

IDŐKÖZI VÁLASZTÁS

2011. február 19-én időközi választás lesz a 2. sz. egyéni választókerületben. A **jelöltek:** **Gellai Imre** Fidesz-KDNP; **Nagné Perjesi Anikó** független; **Illés János** független.

Küzdöttél, föl nem adtad, de elfáradtál!

Egy jó ember ha eltávozik, új csillag jelenik meg az égen – de a csillagok meg örökké élnek!

(Timár Sanci emlékére)

BELVÍZ!

Mennyire veszélyes és hogyan alakult eddig nálunk? 2. oldalon

KAJAK-os csendélet!

Siker – sértődés! Avagy miért felejtik el a sikerek közben azokat, akik lefektették az alapokat, létrehozták Gyomaendrődön a vízes sportot? 9. oldalon

FÜGGETLEN VÁROSI HAVILAP



V. ÉVFOLYAM • 2011. FEBRUÁR • Ára: 180 Ft

GYOMAENDRŐDI

ÚJ

FELELŐS
SZERKESZTŐ:
BIRÓ KÁROLY

HÍRLAP

NYELVTANFOLYAMOK 2011-BEN



eszperantó tanfolyam indul a nyelviskolában:
6 hónap alatt (120 óra) középfokú nyelvvizsgát szerezhet(sz)!
angol, német, olasz, francia – minden szinten!
800Ft/óra

jelentkezés, információ: 20/22-970-22, 20/947-1603
info@internyelvstudio.hu

támogatási lehetőségek: **munkaügyi és céges támogatás igénybe vehető**



KIDS CLUB – játék, dal, vidámság!

Tanulj nyelvet játszva, és szerezz új barátokat!
Foglalkozások januártól júniusig, heti egy alkalommal lesznek
CSOPORTOK:

életkortól és nyelvtudás szintjétől függően 5–10 éveseknek!
Díj: **700Ft/hét**

HELYSZÍN:

Kossuth út 18. A gyerekeket az óvodából, iskolából átkísérjük

Jelentkezz,
és az első 5 foglalkozást ajándékba kapod!



ÁLARCOSBÁL

Dr. Frankó levele némi politikai ízzel 4. oldalon

EGÉSZSÉG és az élelmiszerek „csodája!”

..... 4–5. oldalon

Mi az igazság a tojásról, mint élelmiszer? ... 12. oldalon

FARSANGI AKCIÓ

A LÁTSZERÉSZ ÜZLETBEN! FEBRUÁR 1-28-ig

AHÁNY ÉVES, ANNYI % KEDVEZMÉNYT KAP
SZEMÜVEGKERETE ÁRÁBÓL!

További részletek az üzletünkben!

Gyomaendrőd, Hősök útja 53. Telefon: 284-255

INGYENES KOMPUTERES SZEMVIZSGÁLAT

kedd, péntek, szombat 10–12-ig

SZERDA: dr. Cedei Margit dr. 10–12-ig; du.: 14–16-ig

- SzTK-vények beváltása
- Szemüvegek készítése, javítása
- Optikai cikkek, napszemüvegek nagy választékban kaphatók!

Egyes optikai keretek

ÉS NAPSZEMÜVEGKÉP ÁRENEDMÉNYEL!

Gyors és pontos kiszolgálással várjuk kedves vásárlóinkat!

Tisztelettel: *Szarka Csilla* LÁTSZERÉSZMESTER



Sikeresen zárult a „Polgármesteri hivatal szervezetfejlesztése Gyomaendrődön” c. projekt, melynek keretében számos képzésre és informatikai fejlesztések megvalósítására került sor. A fejlesztés összes költsége 21 450 080 Ft, melyhez az Európai Unió az Államreform Operatív Programon keresztül 19 734 073 Ft támogatást nyújtott, a fennmaradó összeget Gyomaendrőd Város Önkormányzata a 2009–2010. évi költségvetéséből biztosította.

Az informatikai fejlesztések közé tartozik az Elektronikus Döntéstámogató Rendszer bevezetése, a POLISZ fejlesztése, a SeQuence ügyfélhívó rendszer kiépítése. A szervezetfejlesztés részeként többek között kapcsolati menedzsment, projektmenedzsment-képzésekre, együttműködési tréningre került sor. A megszerzett ismereteket és tapasztalatokat az ügyintézők mindennapi munkájuk során hasznosítják. A projekt részeként 2 szervezetfejlesztési tanulmány is készült a hivatal részére, melyből az egyik a költségvetés tervezési folyamatát elemzi.

A megvalósítás 2010. november 30-ával fejeződött be, a pályázatban megjelölt határidőnek megfelelően, jelenleg folyamatban van a projekt pénzügyi és szakmai elszámolása. Az Államreform Operatív Program

Belvíz kül- és belterületen Gyomaendrődön

Voltak évek, mikor a szárazság miatt szenvedett ember, állat és a természet. A közelmúltban azonban ennek ellenkezője történt. Rengeteg csapadék hullott már szinte az egész elmúlt évben, a gond a telítődött talaj volt. A vizenyős területek egyre csak nőttek, a belvizek pedig szaporodtak. Ezen az sem sokat javít, ha tudjuk, egykor tenger volt itt, később pedig mocsaras terület. Most megint közelítünk a vízi vadvidék felé, ha csak nem változik az időjárás menete jobb irányba az ember számára.

A Polgármesteri Hivatalban érdeklődtünk a jelenlegi bel- és árvíz helyzet felől. Varjú Róbert és Pardi László elmondta, hogy 2010. december 2-től van belvízvédelmi készültség. Átmenetileg 22-én véget ért, akkor átmenetileg javult a helyzet, nem volt indokolt. Ezen belül volt változás, mert hirtelen első fokúról hamar harmadfokra kellett felmenni. Aztán mintegy pihenő következett 27-ig, akkor az első fokot el kellett rendelni. Ennek oka az újbóli csapadék volt, illetve némi olvadás is közrejátszott. Azóta ez folyamatosan érvényben van. A magyarázata az, hogy a talaj annyira telített csapadékvízzel, hogy már minimálisan csapadék is problémát okozhat. Voltak olyan területek, ahol korábban nem volt csatorna. Ott a mostani helyzetben csatornát kellett nyitni, s ennek bizony van költsége. Ezt a vállalkozók elvégezték, s a költségeket beépítettük a visszamajorba, amit állami pénzből kell majd lehívni. Tizenegymillió forintos védekezési kárigény lett benyújtva. Ennek hetven százaléka támogatható tehát, s az elbírálás folyamatban van. A külterület mintegy 20%-át sújtja pillanatnyilag a belvíz.

A városban összehangolt védekezés volt. A településőri szolgálat, a mezőőrök, környezetőrök a nap huszonnégy órájában figyelték a kritikus pontokat. Sok volt a lakossági bejelentés is. Amennyiben valós volt a panasz, akkor a megfelelő segítséget megadtuk a Gyomaszolg Kft., a Zöldpark Kft. segítségével, vagy közmunkásokkal. A Magtárlapason, az Új-kert soron kellett új csatornát létesíteni, mert ott sajátos lejtési viszonyok vannak, a külterületről is folyt befelé a víz. Az utcákra merőlegesen kellett egy új csatornát kiépíteni, ami képes volt befogadni a szántókról érkező vizet.

A korábbi felmérések alapján harminc százaléknyi a belvizes terület pil-

keretében megvalósuló szervezetfejlesztési projektek esetében akkor tekinthető ténylegesen lezártnak egy projekt, ha az érintett szervezet belső eljárásrendjét érintő módosításról döntés születik. Jelen projekt tehát a Képviselő-testület és Szervei Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló önkormányzati rendelet módosításának elfogadásával zárulhat le, hiszen a fejlesztés kapcsán bekövetkezett módosítások a szervezet belső működési szabályzatába kerültek beépítésre.

Gyomaendrőd Város Önkormányzata pályázatot nyújtott be a Dél-Alföldi Operatív Program pályázati felhívásai között meghirdetett DAOP-2009-5.1.2/B kódszámú Városi örökség megőrzése és korszerűsítése c. pályázati felhívás alapján Gyomaendrőd városközpont rehabilitációjára, mely magában foglalja a polgármesteri hivatal, valamint a gimnázium könyvtár-épületének homlokzati felújítását, a Városháza tetőfelújítását, a Szabadság tér felújítását, illetve a Hantostéri-holtág partján sétány kialakítását.

Önkormányzatunk a kedvező döntésről szóló értesítést 2010 márciusában vehette kézbe, mely szerint a bruttó 58 829 902 Ft összegű beruházást az Európai Unió 50 000 000 Ft-tal támogatja. A fennmaradó összeget, 8 829 902 Ft-ot, Gyomaendrőd Város Önkormányzata a 2010. évi költségvetéséből biztosította. A kivitelezők a munkálatokat 2010 júliusában kezdték meg. A projekt fizikai megvalósítása a 2010. október 22-i műszaki átadás-átvétellel fejeződött be, jelenleg a beruházás pénzügyi elszámolása van folyamatban. A beruházás megvalósulásával egy kulturális és természetközeli kikapcsolódást biztosító városközpont került kialakításra.

lanatnyilag. Ezeken kívül szivattyúzni is kellett. Három nagyteljesítményű szivattyút hozhattunk el a mezőmegyeri polgárvédelmi bázisról. Ezt a Zöldpark Kft. üzemeltette. Sok ingatlan hátsó kertjéből kellett szivattyúzni a belvizei a csatornába. A Tűzoltóság is nagy szerepet játszott a védekezésben a két szivattyújukkal. Továbbá három záporzivattyú is működött még. A védekezés sikeres volt, mert említendő kár nem keletkezett. Hál'istennek nagyon sok vizet elnyelnek a holtágak, valamint a korábbi évek belvízvédelmi programjai következtében a főgyűjtőkkel nem volt probléma. 2007-ben született egy rendelet, miszerint az ingatlan előtti árkokat a tulajdonosnak kötelessége rendben tartani. Tulajdonképpen közös érdek, hogy az árkok rendben legyenek, és funkciójukat ellássák.

A belterületen viszonylag normalizálódott a helyzet, az elvezető csatornák jól funkcionálnak. Korábban volt némi probléma, mikor néhány csatornát „fel kellett szedni”. Összességében nagyobb anyagi kiadás nélkül sikerült ezt rendezni.

A településőrök dokumentálják az eseményeket a problémás helyeken, és ennek megfelelően történik az intézkedés. Lakóingatlanokban nem keletkezett kár eddig, remélhetőleg így is marad.



Ameddig a szem ellát, csak víz

Egészségre nevelő életmódprogramok a SIKÉR Kft.-nél

Gyomaendrődi székhelyű „SIKÉR” Sütőipari és Kereskedelmi Korlátolt Felelősségű Társaság 2009. november hónapban pályázatot nyújtott be a Társadalmi Megújulás Operatív Program keretében meghirdetett TÁMOP-6.1.2/A-09/1 „Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok” felhívására.

A sikeres pályázat Támogatási Okirata 2010. november 3-án lépett hatályba, a Strukturális Alapok Programiroda képviselője által történő aláírással.

A célcsoport egészségfejlesztésére fordítható támogatási összeg 9 575 732 Ft Ft, melynek támogatási intenzitása: 100%.

A Sikér Sütőipari és Kereskedelmi Kft. egy dinamikusan fejlődő vállalkozás. A cég vezetősége elkötelezett a dolgozói komplett elégedettségének megteremtésében, ezért a dolgozók egészségi állapotát kívánja hosszú távon fejleszteni egészségtudatosságra neveléssel, illetve motiválással. A projekt keretében ezért két fő tevékenységként az egészséges táplálkozás és energiaegyensúly, mozgásban gazdag életmód elősegítését célzó prioritásokat választotta ki, mely rendezvényeken és az ahhoz kapcsolódó kiadványokon keresztül jut el a dolgozókhoz.

A cég a projekt időszaka alatt 16 klubszerű foglalkozást valósít meg, és két nagy rendezvényt. A pályázat keretében elkészült a rendezvény naptár is, melyben havonta két rendezvényt ütemeztek. Néhány példát kiemelve a rendezvényekből, mint pl. magas vérnyomás, diabétesz, túlsúly, szervezet lúgosítása, gerinctorna, túrázás, foci, uszodai nap, sportnap, kajak-túra...

A Sikér Kft. vezetősége számára eszenciális fontosságú a dolgozók minél jobb közérzete. Az egészséges gondolkodású, pozitív munkakultúrával rendelkező és magasabb szintű életminőséget, egészségi állapotot, ezzel

együtt magasabb egyéni versenyképességet igénylő munkatársak javítják a közösségi morált, és ezzel együtt a cégek eredményességét is. A cég vezetősége arra törekszik, hogy dolgozói köre egészségesebbé váljon, a gazdasági teljesítménye növekedjen. A Sikér Kft. dolgozói a kereskedelem és a termelés területén dolgoznak, folyamatosan nagy terhelésnek vannak kitéve. A projekt megvalósításának fő célja, hogy kiegyensúlyozott, egészségesebb dolgozókkal növelni tudják a termelésüket és forgalmazásukat. Az egészséges életmódra való felkészülésre egyénileg sokkal nehezebb vállalkozni, melynek egyrészt anyagi okai vannak, másrészt sajnálják családjuktól elvenni az időt.

A projekt célja két részre osztható: hosszú távú és közvetlen célokra. Közvetlen cél a dolgozók köre számára többszintű tájékoztatás nyújtása, a rendezvényeken minimum 20 fő dolgozói aktív részvétel. A résztvevők hajlandóságának felkeltése az iránt, hogy tegyenek a saját és a családjuk egészsége érdekében, illetve aktívvá váljanak az egészségtudatosság terén.

További cél, hogy a kereskedelmi egységekben dolgozó munkavállalók kiegyensúlyozottan fogadják a vevők kéréseit, netán még táplálkozási tanácsot is tudjanak adni saját tapasztalataikon keresztül.

Az egészséges táplálkozásra és az energiaegyensúlyra – mozgásra irányuló prioritás keretében a Sikér Kft. dietetikus, orvosi és sport szakembereket felvonultató szakmai megvalósítókat választott.

További információ:

Szabó Béla projektmenedzser
30-350-11-66

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Állatorvosunk levele

Lóbetegségek II.

A takonykór igen gyakran előforduló nagy kárt okozó betegség – volt! Szerencsére Európa és Észak-Amerika az elmúlt évtizedekben mentessé vált a betegségtől. A világ többi része azonban még nem.

A betegséget már az ókorban is ismerték, leírták. Okozója egy viszonylag könnyen elpusztítható baktérium. Öszvér, szamár, ló, macska, kutya, de még az ember is megbetegedhet benne. A lappangási idő több hónapig is eltarthat, de a fertőzés akár tünetmentes is lehet. Gyors lefolyású esetekben a betegek akár 2–3 hét alatt elhullanak tüdőgyulladásban vagy vérfertőzésben. A lassabban lezajló esetekben savósgennyes orrfolyás, váltakozó lázas állapot, étvágytalanság, kedvetlenség, köhögés jelentkezik. A bőrön felfakadó fekélyek nem vagy csak nehezen gyógyulnak. Könnyen kialakul tüdőgyulladás is. A lovat munkára nem lehet fogni.

A takonykór bejelentési kötelezettségű betegség. A beteg, fertőzött egyedeket leölik. A lótartrónál három évente kötelező a vérvizsgálat.

A tenyészbénaság a tenészlóvaknak fertőző betegsége, amely nemi érintkezés útján terjed állatról állatra. Okozója egyszélű, élénken mozgó vérparazita, amely a nemi szervek környékén élőszködik. A környezetében található váladékokban előfordul és fedezetéskor könnyen átragasztható a másik egyedre. A betegség „nem örökölhető”. Tünetei az első időszakban főképp a külső nemi szervekre szorítkoznak, és abból állnak, hogy a tasak és a hereborék, ill. a péraajkak megduzzadnak. A nemi szervekből nyálkás váladék ürülhet. A szervek nem fájdalmasak, ami félreérthető lehet. A bőrön esetleg tallérfoltok is jelentkezhetnek. A későbbi időszak-

ban idegrendszeri tünetek (nyugtalanág, bőrzékenység) alakulhat ki. A hátsó testfelel rágások, majd benuások alakulhatnak ki. A végső szakaszban lovak már nem képesek felállni a fekvőhelyükről. A betegek hosszú hetek, hónapok múlva elhullanak. Néha spontán gyógyulás is előfordulhat, de ez szinte csodának minősülhet.

A ló vírus okozta járványos agy- és gerincvelő-gyulladását szünnyogok, kullancsok, atkák terjesztik. Megbetegedhet benne a ló, szamár, öszvér, rágcsálók, madarak és egyes kórokozóknál ember is. 1–3 hét lappangás után viszonylag gyors lefolyásnál magas láz (akár 41 °C), légzési nehézség alakul ki, majd az állat pár óra alatt elpusztul.

A betegséget kísérheti gyakori ásítózás, fogcsikorgatás, rángógörcsök a fej izmaiban, súlyos esetekben kényszermozgások, tántorgás. A tüneteket mutató lovak ritkán gyógyulnak ki belőle, de a mozgászavar maradhat!

Jelen jogszabályaink a következő módon rendelkeznek a lóbetegségekről:

A lófélek mozgására és harmadik országból történő behozatalára irányadó állat-egészségügyi feltételekről szóló, 1990. június 26-i 90/426/EGK tanácsi irányelvvel összhangban az afrikai lópestis, a hólyagos szájgyulladás, a takonykór, a tenészbénaság, a lovak járványos agy- és gerincvelő-gyulladásának valamennyi változata, a lovak fertőző kevésvérűsége, a veszettség és a lépfene bejelentési kötelezettség alá tartozó betegségek.

dr. Kondé Gábor állatorvos

5553 Kondoros, Bacsó Béla u. 30.

5500 Gyomaendrőd, Fő út 149. • Tel.: +36/30/9032-998

konde.sokoldal.hu • e-mail: konde@kondorosikt.hu

Dr. Frankó levele

ÁLARCOSBÁL

Közeleg a farsang, lassan majdcsak vége lesz ennek a télnek is. Régi telek, farsangi időszakok jutnak eszembe. Lányaim még kisiskolások voltak, és ilyenkor, februárban elkezdődtek a készülődések az iskolai álarcosbálakra készültek a különböző maskarák. Ki minek öltözzön? Természetesen minden gyerek, fiú vagy lány, győzni szeretett volna ezen a versenyen és ez természetes is volt. A drága Rosza Palya, gondolom még sokan emlékeznek rá, nagy feladatokat kapott, hungarocellból mindenféle kelléket alkotott Tündének és Editkének, akik rettenetes izgalommal öltöztek fel hol anygalkának, hol boszorkánynak. Szóval, olyan igazi „női” alkatnak, kinek hogy tetszik. Az Álarcosbál volt Tünde első igazi nagy operai szerepe. Akkor még, 1989-ben, a Szegedi Opera társulatában. Fiú ruhába bújt hölgyet játszott és énekelt, mi pedig boldog izgalommal néztük, és el sem akartuk hinni, mi lett abból a kicsi, tűzről pattant lányból. Az idő azonban rohan, és a gyerekek is öregszenek. Mi már inkább csak az emlékeinkből élünk. Természetesen ezek is változóak.

Polgármesterként minden telet – protokoll miatt is – számomra kedves és kevésbé ismert emberek között kellett töltenem. Vacsorák, táncesttel egybekötve. Hangzavar, csörömpölés, nevetés, ide-oda köszönés, udvarias köszöntések. Ez így illik, gondolom, ma is, a szokások talán nem változtak. Emlékszem, legtöbbit a vacsorákat kísérő zenekarokkal kínlódtam. Számomra ennyi év után sem érthető, mi a fenének kellett, vagy kell, olyan rettenetesen hangosan zenélni? A velem szemközt ülőkkel lényegében beszélgetni nem lehetett, csak úgy tettünk, mintha értettük volna, mit is mond a másik, vagy egyszerűen kiabáltunk egymásnak. A zene minden hangot, minden emberi beszélgetést tönkretett!

Valamennyien részt veszünk a világ nagy álarcosbáljában. Van, aki állandó jelleggel, van, aki csak időszakosan. Bizony, időnként, okkal vagy ok nélkül, álarcot viselünk. Aki mindig őszinte, hamar megutálják. Ez nem feltétlenül érény az emberek szemében. Természetesen tudnunk kell, mikor, hol és kivel vagyunk igazán őszinték. Mikor azt gondoljuk, hogy őszinték vagyunk, nem biztos, hogy hisznek nekünk. Nem egyszerű bölcsnek lennünk, és főleg őszintének. A bölcsességhez pedig idő is kell. Meg kell

öregedni, nem kell, nem szabad félni senkitől és semmitől! De van ilyen? Lehetséges félelem nélkül létezni? Nem hiszem.

Légy őszinte és beverik a fejed! Tehát mégiscsak álarc mögé bújunk, és onnan szemléljük a világot! Azért ne gondolja a kedves Olvasó, hogy arra biztatok, ne mutassuk meg az igazi arcunkat! Azt nem is lehet megkövetelni. Vannak az életben pillanatok, mikor el kell árulni magunkat, mert a helyzet kiprovokálja, és előbújik az ember. Az EMBER, csupa nagy betűvel!

Farsangi időszak jön, legyünk hát vidámak, nem árt a napi, nehéz sor-sunk elviselésében megtalálni a humort, a jókedvet, de keresni kell és örülni, örülni, amikor alkalom jön! A nagypolitika erre ad is alkalmat. Nagy farsang, álarcosbál zajlik most Európában. Számomra a csalódás Európája ez. Jómagam nem szeretem az Uniót, úgy látom, csak színjáték folyik ott, Brüsszelben. Kis ország vagyunk, és a nagyok nem szeretnek. A régi magyarok ezer évvel ezelőtt kalandoztak. A mostani nagyhatalmak egy része meg gyarmatosított, meggazdagodott, népeket fosztott ki! Innen a nagy anyagi és szellemi fölényük? Talán igaz, talán nem...

Az itthoni pártok, a mostani ellenzék pedig „ügyes” álarcot felvéve bemutatja milyen „nagyszerű” elveket vall. Szánalmas, szégyen, ahogy beszélnek, az igazi arcuk most látható a legjobban.

Ebben a hónapban időszakos választás lesz a gyomai városrészben. Érintve vagyok, mert nekünk jelenleg nincs képviselőnk. Ki legyen hát? Sikerült beszélgetnem a jelöltekkel. Mindkettő értelmes, kedves, jót akaró ember. Sajnálom, hogy korábban nem indultak. A Körösök Vidékéért Egyesület „agytrösztje” az álarc mögött elsősorban csak polgármestert akar buktatni (?), néhányan csak pozíciószerezés miatt vannak ott, ahol vannak, ez szent meggyőződés. Jómagam Gellai Imre mellett teszem le a voksot, mert így lesz esély a testületben az egyensúly megszerzéséhez. Ettől még a polgármester úr helyzete meginoghat. Rajta múlik, hogy mit, hogyan tesz. Javaslom, ne ellenséggént kezelje az általa gondolt ellenzékét! Szüksége van bölcsességre, őszinteségre, jóakaratra, és elsősorban a város szeretetére. Ez kölcsönös! Mi is szeretnénk valamit, és ő is szeresse a mi akaratunkat – mondjuk így – megvalósítani (állomási lift-ügy, kerékpárút és a többi...)

Legyen szép a farsang, táncoljanak, álljon hát a bál tovább, lássuk, ki a győztes, vegye majd le az álarcot! Jó lenne tapsolni és örülni a győztesnek! Jó mulatást!

Dr. Frankó Károly

Egészség és forrása – összeállította: Kuna Leventéné

Az egészség megőrzéséhez szükséges élelmiszerek és azok hatásai:

ALMA: – reszelve: hashajtó, rágva: hasfagó

- koleszterin csökk.
- vérkeringés
- szív
- belek, máj
- méregtelenít
- vesekő
- lúgosít
- (Sok vitamin, ásványi anyag, flavonoid, sok kálium.)

ANANÁSZ: – gyulladáscsökkentő

- bőr
- fogycúra
- tüdőgyulladás

ASZALTSZILVA: – immunerősítő

BANÁN: – gyomorfekély ellen

- koleszterin csökk. (HDL nő)

BROKKOLI: – rák ellen

- fogycúra

CÉKLA: – rák ellen

- érlemezés csökk.
- influenzára
- náthára
- máj
- fogycúra

CITROM: – rák ellen

- antioxidáns
- öregedés ellen

CSERESZNYE: – fogszuvasodás ellen

- nyákkoldó

DIÓ, MOGYORÓ: – rák ellen.

EPER: – rák ellen

- koleszterincsökk.
- herpesz

FAHÉJ: – fertőzések ellen

- antibakteriális
- vírusölő
- meghűlés ellen
- asztma
- antioxidáns
- zsírlébonítás
- emésztés
- fogszuvasodás ellen

FAHÉJ és MÉZ: – fáradtság

- fogycúra (éhgymorra!)
- koleszterin csökk.
- erek
- infarktus ellen
- immunerősítő
- megfázás
- nátha köhögés ellen
- ízületi gyull.

GYÖMBÉR: – gyomorra

FEJES KÁPOSZTA: – gyomor bél

- rák ellen

(Folytatás a 4. oldalról)

FOKHAGYMA és CITROM:

- érelmeszesedés ellen
- immunerősítő
- baktériumölő

FOKHAGYMA és MÉZ: antibi-
otikum helyett is jó

FOKHAGYMA: – antibakteriális

- antibiotikus hatás
- rák ellen
- agyi vérellátás
- szívizomjavító
- érelmeszesedés ellen
- koleszterin csökkentő
- magas vérnyomásra
- vérrög megelőzése
- immunerősítő
- baktérium vírus gomba ellen
- hörgőkre
- herpesz ellen
- féregtelenít

GRAPEFRUIT: – koleszterin csökk.

- zsírégetés
- rák ellen

GYÖMBÉR: – görcsoldó

- fájdalomcsillapító
- gyulladáscsökk.
- koleszterincsökk.
- magas vérnyomásra
- köhögés ellen
- orrdugulás
- immunerősítő
- vírusok ellen influenza ellen
- bélhurutra bélgáz ellen
- memória jav.
- ízületre

HAGYMA: – szívre

- koleszterincsökkentő
- fertőtlenítő
- meghűlésre
- hörgőkre
- arcüregre
- gomba ellen

(a héja nélkül magához vonzza a baktériumokat megmaradt hagymát dobja ki, tele van baktériummal!)

KARFIOL: – rák ellen

KELBIMBÓ: – rák ellen, fogyasz

KELKÁPOSZTA: – rák ellen

KUKORICA: – koleszterincsökk

- (olaja)
- rák ellen

NARANCS: – rák ellen

- koleszterin csökk
- emésztés jav

OLIVAOLAJ: – rák ellen

- szívgyógyszer

PADLIZSÁN: – koleszterin csökk.

PARAJ: – rák ellen

- antioxidáns

PAPRIKA: – baktériumölő

- hasmenésre
- emésztésre
- arcüregre
- hörgőkre

SÁRGADINNYE: – rák ellen

- antioxidáns

SÁRGARÉPA: – rák ellen

- koleszterin csökk.
- székrekedés ellen

SÜTŐTÖK: – rák ellen

- vírus ellen

SZÁRAZBAB: – rák ellen

- koleszterin csökk.
- béltisztító

SZŐLŐ: – rák ellen

- vírus ellen
- köszvény ellen
- idegnyugtató

TORMA: – rák ellen

- vérnyomás csökk.
- vérkeringés jav.
- fertőtlenít
- TBC ellen
- asztma ellen
- nátha, köhögés ellen
- arcüreg gyulladásra
- emésztésre
- májra
- reumára

TOJÁS: – rák ellen

- szív – és érrendszeri meg-
- betegedés ellen
- emésztésre
- szemre
- jó diéta

(Sok jó telítetlen zsírsavat, D-vitamint, ásványi anyagot tartalmaz. Hűtőben tárolva frissen marad.)

MÁLNA: – köhögésre

- vértisztító

- hasmenésre

MOGYORÓ: – meghűlésre

- hasmenésre

MUSTÁR: – vérnyomáscsökk.

- gyomor bél
- emésztésre
- ízületre
- hajra, körömre, bőrre

VÍZ: – szívre

- vesére
- gyomorra
- szemre

(Sok vizet kell inni naponta kb. 2,5 liter! Szódavíz nem szabad. Elegendő vízvás jele hogy a vizelet színtelen. Étkezés után nem szabad hideg vizet inni mert a bevitt zsír nem tud feloldódni.)

Az egészség megőrzéséhez szükséges fűszerek és azok hatása

APRÓBOJTORJÁN: – torokra

- légzőszervekre
- gyomorra
- májra
- vesére

ARANYVESSZŐ: – magas vérnyo-

- másra
- salaktalanításra
- epére, vesére, hólyagra
- májra

BABÉR: – fertőzésre

BAZSALIKOM: – immunerősítő

- köhögésre
- gyomorra
- bélféregre
- idegekre

BÍBORHERE: – bőrrákra

BODZA: – meghűlésre

- köhögésre
- köptető
- vesére
- vértisztító

BORÓKA: – magas vérnyomásra

- emésztésre
- ízületre

BORSMENTA: – gyulladáscsökk.

- görcsoldó
- salaktalanításra
- májra, epére

(Folytatás a következő számban)

Megújult a UPC Direct Szórakoztató. Izgalmas. Vicces. Bárhol. Azonnal. Mindenkinek.

Óriási csatornaválaszték
Csúcsmínőségű kép és hang
Teljes szabadság a digitális videorögzítővel
és számos extra szolgáltatás

| | Direct Light | Direct Medium | Direct+ |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| az első hónap 0 Ft | A beüzemelésétől számított első hónapban 0 Ft a 2. hónaptól pedig | A beüzemelésétől számított első hónapban 0 Ft a 2. hónaptól pedig | A beüzemelésétől számított első hónapban 0 Ft a 2. hónaptól pedig |
| | 1 190 Ft | 2 500 Ft | 3 500 Ft |
| Digitális Videorögzítő | +1000 | +1000 | +1000 |
| Csatornák | 17 | 53 | 71 |
| HD csomag | +1500 | +1500 | +1500 |

Light csomag már havi 1190 Ft-tól!
Egy előfizetésen belül akár 4 egység!
Kristálytisza HD műsorok! - Akár 2db DVR készülék!

Az ajánlat részleteiről a belépési/egyszeri díjakról keressen bennünket
Telex Távközléstechnika
Békéscsaba Gyóni G u. 6. Tel.: 66/442-755
Mobil: 20/337-8010; 20/236-7170



Családi panzióknak elegáns étterme vállalja bármilyen össze-
jövétel (lakodalom, baráti, családi összejövetel, osztály-
találkozó, party service) színvonalas lebonyolítását
a legkedvezőbb áron!

Hideg, meleg ételek – házhoz szállítás is!

Várjuk szíves megrendelésüket!

„Gyomaendrődi vállalkozás a gyomaendrődiekért!”

Gyomaendrőd, Rákóczi út 5., tel./fax: 66/386-444;

06-70/3655-360

Panzió és étterem

Gyomaendrőd, Fő út 174., tel.: 66/285-451

Sarokház apartman

Gyomaendrőd, Rákóczi út 10., tel./fax: 66/386-444

NARANCS A LEGJOBB
TURRI HASZNÁLTRUHA
ÜZLETEK

JELMEZ KÖLCSÖNZÉS

Közeleg a farsang
jöjjön el, tekintse meg közel
300 jelmezünket
foglalja le időben!

Endrőd Fő út Mikes út sarok

Gyoma Kossuth u. 30 (Békés Fogászat mellett)

Dévaványa Hősök tere3 (Telepolc mellett)

CSONTKOVÁCS-AKUPRESSZŐR

Rendel:

Békéscsaba, Kazinczy u. 4. sz., BÁÉV orvosi rendelőjében, hétfőn: 14-18 óráig



- idegbeicipődések, ízületi blokkok, tartási rendellenességek megszüntetése
- nyaki eredetű szédülések megszüntetése
- sportsérülések, ízületi bántalmak kezelése
- hagyományos kínai orvoslás
- fülakupunktúrás fogyókúra
- porckorongsérvek és térdblokkok műtét nélküli megszüntetése

dr. Garzó Péter természetgyógyász

mobil: 06-30/9458-477

Anikó ruházat

Gyomaendrőd, Apponyi u. 17/1.

Függönyök 10-20%-os árengedménnyel!
A vásárolt függöny beszegése fél áron!

Nyitva tartás: hétfő-péntek: 9-12-ig, 14-17-ig,
szombat szünnap!

Hírek a Rózsahegyi iskolából

A hatékony tanulás: „tan-tan”

A második félévet háromnapos tréninggel kezdték a felső tagozatos tanulók. A tanulás tanítása során a „Mire való az iskola?” témakörében önvizsgálattal, tanulási szokásokkal, tanulást segítő módszerekkel ismerkedtek, megvizsgálták a tanuláshoz szükséges belső állapot természetét, a tanulást segítő külső körülményeket, tanácsokat kaptak pedagógusoktól és egymástól is.

Koncentrációs gyakorlatokkal fejlesztették figyelmüket, erősítették kitartásukat, akaraterejüket. Beszédművelés kapcsán elsajátították a megfelelő légzéstechnikát, hangképzést, kiejtést. Szókincsüket gyarapították a magyar írók, költők alkotásainak segítségével.

A kifejező olvasás témakörében sor került felolvasásra, blattoló olvasásra, saját szöveg felolvasására, mesemondásra. Dinamikus olvasás során fejlesztették a peri-



Kinél van az információ...

fériás látást, a fixációszélességet, a ritmikus szemmozgást. Az olvasás fejlesztése számítógéppel is történt. Az emlékezet fejlesztését sok játékos gyakorlattal oldották meg. Az önművelés területén megismerkedtek a nyomtatott és elektronikus információk keresésével. Könyvekben búvároztak, használták az internetet.

A játékos gyakorlatok közben fejlődött a tanulók önismerete, és segítséget kaptak a hatékonyabb tanulás módszereinek elsajátításához.

Irodalmi délelőtt

Tomanek Gábor és Nagy Erika színművészek szórakoztatták az alsósokat versekkel, találós kérdésekkel, közismert dalokkal. A lelkes közönségből bőven akadt jelentkező az énekes-táncos feladatokra, így az előadás végére minden csokinak lett gazdája.

Számítógépek reggeltől estig

Két, számítógépekkel felszerelt teremben is folyik az oktatás a hétköznapokon. A számítógépes alapismeretekről a rajzoló, szövegszerkesztő és különböző oktatóprogramokon át, egészen a prezentációkészítésig és a biztonságos internethasználatig jutnak el a gyerekek a nyolcadik osztály végéig.

A gépterem délután sem pihennek, ekkor van lehetőség internethasználatra, filmnézésre, zenehallgatásra, és természetesen lecke-készítésre is, felügyelet mellett.

A hulladék útja

A Regionális Hulladékkezelő által kiírt rajzpályázatra a



A debreceni rendezvényből: a nagyok meséltek a kicsiknek

sok beküldött alkotás közül a következő tanulók munkáit díjazták: Vaszkó Ágnes 4.b I. helyezett, Paróczai Gergő 4. b II. helyezett, Nemes Ágota 2.c és Derzsi-Kovács Szávitri Virág III. helyezett lett.



A karácsonyi műsorból

Jótekonysági vacsora

A Rózsahegyi Kálmán Kistérségi Általános Iskola Szülői Munkaközössége szeretettel meghívja a szülőket, érdeklődőket jótekonysági vacsorájára, melyet február 26-án rendeznek a Bowling étteremben.

Bővebb felvilágosítás az iskolatitkárnál: 283-938.

Az iskolai életről további információkat, képeket találhatnak az iskola honlapján: www.rozsahegyiiskola.hu

Katona György Gumijavító
 Gyomaendrőd Bajcsy Zs. u. 107.



Személy-, teher-, mezőgazdasági gumiköpenyek szerelése,
 javítása, centrifozása. Új gumiköpenyek árusítása.
 Nyitva: H-P: 7.30-17-ig, Szo.: 7.30-12-ig
 tel.: 30/436-5975
 e-mail: katona.gyorgy@invitel.hu

TÜZÉP-TELEP
 Gyomaendrődön, az endrői vásártéren
**orosz barna
 és feketeszén
 előjegyzésre!**
Akác, tölgy tűzifa – hasítva is!
Magyar cement AKCIÓ!

Tel.: 06/30/6318-071, 06/30/3343-791,
 Fax: 66/280-259 • Telefon: 66/284-812 este

RÉGI BÚTORT, ANTIK BÚTORT VÁSÁROLOK
 Gyomaendrőd, Bocskai u. 59.
 Telefon: 06/30/9533-594

REÁLIS ÁRON VESZEK

- boltberendezést • hagyatékot, régiségeket, ócskasá-
 gokat • régi stílbútorokat • parasztbútort (szekrény, asz-
 tal, kaszli, sublót, falitéka, konyhaszekrény, láda, szék,
 tükör és tükörasztal, kredenc)

Fizetés azonnal, készpénzzel!
 Bárkai Zsolt, Gyomaendrőd, Bocskai u. 59.



**FÉM CSARNOKOK,
 MAGTÁRAK**
 tervezését, kivitelezését
 vállaljuk!
 06/20/9527-636

- Személy- és vagyonőrzés, rendezvénybiztosítás
- Magánnyomozást vállalok!

Hermann Mihály, 20/3882-263; hermannkert@fibermail.hu

„Szép ruhában, arany ajtón
 kopogsz most, hogy szabad-e?”
 Weörös Sándor



TEMETKEZÉSI SZOLGÁLTATÁS

Temetkezés, temetkezéssel kapcsolatos ügyintézés
 ÜGYELET: éjjel-nappal hívható telefonszám
 06/30/630-80-97 Csőke János
GYOMASZOLG IPARI PARK KFT.
 Gyomaendrőd, Ipartelep u. 2. sz. Telefon: 66/386-233; fax: 386-269



PAPÍRDOBOZ
 Stancolt és hagyományos
PAPÍRDOBOZ gyártása
STANCFORMA KÉSZÍTÉS
RÓZA KFT.
 5500 GYOMAENDRŐD, Ipartelep u. 1/1.
 Tel./fax: 66/282-095, 06/20/9142-122
 E-mail: rozakft@rozakft.hu

Kert- és parképítés, -gondozás

Kis és nagy felületek kaszálása, nyírása,
 elhagyott porták rendbetétele
 Lyuk fúrása, facsemete ültetés, park- és erdőtelepítés
 Kis és nagyobb kertek szántása, rotálása, magágy-
 előkészítés, fűmagvetés, akár nagyobb területen is!
 Vállalom továbbá veszélyes és egyéb fák vágását
 Gallyúzás, aprítás géppel
 25 m magasságig emelőkosaras fanyakazás, gallyazás
 Vízi létesítmények (stég) építését,
 kisebb építési munkák lebonyolítását!

Hermann Mihály
20/3882-263
 hermannkert@fibermail.hu

SACRAMENTUM
TEMETKEZÉS



Állandó ügyelet: 36-30/696-71-17
 Gyomaendrőd, Bajcsy-Zs. út 117. sz.

Kajakozás Gyomaendrődön... és a kezdetek

A közelmúlt kimagasló eredményt hozott a gyomaendrődi kajakosok életében, amely ugyanakkor a legtöbb helyi lakos figyelmét is felkelthette e vízi sport iránt. Ez volt, amikor Tótká Sándor olimpiai bajnokságot nyert az elmúlt év nyarán, a Távol-Keleten. Köztudott, hogy településünk és környéke rendkívül gazdag holtágakban, élő vízben, egyszóval olyan vízben, amely az evezéshez szükséges. Tulajdonképpen egy nagyobb vízterület is legendó, nemhogy ennyi, mint nálunk található. Mindennek ellenére nagyon sokat kellett várni ahhoz, hogy Gyomaendrődön életre keljen valamiféle vízhez köthető sport a horgászaton kívül. Ráadásul ehhez meg kellett várni azt is, hogy a fővárosból ideköltőzőn egy volt kajakos versenyző és családja. Az ő ötletét követte aztán rohamlépésekkel a megvalósítás. Egyszer csak lett kajakos vízi sportegyesület Gyomaendrődön.

Az ember, aki megvalósította mindezt, Scherk László volt. Sajnálatos azonban, hogy manapság egyre kevesebb szó esik róla, és múltbeli, alapot lerakó tevékenységéről. Nézzük, mit mond ő minderről és azokról a dolgokról, amelyek őt és családját bántják...

»Mi örülünk annak, hogy ez az egyesület él és működik. Szépek az eredmények, gratulálunk, elismerjük a versenyzők és edzők, a vezetőség munkáját! Azonban mi ezt nem így képeztük el annak idején. Elveszett ennek a klubnak a hangulata és egyes céljai. Elfelejtették sokan, hogyan is alakult ez a Körös Kajak, s hogy jutott el ideig. Miért nem valósították meg előtünk ezt a sportot? Adva volt mindenkinek a lehetőség, de úgy tűnik, hogy egy „bevérdőrlőnek” kellett létrehozni, elindítani. Sértődöttek vagyunk löbben is a történetek miatt.



Bele kellett volna nézni abba a naplóba, ami az egyesületnél van. Hogyan is épült, hogyan is alakult ez az egyesület, milyen eredményeket értünk el, és hogyan kovacsolódott össze ez a csapat. Ebből a naplóból látni és tudni lehetett volna, hogy ki mit tett Gyomaendrődért. Könnyű a sikerek mámorában lubickolni, mások hátán felkapaszkodni. Jó az a mondas, miszerint nincs jelen múlt nélkül! Ez az egyesület 1997-ben alakult a nulláról. Sok nehézségen mentünk keresztül. Legtöbb és legfőbb szponzoraink a szülők, gyerekek, a polgármesteri hivatal, a szövetség, valamint a megyei és a fővárosi kajak-kenu klubok voltak, de a vállalkozókat is meg kell említeni.

Elmondanám, mi nem tetszik a mostani egyesületnél. Például tavaly előtt és tavaly nyáron is lementek gyerekek, akik régebben itt kezdtek, hogy szeretnének evezni. Elküldték őket, s ezt többször is eljásztatták velük. Megkérdezném, hogy akik elküldték őket, vajon mit tettek ezért az egyesületért? Elfelejtették vajon, hogy kik építették ezt a vízi telepet, kinek a hajói és lapátjai vannak benne? Azzal, hogy elküldték ezeket a gyerekeket, mély nyomot és rossz érzéseket hagytak bennük, nem beszélve arról, hogy leendő szponzorokat is veszítettek. Több jelzést kaptunk ilyen eltanácsolásokról, mert nem értek rá velük foglalkozni, holott mindenkiel egyformán kellene törődni, aki ott van. Egyszerűen sok versenyző is abbahagyta különböző okok miatt, amit én nem akarok most részletezni. Azt persze tudjuk, hogy mindenki nem lehet magyar, vagy olimpiai bajnok.

Mikor kezdtük itt a munkát, elmondhatjuk, hogy szinte az első perctől eredményes volt az egyesület, mert egy év múlva versenyeken indultunk, és kiteremtünk már akkor válogatott versenyzőket. Ezek aztán, sajnos, a későbbiekben a reményteljes sportkarrier ellenére – már nem itt – letették a lapátot. Hiszen mi itt nem álltunk olyan fejlettségi szinten, hogy ők tovább fejlődhessenek, ezért el kellett menniük Szolnokra, hogy ott folytathassák, de ott megutáltatták velük a sportot.

Nálunk akkoriban már korán, az edzés előtt itt voltak a gyerekek és utána sem siettek haza, beszélgettünk, együtt voltunk. A kezdeteket a családommal vittük végig. A feleségem is, a gyerekeink is kajakos múlttal rendelkeztek Budapesten. Mikor leköltöztünk ide, láttuk, hogy mennyi víz van, mégis sehogy se kiaknázza. Ekkor jött a magától értetődő ötlet, hogy alakítsunk egy egyesületet! Többekkel megalakult végül a kajak egyesület, mintegy húsz fővel. Néhány név ezekből: Vári András, dr. Szendrei Éva, Gombkötő Klári, Lakatos tanár úr, Cs. Nagy tanár úr... Volt saját hajónk. Ezekkel kezdtük el az edzéseket. Elmentünk a környező egyesületekbe... Békésszentandrás, Békés, ahonnan kunyeráltunk hajókat. Még Nyergesújfaluról is kaptunk egy-két hajót, amiket ugyan kicsit ki kellett pofozni, de megfelelték.

Sok tehetséges gyerek volt, akik serdülő, ifi válogatottak lettek szinte máról holnapra. Volt gyerek, aki például rendkívüli akarattal rendelkezett, egy üttő-kopott hajóval és olyan lapáttal, amit én csináltam, nyerte a bajnokságokat, és lett válogatott... Sok vízi túrán voltunk, kirándultunk, jó volt a hangulat. Versenyeket sátorozással, bográcsoszással kötöttük össze, jó volt az összetartás. Úgy tudom, most ez nincs...»

• *Hogyan fogadták a Tótká Sanyi olimpiai bajnoki címét?*

Természetesen nagy örömmel gratuláltunk neki. Csak az esett rosszul, mikor tudomásunkra jutott, hogy a képviselő-testületből felmentek Ferihegyre fogadni a bajnokot, viszont mi nem kaptunk erre meghívást, mondjuk, hogy van hely a kocsi-ban és legyünk ott mi is...

• *Véleménye szerint kemény, eredményes munkával a jövőben is kinőhetnek innen bajnokok?*

Természetesen. A lehetőség megvan. Azért attól félek, hogy csak egy-két emberrel foglalkoznak esetleg. Szerintem maradjon meg az érdeklődő és az ezt szerető gyerekeknek a sport mint szabadidős tevékenység! A mi szempontunk az, hogy ne legyen olimpiai bajnokunk, inkább ötven vagy száz gyerek érezze jól magát az egyesületben, evezgessen, élvezze a szabadlevegőt, a természetet, legyen jó társaságban. Nekünk az a nagy eredmény, ha mindenki jól érzi magát, és különböző programokkal tarkítjuk a munkát, mint a vízi túrázás például. A versenysport nagyon fontos dolog, de ha a gyerekek a szabadidejüket hasznosan töltik el, az is.

• *Jelenleg milyen kapcsolata van a kajakokkal?*

Csak annyi, hogy nézem, figyelem őket a tévében is. A víz szeretete nálam, de gondolom, más, hasonló beállítottságú evezősnél csökken a korrallal, természetesen. Kenyegatunk, túrázgatunk a családommal, barátaimmal. A foglalkozásom sem esik messze jelenleg a víztől, mert halór vagyok. Egyébként nem lenne rossz, ha változtatnának kicsit a dolgokon. Ha lehetne, szívesen megbeszelném a dolgokat a vezetőséggel, van néhány – szerintem – jó ötletem, azt elmondanám, ha érdekelné őket. Eddig még nem reagáltak erre az üzenetemre. Szeretnék segíteni, és az is jó lenne, véleményem szerint, ha politikát nem vinnének bele a kajakba. Azért legjobban az bánt, ha elküldik a jelentkező gyerekeket a klubtól azzal, hogy nem tudnak velük foglalkozni.

Például ahol a fiam edzősködi, Kanadában, a kajak sportot beleveszik a tantervbe is. Remélem, előbb-utóbb nálunk is megoldható lesz! -b-

FELHÍVÁS!

Az ÖREGSZŐLŐI körzet 7 iskolája tanulóihoz, tanítóihoz!

Az Emlékkönyvekhez írott és képes anyagot kérünk! (Életrajz, visszaemlékezés, fénykép, csoportkép, tabló.)

2011. Alt Jánosné ny. p., Pésó Béláné ny. p., Salamon Terézia, Gye., Toronyi u. 21., tel.: 284-538, Fekécs Irma, Gye., Polányi u. 23., tel.: 284-212

Az Öregszőlői Gyermekéért Alapítvány-t támogatni szíveskedjék! Szja 1%-át az Öregszőlői Gyermekéért Alapítvány számlájára is utaltathatja.

Számlaszám: Endrőd és vidéke Takszöv: 53200015-10001961

Adószám: 18376184-1-04

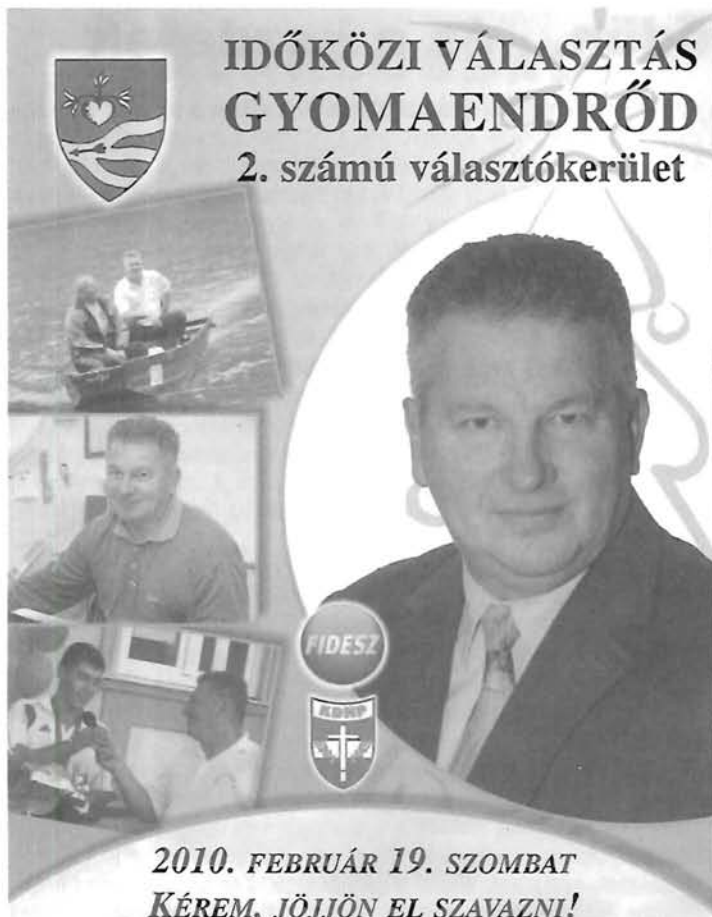
Hálás köszönettel vesszük! Pésó Illés Béláné

Tisztelt Választópolgárok!

Megköszönöm azok bizalmát, akik támogatták indulásomat a megüresedett képviselői helyért!

Ezúton szeretném tájékoztatni önöket a visszalépésemről.

Tisztelettel: Gál Imre



**IDŐKÖZI VÁLASZTÁS
GYOMAENDRŐD
2. számú választókerület**

**2010. FEBRUÁR 19. SZOMBAT
KÉREM, JÖJJÖN EL SZAVAZNI!**



Gellai Imre vagyok, 1958-ban születtem Endrődön. Nős vagyok, három gyermekem van. A családom, a munkám, a Körös Kajak Sportegyesület iránti elkötelezettségem Gyomaendrődhez kötötte és köti az életemet. Az elmúlt 4 év során végzett társadalmi szerepvállalásom bebizonyította számomra, hogy kellő elhivatottsággal, kitartással, személyes példamutatással eredményesen lehet dolgozni a közös célokért. A mindennapokban sok emberrel kerülök kapcsolatba, ezáltal ismert számomra, hogy milyen kérdések foglalkoztatják a helyben élőket. Szándékom, hogy az időközi választással kiírt, megüresedett képviselői helyet betöltsem, és felelősséggel képviseljem a választókerületben lakók érdekeit. A képviselői munkában alapelvnek tartom a választó állampolgárokkal való folyamatos kapcsolattartást.

Arra kérem, hogy ajánláselvnyével kiegészítésével és átadásával, majd pedig a választás napján szavazatával támogassa jelölésemet a város képviselő-testületébe! Kérdéseivel forduljon hozzám bizalommal!

Elérhetőségeim:
Gyomaendrőd, Hősök útja 51.
E-mail: gellaigipsz@Internet-x.hu
Web: www.gellai.hu

Számítok Önökre, Önök is számíthatnak rám!
Tisztelettel Gellai Imre

**HETI KÉT ALKALOMMAL
(HÉTFŐN ÉS CSÜTÖRTÖKÖN)
TELJES ÁRUCSERE!**



Téli kabát vásár!

GYOMAENDRŐD
Bajcsy-Zs. út 63.

Nyitva tartás:
hétfőtől péntekig: 8.30–17-ig,
szombaton: 8.30–12-ig



**TÓTKAÉP
ÉPÍTŐIPARI KFT.**

5500 Gyomaendrőd VI. kerület 540
Telefon/fax: 66/386-186
E-mail: info@totkaep.hu
www.totkaep.hu

Mobil: 30/334-80-18

- Építőipari szolgáltatások nyújtása
- Építési anyagok szállítása
- Környezetvédelmi engedéllyel betontörmelékek begyűjtése, szállítása
- Nehézgép szállítása trélerrel
- **Betontörmelékek begyűjtése, elszállítása**



- friss pékáru
- elérhető árak
- széles választék
- minőségi termékek
- akciók
- törzsvásárlói kártya

Válassza a **SIKÉR Kft.** boltjait!

Gyomaendrőd:

- Fő út 26.
- Bajcsy-Zs. út 49.
- Kossuth u. 2.
- Kossuth u. 66.

**HIDEG ÉS MELEG
ÉTKEZÉSI UTALVÁNYOKAT
ELFOGADUNK!**

• APRÓHIRDETÉSEK • APRÓHIRDETÉSEK • APRÓHIRDETÉSEK • APRÓHIRDETÉSEK • APRÓHIRDETÉSEK • APRÓHIRDETÉSEK • APRÓHIRDETÉSEK • APRÓHIRDETÉSEK •

INGATLAN

Vásártéri ltp.-en, földszintes, 2 szobás, erkélyes, lakás eladó, vagy bekéscsabai ltp.-ire, illetve sorházas lakásra cserélhető. Érd.: 30/621-8612

Gye., üdülőövezetben 3 és fél szobás, 120 m²-es, riasztós, légkondis, beépített konyhafalás, dupla gardróbos ház, szép, parkosított kerttel eladó, ill. vételi szándék mellett kiadó. Érd.: 30/8461-905

Gye., Öregszőlőben, a kondorosi kövesút mellett 637 m² összkomfortos ház 740 m² területtel eladó. Érd.: 30/6376-831

Gyomán, a fürdővel szemben 3 szobás, összkomfortos téglaház eladó. I.ár 15 M Ft. Érd.: 66/386-058 -b-4x-

Gyomán, a Tompa M. u. 2 szobás, összkomfortos családi ház eladó. I.ár 13 M Ft. Érd.: 66/386-058 -b-4x-
Vásártéri ltp.-en, földszintes, 2 szobás, erkélyes, jó állapotban lakás eladó, vagy elcserélhető kisebb kertre hátra a gyomai városrészen, tavaszi költözéssel. Utolsó lehetőség! Ár: megegy. szer. Érd.: 66/282-982 -b-4x-

Gye., Vásártéri ltp.-en 4 lakásos társasházban 3 szobás lakás garázzsal, alsórésszel eladó, vagy kertre hátra cserélhető. I.ár 8,6 M Ft. Érd.: 30/488-43-96; 30/944-18-47 -b-4x-

Siófokhoz közeli 3 szobás ház életjáradékra, vagy havi 60-80 E Ft-os részletfizetéssel megvehető! Nem kell banki kölcsönt felvenni, ami rizikós! I.ár 8 M Ft. Érd.: 66/280-196 -b-4x-

Endrődön, 4 lakásos társasházban, igényesen felújított lakás eladó, vagy hasonló paraméterekkel kertre hátra cserélhető. I.ár 8,5 M Ft. Érd.: 30/426-39-28 -b-4x-

Gyomán, a fürdőtől 200 m-re, Móricz Zs. 4. alatt 2 szoba, összkomfortos kockaház eladó. I.ár 7 M Ft. Érd.: 30/562-57-54 -b-4x-

Gye., Vásártéri ltp. 27-ben 2 szobás, erkélyes, 3. em. lakás áron alul, sürgősen eladó! I.ár 5,5 M Ft. Érd.: 20/805-44-21 -b-4x-

Gyoma, Erkel u. 8. sz. alatt családi ház nagy, rendezett portával eladó. I.ár 7,8 M Ft. Érd.: 20/553-94-30 -b-4x-

Gyomán, a Köröshöz közel, komfort nélküli kis ház eladó. I.ár 2,5 M Ft. Érd.: 20/553-94-30 -b-4x-

Gyomán, a Ságvári E. 24. sz. alatt 2 szobás, kockaház, kis kerttel, melléképülettel eladó. I.ár 8 M Ft. Érd.: 30/753-6019 -b-4x-

Gyomán, a Vásártéri ltp.-en földszinti 2 szobás lakás eladó, vagy hátra cserélhető (Attila, Árpád, Zrínyi, Mátyás kir.) utcákban, parasztház kizárva. I.ár 6 M Ft. Érd.: 30/301-58-61 -b-4x-
Endrődön, 2 szoba + nappali,

összkomfortos parasztház alsó épülettel, nagy udvarral eladó. I.ár 3,5 M Ft. Érd.: 20/2155-670 -b-4x-
Gye., Október 6. ltp.-en 2 szobás, 3. em. lakás eladó. I.ár 6,5 M Ft. Érd.: 20/5767-879 -b-4x-

Endrődön, a Selyem u. 30-ban téglá építésű ház nagy melléképülettel 1370 m² telken eladó. I.ár 4 M Ft. Érd.: 30/617-69-63 -b-4x-

Gyomán, a Zrínyi M. u. 1/5. sz. alatti kertes, családi ház eladó. Érd.: 30/488-43-94

Gye., Fűzfás-zugban kert, 2 sor gyümölcsös eladó. Érd.: 30/4884-394

Gyomán, Rózsa F. 14. sz. alatt 4 szobás, nappali + étkező, padlásteres családi ház alsóépülettel, garázzsal eladó, - kisebb csere érdekel. I. ár 11,5 M Ft. Érd.: 66/284-295; 30/249-76-22 -b-4x-

Gye., félkomfortos parasztház, beköltözhetően, Kálvin u. 57. sz. alatt, eladó. I.ár 4,5 M Ft. Érd.: 70/2015-208; 66/282-148 -b-4x-

Gyomán, Arany J. 25., 845 m²-es telken, 145 m²-es, 5 szobás, összközműves vályogház melléképületekkel (vállalkozásra alkalmas), azonnal beköltözhetően eladó, net bekötvé. (Akár két generáció számára is kialakítható.) I.ár 9 M Ft. Érd.: 20/221-66-33 -b-4x-

Gyoma, Arany J. 16. sz. alatt 4 szobás, összkomfortos ház eladó. I.ár 9,5 M Ft. Érd.: 20/5266-573 -b-4x-

Gyomán, Kecsegésben (Sulek-kert) vízparti telek eladó. I.ár 2 M Ft. Érd.: 66/386-191; 30/9985-096 -b-4x-

Gye. központjában, Napkeleti u. 4. sz. alatti 2 szobás, gázfűtéses családi ház nagy melléképülettel 1440 m²-es telekkel eladó I.ár 3,45 M Ft. Érd.: 20/4132-770; 62/322-572 -b-4x-

Gye., Templom-zugban vízpartra menő ingatlan eladó. Villany és fűtött kút van. 4614 m². I.ár 250 Ft/m². Érd.: 70/9438-212 -b-4x-

VEGYES

300 l-es fagyasztlóáda eladó. Érd.: 30/6376-831

Takarítást, vasalást vállalok. Érd.: 66/611-060 este

Szórólapp terjesztést vállalok! Érd.: 30/488-43-94

3 éves, benzinmotoros fűnyíró eladó. Érd.: 30/6376-831

3x3-as faház, egyterű, eladó. I.ár 198 E Ft. Érd.: 20/9645-901 -b-4x-

Keverék kutya INGYEN elvihető. Közepes méretű, 2 éves, lány. Érd.: 20/9645-901 -b-4x-

HÍZÓ, kb. 180 kg eladó, házhoz szállítással. Érd.: 20/805-44-21

Baromfikopasztást vállalok. Érd.: 20/553-94-30

Klasszikus gitár eladó tokkal,

Tisztelt Hirdetők!

Az Új Gyomaendrődi Hírlapban megjelenő apróhirdetése, kéreésre, ingyenesen megjelenik a Dél-Alföldi megjelenésű **IRÁNYÁR** apróhirdetés újság következő számaiban. Ennek feltétele, hogy a beküldendő hirdetéséhez feltétlenül írjon **irányírat** is!

Új Gyomaendrődi Hírlap szerkesztősége, Cím: 5500 Gyomaendrőd, Arany J. u. 25. Tel./fax: 66/386-479, mobil: 06/20/2216-633, e-mail: gyehirlap@fiber-mail.hu
Beküldési határidő minden hó 25-e!

INGYENES CSEREBERE HIRDETÉS (APRÓHIRDETÉS)

Feladó neve:
Címe:
Cserebere (apró-) hirdetés szövege (max. 20 szó):.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Telefonszám:
(Irányár: Ft.) (olvasható írással!)

póthúrokkal. I.ár 25 E Ft. Érd.: 30/931-99-66 -b-4x-

Kandalló eladó. I.ár 50 E Ft. Érd.: 66/610-237 -b-4x-

36-38-as világos, kapucnis női irhakabát eladó 4 E Ft. Fehér színű számítógépszal 5 E Ft. eladó. Érd.: 20/4167-872 -b-4x-

Jó állapotban lévő német gyártmányú 26-os női kerékpár (verseny) eladó Gyomán. I.ár 6 E Ft. Érd.: 30/2090-958 -b-4x-

Bergon, piros kockás babakocsi, lábzsákkal, táskával, esővédővel 18 E Ft. Sárga Brevi etetőszék 6 e Ft eladó. Érd.: 66/283-450; 283-450 -b-4x-

Üzlethelyiség kiadó! 30 m², Gyomaendrőd központjában, közel

a rendelőintézethez, a látszerész bolt mellett. Kedvező ár! Érd.: 20/9794-694

Tisztelt Szülők! Korrepetálás, felzárkóztatás, magánórák, fejlesztő foglalkozások, dolgozatokra, középiskolai felvételi, versenyekre való felkészítés általános iskolásoknak (1-8. oszt.). Iskolai dolgozatlapok megrendelhető. Korszerűen felszerelt tanteremben minden felszerelés ingyen biztosított. Cél a minél jobb iskolai eredmény elérése. Az Ön gyermekéért dolgozom. Érd.: 06-30/856-32-18.

Masszázsoktatás kezdőknek és haladóknak. Érd.: 06-30/320-81-89

DEXAM NYELVVIZSGA MEZŐTÚRON!

A Mezőtúri Református Kollégium, Gimnázium, Szakközépiskola és Általános Iskola 2011. január 1-jétől a Debreceni Egyetemen kifejlesztett **angol** nyelvvizsga, a **DExam** akkreditált vizsgahelye. Az első vizsgalehetőségre a tavaszi vizsgaidőszakban, május elején lesz lehetőség. A sikeresen teljesített vizsga az idei felsőoktatási felvételi eljárásban beszámítható.

DExam B2 közép- és B1 alaptokú vizsgára felkészítő 40 órás nyelvtanfolyam indul 2011. február 7-től a Mezőtúri Református Kollégiumban. A tanfolyam a májusi komplex vizsgára készít fel.

Bővebb információ Tóthné Bakonyi Nikolett tanárnőnél (30/314-9680), F. Nagy Erika tanárnőnél 06-30/362-7138) illetve dr. Hettinger Sándor tanár úrtól (06-30/400-5595) kérhető 17 óra után. Jelentkezés az iskola Angol Tanszékén, Mezőtúri Református Kollégium, 5400 Mezőtúr, Kossuth u. 2., minden nap 14-16 óráig. Szeretettel várjuk leendő tanulóinkat és vizsgázóinkat!



AUTÓSISKOLA • Gyomaendrőd, Hősök útja 33.

Gyomaendrőd Autósiskola az alábbi időpontban és kategóriákban tanfolyamot indít

Gyomán: 2011. február 10-én, 17 órakor

Endrődön: 2011. február 10-én, 17 órakor

(Déryné Művelődési Otthon)



**Személygépkocsi,
motorkerékpár,
segédmotoros kerékpár**



Jelentkezni: Gyomaendrőd, Kossuth u. 18.

Telefon: 06/30/4025-878

Foglalkozások: kedd, csütörtök 17–20 óráig

A tervezett közlekedési változtatások előtt jelentkezzen a tanfolyamra!

Ügyfélfogadás:

hétfő, szerda, 17–18 óráig Gyomaendrőd, Kossuth u. 18.

Tények és tévhitek a tojásról

A tojásnak kiemelten magas a fehérje tartalma, kiváló a tápértéke, tele van nélkülözhetetlen vitaminokkal és ásványi anyagokkal, segít a betegségek megelőzésében is.

Csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések, daganatos betegségek és az időskori szembetegségek kialakulásának kockázatát is. Sok diéta kiváló eleme, hiszen növeli a teltségérzetet, cserében viszont szinte semmi szénhidrátot nem tartalmaz. Ehhez képest még nem is olyan régen a magas koleszterin tartalma és a szalmonella veszély miatt is sokan támadták ezt az élelmiszert. Napjainkban végzett kutatások azonban bebizonyították, hogy ezek tévhitek.

Hogyan válasszunk tojást a boltban?

Tudta-e hogy?

– A tojás héján mintegy 17 ezer pórus található, melyen keresztül vizet veszít a tárolás során, de felvehet idegen illatot, ízt is, ezért célszerű kartondobozban tárolni.

– A tojást a dobozba hegyes végével lefelé kell behelyezni, mert így a sárgája középen marad, és nem tapad a héjhoz.

– A tojás szobahőmérsékleten 1 nap alatt „öregszik” annyit, mint hűtőszekrényben 1 hét alatt.

– Hűtőben tárolva a vásárlás után egy hónapig sem veszít a minőségéből.

– Az 1–2 hetes tojás héja a főzés után könnyebben leszedhető, mintha friss tojást főztünk volna meg.

– A nyers, vagy főtt tojás könnyen megkülönböztethető, ha az asztallapon megpörgetjük. Ha könnyen pörög, akkor főtt, ha kalimpál, akkor nyers.

– A sárgájához tapadó két fehérje rostos köteg nem fejlődő embrió, hanem a sárgáját rögzítő „jégzsínó”.

Először is ne csak a tojás dobozát nézzük meg, hanem bátran nyissuk fel a dobozt, és nézzük meg magán a tojáson lévő feliratot. A tojásra bélyegzett számsorban betűk is szerepelnek, a HU magyar, a NL holland, a DE német, a PL lengyel tojást jelöl. Célszerű a HU feliratú magyar tojásokat keresni, hiszen ezek biztosan frissek, nem utaztak több ezer kilométert, és biztonságosak is, mert itthon kötelező a szalmonella elleni védőoltás az állatállományokban. A tojáson lévő számsor a mezei vásárló számára teljesen érthetetlen, ezért most bemutatjuk olvasóinknak, hogy pontosan mi mit jelent.

Például: 3HU63T18/6

A számsor első számjegye az állattartási technológia kódja (ez lehet szabadartás – 1, alternatív tartás 2, ketreces tartás 3, ökológiai tartás 4, majd következik az ország kódja, magyar tojás esetében (HU). Ezután jön a megye/főváros kódja (01-től 20-ig), ezt követi az állategészségügyi kerület sorszáma, majd a tojó tyúk jelölése (T), az állattartótelep sorszáma, s végül a / jel után az istálló száma.

Új Gyomaendrőd Hírlap • független városi havilap. Felelős szerkesztő: Biró Károly, szerkesztőség: 5500 Gyomaendrőd, Arany János u. 25. sz. Felelős kiadó: Biró Károly 06/20/221-66-33. Nyomatás: Balu Print Bt. Gyomaendrőd, tel.: 06/30/9580-479. E-mail: gyehirado07@freemail.hu; gyehirlap@fibermail.hu Terjesztik a gyomaendrőd kereskedők. ISSN szám: 2060-7083.

**Keltsd életre
a világod mobil
szélessávval!**

Minden
RelaxNet
mobilinternet-csomag
egységese

1290 Ft

készletkiesztés nélkül 4 hónapig át,
új előfizetéssel, 2 éves hűségdíjával



www.t-mobile.hu

Válassz nagyobb netcsomagot, és érd el nagyobb kedvezményt!

Most minden T-Mobile RelaxNet mobilinternet-csomagot egységese havi díjért fizethetsz elő, így minél nagyobb csomagot választasz, annál nagyobb kedvezményt kapsz! Netezz többet te is, mindössze 1290 Ft-os havi díjért, kedvezményes készülékvásárlás nélkül, a vásárlás hónapjában és az azt követő 4 hónapig át, 2 éves hűségdíjával.

T-Mobile, a piacvezető mobilinternet-szolgáltató.

Együtt. Veled

Gyomaendrőd, Fő út 214. • Tel: 06-66-282-822; 06-30-349-1325

Nyitva: H.–P.: 9–17.30, SZ.: 9–12

A tojás értéke

A fogycukor, a szénhidrátmentes diéták legjobb alapja a tojás, hiszen gyakorlatilag nem tartalmaz szénhidrátot. A tojásban lévő zsírsavak összetétele optimális, túlnyomórészt telítetlen zsírsavakat tartalmaz, ami élettanilag nélkülözhetetlen. A tojás zsírjainak összetétele és a kellő mennyisége egyedülállóan tökéletesen működött az ember emésztőrendszerét. Ezért különösen jó, ha reggelire minél gyakrabban fogyasztunk tojásételeket. Egyébként a legtöbb tojásos fogás kevesebb, mint 15 perc alatt elkészíthető. A tojás az egyik legkiváló D-vitamin forrás, segít a csonttraktus kialakulásának megelőzésében, valamint a legkiválóbb kollin forrás, ami elősegíti az agy fejlődését, a jó memória megtartását, segít az Alzheimer-kór megelőzésében és kezelésében.

Tények és tévhitek

A tojást sok-sok éven át veszélyesnek minősítették, mint nagy koleszterol tartalmú élelmiszert, ami növeli a vér koleszterin szintjét. Napjainkban azonban a tudományos kutatók felülvizsgálták ezt a nézetet, és bebizonyították, hogy a magas koleszterin szintért a telített zsírsavak az igazi felelősök, a tojásban pedig főként telítetlen zsírsavak találhatóak.

Az egyik leggyakoribb vád a tojással szemben, hogy a szalmonella miatt növeli az ételmérgezés kockázatát. A szalmonellák már 70 C°-on elpusztulnak, tehát a megsütött, megfőzött tojás már kockázat nélkül fogyasztható. Magyarországon egyébként kötelező a két legveszélyesebb szalmonella elleni vakcinázás, és a legtöbb termelő rendszeresen vizsgálja állatállományát. Sokan azt állítják, hogy a tojás miatt akár az egész emberiséget fenyegető járvány (madárinfluenza) alakulhat ki. Nos, a madárinfluenza állapotbetegség, a vírus átalakulása egyelőre csak feltételezés. A vírus ugyanúgy elpusztul hő hatására, mint a szalmonella baktérium.

Magyarországon nincs madárinfluenza, és a legveszélyeztetettebb távol-keleti térségben sem halt meg több ember madárinfluenzában, mint ahányan humán influenzajárvány miatt veszítették életüket.

A lapunkban megjelenő vélemények, értékelések, hozzászólások, esetleg fizetett hirdetések nem feltétlenül a szerkesztőség álláspontját tükrözik. Viszont teret adunk minden véleménynek, hozzászólásnak, melyeknek hangvétele bizonyos etikai határok között mozog. Az „-XX-” jelű írások fizetett hirdetések, vélemények vagy PR-cikkek. Címlapterv: Novák Hanga.