes törzsvagyon hasznosítása akkor lehetséges, ha tartásuk rendkívüli megterhelést jelent az önkormányzatnak. Ide tartoznak az intézmények, középületek, közművek, műemlékek, köztemetők, sportpályák, sportcélú létesítmények, védett természeti területek, muzeális emlékek. Az önkormányzat bevétel elérése céljából a forgalomképes vagyonnal, a lakásokkal és a nem lakás céljára szolgáló helyiségekkel, egyéb területekkel gazdálkodhat.

A tárgyalt előterjesztés szerint a celldömölki önkormányzatnak – más településekhez képest – több lakás van a tulajdonában. A 357 lakás többsége társasházban vagy négy-hat lakásos sorházban, kis része családi házban van. Mintegy húsz lakás szakemberek letelepedését szolgálja. Az önkormányzati lakásokban élők néhány éve már élhettek azzal a lehetőséggel, hogy megvegyék a lakásokat. A mostani javaslat szerint a lakások további részét értékesítené az önkormányzat. A nem lakás céljára szolgáló helyiségek – garázsok, irodák, raktárak, műhelyek – egy részét már az elmúlt években értékesítették, másik részét viszont bérbeadással hasznosítják.

»T.G.

Zajtól védve

Még az idén szeretné megépíttetni az önkormányzat a ravatalozót, melynek helyét – a két temető közötti út tengelyét – helyszínbejárás után választotta ki a képviselő-testület. Az épület tervezésénél a belső helyiségek funkcionális szükségességét kell figyelembe venni, és meg kell vizsgálni annak a lehetőségét is, hogyan lehetne zajvédő fallal a ravatalozó intimitását növelni. Felmerült egy urnafal építése is, ám nem az épülettel egy tömbben.

Egészségünkért, a betegség ellen

II. János Pál pápa kezdeményezésére 1993-tól február 11-e a betegek világnapja annak emlékére, hogy Lourdes-ban 1858. február 11-én jelent meg a Szűzanya Soubirous Bernadett 14 éves francia lánynak. A világnap célja, hogy Isten egész népe kellő figyelmet szenteljen a betegeknek, segítse elő a szenvedés megértését.

a HÉT témája

Kevesebben halnak meg

Magyarországon a daganatos halálozási statisztika megfordult az utóbbi két évben. Ez a szám évről évre növekedett, 33 ezer embert jelentett a legutóbbi időkben. Először 2000-ben fordult meg a tendencia, ekkor csökkent évek óta először a rákos halálozások száma. Nem a növekedési ütem lassult, hanem abszolút értékben történt csökkenés. 2001-ben még jelentősebb mértékű volt a változás. Ebben a javulásban szerepe van a szűrésnek és a megelőzésnek.

Rák és mobiltelefon

Bármennyire alacsony mértékű a mobiltelefonok által kibocsátott sugárzás, mégis komoly befolyással lehet az agy védelmi mechanizmusára, és így akár agydaganatot is okozhat. Erre egy finn tudósok által végzett kísérletsorozat mutatott rá. A vér-agy gát az a mechanizmus az agy hajszálereiben, mely gátolja a káros anyagok bejutását a vérből az agy állományába, valamint az agy által termelt anyagok jó részét nem engedi kijutni a véráramba. A sugárzás viszont a hajszálerek falát alkotó sejteket összezsugorítja, ezáltal ártalmas molekulák is bejuthatnak a sejtek között képződő réseken az agyszövetbe.
Korábbi vélemények szerint a mobiltelefonoknak nem lehet ártalmas hatása, mivel a kibocsátott mikrohullámú sugárzás túl kevés ahhoz, hogy akár gyenge kémiai kötéseket is megszüntessen vagy melegedést okozzon a sejtekben. A vizsgálatot lefolytató Darius Leszczynski professzor viszont arra mutatott rá, hogy a sugárzás valamiképpen a hajszálerek falát alkotó sejtek proteinjeit célozza meg. Már egyórányi sugárzás is összezsugorította a laborban tenyésztett emberi sejteket. Leszczynski szerint ez egy olyan válaszreakció, mely normális esetben csak olyankor lép fel, amikor a sejt megsérül. A kutató szerint ez a hatás komoly következménnyel járhat az ember egészségére nézve: fejfájást, alvászavarokat és fáradtságérzetet okozhat, de más, egyelőre beláthatatlan hatásai is lehetnek. A változások például befolyásolhatják a sejtek életciklusát, a normális sejtpusztulást is. Viszont ha a sejtek nem pusztulnak el időben, tumorok is képződhetnek az agyban. Egy svéd tudóscsoport szerint akár Alzheimer-kór is kialakulhat.

Bélbetegség – népbetegség

Az utolsó 5–10 évben a bélrák megelőzte az eddigi negatív csúcsot tartó gyomorrákot. A férfiaknál első számú halált okozó tényezővé vált, míg a nőknél továbbra is a méhrák a legyőzhetetlen közellenség. A rákos betegségekről *dr. Emih Ákos* belgyógyász főorvost kérdeztük.
A bélrákról eddig viszonylag kevés szó esett, miközben az ezzel megműtött betegek nagy része az egészségesek számára elfogadhatatlannak tűnő megoldással él. Sajnálkozó együttérzés sugárzik a beteg felé, akinek végbelét egy hasfali nyíláson keresztül vezetik ki. Hogy a daganat teljesen eltávolítható-e, azt a műtét közben az operáló sebész dönti el. Utókezelésként gyógyszerrel lehet fékezni az esetleges hibás sejtek további burjánzását. Besugárzással nem szoktak élni az orvosok, mivel a bélrákot okozó degeneratív sejtek nem reagálnak a sugárkezelésre. Mielőtt ezek a megmásíthatatlannak tűnő tények aggodalommal töltenének el bárkit is, nézzük, mit tehetünk mi magunk, hogy – viszonylagos – biztonságban érezzük magunkat.
Amíg az emlőrák esetében otthon is elvégezhetünk bizonyos megfigyeléseket, addig a bélrák esetében nem ilyen egyszerű a dolog. Adódik a kérdés: lehet-e olyan átfogó szűrővizsgálatot készíteni, mint például a koleszterinszint mérése, amit már utcai mozgó pavilonokban is el tudnak végezni, vagy mint a mammográfia, a mellrák szűrésére alkalmazott, tömegeket tesztelő módszer. Ilyen egyszerű, sok embert kiszűrni képes megoldás nincs. A szakemberek állítása szerint viszont nincs is rá szükség. Fokozott odafigyelést azok az emberek igényelnek, akik 40–45 év fölöttiek, és akiknek családjában, közeli hozzátartozóik körében bélrákban vagy más daganatos betegségben szenvedő ember van/volt. A szűrés azok körében is ajánlott, akik bélpolip eltávolításon már túlestek.
Mégis vannak olyan egyszerű megfigyelési szempontok, melyek figyelmeztető jelként szolgálhatnak. A legegyszerűbb önmegfigyelés a széklet rendszeres ellenőrzése: a bélürítés és a székletszabályozás kulcsfontosságú fogalmak. Célszerű odafigyelni, hogy nem tart-e két napnál tovább a székrekedés, nemcsak azért, mert ez az egyik intő jel, hanem azért is, mert a szervezet méregtelenítése szempontjából is fontos. A görcsös hasi fájdalmak, a széklet megváltozott állaga, színe, szaga és átmérője mind arra figyelmeztet, hogy háziorvoshoz, szükség esetén szakorvoshoz kell fordulni. Az önmegfigyelésen túl táplálkozási szokásainknak is nagyobb figyelmet kell szentelünk. A zöldségés gyümölcsfogyasztás szükségszerűségére számtalan módon szólít fel bennünket a média, mégis mintha hatástalanul kevés lenne. Az előkezelt ételek meggyorsítják ugyan az otthoni főzés idejét, kártékonyságuk mégsem ér föl az időtakarékossággal. A sok tartósítószer, a műszín és műíz első számú – de kikerülhető – közellenséggé lépett elő. A szervezetnek kártékony anyagokat az egészséges máj elbontja ugyan, de ha csak egy kicsit is nem egészséges, akkor továbbítja a számára feldolgozhatatlan anyagokat.
Amit még tehetünk saját egészségünk megóvása érdekében, az a darabolt, nem pépesített ételek bejuttatása szervezetünkbe. Rostdús, cellulózban gazdag ételek fogyasztása úgyszintén a bélrák megelőzésének egyik legegyszerűbben betartható megelőzése közé tartozik. És ha nehezen állunk neki rossz szokásainkon változtatni, idéződjön fel bennünk egy fentebb leírt kép – melyet biztosan szeretnénk elkerülni –, a hasfalon kivezetett tasak látványa.

»NÉMETH IBOLYA

Parádés vizsgaelőadás

Gyerek- és diáktagozat működtetése már akkor is bevett gyakorlat volt a Soltis Lajos Színház életében, amikor sitkei székhellyel működtek, és Sitkei Színkör volt a nevük. Az azóta eltelt időszakban a színészutánpótlás nevelése mindig központi kérdés volt a társulat háza táján. Lehetetlen volt művészeti alapiskolát létrehozni abban az

ÖTLETDÚS RENDEZÉS A JÁNOS VITÉZBŐL

»FOTÓ: VÖLGYI LÁSZLÓ

időben Sitkén, pedig jelentkező akadt volna bőven. 150 általános és középiskolás korú gyerek volt folyamatosan jelen a színház körül, de szervezett képzésre nem nyílt lehetőség. Soltis Lajos színész, rendező ezért is indította el a nyári országos szakmai tábort. A képzés még így sem volt folyamatos, ezért a Celldömölkre költözés után az elsőrendű feladatok közé tartozott megszervezni mindezt. Már az Új Kemenesalja hasábjain történt meghirdetésre is 20 gyerek jelentkezett, így az első évben tíz drámatagozatos gyerekkel és ugyanennyi színi stúdióssal kezdte meg munkáját a színház. Az előzetes számítások azt jelezték, hogy 150–200 fő esetén lenne rentábilis egy önálló művészeti alapiskola működtetése. Mivel erre nem látszott reális esély, ezért csatlakozott a színtársulat a Celldömölkön szerveződő kezdeményezéshez. Az Ádám Jenő Zeneiskola és Művészeti Alapiskolában induló oktatásban már a színház növendékei is részt vettek: a gördülékeny kapcsolattartás megkönnyítette az oktatást. Ami viszont megnehezíti, az a teremhiány. Nincs hely, ahol foglalkozni lehetne a gyerekekkel. A Gáyer Gyula Általános Iskolával van ugyan szerződése a társulatnak arra, hogy szükség esetén használhatnak két osztálytermet, és baráti segítség folytán van egy – nem éppen erre a célra kialakított – helyiség, de egyik sem jelenthet végleges és megnyugtató megoldást. Annál is inkább, mert idén 100 embert érint a próbaterem hiánya, jövőre várhatóan ennél jóval több gyereknek és felnőttnek fog fejtörést okozni.

Hogy mennyire érdemes küzdeni, és mennyire eredményes az oktatás, annak fényes bizonyítéka volt a január 26-án megtartott vizsgaelőadás. A drámatagozatos osztályba járó gyerekeket *Ihász Csilla* pásztorolta egész éven át: az ő előadásukban Petőfi János vitézének színpadi változatát láthatta a közönség. Az egyszerű, ám annál látványosabb díszletet sokszor és sokféleképpen használták föl a gyerekek, megtapasztalhatták, mennyi egyszerű anyaggal és formával lehet számtalan gondolatot kifejezni, helyszínt megjeleníteni. A roppant lelkes és tehetséges kiskamaszok először tapasztalhatták meg, mit jelent a világot jelentő deszkákon állni, és milyen érzés szűnni nem akaró tapssal befejezni egy előadást.

A másodéves színi stúdiósok bravúros bemutatkozása ezután következett. *Pápai László* instrukcióit követve állították színpadra Raymund Qeneau Stílusgyakorlatok című darabja alapján a „Celli stílgyak"-ot. A fergeteges produkciót hat színészjelölt produkálta, akik egy ördögien egyszerű alaptörténetre építették bemutatójukat. Qeneau eredeti elgondolása szerint van egy néhány soros kis történet, mely igazából nem bír különösebb hangulattal. A színészek dolga az, hogy ugyanezt a szöveget annyiféleképpen ragadják ki hangulattalan, semmitmondó környezetéből, ahányféleképpen csak tudják. Az értő és a színészekkel azonos hullámhosszon lévő közönség hallatlan jól vette a helyzeteket és a belőlük fakadó humort. A színházteremben ülő, roppant vegyes korosztályú nézők közül pedig mindenki éppen annyit hallott ki belőle, éppen annyira volt belevihető a játékba, amennyire egyénisége és kora megengedte. De egyetlen embert sem hagyott érintetlen a közös játék. Hisz játszani mindannyian szeretünk. Stílusunktól függetlenül. (Vagy nagyon is függően?)

»NÉMETH IBOLYA

A drogmentes jövőért

»PÁLYÁZATI EREDMÉNYEKET HIRDETTEK

A gyerekek drogmentes jövőjéért, a szenvedélybetegségek kialakulásának megelőzésére szervez különböző rendezvényeket a Kemenesaljai Művelődési Központ. A témához kapcsolódóan irodalmi és képzőművészeti pályázatot hirdettek, amelynek január végén volt az eredményhirdetése. Az irodalmi pályázatnál az általános iskolásoknak egy mesét kellett írniuk Hogyan győztem le a DADA-manót? címmel, a középiskolások pedig interjút készítettek egy szakemberrel. A képzőművészeti pályázaton részt vevő általános iskolásoknak plakátot kellett tervezniük a témában, a középiskolások pedig egy ifjúsági lap címlapját készítették el.

Az irodalmi pályázat első helyezettje Kurucz Tünde (Berzsenyi gimnázium), második Géczi Katalin (Szent Benedek) és Reicz Teodóra (Gáyer), a harmadik helyen Nagy Szilvia és Szabó Viola (Berzsenyi gimnázium) végzett. Különdíjat kapott Hufnágel Dorina, Kassas Leila, Polák Nikoletta (Berzsenyi gimnázium), Cséri Tamás (Szent Benedek) és Linka Bernadett (Gáyer). A képzőművészeti pályázaton első díjat kapott Kiss Valéria, Horváth Anikó (Berzsenyi ÁMK) és Horváth Kitti (Boba). Második helyen végzett Szakács Dorina (Ostffyasszonyfa) és Bozzai Zsófia (Szent Benedek), harmadik helyezett lett Kiss Eszter, Sebestyén Szilvia (Gáyer) és Szűcs Adrián (Eötvös). Különdíjat kapott Sebestyén Dávid (Eötvös), Kiss Flóra (Gáyer), Tóvári Henriett, Hunyadi Franciska (Szent László, Sárvár), Szabó Laura (Boba), Bérdi Gergely (Szent Benedek) és Hufnágel Dorina (Berzsenyi gimnázium).

»FOTÓ: VÖLGYI LÁSZLÓ

PLAKÁTTERVEK ÉS ÚJSÁGCÍMLAPOK

Mi alapján választunk jövőt?

»Berta Rita
Nekem szerencsém van, mert ami érdekel, ami szeretnék majd lenni, jól jövedelmez. Sok minden szóba jött már, de most úgy érzem, a gyermekjogászi pálya mellett kitartok. Saját körülményeim és más gyermekek esetében hallott sajnálatos esetek miatt határoztam el, szeretném megóvni a fiatalokat. Kevesen vállalkoznak ilyen pályára, így ha sikerül elvégezni a hozzá kapcsolódó iskolákat, talán könnyebben munkahelyhez juthatok majd.

»Horváth Milán
Elsődlegesen az érdeklődési körömnek megfelelően választom ki a célt, és az is lényeges, hogy jó jövedelmem legyen. Az egyetem kiválasztásánál fontos, hogy milyen színvonalon oktat, és milyen cégekkel van kapcsolata, hogy a diploma megszerzése után ott esetleg el tudjak helyezkedni. A Veszprémi Egyetem műszaki informatikus szakát néztem ki, ilyen végzettségű emberre minden cégnél szükség van. Ha pedig lehetőség nyílik rá, külföldön is szerencsét próbálnék.

»Szabó Edina
Nálam a legfontosabb, hogy olyannal foglalkozzak majd, ami érdekel, amit szeretek. Kedvenc tantárgyam a biológia, mindenképpen erre szeretnék koncentrálni, ez határozza meg a választásomat is. Egészségügyi dolgozó, védőnő szeretnék lenni. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy az anyagiak mellékesek. Most már pénz, állás nélkül nehéz a megélhetés. A mindennapi élethez szükség van az ember életében egy biztos pontra.

»Sali Veronika
Elektronika, számítógépek között élünk, ezért én is ezt az utat választottam, és szerencsére érdekel, tetszik is, amibe belekezdtem. Lépést kell tartani a fejlődéssel, és a mostani fejlődés a számítástechnika körül forog, ezt használják fel az élet minden területén. Ilyen végzettséggel, úgy gondolom, el lehet majd helyezkedni, meg lehet belőle élni, ezt a szakmát nem értékelik alul. A külföldi munkalehetőséget sem utasítanám el.

»SZIGETHY TEODÓRA

Te jó ég! Ez én vagyok?

Reggel megszólal a vekker, egy újabb nap kezdődik. Kibotorkálunk a fürdőszobába, belepillantunk a tükörbe. Te jó ég! Hunyorgatunk: kócos, égnek álló hajjal nézünk szembe magunkkal. (Azért vannak szerencsés kivételek.) A szokásos mosakodás után jöhet a hajformázás. Hosszú tortúra után rá kell ébrednünk, a hajnak önálló akarata van. Rengeteg zselé, lakk és hab használatával elfogadható eredmény születik, de jöhet egy újabb mosakodás, ha nem szeretnénk mindenhez hozzáragadni. Természetesen vannak rutinos hajformázók, és vannak, akik beletörődnek, elég a kócokat is kifésülni, lényegesen kevesebb időt vesz igénybe.
Ha fodrászhoz megyünk, szorongatjuk kedvenc színészünk képét, hogy mi is ilyen frizurát szeretnénk, rengeteg ötletet nézhetünk el tőlük. A fiatalok előnyben részesítik a félhosszú tépett vagy lépcsőzetes vágást, a kifele vagy egyenesen szárított fazont. Ha alkalomra készülünk, akkor viszont kötelesek vagyunk több időt eltölteni a frizura elkészítésével. Divatosak a feltűzött, laza alkotások.
A másik kritikus kérdés az arc kikészítése. Sokan vannak, akik gyakorlott kezekkel nyúlnak a festékek után, de vannak bizonytalanabb sminkelők is. Ha szeretnénk szépen kifesteni magunkat, meg kell tapasztalni, melyek azok a színek, amelyekhez bátran fordulhatunk. Egy rossz döntés akár kéthetes influenzás hatást is produkálhat. A fiatalok hétköznapokon szívesen használják a természetes színeket, elegánsabb helyeken a kicsit erősebb színeket, bulikra pedig a csillogást választják.

»SZIGETHY TEODÓRA

Csellójáték

A közelmúltban Szolnokon rendezték meg a Friss Antal nevét viselő országos zeneiskolai gordonkaversenyt. A rangos eseményen a celldömölki Ádám Jenő zeneiskolát Németh Andrea képviselte, aki ismét figyelemreméltó eredményt ért el. Korcsoportjában – a legfiatalabbként – harmadik helyezett lett az ország minden tájáról érkezett 24 résztvevő között. Legyünk büszkék rá!

»V.L.

A DADA-val a káros szenvedélyek ellen

Beszéljük meg... címmel szerveztek beszélgetést a drogokról, a káros szenvedélyekről a Kemenesaljai Művelődési Központban január 30-án. Az intézmény bekapcsolódott a Drog-Alkohol-Dohányzás-AIDS ellenes országos programba, ennek keretében került sor a rendezvényre.

A beszélgetésen szakemberek találkoztak általános és középiskolás diákokkal, de felnőttek is helyet foglaltak a hallgatóság soraiban.
Mohó Pálné körzeti védőnő szólt a védőnői szolgálat kettős szerepéről, hisz a családgondozás keretében részt vállalnak a káros szenvedélyek megelőzésében, és ha már létezik a probléma, akkor igyekeznek azon segíteni. Elemezte az alkohol, a dohányzás, a kábítószerek családokra, anyákra, gyerekekre gyakorolt káros hatásait. *Erőss Elemér* rendőrszázados kiemelte: a rendőrség azért dolgozik, hogy Magyarországon ne legyen kábítószer-bűnözés, de tény, hogy van, például Celldömölkön és Jánosházán is. A százados beszélt a DADA-programról, melybe városunkban a Gáyer iskola is bekapcsolódott. Ezen keresztül igyekeznek felvilágosítani a gyerekeket a kábítószerezés káros hatásairól. Végezetül tájékoztatta a hallgatóságot a Büntető Törvénykönyv kábítószerre vonatkozó paragrafusainak március 1-jei módosításáról. *Dr. Emih Ákos* belgyógyász főorvos nemzetközi példákkal hasonlította össze a hazai alkoholfogyasztási, dohányzási, kábítószerezési szokásokat, ismertette ezeknek az emberi szervezetre, a májra, az agyra, egyéb szervekre gyakorolt káros hatásait.
A szakemberek előadásaikat követően kérdésekre válaszoltak. A Kemenesaljai Művelődési Központ drogellenes programja márciusban folytatódik, ekkor filmvetítéssel egybekötött előadást hallhatnak az érdeklődők az AIDS-ről.

»FONYÓ ROBERTA

Segítő

Az idősek klubjaiban

Celldömölkön a Népjóléti Szolgálat szervezi a különböző segítő szolgáltatásokat: a családsegítő és gyermekjóléti szolgáltatást, a bölcsődei ellátást, az idősek bentlakásos és átmeneti ellátását, otthonukban történő gondozását, nappali klubellátását. A városban működő három Idősek Klubjában az alábbi tevékenységeket kínálták és kínálják a klubtagoknak.

- Étkezés, fürdés, mosás
- Közös ünnepek, névnapok megünneplése
- Televíziónézés, videózás, újságolvasás, kártyázás
- Könyvtári kölcsönzés
- A Hintaszék című intézményi lap
- Beteg klubtagok meglátogatása
- Részvétel hangversenyeken, színházi előadásokon
- Zenés, táncos összejövetelek, kerti partik, kirándulások
- Az idősek világnapjára és egyéb ünnepekre szervezett programok
- A Celldömölki Családokért Alapítvánnyal közösen szervezett jótékonysági est
- Előadások, bemutatók szervezése a klubokban, külső előadókkal, irodalmi teadélutánok, diavetítéssel egybekötött útibeszámolók, egészségügyi előadások
- Saját műsorok összeállítása ünnepekre, összejövetelekre
- Segítségnyújtás hivatalos ügyek intézéséhez (lakásfenntartási támogatás, közgyógyellátás, közlekedési támogatás, rendkívüli segély)

A klubgondozók és a többi intézményegység munkáját segítik a Szociális és Mentálhigiénés Csoport szakemberei az alábbi tevékenységekkel.

- Az érdeklődők széles körű tájékoztatása
- Tanácsadás egyéb lehetőségekről
- Minden jelentkezés esetében előgondozás
- Környezettanulmányok készítése
- Egészségmegőrzés, rehabilitáció – gyógytornával, fizikoterápiával
- Kreatív foglalkoztatás, amelynek célja az aktív tevékenységre motiválás, valódi, értelmes célt szolgáló díszítő és használati eszközök készítése
- Lelki segítségnyújtás látogatással, segítő-beszélgetéssel és csoportfoglalkozásokkal

Intézményeink nyitottak, programjainkra, klubjainkba várjuk az új érdek-

Itt a farsang, áll a bál

Ha február, akkor farsang. Ha farsang, akkor jelmezkészítés. Tudom, hogy ez főként a kisgyermekes anyukák gondja és öröme, de minden korosztály számára „nagy kaland" lehet ilyentájt egy jelmezes házibuli. Következzen néhány olyan maskara-ötlet, amelynek elkészítésével a jó kézügyességűek és a kevesebb varrótehetséggel megáldottak egyaránt megbirkózhatnak, és az eredménnyel a kicsik is, nagyok is elégedettek lesznek.

A javasolt jelmezek alapja egy kezeslábas és egy csuklyaszerű fejrevaló. A méretvételhez segít egy nadrág és pulcsi lemérése, valamint a mellékelt szabásminta, amelyet arányosan kell felnagyítani. Fontos, hogy a ruha kényelmes, könnyű, ne túl meleg és elég bő legyen, hogy viselője jól érezze magát benne, és a stabilan rögzített kiegészítők se akadályozzák a látásban, mozgásban. Ha fehér színű anyagból varrjuk meg az alapdarabot, ráfesthetünk például egy lottószelvényt, és egy négylevelű lóherével a kalapjában kész a lottóbaba. Kis vattapamacsokat vagy papírból kivágott hópiheket rávarrva hó-kisasszonyt kapunk. A kisegér alapja szürke overall hosszú farokkal, a sisakra pedig kicsi fülek kerülnek. Ha sárgára festett, kilyuggatott hungarocellből még egy sajtformát is a dereka köré szerkesztünk, biztos lehet a siker. Ugyanebből az alapruhából persze elefánt is készülhet. Ekkor a sisakra nagy, rózsaszín elejű fülek kerüljenek, az ormány pedig egy textillel bevont porszívócsődarab lehet. Ha a villámot szeretnénk megtestesíteni, fekete kartonból vágjuk a ruhára az eltolt Z-formákat. Daliás vitéz lehet belőle, ha a sisakot páncélszerűre festjük, rostélyt varrunk hozzá, a testre pedig kartonból kivágott mellvértet erősítünk. Fontos kiegészítő a kard és a csizma.

A breki zöld kezeslábasához uszonyos kesztyűt, a sisak helyett egy hungarocellből kialakított, textillel bevont nagyobb méretű béka-fejformát készítsünk. Ha a testre leveleket varrunk, a fejre egy sapka és krepppapírból vágott szirmok segítségével különböző virágformákat alakíthatunk ki. Zöld vagy lila lufikkal körbevarrva az overallt, a sisakra pedig zöld papírból levelet és kacsokat erősítve szép szőlőfürtöt formálhatunk. A barna overall nagyon sok állat alapja lehet. A fejrevalót a különböző fülekkel kiegészítve lehet belőle

Anyag: 3,5 m
Hozzávalók: 50 cm fehér tépőzár, színes díszítő elemek, ragasztó
Varrásráhagyás: 1,3 cm

nyuszi, mókus, medve vagy éppen oroszlán. A piros kezeslábasra különböző emblémákat és márkajeleket varrjunk, és bukósisakkal a fején máris kész egy Forma-1-es pilóta jelmeze. Ha az alapruhát kicsit kitömjük, és különböző édességekkel vagy azok csomagolóanyagaival dekoráljuk, Torkos Kata áll előttünk. Ne felejtsünk el valamilyen finomságot adni maszatos kezébe is! A többszínű vagy mintás anyagból varrt maskara egy hegyes sapkával, néhány pomponnal és némi arcfestéssel vidám bohócot rejt.

A gyermek vágyait beteljesítő, saját készítésű jelmez nemcsak a farsang fontos kelléke, hanem kulcs a gyermek számára a képzelet világához, ahol szabadon játszhat, álmodozhat, alkotó módon valósíthatja meg ötleteit. Ezért ne csak a maszkabálok idején, hanem máskor is szedjük elő a polcok és fiókok mélyén rejtőző régi ruhákat, jelmezeket, kiegészítő kellékeket, és kezdődhet a házi színház.

»BALHÁSI ISTVÁNNÉ

lődőket. Klubjainkban vállaljuk olyan családban élő idősek gondozását is, akiknek napközbeni ellátását a hozzátartozók nem tudják megoldani, de naponkénti szállítását vállalni tudják. Információ a Népjóléti Szolgálat központjában (Celldömölk, Szalóky u. 3., Tel.: 95/420-095, 421-847), illetve a klubokban (I. sz. Idősek Klubja, Koptik u. 4., 95/420-136, II. sz. Idősek Klubja, Béke u. 6., 95/420-492, III. sz. Idősek Klubja, Vasvári u. 2., 95/420-190) kaphatnak az érdeklődők.

»CSIZMAZIÁNÉ HUBERT MÁRIA
igazgató

Fészekrakás

Az egybekelés felbolydítja a családokat. Fiatalok és szülők terveket szőnek. Mindenki szeretné megvalósítani az álmait. A szülők vágya, hogy gyermekeik első közös lépései gördülékenyebbek legyenek, mint az övéik voltak. Erejükön felül is előteremtik az életkezdéshez szükséges anyagi javakat. Ki-ki tehetsége szerint – a lakástól az autón keresztül a bútorokig – vásárol, ajándékoz, intézkedik, szervezkedik. A nagy lelkesedésben nem értik a fiatalok tartózkodását, nyílt vagy burkolt tiltakozását, ritkább esetben a „még nem elég" követelődzését. Félreértések sorozata indulhat el már a kezdetekkor.

Az alapok lerakásánál hirtelen kérdések sokasága merül fel, melyeket tisztázni kell. Elfogadjuk-e, kérhetünk-e segítséget? Ki és hogyan segítsen? Meddig segítség a segítség, és mikor válik teherré? Hol a határ, mikor lesz az anyósból boszorkány, a menyből gyűlölködő, területét védő házisárkány, a fiúból hálátlan papucshős?

Mindkét fél az elengedés és elszakadás krízisében él. Az élet sikeres folytatása nagyfokú megértést követel a résztvevőktől. A szülők akkor segítenek igazán, ha a fiókáikat repülni tanító madarak bölcsességével biztos háttérként állnak gyermekeik mögött. A fiatalok pedig az első boldog repülés örömében megértik szüleik féltő aggodalmát. Egymásra hangolódva, bízva, szerető elfogadással, a mindenkori „mértéket" megtartva lehet remény arra, hogy valódi független felnőttekként induljon a fiatal pár élete.

»SZABÓ VIKTÓRIA

(Szívesen válaszolunk a Szerkesztőség címére küldött kérdéseikre)

Adománnyal, munkával segítnek

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat celldömölki csoportja 1999. április 1-jén alakult meg hivatalosan. Előzőleg csaknem két éven át ideiglenes engedéllyel igyekeztek segíteni a rászorulóknak. Első nagyobb szabású megmozdulásuk 1997-ben volt, amikor a Felső-Tisza vidéki árvíz károsultjainak segítettek. Vezetőjük, *Karádi Mihály*, a sárvári mentőállomás szakápolója akkor még a szombathelyi csoport tagja volt. A celldömölkiek között a kétkezi munkástól a vállalkozón át az orvosig sokféle ember megtalálható. Létszámuk hivatalosan 13 fő, de segítőikkel a létszám 30 fölött van. Lelki vezetőjük *Nagy Péter* celldömölki plébános.

Rövid fennállásuk óta számtalan rendezvény és megmozdulás fűződik a nevükhöz: a megalakulás után pár hónappal Celldömölkön rendezték meg a Máltai Szeretetszolgálat országos, illetve nemzetközi elsősegélynyújtó konferenciáját, ahol több mint kétszáz személyt láttak vendégül, köztük Kozma Imre atyát, a szeretetszolgálat országos vezetőjét.

A celldömölki temető kerítésének megújításához mintegy ötszáz munkaórával járultak hozzá, a csíkszeredai mentőszolgálatot egymillió forint értékű kötszerrel, gyógyszerrel és gyógyászati segédeszközökkel segítették. Az egyházak által a térségben gyűjtött adományokat saját gépkocsikkal szállították az árvíz sújtotta Kárpátaljára. Mivel bevételeik csak adományokból vannak, jól jött a százezer forintos támogatás, amit a Mávépcell Kft.-től kaptak a szállításhoz. Hagyomány már, hogy májusban megrendezik a Ság hegyen az országos máltai segélynyújtó versenyt, ami időközben – osztrákok és németek részvételével – nemzetközivé terebélyesedett. Az elmúlt évben 30 csoport 150 fővel versengett a legjobbnak járó címért. Karádi Mihály elmondta, hogy ezzel a rendezvénnyel a város és a Ság hegy természeti szépségeinek népszerűsítése is a céljuk. Az esemény különlegességét növeli, és lelki emelkedettségét szolgálja a verseny végeztével a krátermise.

Az idei kemény tél alaposan próbára tette a hajléktalanokat. A „máltaiak" hat ilyen személyről tudnak a városban, igyekeztek meleg takarókkal és ruhákkal ellátni őket. Szenteste napján ingyen konyhán látták vendégül a rászorulókat a Szent Márton Otthon udvarán. A csoport tagjai önzetlenül, emberbaráti szeretetből tevékenykednek. Csak abból tudnak szétosztani, amit az adakozóktól kapnak, és megtoldva adnak tovább. A csoportvezető szólt arról is, hogy hivatalos telephelyük a Szent Márton Otthon. Telefonjuk nincs, ezért ha valaki fel akarja venni velük a kapcsolatot, legegyszerűbben levélben, a Máltai Szeretetszolgálat Celldömölki Csoportja, Sági u. 20. címen tudja megtenni. Újság a csoportnál, hogy februárban megkapták a szolgálat szombathelyi autóját. Üröm az örömben, hogy a kocsi 30 éves, és 18 liter benzint fogyaszt.

»VÖLGYI LÁSZLÓ

Évfordulók, események a város múltjából

100 éve, 1903-ban – Ebben az évben született Lázár Jenő, a bazaltbánya főmérnöke, a magyar ókortudomány lelkes művelője. 1930 óta gyűjtötte a Ság hegy és környéke régi kultúrájának emlékeit, külföldiek által is látogatott múzeumot hozott létre. A kilencezer darabból álló gyűjteménye 1948-ban az Országos Történeti Múzeumba került adás-vétel útján.
A közgyűlés elfogadja a Katholikus Legényegylet alapszabályát. Az egyesület célja többek között a mesterlegények további képzése, az erőteljes vallási és polgári érzület felgerjesztése és ápolása, hogy derék és tisztes ipartestület képeztessék, olvashatjuk az egyesület alapszabályában.
Kis Czell és Nemesdömölk képviselőtestülete kimondja az egyesülést, egyenlő vagyon és teherviselés mellett. A belügyminiszter jóváhagyja az egyesülést. A végrehajtás határidejét 1904. január 4-ei dátumban szabja meg. A közhangulat hideg, közömbös, tartózkodó, írja a Kemenesvidék.
Száz éve született Szakály Dezső, a „szívember". Tanító, igazgató, 1945 előtt egyesületi vezető. Szavalókórusát megyén kívül is jól ismerték. Életének utolsó évtizedeiben a Ság hegy szőlőkultúrájával foglalkozott. Hagyományt ápolt és teremtett.
90 éve, 1913-ban – Államilag segélyezett, községi jelleggel működő polgári fiúiskola megnyitásáról tudósítanak. Tíz évvel később, 1923-ban ünnepélyes alapkőletételével elkezdődik a polgári fiúiskola építése. Az iskola patrónusának, Gyömörey Györgynek nevét vette fel, és viselte az államosításig.

»KÁLDOS GYULA

PORTRÉ

Danka nagyi

Gondolkodom, hogy nem tiszteletlen-e ez a címválasztás. Aztán meggyőzöm magam, hogy Marika néni már nemcsak a saját családjában „a nagymama", hanem lassan szerte a városban így emlegeti mindenki. Aztán újabb megerősítést kaptam, amikor megkérdeztem idősebb Danka Imrénétől, vajon mit írna a névjegykártyájára a neve alá. Azt, hogy nagymama, válaszolja a legnagyobb természetességgel. Úgy érzem, ma sem teljesen így van ez – hát még régebben! –, hiszen ha valaki, akkor ő aztán nemcsak a tűzhely mellett érezte jól magát.
– Az életemet igazából három nagy korszakra osztom. Az első 18 évemben benne volt egy világháború, és az azt követő zűrzavaros évek. Érettségi után nem jelentkeztem felsőfokú intézménybe, hanem a férjhez menést választottam, és otthon tanultam az ipari és a termelőszövetkezeti könyvelést. A férjem éppen akkor végezte az egyetemet, én meg segítettem a tanulmányaiban, ahogy tudtam. Meg aztán gyorsan-sorban jöttek a gyerekek: Adél lányom és Imre fiam. Délutánonként a kertben a tönkre állva verseket szavaltam a gyerekeknek, akik József Attila szavain, gondolatain nőttek fel.
A következő jelentős időszak akkor volt Marika néni életében, amikor visszament dolgozni, és 28 évet töltött el az államigazgatásban. Minden tanfolyamot, minden továbbképzést elvégzett, amelyet csak abban az időben lehetett. Az államháztartással kapcsolatos összes szakvizsgát letette, a munkavédelemtől a tűzvédelemig minden területen járatos volt. Meg is becsülték az akkori községi tanácson szakmailag is. Hogy emberileg is mekkora tisztelet övezte, azt csak akkor tapasztalta meg, amikor szeretett férje egy olaszországi nyaralás során meghalt.
– Nyugodt pihenésre készültünk. Adél lányommal és a férjemmel indultunk el Olaszországba. Mellettem az autóban, mindenféle előre látható rossz előjel nélkül kapott a férjem infarktust, amely azonnal végzett is vele. Visszatérve Magyarországra a családom és a munkatársaim – köztük Limpár József - oly sok segítséget adtak, hogy mind a mai napig nem feljettem el, és nagyon hálás vagyok érte. Munkaidőmet teljesen kitöltötték a hivatalbeli teendőim, a pénzügyi osztály dolgai. De ha hazaértem, bizony sokszor rohantak meg a megoldatlan problémák, a gyötrő egyedüllét. Az egész napos irodai munka után jólesett kimenni a szőlőbe, ahol a gondolataimat szabadon rendezhettem. Lelki kényszer volt, melyből egyszer csak verssorok, versszakok, majd teljes versek születtek. Gyógyszer volt a bajra, ha sírhattam és írhattam. Aztán gyűltek, egyre gyűltek ezek a versek. Az irodalom szeretete nem egyszerre és nem ismeretlenül lett úrrá az életemen: középiskolás koromból hoztam magammal. Akkori tanárom, Tima László észrevétlenül, de kitörölhetetlenül belénk oltotta a magyar irodalom iránti szeretetét és a más népek szépirodalmának tiszteletét.
Danka nagyi több mint tíz éve nyugdíjas. Pihenő évei tele vannak kétkezi munkával, de eljön az este, amikor Marika néni a könyvek közé vonul vissza. Saját bevallása szerint közel 600-ra tehető azoknak a köteteknek a száma, amelyeket az utóbbi évtizedben olvasott el.
– Minél többet olvasok a magyar és a világirodalom remekei közül, annál inkább érzem, mennyire keveset tudok a világról – vallja.
A celldömölki emberek viszont eddig is sokat tudtak Danka nagyiról, hiszen alig van olyan színházi est vagy irodalmi összejövetel, ahol jelen ne lenne. Aki még ennél is többet szeretne tudni egy nem mindennapi asszony versekhez, tartalmas gondolatokhoz való viszonyáról, annak feltétlen jó hír, hogy Marika néni verseiből önálló estet szerveznek a városi könyvtárban. A Soltis Lajos Színház vezetői kezdeményezték a különös előadóestet, Solténszky Tibor, a Magyar Rádió Rádiószínházának igazgatója pedig örömmel vállalta a moderátor szerepét.

»NÉMETH IBOLYA

Megkérdeztük » válaszoltak Ünnepli a Valentin-napot?

»KÉRDEZ: TÖMBÖLY ÁGNES

»FOTÓ: VÖLGYI LÁSZLÓ

Rózsásné Koronczai Katalin

Az utóbbi években megünnepeljük a férjemmel a Valentin-napot. Apróságokkal lepjük meg egymást, a párom általában virágcsokorral köszönt. Mi nemcsak Valentin-napon, hanem az év többi napján is igyekszünk meglepetéseket szerezni a másiknak. A szeretetet véleményem szerint nemcsak február 14-én, hanem minden nap kellene ünnepelni. A Valentin-napi ajándékozást nem tartom pénzpazarlásnak, hiszen legtöbbször csak egy jelképes ajándékkal fejezzük ki szeretetünket. A páromon kívül azonban mást nem szoktam megköszönteni.

Sebestyén Ildikó

A Valentin-napot elsősorban a szerelmesek napjának és ünnepének tartom, így elsősorban a páromtól várok ajándékot február 14-én. Magam is szoktam meglepetéssel készülni, legtöbbször plüssállatot, szívecskét rejtek el egy dísztáskába, és ezt nyújtom át szerelmem zálogául társamnak. Barátnőimet és családtagjaimat nem szoktam felköszönteni e napon, ezt már feleslegesnek és túlzónak tartom. Ennek ellenére szerintem jó, hogy évente van egy nap, mikor kimutathatjuk apró figyelmességekkel érzéseinket szerelmünknek.

Bokányi Imre

Nem szoktam ajándékot kapni, és megünnepelni sem a Valentin-napot, bár feleslegesnek sem tartom. Lehet, hogy más lenne a helyzet, ha éppen lenne barátnőm. A gyengébbik nem tagjai általában az ilyen ünnepeknek nagyobb jelentőséget tulajdonítanak, mint a férfiak. A Valentin-nap szerintem csak egy újabb divathóbort, ami az Egyesült Államokból szivárgott be hazánkba. A szeretetnek nem kell külön ünnepnap. Bízom abban, hogy szeretteim egész évben érzik, hogy fontosak számomra, és ehhez semmiféle ajándékra nincs szükség.

Sebestyén Tibor

A Valentin-nap jó alkalom a szerelmeseknek arra, hogy kifejezzék egymás iránti érzéseiket. Ha van barátnőm, akkor én is kedveskedem neki egy-egy apróságggal, egy plüssmaci, egy szívecske már jó meglepetés lehet. Bár nem az a fontos, hogy mit adunk a párunknak, inkább az, ezt hogyan tesszük. Figyelek arra, hogy ezek a pillanatok különlegesek legyenek. Lehet illendőségből és igaz szerelemből is ajándékozni. Fontosnak tartom, hogy ne csak ezen a napon legyünk kedvesek és ajándékozzuk meg a másikat, hanem más napokon is.

Osztályozás, buktatás

Osztályozni vagy nem osztályozni? Buktatni vagy sem? Régi probléma az oktatásban, és most ismét felvetődött a közoktatási törvény tervezett módosítása kapcsán. Az osztályozás megszüntetésének finomabb változata szerint csupán a készségtárgyak (ének-zene, rajz, technika, testnevelés) osztályozását kellene megszüntetni. Sokan azzal érvelnek, hogy a gyermekek nem tehetnek arról, rendelkeznek-e az említett tantárgyakhoz szükséges képességekkel. Gyakorlatból tudom, hogy a készségtárgyakból adott osztályzatoknál a pedagógusok általában figyelembe veszik tanítványaik hozzáállását, erőfeszítéseit. Így a képességek esetleges hiánya kompenzálódik.

Felvetődött az osztályozás teljes eltörlése az 1–4. osztályban. A szülő jelenleg onnan szerez tudomást gyermeke iskolai teljesítményéről, hogy milyen érdemjegyeket hoz az egyes tantárgyakból. Ha elhagynák az osztályozást, csak fáziskéséssel – a pedagógussal való konzultálás után – tudnák meg, hol van szükség a nagyobb odafigyelésre, vagy melyek azok a területek, ahol rendben mennek a dolgok. Ugyanakkor a gyerek sem kapna azonnali visszajelzést a tudásáról. Dr. Ranschburg Jenő véleménye szerint a diákoknak nem az osztályzatokért és a dicséretért kellene tanulniuk, az a cél, hogy a tanulás motivációja legyen a legfontosabb irányítóerő. Még főiskolás, egyetemista korban is, ha megtehetik, csak vizsgaidőszakban tanulnak a hallgatók, hogy megfelelő jegyek kerüljenek a leckekönyvbe. Vajon elvárható-e, hogy hat-tízéves gyerekek a tudásért tanuljanak?

A bukás, a buktatás problémája ennél súlyosabb kérdés. A bukás – főként, ha osztályismétlést jelent – elkerüléséért a pedagógusnak, a szülőnek és a gyermeknek együtt kell(ene) küzdeni. Ha mégsem sikerül elkerülni, éppen a gyermek érdekében kell(ene) megismételni az osztályt, hogy a következő években ne halmozódjon a továbbtanuláshoz szükséges tudás deficitje. Ez idővel oda vezet, hogy a gyermek szinte kilátástalan helyzetbe kerül, és az iskola elhagyása után megkérdőjeleződik a teljesítménykép tudás.

Az említett kérdésekkel kapcsolatban az utóbbi időben rugalmasabbá váltak az elképzelések. A pillanatnyi állás szerint az iskolák a szülői munkaközösségekkel közösen dönthetnének arról, melyik utat választják, melyiket tartják célravezetőbbnek. A leírtak csupán egy véleményt tartalmaznak, korántsem biztos, hogy a leghelyesebbet. A témával kapcsolatban várjuk véleményüket az Új Kemenesalja Szerkesztősége címére.

»VÖLGYI LÁSZLÓ

A CVTV műsora

- Dokumentumfilmek – naponta 17.00–17.30 óra
- Hír-, kulturális, sportmagazin – naponta 19.30–20.00 óra
- Játékfilm – naponta 21.00 óra, szombat,vasárnap 20.00 óra
- Híradó – hétfő 19.00 óra, kedd 20.00 óra, vasárnap 10.00 óra

A részletes műsor a CVTV képújságjában olvasható!

Világkupán versenyezhetnek

Három celldömölki táncospár versenyezhet március elején a rock and roll junior világkupán, amelyet a franciaországi Nimesben rendeznek. Kitűnő hazai és nemzetközi eredményeiknek köszönhetően húzhatnak címeres mezt a Rocky-Dilly Akrobatikus Rock and Roll Sporttánc Klub versenyzői. A 17 éves *Szabó Zsolt* és 15 éves párja, *Horváth Anett* a világranglista 25. helyezettjeként hetedik alkalommal szerepelhetnek a válogatott színeiben. Ezüstérmet szerzett a magyar és az osztrák bajnokságban, az olasz bajnokságon negyedik helyezett lett a 12 esztendős *Németh Gergő* és 10 éves párja, *Stubán Dalma*, akik először szerepelnek a magyar válogatottban. A celldömölki klub kiváló eredményeinek köszönhetően még egy párt delegálhat a válogatottba, így a keret tagja lett és a csapattal utazik Franciaországba a 14 éves *Smidéliusz Dániel* és partnere, a 12 éves *Mészáros Zsófia* is. Ők jelenleg a magyar ranglista nyolcadik helyén állnak.

A táncosok Magyarországot képviselik, és dicsőséget szerezhetnek Celldömölknek is, ám ehhez ki kell jutniuk a versenyre. A versenyzőknek maguknak kell állni a költségeiket, s bár a szülők mindent megtesznek gyermekeik sikere érdekében, a pluszköltségek meghaladják az erejüket. *Koszogovits Norbert*, a táncosok edzője bízik abban, hogy lesznek, akik támogatni tudják a tehetséges celldömölki fiatalokat, hogy a világkupán megmutathassák, mire képesek.

NÉMETH GERGŐ
STUBÁN DALMA

SZABÓ ZSOLT ÉS HORVÁTH ANETT

MÉSZÁROS ZSÓFIA
SMIDÉLIUSZ DÁNIEL

Pályázati felhívás

Celldömölk Város Önkormányzata pályázatot ír ki a város gazdasági, társadalmi és kulturális életét bemutató, rendszeresen megjelenő híradóműsor készítésére.

Az ajánlatkérés tárgya: olyan műsorkészítő szervezet, illetve vállalkozó kiválasztása, amely/aki rendelkezik a tevékenységhez szükséges jogi engedélyekkel és a terjesztéshez kialakított hálózat rendelkezési jogával. Az engedélyek másolatát a pályázathoz kell csatolni.

A nyertes pályázó mint műsorkészítő a későbbiekben teljes körűen felel a műsorok tartalmi és jogi megfelelőségéért.

A pályázati felhívás térítésmentesen 2003. március 5-ig vehető át a polgármesteri hivatalban (Celldömölk, Szentháromság tér 1.) munkaidőben.

A pályázónak viselnie kell az eljárás lefolytatására vagy kimenetelére való tekintet nélkül az ajánlata benyújtásával kapcsolatos összes költséget. A pályázók a pályázattal kapcsolatban további felvilágosítást kaphatnak a 06 70/334-8890-es telefonszámon.

A pályázatok (ajánlatok) beadási határideje 2003. március 14. 13 óra. A pályázatok bontási ideje: 2003. március 17. 8 óra. A pályázatokat zárt borítékban, két példányban kell benyújtani a megjelölt időpontig a polgármesteri hivatal titkárságán. A pályázó meghallgatására, az ajánlatok ismertetésére a Közművelődési, Oktatási, Gyámügyi és Sport Bizottság márciusi ülésén kerül sor külön értesítés alapján.

Pályázati feltételek

A műsorkészítési szerződés 2004. december 31-ig szól. A határidő letelte után a pályáztató önkormányzat dönthet új pályázat kiírásáról vagy a szerződés meghosszabbítása mellett. A műsorkészítési szerződés egy alkalommal meghosszabbítható.

A műsor tartalmát képezi a jelentős városi események (társadalmi, politikai, gazdasági, kulturális, sport) feldolgozása, a képviselő-testület működésének folyamatos bemutatása, az egyes napirendi témákhoz tartozó – előkészítő, alátámasztó – műsorok készítése, a város értékeinek, közösségeinek bemutatása.

A pályázónak vázolnia kell pályázatában a műsor-felépítési elképzeléseit. A híradóműsort heti fél-egy óra átlag 45 perc közötti időtartamban kell elkészíteni. A pályázónak egy összegben kell megjelölni a műsorok elkészítéséért és a műsor kábelhálózaton történő terjesztéséért kért vállalkozási díjat. A pályázó ajánlatában más műsorszámok készítésére is (tematika, gyakoriság, ár stb. megjelölésével) opciós ajánlatot tehet.

Az önkormányzat a számára összességében legkedvezőbb műsorstruktúrát kívánja megrendelni.

A vállalkozási díj kalkulációjában figyelembe kell venni, hogy az önkormányzat az alábbiakat biztosítja: helyiség villanyellátással, a műszaki eszközök használata a megkötendő műsorkészítési szerződésben foglaltak szerint.

Előnyben részesül az a pályázó, aki saját eszközei és saját helyisége biztosításával adja be pályázatát. Az esetlegesen használatba vett műszaki eszközök állapotáért a természetes avulás kivételével teljes felelősséggel bír. Az elkészített műsorszámokat, híradóműsorokat dokumentálni kell, két példányban az önkormányzat részére át kell adni, melyekből egy példányt a Kresznerics Ferenc Könyvtárban helyeznek el.

A műsorkészítési szerződés mindkét fél részéről a határidő lejárta előtt közös megegyezéssel azonnal, anélkül három hónap felmondási idővel felbontható.

Tavaszi rajt előtt – Helyzetkép a futballról

Celldömölkön is, akárcsak az ország más profi labdarúgócsapatainál, már január 6-án kezdetét vette a tavaszi bajnoki idényre való felkészülés. Az új év indulásakor szokásos szakosztályi megbeszélésre is ekkor került sor az Antók FC-nél. A Futball Kft. tulajdonosa, *Antók Zoltán* itt jelentette be, hogy takarékossági intézkedésekre kerül sor a szakosztály életében. Ugyanakkor megnyugtatta az érdekelteket, hogy a szerződésekben vállalt kötelezettségeket a kft. változatlanul teljesíteni fogja, és a 2002-2003. évi NB I/B-s bajnokságot annak rendje és módja szerint befejezi a csapat.

A tulajdonos e két fontos döntése a celli focira nézve korrekt, amennyiben figyelembe vesszük, hogy az év első hónapjában az országban több futballklub helyzete vált bizonytalanná, sőt tavaszi bajnoki szereplése kérdésessé. Nagyon kevés klub van, ahol nincsenek pénzügyi zavarok, nehézségek. Nem lesz meglepetés, hogy az NB I/B-ben a nagy múltú Vasas SC is követi a Demecser FC példáját, visszalép a további küzdelmektől. Legalább is most lapzártakor, az országos média híreiből erre lehet következtetni. De vajon hány és hány csapatról nem írnak a lapok, vagy hallgatnak a klubok? Lehet, hogy a jövő a bajnokság befejezése után Celldömölkön is kilátástalanná lesz?

SZÖLLŐSI RÓBERT, A CSAPAT KAPITÁNYA

Egyelőre természetesen nincs szó megszűnésről. Az Antók FC labdarúgói – annak ellenére, hogy a tulajdonos felajánlotta nekik, jobb ajánlat esetében szabadon távozhatnak – *Sebestyén Attila* edző vezetésével napi egy edzéssel szorgalmasan készülnek a két hét múlva rajtoló tavaszi idényre. A keretben azonban mégis van változás. Van, aki sérüléséből felépült, s van, aki feliratkozott, vagy éppen még mindig rajta van a maródiak listáján. *Orovecz András* hosszú kihagyás után gyógyultat jelentett, és a felkészülési mérkőzéseken igyekszik minél előbb régi formáját visszanyerni. A csapatnak nagy szüksége van a kitűnő védőre, mivel *Bozsó Ferenc* szalagszakadás miatt elvégzett műtétje után lábadozási időszakát éli, s jó lesz, ha május végére újra csatasorba állhat. *Győrvári Gábor* is túl van a műtéten, de gyógyulása lassú, bár az egyéni erősítő edzéseket elkezdte, játékára áprilisig alig számíthat edzője.

A munka, ha csökkentett hatásfokkal is (a délelőtti edzések megszűntek), tervszerűen folyik. A tervezett felkészülési mérkőzések rendezését az időjárás esetenként megtréfálta, például január 22-én a Zalaegerszegre lekötött ZTE elleni találkozót a pálya alkalmatlansága miatt nem tudták megtartani. Az Antók FC január 24. és február 2. közötti időszakban váltakozó erősségű csapatok ellen ötször játszott kétkapus mérkőzést. Az ETO vendége volt először, és a műfüves pályán 0-0-as döntetlen született. Kertán a megyei bajnokságban szereplő csapat ellen 2-1-re nyertek a celli fiúk, majd hét közben Sitkén kétszer egymás után az NB II. Hummel-csoport őszi éllovasával, a Sárvári FC csapatával tesztelt az Antók FC. Az eredmények: 2-0-as győzelem és 2-2-es döntetlen. Vasárnap Pápán jártak a megyei bajnokságban játszó Elmax vendégeként, és 6-0-ra győzték le a vendéglátókat.

A tervek szerint a bajnoki rajtig februárban még öt előkészületi mérkőzésre kerül sor NB I/B-s és NB III-as csapatok ellen, majd március 1-jén, amennyiben az időjárás engedi, Kaposváron a Rákóczi FC elleni rajttal kezdetét veszi a tavaszi idény. A csapatnak eredményes és sérülés nélküli munkát kívánunk, s kíváncsian várjuk a tavaszi szereplést, amely reményeink szerint helyezésben felülmúlja majd az őszit.

»– TIM –

Cél a fekete öv

KISS REBEKA

Kiss Rebeka, a Gáyer Gyula Általános Iskola első osztályos tanulója nyerte azt a versenyt, melyet a Vas Megyei Karate Szövetség szervezett. A mindössze hét esztendős kislány három évvel ezelőtt kezdett el karatézni. Versenyedzésre csak az idei télen járt először, így ez a megmérettetés volt élete első igazi nagy kihívása. Edzője, *Németh Róbert* fekete öves mester fedezte fel a kis karatéka tehetségét, és a celldömölki egyesületi tagok közül egyedül őt indította a versenyen. Csaknem kétszer annyi fiú versenyzett, mint lány. Rebeka első helyezése így többszörösen jelzés értékű: a lányok dicsőségét éppúgy jelzi, mint a helyi egyesület színvonalas munkáját. De legjobban Rebeka kitartását és tehetségét bizonyítja.

»N.I.

»Kemenesalja

CELLDÖMÖLK VÁROS ÖNKORMÁNYZATÁNAK LAPJA

MEGJELENIK KÉTHETENTE

FELELŐS KIADÓ:
Fehér László polgármester

FELELŐS SZERKESZTŐ:
Tulok Gabriella

A SZERKESZTŐSÉG TAGJAI:
Káldos Gyula, Molnár Gábor, Nagy Antal, Tömböly Ágnes, Völgyi László (nívódíjas), **Horváth Lajos** (örökös tag)

MUNKATÁRSAK:
Fonyó Roberta, Mihók Tamás, Németh Ibolya, Rozmán László, Szabó László, Szigethy Teodóra, Tarrósy Imre, Vass Veronika

SZERKESZTŐSÉG:
9500 Celldömölk, Szentháromság tér 1.
Telefon: 95/420-110
E-mail: ujkemenesalja@freemail.hu

LÁPTERV:
Horváth Attila

NYOMDA:
Sába Druck Sárvár

ISSN 0865-1175

Az egészséges nemzetért

»A koleszterin és a triglicerid

Az Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program egyik fő célja, hogy a 65 évesnél fiatalabb lakosság szívkoszorúér-betegség miatti halálozása 20 százalékkal csökkenjen 2010-ig. A cél megvalósításához fontos a koszorúér-betegség rizikótényezőinek a megismertetése. A következőkben a magas koleszterinszintről szeretnénk tájékoztatást adni. A koleszterin az emberi és állati szervezet sejtjeinek nélkülözhetetlen alkotórésze. A sejthártyák fontos építőanyaga, bizonyos hormonoknak, epesavaknak alkotórésze. A vérben fehérjékhez kötődve kering, laboratóriumi vizsgálattal számszerűleg meghatározható az értéke. Amennyiben magas koncentrációban fordul elő és halmozódik fel a vérben, akkor a felesleg lerakódhat az érfalban, és az érelmeszesedés kialakulásában játszik fontos szerepet. Az érelmeszesedéssel járó betegségekkel elsősorban három fő érterületen találkozunk: a szívkoszorúér-elmeszesedés szívinfarktushoz, az agyi erek elmeszesedése agykárosodáshoz, a végtagi erek elmeszesedése érszűkülethez vezethet. A normális koleszterinszint 5,2 mmol/l.

A koleszterinszint mellett van egy másik zsírféleség, a triglicerid, amely szintén rizikófaktornak tekinthető. Normális értéke 2,3 mmol/l alatt van. Érdemes még megemlíteni, hogy a vérzsírok közül az egyik, az úgynevezett HDL-koleszterin védőfaktornak tekinthető, mely képes arra, hogy a felhalmozott koleszterin-lerakódást megakadályozza. A HDL-koleszterin esetében tehát az a jó, ha az értéke magas, 1,0 mmol/l fölött van. Az utóbbi időben mind több adat bizonyítja, hogy a magasabb koleszterin gyakran fordul elő más rizikófaktorokkal együtt, például a hasra terjedő úgynevezett alma típusú elhízással, a magas vérnyomással és a cukorbetegséggel. Miután a magas koleszterinszintnek nincs külső jele – a betegek egy része nem is elhízott -, ezért mindenkinek, akinek a családjában 55 év alatti infarktus vagy korai érelmeszesedéses betegség fordult elő, akár szívkoszorúér-betegség, korai agyi érbetegség, vagy az ideális súlyt 30 százalékkal meghaladó túlsúllyal rendelkezik, ajánlott ellenőriztetni a koleszterinszintjét. Minden 5,2 mmol/l érték feletti koleszterinszinttel rendelkező betegnek bizonyos diétás rendszabályokat be kell tartani. Hogy ez milyen szigorú legyen, hogy szükséges-e gyógyszeres kiegészítés, a kezelőorvossal kell megbeszélni.

»A diétás kezelés alapelvei

A legtöbb telített zsír állati eredetű termékekben található, látható és rejtett zsírok formájában. Különösen a lefölözött termékek (tejföl, zsíros sajtok), a húsok, húskészítmények (szalámik, kolbászok) tartalmaznak sok telített zsírt. Sajnos a süteményekben és az édességekben is 30-40 százalékos a rejtett zsírtartalom. A háztartásban használt zsiradékok közül a sertészsírban és a vajban kétszer-ötször annyi telített zsír van, mint a növényi eredetű margarinban és az olajban. A legtöbb koleszterin a velőben, a tojássárgájában, a májban, a nyelvben, a csirkehús bőrében található. A növényi eredetű táplálékban jóval kevesebb az össz-zsír mennyisége, a belőlük préselt vagy gyártott olajban, illetve margarinban magas a telítetlen zsírsavtartalom. Ezek aktívan csökkentik a vér koleszterinszintjét még akkor is, ha a táplálkozásban azonos kalóriafogyasztás mellett szénhidrátokat cserélünk át telítetlen zsírokra. Természetesen legnagyobb csökkenés akkor érhető el, ha az állati zsírokat növényire cseréljük. Az egyszeresen telített zsírsavak legismertebb forrása az olívaolaj, mely hazánkban még nem terjedt el, pedig a koleszterinszintre és a védőfaktorszintre is kedvező hatású lehet. Jótékony hatású a tengeri halak fogyasztása. Növelni kell a rostfogyasztás is, például saláták, főzelékek, gyümölcsök bevitelével, melyek csökkentik a koleszterinszintet.

Mérsékelni kell az alkoholfogyasztást, mert az alkohol a vérzsírok közül a koleszterinszintet ugyan alig befolyásolja, de a másik zsírféleséget, a trigliceridszintet gyorsan és jelentősen emeli. Emellett jelentős kalóriaforrás, 1 gr alkoholból 7 kalória (energia) keletkezik, így elhízáshoz is vezethet. Az elhízás az esetek nagy részében magas vérzsírszinttel jár együtt, így az elhízás csökkentésével a koleszterinszint is csökkenthető. Ebben az esetben tehát nemcsak a zsír és koleszterin, hanem a kalóriaszegény étrend is indokolt.

»Hízunk vagy elhízunk?

Az elhízás meghatározása első pillanatra könnyűnek látszik, mert megjelenik előttünk egy zsírpárnával feszesen kitömött ember, vagy a hölgyek esetében csípő- és combtájéki zsírtöbblet. Az elhízás tehát testtömeg-növekedés. (Ha valaki korábban kórosan sovány volt, és felszedett néhány kilót, akkor igaz, hogy hízott, de nem biztos, hogy elhízott.)

Mindenki kiszámolhatja a testtömeg indexét a testtömeg és a testmagasság hányadaként.

Túlsúlyos kategóriába tartozik a 25–30 kg/m² testtömegindexű egyén. A 30 feletti értékűek egyértelműen elhízottak, a 40 feletti értéknél beteges elhízásról beszélhetünk. El kell különíteni egymástól a hasi vagy alma típusú, más szóval android elhízást, valamint a csípő- és combtájéki körte típusú, vagy gyonid elhízást. Régebben, a '80-as években bebizonyították, hogy az alma típusú elhízás gyakrabban növeli az infarktus rizikóját, hajlamosít magas vérnyomásra, agyvérzésre, magas vérzsírszintre.

A felnőtt lakosság mintegy felének túlsúlya van, 20 százaléka pedig erősen elhízott. Az elhízás kezelésében a kalória-felvétel csökkentése és az energia-leadás, a mozgás fokozása alapvető. Felmérések szerint az elhízottak körülbelül 50 százaléka a főétkezéseken kívül legalább ötször nassol, ez rossz szokás. Az sem mindegy, mikor eszünk. Kiderült ugyanis, hogy este a zsírok lebontása lassul, a fizikai aktivitás csökken, ezért amit az esti napszakban fogyasztunk, abból több hasznosul. Nagyon sok fogyókúrás, diétás receptajánlat jelent meg, ezek mellett csak annyit javasolnánk: ha lehetőségünk van, akkor naponta ötször étkezzünk (elosztva az egynapi kalória-bevitelt vagy ételmennyiséget, amely az egészséges táplálkozást tükrözi), és este hat óra után már ne étkezzünk, nassoljunk. Akkor is fogyhatunk, ha nem diétázunk, de a megszokott napi ételmennyiséget a felére csökkentjük.

A legújabb kutatásokra támaszkodva érdekes felfedezést tettek e témakörben. Kapcsolatot találtak a leves fogyasztása és a karcsúság között. Akik a levesből gyakrabban szednek, azok átlagosan kevesebb kalóriát töltenek magukba, mint azok, akik a leves helyett nehezebb ételeket fogyasztanak. A leves mellett fogyaszthatunk sok zöldséget, gyümölcsöt, halételeket, csirkehúst, sovány tejet, tejtermékeket. Fogyókúrázóknak zsír fogyasztása nem ajánlott. A fogyni vágyóknak a mozgást is javasoljuk, például a mindennapi hosszabb sétát, a heti háromszor 30 perces intenzív mozgást. A normál testsúlyú emberek lelkileg elégedettebbek önmagukkal, magabiztosabbak, egyszóval jól érzik magukat a bőrükben.

A testsúlyproblémás embereknek – akik szilárd elhatározással a fogyókúra mellett döntenek – a legfontosabb, hogy az első nagy lépést megtegyék az egészségükért.

»Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat

$$\frac{\text{testtömeg}}{\text{testmagasság}} = \text{pl.}\ \frac{70\ \text{kg}}{1{,}70\ \text{m}^2} = \frac{70}{2{,}89} = 24{,}22\ \text{kg/m}^2$$

Cell-Vas Kft.

VAS-MŰSZAKI BOLT

9500 Celldömölk, Dr. Géfin tér 5. (Kultúrház mögött)
Tel.: 06-95/420-015 • Cell-vas-kft.internettudakozo.hu

Februári motorfűrész akció!

H-340: **90.300 Ft**
H-345: **100.150 Ft**
H-350: **112.450 Ft**
Partner 410: **80.000 Ft**
Jonseres 2035: **61.000 Ft**

Olajok, reszelők, láncok, vágólapok, alkatrészek...

Kapálógépek

Quantum 55 ~~102 500 Ft~~ **95.000 Ft**
5,5 Le, 6 kapatag
Honda ~~121 000 Ft~~ **105.000 Ft**
5,5 Le, 6 kapatag

Márciusban tovább folytatódik az akció!
Mega 4,0 Le, 4 kapatag, Briggs motorral:
74.990 Ft

Kandallók

Servant kályha 5 kW
39.900 Ft
Lucifer kandalló 8 kW
76.900 Ft
Salgó tűzhely
46.990 Ft

Mikrohullámú sütők

Nile 20 lit. grilles
19.990 Ft
Samsung 20 lit.
19.990 Ft
Samsung 20 lit. grilles
25.990 Ft

VETŐMAGOK TAVALYI ÁRON **49 FT**

Várjuk kedves Vásárlóinkat!

Nyitva tartás: H–P: 8.00–17.00 Sz: 800–1200

Celldömölki Víziközmű Építő és Szolgáltató Kft.

9500 Celldömölk, Nemesdömölki u. 20.
Tel./fax: 95/420-313, Tel: 95/521-001

Tudja-e Ön, hogy...

A bekötési vízmérők hitelesítéséről négyévenként a szolgáltató a saját költségére gondoskodik, de ennek rendszeres ellenőrzése a fogyasztó feladata.

A mellékvízmérő hitelesíttetése hatévenként a fogyasztó kötelezettsége. Számlát kiállítani csak hiteles vízmérő alapján lehet. A mellékvízmérővel mért fogyasztók esetén is a szolgáltatási pont a bekötési (tehát társasház esetén a ház egészét mérő) vízmérőn mért fogyasztás.

Tudja-e ön, hogy...

A kémiailag tiszta víz (desztillált víz) az egészségre ártalmas.

A felszín alatti első vízadó réteg ma már teljesen szennyezett. Míg az egész város ivóvíz-ellátottsága 100 százalékos, a csatornázottsága 98 százalékos, addig a szennyvízcsatornát csak a lakosság alig 60 százaléka használja.

Hogy Celldömölkön a keletkező szennyvizeknek legalább a harmada tisztítás nélkül, környezetszennyező módon kerül a talajvízbe, és ez előbb-utóbb elszennyezheti az ivóvizünket is, ha nem vigyázunk.

A celldömölki ivóvíz közepesen kemény, összes keménysége 100–120 CaO mg/l. Bármilyen, a vízellátással, a vízminőséggel vagy más fogyasztói kérdéssel, hibabejelentéssel az 521-001-es, illetve a 420-313-as telefonszámon kaphat felvilágosítást, és teheti meg bejelentését.

24 órás diszpécserszolgálattal áll a fogyasztók rendelkezésére a CellVíz Kft.

Ne feledje! CellVíz, minden cseppje kincs!

KISOSZ tanfolyamok Sárváron

FEBRUÁR VÉGI, MÁRCIUS ELEJI KEZDÉSSEL

Kereskedő-boltvezető
Vendéglátó-üzletvezető

INFORMÁCIÓ: 95/312-804, 06 30/288-1344

FordFocus Ambiente 1.4
3 4, 5 ajtós és kombi

2 749 000,-

Ford

csak a
STRAUSS Autószalon-nál

Szombathely, Zanati u. 58.
Tel.: 94/512-860

Vegyes átlagfogyasztás: 6,6 l; CO_2 kibocsátás:158 g/km

»Felnőttoktatás

Celldömölkön hétvégenként alapfokú gyermek- és ifjúsági felügyelő OKJ színvonalas szakképzés indul. Érettségizetteknek Pápán pedagógia-gyógypedagógiai asszisztensi képzést tartunk.

Krúdy Bt. Budapest, Bajza u. 1. Telefon: 06 1/316-6372, 06 20/915-6603.

Szövetkabát végkiárusítás

Női, férfi rövid kabát 11 ezer 500 forinttól
Női, férfi hosszú kabát 16 ezer 500 forinttól
Minden szombaton a piactér területén
(a volt mozi épülete előtt)

Hóesésben, havon, jégen

Esik a hó a jégre, nádra, esik szememre, szempillámra,
esik bokorra, fűre, fára, esik a fázó vadmadárra,
esik, esik csizmám nyomára, hogyha keresne sem találna
senki, pedig milyen jó lenne, hogyha valaki megkeresne,
megfogná a kezemet szépen, s együtt mennénk a hóesésben,
együtt mennénk a havon, jégen, amíg csak süt a nap az égen,
és amikor a nap lemenne, a hó örökre betemetne.

Tóth Éva: Esik a hó

» KÖSZÖNET

A Soltis Lajos Színház támogatói 2002-ben

Fő támogatók: Nemzeti Kulturális Örökség Minisztériuma, Nemzeti Kulturális Alapprogram, Soros Alapítvány, Celldömölk Város Önkormányzata

Támogatók: Vas Megye Közgyűlése, Aranykerék Vendéglő, Balogh Zsolt vállalkozó, Benkőné dr. Bagoly Teréz közjegyző, Berzsenyi Lénárd Általános Művelődési Központ, Celli LakBer Kft., Danka Imre és családja, Ferencz Józsefné, Gáyer Gyula Általános Iskola, Jánosháza Község Önkormányzata, Jub-Kft., Kemenesaljai Művelődési Központ, Kiscelli Patika Bt., Krajcsovics István cukrászmester, Makkos István, Mávépcell Kft., Molnár & Molnár Kft., Marics Virágbolt, Ostffyasszonyfa Község Önkormányzata, Papirusz Ajándékbolt, Premier Könyv, Rezgőnyárfa Vendéglő, Tourinform Iroda, Vravuska Gyula vállalkozó

Továbbá a színjátszók és a színi iskolások családtagjai és mindazok, akik személyi jövedelemadójuk 1 százalékát a Sitkei Ifjúsági Kör Egyesület javára ajánlották fel.

A társulat tagjai ezúttal is megköszönik a segítséget. Tisztelettel kérik a további támogatást.

Adószámuk: 18882885-1-18, számlaszámuk: 11747037-20012632

BENKŐ FÜRDŐSZOBASZALON

BENKŐ FÜRDŐSZOBASZALON

9500 Celldömölk,
Széchenyi u. 10.
WESTEL BOLT mellett!
Tel.: 95/424-281

Kínálatunkból:
- hazai és import csempék, padlólapok
- kádak, mosdók, sarokkádak, szaniterek, csaptelepek egyéb fürdőszobai felszerelések
- burkolási segédanyagok, ragasztók, fugázók

Üzletünkben megtalálja a Korall Csempegyár, a Zalakerámia Rt., a Keros és az Imola teljes gyári választékát! Üzletünkben már megtekinthetők a Zalakerámia legújabb fürdőszoba kollekciói.

» AJÁNLÓ

» Könyv

Sohonyai Edit: Le a csajokkal! Avagy kinek kell a szerelem... (Móra könyvek 2002) Sohonyai Edit, a Macskakörön, a Szerelemlék, a Tarkabab és más népszerű regények írója ismét sikergyanús írással lepte meg olvasóit. Őszintén, nyíltan és nagyon mulatságosan tárja fel a kamaszok titkait. Ha valaki önmagára ismer, az nem a véletlen műve. Hogy ifjúsági könyv vagy kamaszregény...? Elsősorban jó olvasmány mindenkinek, mert szórakoztat, gondolkodtat, és szívet-lelket melenget. Szükség van rá, hogy hazai írók a mi valóságunkról és nekünk, rólunk írjanak. Nem baj, ha könnyezve derülünk, miközben felidézzük ifjúságunk keserédes emlékeit.

» Zene

Eleven Hold: Leszálltunk, hogy felférj! (2002) A zenekar fehérvári és a városkörnyéki fiatalokból áll: Basa, Dinky, Psot, Sol, Robogó és Robesz. Különben meg: hagyományos gitárok és a basszus, dob, percussion mellett a hegedű és a cselló, no meg a sok vokalista. A hangzás fantasztikus, a XXI. század igényes könnyűzenéje. 13 dal a Napról és a Holdról, az állandóságról és a változásról, a hitről másokban és magadban, az igazságokról, amelyek vagy vannak, vagy nincsenek...Meg kell hallgatni, mert nagyon mai és ...zene.

» Esemény

34. Magyar Filmszemle (2003. január 28–február 4.) A szemle az életműdíjak átadásával és Jancsó Miklós: Kelj fel komám, ne aludjál! című filmjének vetítésével nyílt meg. A Filmszemle Tanács elnöke Koltai Lajos operatőr, akinek munkássága számos európai és amerikai filmet fémjelez. 28 nagyjátékfilm, 21 kisjátékfilm, 37 dokumentum- és ismeretterjesztő film versenyzett. A játékfilmek kategóriájában ismert alkotók is szerepeltek: András Ferenc, Gothár Péter, Grünwalsky Ferenc, Jeles András, Sas Tamás, Szomjas György és Pacskovszky József (aki celldömölki származású, ezért szívünknek különösen kedves). Az elsőfilmesek közül Fazekas Csaba, Meskó Zsolt és Fliegauf Benedek emelkedett ki alkotásaival. A dokumentalisták között is ismert nevekkel találkoztunk: Gyarmathy Lívia, Kézdi-Kovács Zsolt, Dessewffy Zsuzsa. A díszbemutatók helyszíne a Millenáris Teátrum, a szakmai fórumoké a Millenáris Fogadó, az ismétléseké a Mammut mozi volt.

(A 34. Magyar Filmszemle eredményeiről a következő Ajánlóban olvashatnak.)

P. HORVÁTH MÁRIA