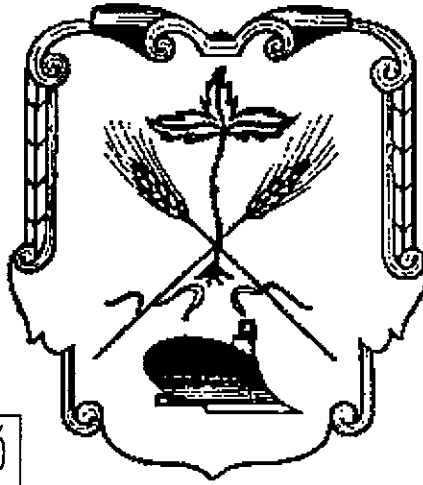


GALGA



2. szám 2000. FEBRUÁR

HÉVÍZ

Havonta megjelenő olvasnivaló

Februári csend...

József Attila

TÉLI ÉJSZAKA

Légy fegyelmezett!

A nyár
ellobbant már.
A széles, szenes göröngyök felett
egy kevés könnyű hamu remeg.
Csendes vidék.

A lég
finom üvegét
megkarcolja pár hegyes cserjeág.
Szép embertelenség. Csak egy kis darab
vékony ezüstrongy – valami szalag –
csüng keményen a bokor oldalán,
mert annyi mosoly, ölelés fönnakad
a világ ág-bogán.

A távolban a bütykös vén hegyek,
mint elnehezült kezek,
meg-megrebbenve tartogatják
az alkonyi tüzet,
a párolgó tanyát,
völgy kerek csöndjét, pihenő mohát.

Hazatér a földműves. Nehéz,
minden tagja a földre néz.
Cammog vállán a megrepedt kapa,
vérzik a nyele, vérzik a vása.
Mintha a létből ballagna haza
egyre nehezebb tagjaival,
egyre nehezebb szerszámaival.

Már fölszáll az éj, mint kéményből a füst,
szikrázó csillagaival.

A kék, vas éjszakát már hozza hömpölyö-
lyöve
lassudad harangkondulás.
És mintha a szív örökről-örökre
állna s valami más,
talán a táj lüktetne, nem az elmulás.
Mintha a téli éj, a téli ég, a téli érc
volna harang

s nyelve a föld, a kovácsolt föld, a lengő
nehéz.
S a szív a hang.

Csengés emléke száll. Az elne hallja:
Üllőt csapott a tél, hogy megvasalja
a pántos égbolt lógó ajtaját,
melyen a gyümölcs, a búza, fény és szal-
ma,
csak dőlt a nyáron át.

Tündöklik, mint a gondolat maga,
a téli éjszaka.

Ezüst sötétség némasága
holdat lakatol a világra.

A hideg úrön holló repül át
s a csönd kihül. Hallod-e, csont, a csön-
det?
Összekoccannak a molekulák.

Milyen vitrinben csillognak
ily téli éjszakák?

A fagyra tört emel az ág
s a pusztaság
fekete sóhaja lebben – –
varjucsapat ing-leng a ködben.

Téli éjszaka. Benne,
mint külön kis téli éj,
egy tehervonat a síkságra ér.
Füstjében, tengve
egy ólnyi végtelenbe,
keringenek, kihúynak csillagok.

A teherkocsik fagyos tetején,
mint kis egérke, surran át a fény,
a téli éjszaka fénye.

A városok fölött
a tél még gőzölög.
De villogó vágányokon,
városba fut a kék fagyon
a sárga éjszaka fénye.

A városban felüti műhelyét,
gyártja a kínok szűrő fegyverét
a merev éjszaka fénye.

A város peremén,
mint lucskos szalma, hull a lámpafény,
kissé odább
a sarkon reszket egy zörgő kabát,
egy ember, üldögél,
összehúzódik, mint a föld, hiába,
rálép a lábára a tél...

Hol a homályból előhajol
egy rozsdalevelű fa,
mérem a téli éjszakát.
Mint birtokát
a tulajdonosa.

1933. jan.



Tápé alatt halkan
Forog a malom,
Körülötte csönd van,
Csönd és nyugalom.

Unalom, nyugalom,
Álmodik a víz,
Mely messze hegyekből
Tengerekbe visz.

(Juhász Gyula)

Február



Február

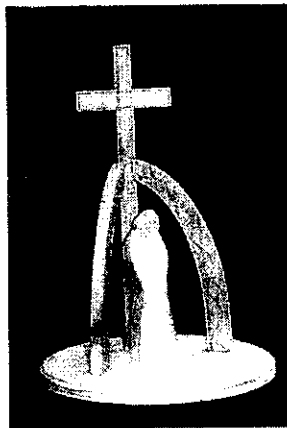
ÖNKORMÁNYZATI KALEIDOSZKÓP

Millennium 2000.

Tisztelt Polgártársak!

Örömmel közlöm, hogy az igen nehéz tél ellenére is Benik József barátom – falunk szülőtte – nagylelkű segítségével és jelentős anyagi támogatásával, valamint a Galgahévízi Faluszövetkezet adományával a több m³ tölgyfát Jászfényszarura Szilágyi Dezső fafaragó művészhez szállítottuk, és így már el is lehet kezdeni álmaink megvalósítását, az emlékhely és a millenniumi emlékkapu elkészítését.

Az emlékhely látványképét az alábbiakban mutatjuk be, illetve kérjük, hogy az itt látható 2 millenniumi emlékkapu tervezetről nyilvánítsák ki véleményüket.



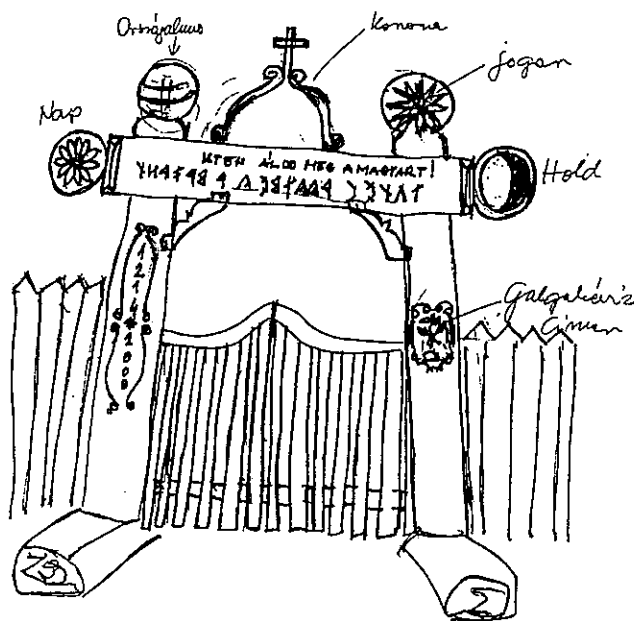
Az emlékhely látványképe oldalnézetből

Azt is mondják el képviselő-társainknak vagy a polgármesteri hivatalban, hogy a kettő közül melyik tetszik jobban Önöknek. A helytörténeti anyag gyűjtését megkezdtük: az óvodában, általános iskolában, művelődési házban, polgármesteri hivatalban és Mészáros András (Fő út 114.) lakásán. A képviselő-testület rövidesen dönt arról, hogy a július 9-i ünnepségre kit hívunk meg díszvendégnek, aki a millenniumi zászlót adja át.

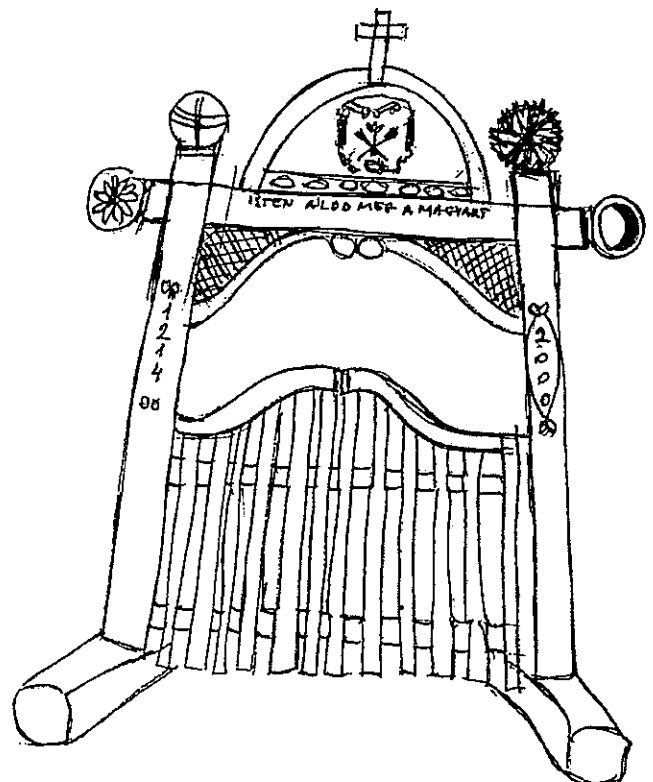
Várom szíves véleményüket és adományait!

Tisztelettel: Dr. Basa Antal
polgármester

1. változat



2. változat



A 2 millenniumi emlékkapu tervezete



Földtulajdonosok figyelmébe

Földhasználati nyilvántartás

A termőföldről szóló 1994. évi LV Tv. **2000. január 1-től hatályos** módosítása előírja, hogy a földhivatal az illetékességi területéhez tartozó termőföldekről, valamint a mező- vagy erdőgazdasági művelés alatt álló belterületi földek használatáról önálló **földhasználati nyilvántartást** vezessen, melynek alapja a közhiteles ingatlan-nyilvántartás. A földhasználati nyilvántartás részletes szabályait a **Kormány 184/1999. (XII. 13.) rendelete** tartalmazza, mely a Magyar Közlöny 1999. december 13-án megjelent 112. számában került közzétételre. A termőföldről szóló törvény módosítását az tette szükségessé, hogy a földhasználati viszonyok hazánkban jelenleg nem áttekinthetők, ugyanis nincs olyan hiteles nyilvántartás, ami a termőföldek használati viszonyait rögzíti.

A törvény kötelezővé teszi az **1 hektár feletti termőföldek** használatára irányuló szerződéseknél a területileg illetékes körzeti földhivatalhoz történő kötelező benyújtását, azok nyilvántartásba vétele céljából. A bejelentési kötelezettség mind a 2000. január 1-jét követően, mind pedig az azt megelőzően megkötött szerződésekre nézve kötelező:

- 2000. január 1. előtt megkötött szerződéseket **2000. március 31-ig** kell bejelenteni;
- 2000. január 1. után megkötött szerződéseket megkötésétől számított **30 napon** belül.

A szerződés benyújtása, illetve az adatok bejelentése elmulasztásának **szankciójaként** a földhivatal határozatiilag **bírsággal** sújtja és egyben kötelezi a bejelentés pótlására a földhasználót. A bejelentés pótlására előírt határidő elmulasztása esetén a bírságot ismételten ki kell szabni. A határidőre meg nem fizetett bírság adók módjára behajtható köztartozás.

Fő szabályként be kell jelenteni a **saját tulajdonú** vagy olyan termőföld használatát is, mely a vele közös háztartásban élő személy, illetve közeli hozzátartozója tulajdonában (**családi földhasználat**) vagy más jogcímen a rendelkezése alatt áll, valamint a **szerződéssel**, illetve **szóbeli megállapodással** kötött földhasználatot (haszonélvezet, haszonbérlet, részesművelés, felesbérlet, szívességi használat).

A földhivatal nyilvántartásba vételi eljárás a földhasználó bejelentésével, illetve a szerződés benyújtásával indul, mely a földhivatal által rendelkezésre bocsátott (a rendelet 2. sz. mellékletét képező) **bejelentési adatlap** kitöltésével személyesen vagy postai úton teljesíthető.

A nyilvántartásba vétel során minden földhasználó számára, adott földhivatal illetékességi területén külön **föld-**

használati lapot kell nyitni, melyen a körzetre vonatkozóan valamennyi termőföldet, illetőleg mező- és erdőgazdasági művelés alatt álló belterületi földterület adatait településenként, a helyrajzi számok emelkedő sorrendjében fel kell tüntetni.

Speciális szabályok szerint történik a bejelentés akkor, ha a szerződés **több földhivatal illetékességi területén** fekvő, több ingatlanra vonatkozik. Ebben az esetben a szerződést nem kell valamennyi földhivatalhoz külön-külön bejelenteni, hanem elegendő megfelelő példányszámban az egyik helyre benyújtani, és azt a földhivatal az eljárása során továbbítja a bejelentésben megjelölt többi hivatalhoz. Az írásba foglalt szerződést egy eredeti és egy másolati példányban kell benyújtani, tehát a fenti speciális esetben is az eredeti példányból (vagy annak hiteles másolatából) elegendő egy példány csatolása.

Amennyiben a földhasználat **nem teljes földrészletre** vagy alrészletre vonatkozik, a bejelentéshez a földhasználó által az ingatlan-nyilvántartási térkép 1:1000 méretarányra felnagyított másolatán elkészített és aláírt **vázlatán** kell közelítő pontossággal, de egyértelműen megjelölni a használt terület rész elhelyezkedését.

A **nyilvántartásba vételt** a földhivatal a szerződés záradékolt eredeti példányának megküldésével közli a földhasználójával. Amennyiben a földhasználat írásba nem foglalt szerződésen alapul, úgy a földhivatal a bejelentési adatlap záradékolt másolatának megküldésével, az ingatlan használatba adójával is közli a nyilvántartásba vétel tényét, ami a tulajdonos jogainak védelmét szolgálja, aki így értesülhet az esetleges akarata ellenére történt használati bejelentésről.

A földhivatal által vezetett földhasználati lap tartalmának követnie kell a termőföld és a használó **adatainak megváltozását**, valamint a használatok esetleges megszűnését is, mely fő szabályként bejelentés alapján kerül regisztrálásra, de ha a szerződés megszűnése a nyilvántartásból kétségtelenül megállapítható, hivatalból is eszközölhető.

A földhasználati nyilvántartásból és az annak alapjául szolgáló okiratokról, a rendeletben részletezettek szerint a földhivatal kérelemre vagy megkeresésre adatokat szolgáltat (pl. agrártámogatások igénybevételéhez stb.).

Budapest, 1999. december

Pintér Ferenc
falugazdász





Az óvodában történtek



Nyílt napok az óvodában

Az 1999-es évben is megrendezésre került az óvodában a NYÍLT NAP, aminek keretében december 16-17-én betekintthettünk mi, szülők, gyermekeink hétköznapjaiba. Egy szülő számára igen érdekes és tanulságos megnézni, miként viselkedik gyermeke közösségben, illetve hogyan veszi ki részét a nekik szervezett programokból. Idén ez egy csütörtöki és egy pénteki napra esett. Az első napot az iskola tornatermében kezdtük egy kis testmozgással. Ancsa és Éva óvó néni ügyesen bevont minket is a foglalkozásba, ez által együtt tornázhattunk, versenyezhattunk gyermekeinkkel.



A tornateremben

Majd az óvodában a mindennapi tevékenységek mellett részt vehettünk a hittan oktatásban, amit rendszerint Gabi néni tart, de most megismerkedhettünk Róbert atyával is.

Később, mivel még az ünnepek előtt voltunk, együtt készültünk a már várva várt karácsonyra. Míg az egyik csoport karácsonyfadíszeket hajtogatott, addig mi a később sütésre szánt mézeskalácstésztát állítottuk össze. Jó volt látni a gyerekek boldog és izgatott arcát, ahogy ott segédkeztek mellettünk.



"Mi sül ki belőle?..."

A pénteki napon kidíszítettük a karácsonyfára szánt mézeskalácsokat, boldogan eltöltöttük a délelőttöt.

Ezekre a napokon láthattuk, hogy Ancsa és Éva óvó néniknek, valamint segítőjüknek, Erzszi néninek fontos szerepe van az óvodai közösség kialakításában.

Pintérmé Kati óvó néni mindkét napon velünk volt, fényképeket készített.

Munkájukat ezúton is köszönjük!

Molnár Lajosné édesanya

Programjaink:

- **Szülői értekezletek** (csoportonként változó időpont):

- *nagycsoport: 2000. 01. 27. (csütörtök) 17h*
- *kis- és középső csoportok: 2000. 02. 03. (csütörtök) 17h*

Az értekezletek témái:

- az első félév, valamint a nyílt napok tapasztalatai;
- a második félév tervezetének ismertetése;
- Ovi-farsanggal kapcsolatos teendőink megbeszélése.

- **Farsangi karneválunkat** a művelődési házban tartjuk **2000. 02. 27-én (vasárnap) 15 órakor.**



GYERMEKORVOSI TANÁCSOK

Kevéssé ismert, kiütéssel járó fertőző betegségek

I. Ötödik betegség (pillangó-kór)

Az elnevezés jól érzékelteti a betegség legjellemzőbb bőrtünetét, a pillangó alakú arcpírt.

A betegség kórokozója a humán parvovírus B 19. A fertőzés minden életkorban előfordul, leggyakrabban iskolásokban. Elég magas a fertőzőképessége, 60% körüli. Főleg cseppfertőzéssel terjed.

4-7 napos lappangási idő után, mely alatt hőemelkedés, esetleg láz, fejfájás, felső légúti hurut, hasfájás, hányinger jelentkezik, megjelennek a bőrtünetek, melyek 7-10 napig tartanak. Az arcon látható a jellegzetes pillangó alakú bőrpír, a száj körül sápadtsággal, a végtagoknak elsősorban a fesztű oldalán összefolyó, girlandos, hálózatos rajzolatot mutató kiütések. A törzsön inkább csak apró szemű kiütések vannak, a tenyér és a talp is érintett lehet. Gyakori panasz a viszketés. A kiütés általában 10-12 napig látható, hámlás nélkül gyógyul, de testmozgást, meleg fürdőt, a bőr dörzsölését követően még 30 napig ki-kiújulhat.

A bőrtüneteket izületi fájdalom követheti, elsősorban kisézületi fájdalom, ez felnőtteknél gyakoribb. A betegség diagnózisa általában a klinikai képen alapul. Többségében jó általános állapotú, kicsit beteg gyermekekről van szó. A kezelés tüneti, láz- és fájdalomcsillapítás, viszketéscsökkentés szükséges lehet. A bőrtünetek megjelenése után a légutakon át történő fertőzés megszűnik, ezért az egyébként tünetmentes kiütéses gyerek elkülönítése értelmetlen.

II. Exanthema Subitum (háromnapos lázas kiütés)

Csecsemők és kisgyermekek heveny vírusos megbetegedése, mely rendszerint szövőnyosan jelentkezik. Sajátossága, hogy a kiütés megjelenése és a klinikai kép javulása gyakorlatilag egybeesik. A betegséget 1-5, de rendszerint 3-4 napig tartó, a klinikai képpel nem magyarázható magas láz, valamint a láz kritikus oldódásával és testszerte jelentkező, gyorsan elhalványodó kiütés megjelenésével járó hirtelen javulás jellemzi.

A kezdet hirtelen, 39,4-41°C-ot is elérő lázzal, ekkor görcsök is jelentkezhetnek. A legjellemzőbb a lázat indokló leletek hiánya. A gyermek általában a láz ellenére jól érzi magát. A diagnózist más fertőzések, különösen azok



kizárása után feltételezik, melyek ebben az életkorban magas lázzal járnak, mint a heveny középfülgyulladás, heveny vesemedence-gyulladás, tüdőgyulladás, agyhártyagyulladás.

A láz hirtelen oldódik a 3-4. napon. Amint a hőmérséklet ismét normális lesz, a törzsön kezdődve foltoz kiütés jelenik meg, majd ráterjed a karokra és a nyakra, enyhén érinti az arcot és a lábakat. A kiütés hamarosan elhalványul, ritkán marad fenn 24 órán túl.

III. Kéz - láb - száj betegség

Kórokozója a coxsackie-vírus A 16. Lappangási ideje rövid, 4-6 nap, nyári-őszi hónapokban gyakoribb az előfordulása.

A szájban lévő elváltozások 4-8 mm nagyságú fekélyek, legtöbb van a nyelven és a pofa nyálkahártyáján.

A kéz és a láb elváltozásai hólyagosak, méretük 3-7 mm, a kéz hátán a leggyakoribbak, kb. 1 hét alatt a hólyagbennék felszívódása folytán eltűnnek.

Kísérőtünetként fájdalmas evés, étvágytalanság, hőemelkedés előfordulhat.

Dr. Majoros Valéria
gyermekorvos

VÉRADÁS

Szeretettel várunk
minden egészséges felnőttet

2000. február 27-én
8-13 óra között

a POLGÁRMESTERI HIVATALBA
a Véradó Napra, véradásra.

Dr. Basa Antal
polgármester



SULI-HÍREK

2000. FEBRUÁR



A 4.a osztály

Már negyedikesek! Nagyon gyorsan telik az idő. Közben persze rengeteget ügyesedtek, okosodtak.

Első osztály első félévében rajtam kívül Pecze Andrea olvasott fel verseket, meséket társainak, felébresztve bennük a vágyat az olvasás iránt.

Második félévben már mindenki olvasta a Hárs László: Nem leszek az unokád, majd Kormos István: Mese Vackorról..., Vackor az 1.b-ben című könyveket. Aztán az Usborne Képes Gyermeke enciklopédia, Fekete István: Vuk, Tatay Sándor: Kínizsi Pál, Móra Ferenc:

Kincskereső kisködmön, Fekete István: Tüskevár című könyvek következtek.

Jelenleg a Mondák könyvéből olvasunk szemelvényeket. Az "olvasás gyönyörűségén" túl megismerkedtek az írók kifejezőeszközeik közül a hasonlattal, megszemélyesítéssel stb. Jókat beszélgettünk-beszélgeltünk az olvasottak alapján.

Reménykedem, hogy a TV, videó, számítógép világában tanítványaim számára a könyvolvasás is ÉRTÉK marad.

Kersch Gyuláné
tanító



Kiránduláson...

A 4.b. osztály bemutatkozik

Mérhetetlen tudás- és mozgási igényvel bízták rám 3 és fél éve ezt a kis csoportot a szülők és az iskola.

Cassan szoktuk meg egymást, s a kapcsolatunk egyre mélyült.

Ma már minden rezdülésünk mögött tartalom van, melyeket eredményeink is tükröznek. Minden területen (tanulás, sport, egyéb tevékenységek) van-

nak jó eredményeink. Teljesen összeszokott, igazi iskolásokká váltak a gyerekek. Nagyon öntevékenyek, ötletgazdagok. Sok-sok vidám hangulatú napot, kirándulást, teadélutánt töltöttünk együtt.

Minden nehéz pillanatot közösen, mérlegelve próbáltunk megoldani. Jellemző ránk a harsány,

vidám nevetés, az őszinteség, a nagy mozgási igény.



Tánc közben

Nyitottak vagyunk az új dolgokra.

Új barátságok születtek az osztályokhoz viszonyítva.

Rossz napjainkra vigaszt nyújt a "jóság-virág", melyben jó tulajdonságainkat emeltük ki.

Vannak dolgok, melyekben még sokat kell előrelépni (fecsegés, ön-

fegyelem...). Cassan kinőjjük az alsós padokat, tudjuk, hogy fél évünk van rá, hogy ebben a formában segítsük egymást, de bízunk benne, hogy egy életen át érezni fogjuk az együtt töltött éveket.

Csányi Cászlóné
osztályfőnök





Februári programok

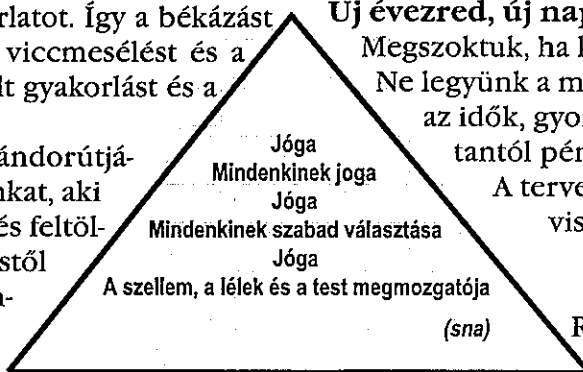
Decemberben és januárban jógaoktatónk volt Bartha Kálmán, akitől ezúton is elköszönünk és megköszönünk minden izomfejlesztést és állóképességet fokozó gyakorlatot. Így a békázást és az "aktív pihenést", a viccesélést és a szabadtáncot, az elmélyült gyakorlást és a lazítást.

Szeretettel várjuk vissza vándorútjáról Kovács Zsuzsa oktatónkot, aki Indiában járt ezidő alatt, és feltöltődve, erőtől és lelkesedéstől duzzadva indul újra a mindennapokba. Így többek közt jön hozzánk is

Galgahévízre, hogy jogában való jártasságunk csiszolgassa. Nagyon várunk!!

Új évezred, új nap

Megszoktuk, ha kedd, akkor autogén tréning. Ne legyünk a megszokások rabjai! Változnak az idők, gyorsul az élet, tényleg. Így mostantól pénteken találkozunk majd. De! A tervezett február 11-i találkozónk viszont elmarad. Helyette tehát február 7-én (hétfőn) este 1/2 6-kor találkozunk. Részvételi díj: 600Ft/alkalom.



JANUÁRI TÖRTÉNET

KINEZIOLÓGIA TANFOLYAM A NÉPFŐISKOLÁN

Iskolapadban a családanyák, a nagymama, az apukák és az iskolás gyerekek. Egy teremben ám, és ugyanazt tanulják. Hmmm... Minden asztalon vízeskanós és poharak. "Meglátod, sok víz fog majd fogyni" – mondja az oktató, amikor berendezem nekik a termet. A falakon tacapaók, rajta az emberi test, a kéz ujjai, feliratok a viselkedésünkkel kapcsolatban stb. Hogy ezek összefüggnek, ki gondolná? Így együtt, ennyi mindent csak egy kineziológia tanfolyamon láthatunk.

S mit mond az, aki végigélte a tanfolyamot? Zsírós né Öszi Katalint kérdezem, ő óvónő Boldogon. S. N. A.: Mi indított arra, hogy eljőj a tanfolyamra? Ó.K.: A kapcsolat a népfőiskolával. Először, mint óvónő jártam Galgahévízen a mentálhigiéniés esettanulmányok továbbképzésen. Mindig nagyon jól éreztük magunkat az itteni oviban, ahol a foglalkozások voltak. Sajnos az utazás problémás, csak személyautóval oldható meg, hisz buszjárat nincs. Itt tudtam meg, hogy jóga tanfolyam is van, 2 évig jártunk, s hoztuk a gyerekeket is, amíg általános iskolások voltak.

Ugyanakkor a Boldogi Élet főszerkesztője vagyok, s rendszeresen kapom a népfőiskolai Öko-Infot. Ebből tudtam meg az előadást, amit meghallgattam, s úgy éreztem, olyat találtam, amit régóta keresek, csak nem tudtam, mi az.

Ó.K.: Az előadás után rögtön kértünk kezelést Ilikétől a nagymamám részére, aki 76 éves és csak járókerettel tudott járni. Miután újra önálló és jókedvű, örül az életnek, ezen felbuzdulva családjunktól négyen kezdjük el a tanfolyamot. Velünk tartott a faluból keresztelányom és az unokatestvérem. Sejtettem, hogy nagy élmény lesz eljönni. De még attól is nagyobb.

S.N.A.: Mit érzel most?

Ó. K.: A szemléletem változik, másként tekintem magamra, családomra, a munkámra, úgy érzem, a kineziológia segítségével boldogabbá és kiteljesedettebbé tudom tenni az életem.

S.N.A.: Rendben, te így érzel, de az emberek körülöttem nem változnak meg, ugyanúgy okoznak csalódást és viselkedhetnek veled is csúnyán. Akkor is fenn tudod tartani ezt a boldog állapotot?

Ó.K.: Persze. En úgy látom az embereket, amilyen a "hit-rendszerem". Meg lehet látni a történések jó és a rossz oldalát, amint a közmondás is mondja, minden rosszban van valami jó. Ha megtalálom, hogy az adott helyzetben számomra mi a jó, mi a hasznos, levonható tanulság, akkor meg tudom őrizni a belső békémet.

S.N.A.: Mit is jelent ez a szó, "kineziológia" és a módszer az "Egy Agy – One brain"?

Ó.K.: Izomteszteléses stresszoldás, ami a két agyfélteke harmonikus együttműködését segíti elő. Ez az állapot felelős a harmonikus érzéseinkért.

S.N.A.: Na, de hogyan idézitek ezt az állapotot elő? Meditáltak, mint a jógit, vagy hipnózisban dolgoztok?

Ó.K.: Egyik sem. Nagyon egyszerű, gyengéd módon feloldjuk az energiablokkot, amit a félelem vagy a stressz okozott, ekkor megindul az energiaáramlás a testben, és ezzel megindul a gyógyulás.

S.N.A.: Ki oktat titeket?

Ó.K.: Nemzetközi kineziológus oktatónk, Tóth Miklósné Ilike. A bemutatkozásakor elmesélte, hogy ő rendőrtiszt volt, de kifakadt gerinc sérve miatt lebénult deréktől lefelé. Másfél hét alatt állították talpra természetgyógyászok. Azóta foglalkozik kineziológiával és 5 éve oktat. A kineziológia egyébként

Magyarországon már önálló szakma. Orvosoknak kreditpontot ér, ha megtanulják. Tavasszal kerül a Parlament elé, hogy a pedagógusoknak is akkreditált tanfolyam lehessen.

S.N.A.: Most két lépcsőfokot, azaz az egyes és kettős tanfolyamot végeztél el. Hogyan tovább?

Ó.K.: Tizenegy lépést tehet meg az érdeklődő, s emellett sok speciális tanfolyamot is elvégezhet. Én szeretnék menni a 3. tanfolyamra, ami Budapesten lesz. Persze, ha indulna újabb 1-2-es tanfolyam itt, Galgahévízen, lehet, hogy összejönne a 3. tanfolyamra is a létszám.

S.N.A.: Nehéz dió újabb csapatot összegyűjteni, hisz a mostani szervezésnél is vagy drágának tartották, vagy nem volt rá idejük, úgy értem, 5 egész napjuk az embereknek, vagy az időpont nem felelt meg. Te hogy oldottad ezt meg?

Ó.K.: Tavaly úszásoktató tanfolyamot végeztem, s azt látom, a tanfolyamok ennyibe kerülnek. Egyébként pedig a három munkanapra szabadságot vettem ki, s ha akkreditált lesz a tanfolyam, akkor visszakapom a szabadságomat, és utólag kifizetik a tanfolyami díjamat, erről biztosított a vezető óvónő. Érdekes, még a polgármester úr is érdeklődik, és kért ismertetőt. Várja a beszámolómat.

S.N.A.: Hogy érzed, látod, a fiatalok (15 és 17 évesek) el tudják sajátítani a módszert?

Ó.K.: Nekik sokkal könnyebb magukévé tenni és alkalmazni, ahogy azt a tanfolyamon végeztek oldásokon is tapasztaltuk. Egyszerűbben és gyorsabban rájönnek a problémák okára, és megtalálják a módot, hogy a negatív rossz érzéseket hogyan alakítsák át kellemes, örömteli érzéssé.

S.N.A.: Köszönöm a beszélgetést.

Ó.K.: Szívesen, máskor is.





Kultúra, művelődés, szórakozás



Ünnep a nyugdíjas klubban

A nyugdíjas klub 2000. január 23-án, megalakulása óta immár tizennegyedszer tartotta meg az évi szokásos közgyűlését. Ez a nap a klub életében mindig ünnep.

Vasárnap, e csipős hideg januári napon délután 4 órára gyülekeztek tagjaink. A tagokon kívül meghívásuknak eleget téve illusztris vendégeink is voltak. Többek között Dr. Basa Antal, községünk polgármestere, az egyház részéről pedig két kedves lelkiatyánk, Dlubala Róbert és Urbanik György.

A közgyűlés a magyar himnusszal kezdődött.

Ezt követte az elnöki beszámoló, megtudták a közgyűlés résztvevői, hogy a tagság a '99-es évben milyen munkát végzett. Továbbá a beszámoló tartalmazta azt, hogy a tagság hol volt kirándulni, zarándokolni.

Ismeretésre kerültek a klub népdalkörének a múlt évi szereplései is.

A vezetőség nevében az elnök köszönetet mondott mindazon személynek vagy személyeknek, aki anyagiilag vagy más formában segítették a klub létfenntartá-

sát, jövőjét. Az elnöki beszámolót a klub pénzügyi helyzetének ismertetése követte, melyet Gregus József pénztáros terjesztett a közgyűlés elé.

Hozzászólások is voltak, akik elismerően nyilatkoztak a klub munkájáról.

Ezután mi is következett volna, mint az ünnepi vacsora, amely az óvodai szakácsnők jóvoltából igen bőséges és izletes volt.

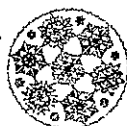
Befejezésül az elmaradhatatlan nyugdíjas bál tett pontot a napi programra. Az ismeretség és a kapcsolat jóvoltából egy bagi együttes szolgáltatva díjmentesen a talpalávalót.

Késő estig mulattak a klubtagok. Ha egy idegen benyitott volna a bálterembe, nem hitte volna, amikor a hangulat a tetőfokára lépett, hogy ezek nyugdíjasok.

Reméljük, hogy ha a jó Isten megsegít bennünket, ezen hagyományunk még hosszú éveikig megmarad.

*Hajdú József
nyugdíjas klub elnöke*

Az est pillanatai





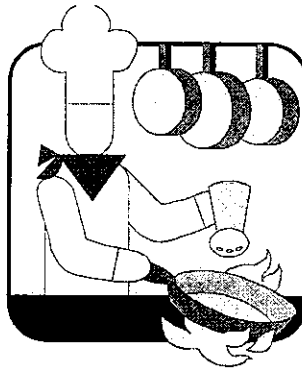
GASZTRONÓMIAI PALETTA



Zellerkrémleves

Hozzávalók:

- 2 db zeller
- 5 dkg vaj
- 2 dl tejszín vagy tej
- 1 db kockacukor
- 2 dl tojássárgája
- csontlé
- só, zöldpetrezselyem



juk. Egy-két merőkanál vizet öntünk rá. Áttörjük, felöntjük csontlével vagy vízzel, felforraljuk és folytonos keverés közben belefőzzük a tejszínnel elhabart lisztet. Cukorral,

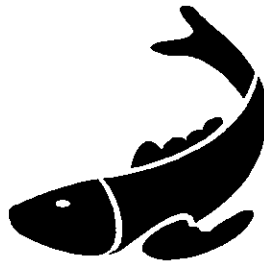
A zellert meghámozzuk, megmossuk, karikába vágjuk és egy kevés vajon puhára párol-

sóval ízesítjük, majd ráöntjük az elhabart tojássárgájára. Elkeverjük és rászórjuk a finomra vágott zöldpetrezselymet. Pírtott zsemlekockát adunk hozzá.

Töltött fogas zöld mártással

Hozzávalók:

- 1 egész fogas
- 30 dkg fehér halhús
- 7 dl fehérboros alaplé
- 1 dl besamelmártás
- 1 csokor kapor
- tengeri só
- 1 késhegynyi cayenne-i bors
- 1 citrom leve
- 3 tojásfehérje
- 10 dkg friss paraj
- 2 dl tejszín
- 3 tojássárgája



A megpírtott fogast a hasürege felől hosszában felvágjuk és a csontozatát kiemeljük. Húsát besózzuk és citromlével meglocsoljuk. A 30kg halhúst a besamellel, az aprított kaporral és a tojásfehérjével pépesítjük, sóval, cayenne-i borssal és citromlével ízesítjük. Ezzel megtöltjük a fogast, a hasát bevarrjuk, a halat celofánba tekerjük, majd fehérboros alaplében vagy vízben 30 percig abáljuk.

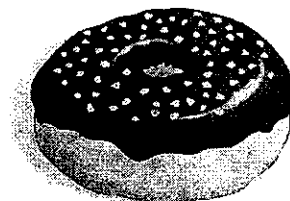
Közben a főzőlevében zöld mártást készítünk. Erős tűzön 2 dl-re forraljuk a lét, majd hozzáadjuk az előzőleg megfonnyasztott és pürésített parajt. Egy kis kaporral ízesítjük és a tojássárgákkal elkevert tejszínnel legfőzzük. Felforrósítjuk, de már nem forraljuk.

A töltött fogast ezzel a mártással, gőzölt vajjas brokkolival és karottával tálaljuk.

FARSANGI FÁNK

Hozzávalók:

- 50 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 4 dkg élesztő
- 3 dl langyos tej
- 5 dkg vaj
- 8 dkg méz
- 1-2 tojás
- egy csipet só
- egy citrom reszelt héja



tet. Hólyagosra kidolgozzuk, majd meleg helyen letakarva egy órán át kelesztjük. Ez alatt körülbelül a duplájára kel. Ezután belisztezett deszkán hüvelykujnyi vastagra nyújtjuk, aztán lisztbe mártott, 6-8 cm átmérőjű szaggatóval kiszaggatjuk. A tetejét beolajozzuk és fél órán át kelesztjük langyos helyen.

Végül egy serpenyőben vagy fritőzben legalább háromujnyi forró olajban mindkét oldalt kisütjük. Egyszerre csak annyit teszünk az edénybe, hogy ne érjenek egymáshoz. Konyhai itatósra szedjük ki. Tálaláskor külön adhatunk mellé kedvenc lekvárt.

Az élesztőt egy kevés tejben felfuttatjuk. A vajat a mézzel és a tojással habosra keverjük, hozzáadjuk a többi tejet, a citromhéjat, a megkelt kovászt, végül a csipet sóval elkevert liszt-

*Jó étvágyat kíván:
Fekete Antonió szakács*

2000. január 1-jétől

Megújul a személyazonosító igazolvány

Az új személyazonosító igazolvány bankkártya formátumú és hamisítás ellen védett. Megváltozik a személyazonosító igazolvány kiváltásának és cseréjének rendje is. Az eddigi gyakorlattól eltérően a személyazonosító igazolvány kiváltásához vagy cseréjéhez kérelmet nem kell vásárolni. A személyazonosító igazolvány kiváltása vagy cseréje céljából az okmányirodát kell felkeresni. A területileg illetékes okmányiroda címét az alábbiakban közöljük.

Egyszerűsödik a lakcímbjelentési eljárás is. A lakcím bejelentéséhez sem kell lakcímbjelentő lapot vásárolni. A lakcímbjelentést a lakcím szerint illetékes polgármesteri hivatalnál kell megtenni. A lakcímbjelentéssel együtt igényelhető a lakcímgazolvány, amely a lakcímen kívül a személyi azonosítót (korábbi megnevezése: személyi szám) is tartalmazza.

Tudnivalók

Személyazonosító igazolvány

Igényelhető: a kijelölt településeken megnyitott okmányirodáknban.

Kiváltásra jogosult: minden Magyarországon élő 14. életévét a kiváltás évében betöltött:

- magyar állampolgár,
- bevándorolt,
- menekültként elismert személy.

Kötelesek kiváltani az okmányt: a magyar állampolgárok, ha nem rendelkeznek más, érvényes hatósági igazolvánnyal (pl.: útlevél), valamint a bevándoroltak és a menekültként elismertek.

Az igényléshez (cseréhez) szükséges:

- személyazonosításra alkalmas okmány;
- esetleg adatváltozásokat igazoló okmányok (pl.: anyakönyvi kivonat, doktori oklevél);
- aki személyazonosításra alkalmas okmánnyal nem rendelkezik:
- 3 hónappal nem régebbi születési anyakönyvi kivonat;
- névviselés megállapítására alkalmas házassági anyakönyvi kivonat;

- külföldről hazatérteknél érvényes állampolgársági bizonyítvány;
- bevándoroltak és menekültek esetében a jogállásukat igazoló okirat.

Az igénylő által hozott igazolványfényképet - kérésére - az okmányirodák rögzítik. A személyazonosító igazolványt postai úton kapja meg a kérelmező.

Az állandó személyazonosító igazolvány kiállításának jelenlegi illetéke: **1500,- Ft**

Illetékmentes a más személyazonosító okmánnyal nem rendelkező:

- 14 éves polgár első személyazonosító igazolványának kiváltása, de csak a jogosultság elérésének évében;
- a 70. életévét betöltött polgár igazolványa.

Lakcímgazolvány

Tartalma: az érintett

- személyi adatai (családi és utóneve, anyja neve, születési helye és ideje);
- személyi azonosítója (személyi szám);
- bejelentett
- lakóhelyének,

- tartózkodási helyének címe;
- tartózkodási helyének érvényességi ideje.

Lakcímbjelentés:

- a lakcím szerint illetékes polgármesteri hivatalokban,
- szükséges űrlap - ingyenesen - szintén a polgármesteri hivatalban igényelhető,
- az eljárás rendje változatlan, a bejelentés átvételét a polgármesteri hivatal igazolvással tanúsítja;
- a lakcímgazolványt az illetékes okmányiroda állítja ki és juttatja el az érintett polgároknak.

Illetékmentes a lakcímgazolvány kiállítása, amennyiben az:

- a lakcím bejelentése,
- a régi típusú személyi igazolvány kicserélése,
- személyi azonosító kiadása vagy változása miatt szükséges.

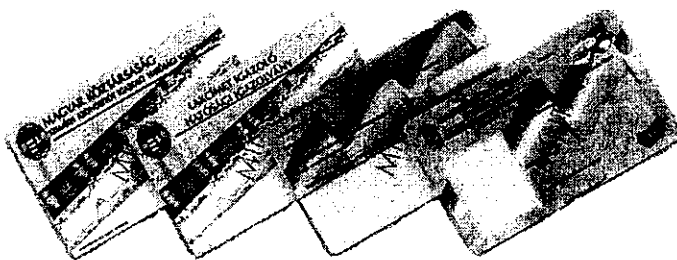
Illetékköteles a lakcímgazolvány kiállítása egyéb, kérelemre történő esetekben.

Az illeték mértéke jelenleg: **500,- Ft.**

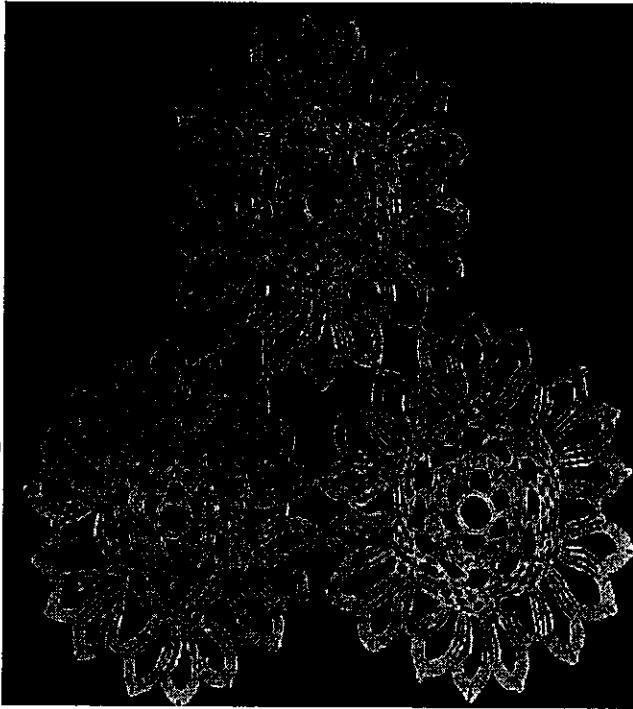
Az okmányiroda a Gödöllő Városi Polgármesteri Hivatal épületében
(Gödöllő, Szabadság tér 7.)
a Lakosságszolgálati Irodán működik.

Ügyfélfogadási idő:

hétfő: 8-18.00 óráig
kedd: 9-16.30 óráig
szerda: 8-16.30 óráig
csütörtök: 9-16.30 óráig
péntek: 9-16.00 óráig
Telefon: 28/410-198



HORGOLT TERÍTŐ DÁLIA-CSILLAGOKBÓL



Az alábbi mintával tetszés szerinti formájú és nagyságú terítőt készíthetünk.

Anyaga: 80-as fonal, 12-es horgolótű.

1. sor: 20 láncszemet összekapcsolunk.

2. sor: 30 rövidpálca.

3. sor: 10 láncszem, rövidpálcával a negyedik rövidpálcába kapcsolva. A következő rövidpálcára ismét 1 rövidpálca. 10 láncszemmel folytatjuk a sort. (6 ívünk lesz.)

4. sor: minden ívbe 13 rövidpálca.

5. sor: minden második rövidpálca fölé teszünk 1 egyráhajtásos pálcát, közöttük 2 láncszem. Ha egyik ívről átmegyünk a másikra, a 2 pálcá közé nem teszünk láncszemet.

6. sor: a láncszemek és a pálcák fölé 1-1 rövidpálca.

7. sor: az ívek középső rövidpálcájára 1 kétráhajtásos pálcát teszünk; 8 láncszem után az ív utolsó egyráhajtásos pálcája fölé 1 kétráhajtásos pálcát horgolunk és láncszem nélkül megyünk át a következő ívre. Annak első pálcája fölé ismét a kétráhajtásos pálcá kerül és 8 láncszemmel folytatjuk a sort.

8. sor: minden nyolcszemes ívbe háromszor 2 rövidpálca, a 2 rövidpálca után 4 láncszem. A láncszem nélküli dupla kétráhajtásos pálcá fölé 4 láncszem; 2 rövidpálca a következő ívbe.

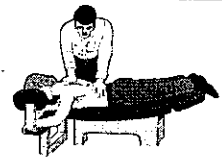
9. sor: a 2 rövidpálcával rögzített kis ívek fölé ismét 2 rövidpálcával kapcsolunk 4 láncszemes ívet. A dupla pálcák fölötti, négyláncszemes így fölé 5 láncszem.

10. és 11. sor: azonos az előző kettővel, csak a dupla pálcák fölötti ívben a 10. sorban 6 láncszem, a 11. sorban 7 láncszem van.

Jágerné (Helén néni)



A masszázs



A masszázs a gyógyítás egyik legősibb formája, amelyet minden időben és minden kultúrában alkalmaztak, számos kísérlet bizonyította.

Élettani hatása:

A masszázs mechanikai hatást gyakorol a bőrre és az alatta lévő szövetekre. A mechanikai ingerek közvetlenül, valamint bonyolult reflexfolyamatok közvetítésével fejtik ki hatásukat a szervezetre. Az ingereket a bőr, illetve a bőr alatti szövetek idegvégződésesei érzékelik. Az ingerület a központi idegrendszerbe jut, válaszként értágító utasítás érkezik. A hajszálerek kitágulnak, s olyan érszakaszok is bekapcsolódnak a keringésbe, amelyek addig zárva voltak.

Mechanikai hatásra kötőszövetekben értágító, valamint az erek falának áteresztő-képességét fokozó

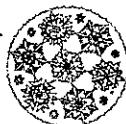
anyagok is keletkeznek. A masszázs gyenge mechanikai ingerei tehát aktív vérbőséget okoznak, melynek következtében javul a szövetek oxigén- és tápanyagellátása, gyorsul a bomlástermékek elszállítása, fokozódik a sejtek életműködése, a szövetek regenerálódása és a nyirokkeringés is. Gyorsítja az esetleges ödémák fel szívódását. Hosszabb izomműködés után túl sok salakanyag halmozódik fel, az izom elfáradhat, elmerevedhet és fájdalmas lehet.

A masszázs lazítja a merev, fájós és túleröltetett izmokat, mert növeli az illető testrész vérrellátását.

A vérbőség fokozza a szövetek biológiai aktivitását. A hámsejtek osztódása némiképp gyorsul, a kötőszöveti sejtek, rostok életképessége fokozódik. A rendszeresen végzett masszázs hatására a bőr sokáig megőrzi rugalmasságát, feszségét.

Javul az izmok oxigén- és tápanyagellátása, gyorsul a bomlástermékek, a tejsav elszállítása. A rendszeresen végzett masszázs javítja az izmok kondícióját, késlelteti, illetve csökkenti az öregedéssel járó izomtónus-csökkenést. A bőr alatti zsírszövetekben a helyi zsírfelhalmozódást némiképp csökkenti. A masszázs az idegrendszerre is hat. Megfelelő pontokon alkalmazott nyomás az egész szervezetre nyugtató hatású. Érintésre testünk és lelkünk egyaránt reagál, a reflexzónák masszírozásakor összes szervünket képesek vagyunk befolyásolni, hatására a szervezet hihetetlen mennyiségű energiával töltődik fel.

Mácsay Sándorné
védőnő



KÖZÉRDEKŰ HÍREK, HIRDETÉSEK, INFORMÁCIÓK

Tájékoztató

2000. február 01-től a TIGÁZ Bagi Kirendeltsége megszűnik. Ügyintézés, bejelentés az alábbi gödöllői címen:

TIGÁZ Tiszántúli Gázszolgáltató Rt.
Gödöllői Üzemigazgatóság
2100 Gödöllő, Kenyérgyári u. 1.
(Bercsényi Tibor ügyvezető igazgató)

Tel.: 28/420-488
Fax: 28/410-725

A fogyasztóknak nyújtott szolgáltatások:

- Gazdasági csoport:

- lakossági gázdíjszámlázás,
- közületi gázdíjszámlázás,
- díjbeszedéssel kapcsolatos ügyintézés,
- gázdíjhátralékkal kapcsolatos ügyintézés.

- Műszaki csoport:

- gázigény bejelentés fogadása,
- közműegyeztetés, adatszolgáltatás,
- közületi fogyasztók közüzemi szerződése,
- műszaki adatszolgáltatás, tájékoztatás,
- gázelosztó vezetékek létesítése, felülvizsgálata.

- Gödöllői gázszolgáltatási üzem:

- üzemzavar-, gázszivárgás-bejelentés,
- üzemzavar-, gázszivárgás-elhárítás,
- fogyasztói rendszerek műszaki felülvizsgálata,
- fogyasztói rendszerek üzembehelyezése.

Ügyfélfogadási idő: hétfőtől-péntekig 8-14 óráig
Pénztári nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8-14 óráig
Közműegyeztetés, adatszolgáltatás: hétfő, szerda 8-12 óráig

*Üzemzavar-, gázszivárgás-elhárítás:
24 órás, folyamatos szolgálat*

Ügyfélszolgálati iroda:
2100 Gödöllő, Gábor Áron u. 2-6.
(Átrium Üzletház)
Tel.: 28/432-000
Fax: 28/432-000

Ügyfélfogadási idő: hétfő: szünnap
keddtől péntekig: 9-12, 12.30-17 óráig
szombat: 9-12 óráig

FIGYELEM!

Felhívjuk a lakosság figyelmét, hogy településünkön idegen személyek (2-3 fő) egyedül élő, idős nyugdíjasokat keresnek fel azzal, hogy a víz-, gáz-, villanyórát cserélik le.

Személyi igazolványt és nyugdíjszelvényt kérnek, és ismeretlen tartalmú szöveget íratnak alá arra hivatkozva, hogy a csere 50.000 Ft körül összegbe kerül.

De csak 5-10.000 Ft-ot kell fizetni.

Kérjük a lakosságot, hogy az idős nyugdíjasokat figyelmeztessék, idegeneket ne engedjenek be lakásukba.

Amennyiben ilyen jellegű cselekmény jut tudomásukra, kérjük, értesítsék a RENDŐRSÉGET a 107-es, illetve a 28/400-012-es telefonszámon.

Aszód, 2000. január 25.

Köszönjük:
Aszód - Rendőrőrs

Művelődési ház februári programjai

Február 2-án (szerda)

10 óra Termékbemutató előadás (reumára)

7-én (hétfő)

10-12.30-ig Műanyag- és vegyi áru vásár

12-én (szombat)

20 óra FORTUNA BÁL

14-én (hétfő)

8-12-ig Új ruha-, cipő-, fehérművásár

19-én (szombat)

20 óra FALUSZÉPÍTŐ BÁL "Melódia zenekarral"

23-án (szerda)

9-16-ig Vegyi áruk, műanyag és háztartási cikkek vására

26-án (szombat)

16 óra Iskolafarsang

27-én (vasárnap)

15 óra Ovifarsang

Kiadja a Galgahévízi Önkormányzat Polgármesteri Hivatala
Felelős kiadó: Dr. Basa Antal polgármester
Felelős szerkesztő: Basa Barbara
Nyomdai előkészítés: Gradus Stúdió, Aszód
Készült az ARTWIND Kft. nyomdájában.

