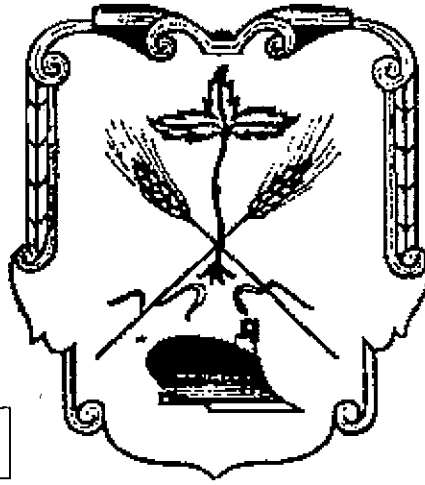


GALGA

Havonta megjelenő olvasnivaló



6. szám 2000. JÚNIUS

HÉVÍZ

## PÜNKÖSDI RÓZSÁK

"... Két szál pünkösdi róza, kihajlott az útra. El akar hervadni, nincs ki leszakítsa... Nem ám az a róza, ki a kertben nyílik, hanem az a róza, ki egymást szereti."

Misoda erők fekszenek két emberben, ha a szeretetre bátrak! Kivirágzik az életük, vége már a hervadásnak. Hiszen a szeretet bimbója mindenkiben ott rejtőzködik, csupán arra a merészre van szükség, amely a zöld reménységből rózsát fakaszt.

Pünkösdi rózsás reménység él a szívemben, pünkösdi boldogság nyílik a számból, és az apostolokkal megyek mindenövé, ahová szólít a Lélek, hogy hirdessem azt az örömet, amelynek szolgálatába szegődtem.

Mi lehet örömöm oka? Minek örvendezek én egyáltalán? Minek örvendeztek az apostolok? *Ok nélkül nem lehet örülni!* Minden örömmel kell hogy legyen aranyfedete.

Ahogy a pünkösdi róza nyílásához napfény kell, hiszen sötétben nem virágozhat, úgy élteti a feltámadás fénye az apostolok szívét, és ezt a kivirágzott örömet kürtölik világgá Pünkösd hajnalán, amikor Isten Szent Lelkétől megkapják a bátorítást... Mert a Szentlélek

## a bátorság lelke

A tanítványok szívében ott él már a húsvéti újjangás, de a nagy nyilvánosság elé akkor bátorkodnak kiállni azal az észbontó örömhírrrel, hogy az Úr feltámadt, amikor eljön hozzájuk a Lélek, akit Jézus megígért nekik.

A pünkösdi igehirdetés egyszerűen elképzelhetetlen Jézus feltámadása nélkül... Sokszor töprengtem azon, hogy az apostolok miért nem vitték azonnal az utcára ezt

az örömet. Miért tartogatták maguknak? Miért maradt hetekig "belső használatra" őrzött üzenete a feltámadás boldogító híre?

Aztán rájöttem, hogy amiként van akkora baj, amit az ember csak a szívéhez legközelebb állókkal oszt meg, úgy létezik akkora öröm, amelyre méltatlannak tartjuk a kívülállókat.

A Szentléleknek kell meggyőznie a tanítványokat, hogy a feltámadás boldogságának a híre nem magántulajdon, a földtámadt Jézus nem csak az övék. Tessék mindenkinek hirdetni az örömhírt, osszák szét a boldogságot, ne fukarkodjanak vele! Lángoló lelket bocsát beléjük a "Nagy Sógó", a szívet mozgató, a gyávából bátrát faragó Szellem, hogy az öröm őrizgetéséből az öröm hírnökeivé váljanak.

... Virágzás előtt apró zöld gömb a pünkösdi róza feje. Aztán közepén megnyílik, előbújik belőle a piros öröm, és a napfény erejétől hamarosan megmutatja az arcát.

Húsvét után a tanítványokban is zöldell a reménység, az élet győzelme a halál fölött, de ezt a győzelmet csak a bátorság Szent Lelkétől megerősödve merték nyíltan hirdetni.

## Az erősség lelke

A Szentlélek, aki csodákat művel a legtehetősebb, leggyengébb igehirdetővel is. Ő az, aki kiírja belőlünk a félelmet, leszereli a fontolgatás ördögét, s nem engedi, hogy belekerüljünk az óvatoskodás hálójába, hanem bátran és nyíltan hirdessük azt – és csak azt! –, amiről ő meggyőzt minket, mindig azt hirdessük, amit ő tanított nekünk, az ő igazságának legyűnt szöszölőit!

Egy ember nem akkor erős, amikor verekszik, amikor izmait mutogatja. Az igazi erősséget nem a kondicionáló termekben osztogatják. Csak ostoba puffancs gondolja azt, hogy több lett másoknál attól, hogy néhány évre megnövesztette izmait. Mert ez a nagy hős az első igazi gondnál összerokad, az első baj végleges csapás lesz neki. Az erősség nem a testnek, hanem a léleknek az ereje.

Az az ágyhoz kötött öreg anyóka, aki mosolygni tud,

ha Jézust viszem hozzá, sokkal erősebb, mint a feszes karjára büszke suhanc.

A Szentlélek a jelkünkét erősíti, úgy amint a tanítványokét erősítette... Mekkora erőt öntött Pál apostol törékeny testébe! Mennyi energiát adott az öröm hirdetőinek, nehogy belefáradjanak a szolgálatba! Vagy talán azt gondoljuk, hogy a vértanúk kitartása, halálig tartó hűsége csak úgy "magától" ment?... Vajon Teréz Anya hánnan gyűjt erőt ahhoz a csodálatos szolgálathoz, amit világszerre végez?

Tudom, hogy sok-sok árvaság, megannyi szomorúság nehezül a Lélekre hallgatók életére, de azt is tudom, hogy a szentlélek

## a vigasztalás lelke

Ő mindig "kitalál" valamit a sebeinkre, és ha azt gondoljuk, hogy már "mindennek vége", küld valakit, hogy ne essünk kétségbe és legyen erőnk annak a súlynak a hordozásához, amely ránk szakadt.

A Szentlélek nem hagy magunkra bennünket. Melletünk áll a szolgálatban. Nem engedi, hogy a köznapi gondok száműzzék szívünkben Isten Országának örömét.

Csodálatos körjárat az Ő vigasztalása... Elkeseredett vagyok, félek idegenné válni számomra a világ s egyszer csak csöngetnek... All az ajtóban egy tönkrement élet, egy reszkető hit, egy ember, aki nem találja helyét ezen a földön, és azt hiszi, hogy segíték rajta...

...És segíték! És boldogan távozok! Amikor feloldom szívem szorongását és látom, hogy mosolyogva megy el, már nekem sincs bajom. Úgy gyógyított meg a Szentlélek Úristen, hogy küldött valakit, akit meggyógyíthattam.

Ha az ember fölfedezi, hogy akkor is tud segíteni, amikor maga is segítségre szorul, be kell ismernie, hogy ezt nem ő csinálta. Ez a pillanat a gyöngédségben fölfénylő erő boldogsága, a Szentlélek "megtapintásának" öröme.

Ahogy *Keresztury Dezső* imádsága mondja ihletett szavakkal:

"Sokszor éreztem: végem van megölnek, elvesztem magam s mindig túléltem.

Sokszor éreztem: eltűnök s a Nap mindájra kísűtött Valaki lenyúlt értem.

Mindig úr lett a vadakon Valami nagyobb hatalom s elfértem tenyerében."

Részlet Enzsöl Ellák: Szeretet-hittan című könyvéből



Június



Június

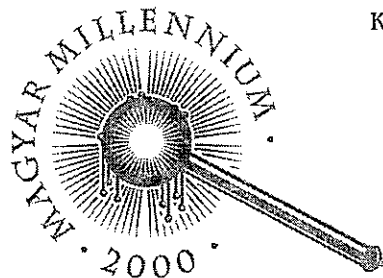
# ÖNKORMÁNYZATI KALEIDOSZKÓP

Tisztelt galgahévízi  
és volt galgahévízi Polgárok!  
Barátaim!

Közeledik a 2. évezred utolsó Faluünnep, melyre tisztelettel hívom és várom polgárainkat, barátainkat, itthonról és távolról, legyen az nagyon közeli vagy meglehetősen messzi.

A 3 napos millenniumi ünnepség csúcspontja a millenniumi zászló átadása, valamint a Szentandrás-dombi emlékmű avatása lesz július 9-én, vasárnap.

Természetesen minden rendezvényünk a 3 napon az emlékezést, a barátságot, a múlt megbecsülését és elismerését, a történelem felidézését jelzi, mely – úgy gondolom –, hogy a tervezett programokból egyértel-



műen kitűnik.

Kérem ezért, hogy adják meg az elszármazottak címét, hogy a meghívókat időben nekik is el tudjuk juttatni.

Nagyon bízom abban, hogy eddigi Faluünnepünkhöz hasonlóan, vagy talán emelkedettebben, bensőségebben tudjuk közösen ünnepelni az ezredvég utolsó Faluünnepét,

államalapításunk 1000 éves és településünk 786 éves születésnapját.

Lelkes, aktív közreműködésükben bízva, a találkozás reményében köszöntöm Önöket tisztelettel:

Dr. Basa Antal  
polgármester

## 12. Faluünnep és Millenniumi napok – Galgahévíz

Július 7. (péntek)

18 óra

Fiatalok millenniumi vetélkedőjének döntője  
Helyszín: Kodály Zoltán Művelődési Ház

Július 8. (szombat)

9 óra

90 éves a Galgahévízi Önkéntes Tűzoltó Egyesület. Meghívásos megyei tűzoltóverseny, zászlószentelés, koszorúzás, elismerések átadása.

Szentelést végzi: Dlubala Róbert káplán  
Helyszín: Rákóczi-emlékpark és sportpálya

18 óra

Fúvószenesi koncert a gödöllői zeneiskolások előadásában

Helyszín: általános iskola

Millenniumi emlékkapu avatása

A 12. Faluünnep megnyitása

Helyszín: Rákóczi-emlékpark

20 óra

Helytörténeti gyűjtemény bemutatása

Megnyitja: Dr. Asztalos István  
nyugdíjas múzeumigazgató

Helyszín: posta feletti helyiség

Július 9. (vasárnap)

10 óra

Millenniumi zászló átadása és felszentelése

A zászlót átadja: Dr. Semjén Zsolt

helyettes államtitkár

A szentelést végzi: Lukács András  
apát-plébános

Helyszín: római katolikus templom

12 óra

Millenniumi emlékmű felszentelése és átadása

Galambroptetés

(A millenniumi emlékek Szilágyi Dezső ffaragóművész munkái)

Helyszín: Szentandrás-domb  
(Lovasbemutató)

16.30 óra

Sport- és játékos vetélkedő Galgagyörk, Galgamácsa, Galgaguta és Galgahévíz fiataljai között

Helyszín: általános iskola udvara

18 óra

Bemutatkoznak a Galga előnevű települések dalban, versben, táncban, prózában (Galgagyörk, Galgamácsa, Galgaguta, Galgahévíz)

Helyszín: általános iskola –  
szabadtéri színpad

21 óra

SZABADTÉRI BÁL

Helyszín: általános iskola udvara



## Egy pedagóguscsalád története a szülők emlékezetére

### 3. rész

#### Kedves Olvasók!

A millennium búvkörében élünk, ünneplünk országSZerte ezéVben. Szeretném, ha jobban megismernénk falunk nem is olyan régmúltját, egy darabka történelmét, egy pedagógus család életén keresztül. Hasznos lehet ez a fiataloknak is, talán épp a falunapi történelmi vetélkedőn, kedves és szívSzorító az idősebbeknek is, hisz róluk is szól. HáláSasan köszönöm az elbeszélő, Margit óVó néni nyitottságát, kedvességét és segítségét.

S. N. A.

1944-ben apámat elvitték katonának, anyám egyedül maradt az öt kisgyermekkel. A háború alatt többször kilakoltattak bennünket, hol a német, hol az orosz parancsnokság működött házunkban. A szomszédoknál kaptunk menedéket. Kertünk szomszédságában egy eltévedt bomba hullott le és robbant fel. A légnyomás a fáinkat kettérepesztette, a konyhánk tetejét beszakította. Az volt a szerencsénk, hogy a házhoz közeli juharfa felfogta ezt a robbanást, s nem ment tönkre teljesen a házunk, megmentette az életünket is, hisz épp a konyhában tartózkodtunk. Mire vége lett a háborúnak, ott maradtunk egy kifosztott, félig lebombázott házban.

Amikor apám hazajött a katonaságból, az az egy ruhája volt, ami rajta volt. Dányi József bácsi, a szabó hozta el neki azt a nadrágot, amit még a háború előtt felvittünk megvarratni. Igen nehéz, küZdelmes évek következtek. Elő kellett teremteni szüleimnek a megélhetés feltételeit. Anyám délelőtt, délután tanított, segítséget már nem tudott fogadni maga mellé, így rászakadt a háztartás, az öt gyermek minden gondja, baja. Nem volt a községben óvoda, napköziotthon, így a nagyobbak vigyáztak a kisebbekre, amíg a szülők távol voltak. Emlékeimben él egy szép napsütéses nap, amikor testvéreim az udvarban szaladgáltak, és én a rácsos mászókból mindenáron csatlakozni szerettem volna hozzájuk. Hát addig erőlködtem, hogy kijussak, amíg a fejem beszorult a rácsok közé. Testvéreim húztak-vontak, de sehogy nem moccant a fejem, amikor lerohantak az iskolába apukámért, már alig kaptam levegőt. Végül elfűrészelték a rácsot és úgy szabadítottak ki.

Mindent kézzel végeztek akkoriban az asszonyok, nem voltak háztartási gépek, ami könnyítette volna a házimunkát. Még a vizet is az udvari kútból kellett hordani. Anyám otthon sütötte a kenyert is. A beszerzés is igen nehéz volt, sokszor át kellett menni a turai piacra élelemért, gyalog. Apám élete sem volt könnyebb, ő rengeteg külön munkát vállalt. Ha egy kis szabadideje volt, elment borsót szedni, cséplőgépet mellé írkokoskodni, erdőre ment fát kitermelni, hogy a téli élelmet, tüzelőt biztosítani tudják. Nekünk, gyermekeknek is ki kellett venni részünket a házimunkából. Mindenkinek meg volt szabva az erejéhez képest, hogy mit kell elvégeznie. Segítettünk a főzésben, takarításban, kertművelésben. Ugyanakkor megkövetelték szüleink, hogy becsületesen tanuljunk, fejlesszük képességeinket. Soha nem ülték mellénk tanulni, de ha nem tudtunk valamit, készségesen segítettek, vagy kezünkbe adták azt a könyvet, amiből utánanézhettünk a dolgoknak. Rengeteg könyvünk volt, nagyon sokat olvastunk. A kifosztott házunkban a könyvek megmaradtak, szerencsére.

Közben a három nagyobb testvérem felcseperedett, középiskolába kerültek, majd egyetemre, főiskolára. Még nehezebb évek vártak ránk, mivel értelmiségi származásúak voltunk, a gyerekek nem kaphattak ösztöndíjat annak ellenére, hogy mind a hárman kitűnő tanulók voltak. Saját "keresettel" próbálták pótolni az otthonról kapott filléreket, korrepetáltak, nyári mezőgazdasági munkát vállaltak. Mi, kisebbek már ezekbe az állapotokba születünk bele, számunkra természetes volt, hogy így megy az élet, nem ismertünk ennél jobbat. Sőt, úgy emlékszem rá vissza, hogy

nagyon jó gyermekkorom volt. Csutkából készített babákkal játszottam, rossz edényt fogtam be kocsinak. Testvéreim sokszor mondták: "Úgy sajnálunk benneteket, hogy nektek nem volt igazi gyermekkorotok". Pedig én ezt nem éreztem, azt hittem, ez a természetes. Az sem bántott, hogy anyám a nagyobbakról levetett ruhát alakította át számomra, nekem ez így volt rendjén, hiszen a község többi gyermekének sem volt külön. A tanév végét nagyon vártuk, olyankor elmentünk borsót szedni, egy kis pénzt gyűjtöttünk, abból vehettünk magunknak egy-egy cipőt vagy ruhát.

Még ma is emlékszem egy karácsonyra, amikor csak a két kisebb gyermeknek futotta karácsonyi ajándéokra, mégpedig egy-egy szem dióra. Meg kellett keresni az ágyunkban, mert ott volt eldugva. Nagy örömmel törtém fel, hogy egy egész dió csak az anyém, de hát a dió belül rossz volt.

Szüleink erő feletti munkát végeztek azért, hogy minket becsületesen felneveljenek, taníttassanak. Észrevétlenül alakítottak ki bennünk olyan tulajdonságokat mint kötelesség tudat, igényesség, tudásvágy, gyermek-szeretet, az emberi munka megbecsülése, hazaszeretet. Azt hiszem, ezek után természetes, hogy mind az öten az ő példájukat követtük, mindannyian pedagógusok lettünk. Egyikünk sem lett méltatlan választott, ha úgy tetszik, vele született hivatásához.

#### A gyerekek

Szinte mindannyian közel negyven évet tanítottunk.

*Hona* - földrajz-biológia szakos tanár, Karcagon tanított, férje a karcagi gimnáziumban földrajz-biológia-rajz szakos tanár volt.

*László* - testnevelő tanárként dolgozott Budapesten, majd az OTSH tanácsosa lett.

*Mária* - egyetemet végzett matematika-fizika szakon, férje ugyanott ugyanolyan szakos hallgató volt, a csurgói gimnáziumban tanítottak.

*Éva és Margit* - óvónőként dolgoztak a galgahévízi óvodában.

Öt unoka van a családban, közöttük egy pedagógus, egy köZgazdász és három mérnök van. Vannak dédunokák is, vajon lesz-e köztük pedagógus?

Szüleim nyugdíjba vonulása után az unokák tették szebbé, kellemesebbé napjaikat. A távolabb lakó unokáik minden szünetre hazajöttek, az én gyermekeimre ők felügyeltek kicsi korukban. Velük már nem voltak olyan szigorúak, mint velünk, de rengeteget foglalkoztak velük. A család karácsonykor és nyáron mindig összejött, ilyenkor hatalmas pedagógiai viták, beszélgetések folytak a fehér asztal mellett. Mindig megfogadtuk, hogy óvodáról, iskoláról nem ejtünk egy szót sem, de ezt a fogadalmat csak néhány pedig tudtuk megtartani. Sajnos, szüleink és Éva nővérem már nem élnek, a galgahévízi temetőben pihennek. Szeretjük, emlékük mai napig is összetartja a családot.

V É G E

Elbeszélő: Matkovits Lajosné Édes Margit

## Áprilisi visszatekintő



Küzdelem a Tiszával

Június



Június



# Az óvodában történtek



## Pillanatképek az oviból

Megint eltelt egy év. Eljött újra a május, az év talán egyik legszebb hónapja, hiszen ekkor van több kedves ünnepünk is. Ilyen például az anyák napja és a gyermeknap. A család számára mind a kettő fontos esemény, de nemcsak a családban, hanem gyermekeink második otthonában, az óvodában is.

Május első vasárnapján megünnepeltük az anyák

napját. A gyerekek ünneplőbe öltözve köszöntötték az édesanyákat és a nagymamákat. Ezek az apró, pici emberkék olyan lelkesen és ügyesen adták elő műsorukat, hogy az ember szívét melegség öntötte el. Az ünnepség végén a gyerekek a saját maguk által készített ajándékkal kedveskedtek az anyukáknak és a nagyszülőknek.



Május közepén az óvodában évről szülői értekezletet tartottak az óvónők. Napirenden volt az eltelt egy év értékelése és az elvégzett munka ismertetése. Nagyobb teret szenteltünk az évről, hiszen a gyermekek életében hamarosan egy nagyon fontos esemény következik be. Kirepülnek az óvodából és megkezdik iskolai tanulmányaikat. Megható pillanatoknak lehetünk tanúi, hiszen most fognak elbúcsúzni társaiktól, óvónőiktől, dajkáiktól, vagyis az egész óvodai élettől.

Már évek óta hagyományosan megrendezik a nagycsoportos gyerekek néptáncaláncolóját, melynek idén Zsámbok adott otthont május 27-én. Galgahévíz is részt vett ezen az eseményen, hiszen nagycsoportos gyermekeink képviselték községünket.

Végül szeretném megragadni az alkalmat, hogy megköszönjem az óvónőknek, valamint a dajkáknak áldozatos munkáját, a konyhás nének finom főzeteit.

Kívánok nekik kitartást, türelmet, erőt és jó egészséget az elkövetkezendő évekhez.

*Ők ma gyerekek...*

*„Visszahozhatatlanok és megismételhetetlenek a gyermekkor napjai, hetei, hónapjai. Téglák ezek, amelyből és amelyre a felnőtt élet felépül.”*

**Mészárosné Nagy Gabriella**  
édesanya

## JÚNIUSI ESEMÉNYEINK

**Június 4-én** (vasárnap) a nagycsoportosok köszöntik a PEDAGÓGUSOKAT.

**Június 6-án** (kedden) az óvodapedagógusok szakmai nap keretében MARTONVÁSÁRRA kirándulnak.

**Június 18-án** (vasárnap) tartjuk Ballagási és tanévzáró ünnepélyünket, melyre szeretettel várjuk az érintetteket!



## Gyermekkori táplálkozási problémák ÉTVÁGYTALANSÁG

Leggyakoribb táplálkozási probléma az étvágytalanság. Az *éhség* és az *étvágy* – bár legtöbbször együtt jelentkeznek – nem azonosak. Az éhségérzést az üres gyomor összehúzódásai váltják ki, ez az érzés kellemetlen, fájdalmas. Az étvágy vagy étvágytalanság már bonyolultabb dolog. Maga az étvágy kellemes érzés. Jelentkezhet akkor is, ha az ember nem éhes, nem üres a gyomra. Ahhoz, hogy valaki jó étvágyal egyen, helyi okokon (a gyomor savelválasztása) kívül idegrendszeri hatás is szükséges (például az étel megpillantása).



Többnyire azért, mert sok szülő arra törekszik, hogy a gyerek sokat egyen. Az egészséges újszülöttek és csecsemők többnyire jó étvágyúak, szépen szopnak és fejlődnek.

Az étvágytalanság problémájával csak később, a kisgyermekkorban találkozhatunk. Előfordul, hogy megfázás, fogzás, oltás miatt étvágytalanabb a gyerek. A szülők megijednek, elkezdik erőszakolni az evést, ezzel az-

után éppen az ellenkező hatást éri el. Az étvágy az erőltetéssel tovább csökken, esetleg hány is a gyerek a belékényszerített ételtől. Az étvágy a betegség vagy a fogzás elmúltával sem tér vissza, mivel a hozzátartozók ezután már egyre jobban elrontják a gyermeket.

Evés közben mesélnek, képes könyvet, játékot mutatnak neki, közben becsempészik szájába az ételt. Helytelen az a módszer is, mikor fenyegetéssel próbálják a gyermeket jobb belátásra kényszeríteni. (Pl. "ha nem eszel főzeléket, nem megyünk moziba" vagy "akkor nem jön a télapó".) Egyszer talán valóban megszeppen a gyerek s megeszi a főzeléket, de a következő alkalommal már nem törődik a fenyegetéssel.

Hibát követnek el azzal is, ha két étkezés között cukorkát, csokoládét adnak, szomjúság ellen kakaóval itatják a gyermeket. Ezek után pedig nem tudja, nem is tudhatja jó étvágyal megenni az ebédet. Ezeknél a rossz étvágyú gyermekeknél súlyosabb vitaminhiányt vagy táplálkozási zavart soha nem találunk.

Annak érdekében tehát, hogy a gyermek szívesen, jó étvágyal egyék:

### **tartsuk be pontosan az étkezési időpontokat:**

- ne adjunk az étkezések között sem édességet, sem egyéb ételt vagy italt;
- ne erőltessük az evést sem szép szóval, sem fenyegetéssel – éppen ellenkező hatást érünk el vele;
- ne lássa a gyermek, hogy az ő étkezése a család központi problémája, ne tegyen szívességet azzal, ha valamit elfogyaszt;
- ne adjunk nagy adagot a tányérjára és ne tessük a gyermeket;
- díszítsük a gyermek ételét, legyen a tálalás étvágygerjesztő.

Végül, de nem utolsósorban, legyen a légkör a gyermek körül nyugodt, barátságos.

**Dr. Majoros Valéria**  
gyermekorvos

Az *étvágytalanságnak* többféle oka lehet:

- 1) **heveny betegségek:** mindenféle lázas betegség, fertőző megbetegedés, megfázás átmeneti étvágytalansággal jár;
- 2) **idült betegségek;**
- 3) **mindenféle "ideges" ok,** főleg a túlzott etetési szándék;
- 4) **ennivaló hiánya** (a hosszabb ideje tartó éhség étvágytalanságot vált ki).

Nézzük azt az étvágytalanságot, amelynél nincs szer- vi elváltozás, lázas betegség, hanem az étvágytalanság okát a helytelen étkezési módban, az ételek túlzott erőltetésében kell keresnünk. Azt a gyermeket, akinek a súlya áll vagy éppen csökken, orvoshoz kell vinni!

Ha nem találunk komoly megbetegedést, akkor az étvágytalanságot az étkezési módra, a túlzott etetésre vezethetjük vissza.

Az étvágytalanságnak az egyik formája, amikor az iskolás gyermek nem tud reggelizni, mielőtt iskolába megy. Többnyire a 6-7-8 éves kisgyerekekről van szó. Ha ezeket a gyermekeket ilyenkor erőltetik, s megpróbálnak legalább egy kis tejet vagy kakaót beléjük erőszakolni, hányás lesz a vége. Ne erőltessük őket! Igaz, fontos a reggeli, mégiscsak azt tanácsolom, ne erőltessék a gyereket, a reggeli nem evés ideges tünet. Ha nem bántjuk a gyereket, s ha a gyerek jó példát lát maga előtt, vagyis azt látja, hogy a család tagjai időben felkelnek, asztalhoz ülnek és reggeliznek, előbb-utóbb ő is leül majd az asztalhoz, s együtt eszik a többiekkel.

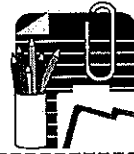
A gyermekorvos gyakran találkozik az étvágytalanság problémájával. Az aggódoó édesanyák nap mint nap fordulnak hozzá s panaszo- lják, hogy a gyerek "semmit nem akar enni". Miért van olyan sok rosszul evő gyere- k?





# SULI-HÍREK

## 2000. JÚNIUS



### BEMUTATKOZIK A HETEDIK OSZTÁLY

A hatodik osztályok összevonása után egy hetedik osztályként kezdtük a tanévet. Az összecsiszolódás kicsit nehezen ment. A közös feladatok, versenyek sokat segítettek ebben. (Például legutóbb is megnyertük a versenyünket.) Jó lenne, ha a tanulásban is így együtt tudnánk dolgozni! A következő év ugyanis meghatározó lehet életünkben.

Á bemutatkozásnak azért van vidámabb oldala is. Egy-egy jellemző tulajdonságunkat le is írjuk:

**Mészáros Máté** – Ha a közelemben van valaki, miért érzem úgy, hogy piszkálnom kell? Mit is felejtettem el?

**Péli Zoltán** – Azt mondják, én vagyok a nagy kritikus.

**Csorba Péter** – Hagyjatok nyugodtan!

**Fercsik Krisztián** – Én elsőre nem hallok meg semmit, néha másodikra sem, egyébként nagyon aktív tudok lenni.

**Péli Edina** – Én tanulok, s nem értem, miért szúrja ez néha mások szemét.

**Farkas Éva** – A művészeteket igen, a többi...

**Gyórfy Beatrix** – Milyen szép lenne minden, ha csak sport lenne!

**Horváth Éva** – A légynek sem vétek, csak azt nem értem, hogy aki nem tudja, hogy mi a protolitikus folyamat, azt miért piszkálják?

**Csire László** – Miért vagyok olyan okos, amikor nem a tanulásról van szó?

**Könczöl Klaudia** – Nem könnyű hetedikesnek lenni.

**Maka László** – Még a foci sem egyszerű!

**Lados Szilvia** – 2. Ha mégse nekem van igazam, akkor életbe lép az első pont.

**Gregus Ildikó** – Fárasztó ez az egész.

**Kustra Norbert** – Csak állni ne kelljen!

**Tariszka László** – Figyelem magam, és néha már észreveszem, amikor lógni akarok.

**Rácz Orsolya** – Csak Chatel-nék és chatel-nék...

**Rácz Ádám** – Megint úgy érzem, hogy rám szakadt az ég!

**Kui Balázs** – Én nem szeretek rosszkodni, legfeljebb a haverok kedvéért...

**Bangó Renátó** – Nem tudom miért, de mindég engem vesznek észre. Igaz, "Besenyőként" is.

**Császár Tamás** – Ha kell, tudok én tanulni is.

**Raffai Zsolt** – Rajtam kívül más is létezik?

**Hajdú Noémi** – Elkéstem?!

**Kovács Magdolna Tünde** – A Magdiból rögtön értek.

**Lajtos Viktória** – Csak a szemüvegem le ne essen!

**Bíró Judit** – Azért Kanadában sokkal jobb volt.

**Oláh Tamás** – Nem bánom, ha lassan is, de menjen a számítógép.





# NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ

2000. JÚNIUS



## Kedves népfőiskolások, óvoda- és iskolapedagógusok!

Szeretettel hívunk, várunk **2000. június 5-én** (hétfőn) **18 órától** az 1999/2000. évi tanévzáró Baráti Köri rendezvényünkre a művelődési házba.

A millennium szellemében egy nagyon érdekes magyar nyelvi játékot ismerhetünk meg **Szöke István Atilla** versíró segítségével, aki pedagógiai segédanyagokat, kazettákat és könyveket is hoz.

### 18.00 – 19.30 Barangolás betűink büszke birodalmában (avagy játékos versek – verses játékok a hun magyar történelemben)

A téma és a program iskoláskorú gyermekeknek is nagy élmény lesz, ezért őket is szívesen várjuk. A rendezvény keretében Meyer Arthur holland származású, Vácselemlőn élő festőművész tájképeit is bemutatjuk. Ezek kisméretű képek, Gödöllőn és környékén készültek.

### 19.30 – 20.30 "Terülj, terülj asztalkám", amire kérjük,

Te is hozd el kedvenc csemegédet.

Relaxáció és beszélgetés

Orosz Katalinnal

Belépődíj: 600 Ft felnőtteknek, újságpapír-csomag a gyerekeknek



## Hasznosítható hulladékok – Ötlet gyerekjátékhoz

Végy két kiürült müzlis dobozt, egyformát! Vágd ki az egyik dobozból a színes előlapot és a hátlapot! Oszd be négyzetláncosra a színes képek hátulját (kb. 2,5x2,5 cm-re)! Minden kis négyzetbe egy-egy betűt írd, jó esetben egy lapra kétszer, a két kivágott lapra négyszer ráfér az ABC összes betűje! Vágd ki az összes betűt! Kész is a képkirakó-, betűkirakó-játék.

\*\*\*

A másik dobozt hagyjuk meg, az lesz a minta és a tárolódoboz is egyben. Ha a színes képet raskozgatjuk ki a gyerekekkel, akkor puzzle játszhatunk, ha pedig a betűs oldalal játszunk, akkor szavakat, mondatokat rakhatunk ki, mint régen a "Játék a betűkkel"-ben vagy manapság a "Szerencsekerékben".



Jó játékot kíván az ötletgazda,  
Sukajné Erzsike mindenkinek!

## KÖNYVAJÁNLÁS

*Fordulópont 1. kötet:*

*Tévé előtt védtelenül?*

Tanulmányok Ranschburg Jenő, Vekerdy Tamás, Dr. Vetró Ágnes, Lángh Júlia, Békési Sándor, Virág

Teréz és kollégáik tollából. PONT kiadó, 1999.



*Fordulópont 2-3. kötet: Miért (nem) olvas a gyermek?*

Tanulmányok, írások Benczik Vilmos, Nagy Attila, Gereben Ferenc, Galántai Zoltán, Szonda Szabolcs, Bozóky Éva, Kamarás István, Vikár György, Dr. Meixner Ildikó, Dr. Marton Dévényi Éva, Bartos Éva tollából

*Dr. Christiane Northrup: Női test, női bölcsesség –*

*A testi, lelki egészség megteremtése*

## Életmód-tábor lesz

### Salgóbányán,

ahová szeretettel várnak  
galgahévízi családokat is  
**2000. AUGUSZTUS 2-11-IG**

Elhelyezés: 10 faház és központi épület, benne étkező, hideg-meleg vizes zuhanyzók

Ellátás: vegetárius étkezés



Program: hegyeken, mezőkön

túrázás, előadások (Szöke Lajos, Orosz Katalin és mások)

Költsége: 14.200 Ft felnőtteknek, 12.000 Ft gyerekeknek

Jelentkezési cím:

Kaczurné Farkas Éva  
2740 Abony, Székely B. u. 11.  
Tel.: 06-53-362-803

Határidő: június 15. előleg (3000 Ft) befizetésével



A KÉPEKET A "KAPCSOLD KI A TÉVÉT!" CÍMŰ KÖNYV ÁBRÁIBÓL VÁLOGATTUK.

Június



Június



# Önkéntes tűzoltóink ünnepe

Több mint 130 éve annak, hogy hazánkban felvetődött a szervezett Önkéntes Tűzoltó Egyesületek gondolata. E nemes gondolatot községünk néhány polgára, gazdálkodó – ha nem is az elsők között – de lelkesen fogadta, és 1910-ben főleg iparosok és a gazdakör tagjai egyesületet alapítottak mintegy 20 fővel. A megalakult egyesület tagjainak a lelkesedésük mellett sok nehézségen keresztül kellett kitévő feladataikat megoldani, mert a műszaki és tűzoltó-felszereltség hiánya mellett meg kellett küzdeniük a felsőbb szervek, valamint egyes helyi emberek meg nem értésével és bizalmatlanságával is.

A tűzoltóság megszervezését még inkább szükségessé tette az a tény is, hogy községünk területi elhelyezkedése az 1200-as évek elején történt kialakulása óta mindig zömében mezőgazdasági jellegű, jelentős erdőterülettel rendelkező község volt, amit a község címere hűen ábrázol. Ez a körülmény erős kihatással volt a tüzesetekre és egyéb természeti csapásokra, melyeknek elhárítása, a hirtelen bajba jutott embertársak segítése, a károk felszámolása csak közös és szervezett erővel volt lehetséges, ami mai napjainkban is így van.

A tűz és vele a veszedelem ott volt már az ősember barlangjában is. Ahogy sűrűsödtek a települések és településeken belül az épületek, egyre nagyobb lett a tűzveszély. A tűz mint életfeltételünk egyik fontos tényezője, hasznos energiatermelő, amíg zárt térben tudjuk tartani. De ha szabad utat engedünk neki, hatalmas károkat, katasztrófát okozhat, percekben belül tönkretetheti, elpusztíthatja egész életünk fáradtságos munkával létrehozott vagyonát, értékeinket.

Az Önkéntes Tűzoltó Egyesület tagsága jelenleg 32 fő. Műszaki felszereltsége az utóbbi időben sokat javult. Rendelkezik mindazon felszereléssel és gyakorlati ismerettel, amely alkalmassá teszi a községben és területén keletkezett tüzek eloltására és az esetleges ele-



*A magyar és német tűzoltók*

mi csapások felszámolásában való szervezett közreműködésre. Az elmúlt évi, valamint az idei árvízvédekezésben Tura és Hévízgyörk községnek nyújtott segítséget.

Amikor az egyesület 90. éves megünneplésére készülünk, nemcsak az elmúlt évtizedek során megtett útra kívánunk emlékezni, hanem a jelen és a jövő útját, fejlesztését is meg kell határoznunk. Galgahévíz névéhez, történelmi hagyományihoz, őseink és közelebbi elődeink szorgalmához, bölcs gondolkodásához, a közösségi összefogás, az egymáson való segítség volt a jellemző, amit az egyesület zászlójára írt, és ennek szellemében kíván dolgozni, mert csak ez lehet jövőbeni fennmaradásunk alapköve.

Községünk vagyónvédelmi, tűzvédelmi helyzete szoros összefüggésben van a mindenkori társadalmi-gazdasági háttérrel, a közigazgatás szervezetével, a műszaki-technikai fejlődés ütemével. Ennek következtében községünkben is végbement gazdasági szerkezetváltás jelentős hatással van a helyi tűz- és vagyónvédelemre. A tapasztalatok és a gyakorlat igazolja, hogy a mind korszerűbb fűtési és világítási energiák, az egyéni gazdálkodás fejlesztése, a nagymérvű gépesítés, annak üzemeltetése fokozza a tűzveszélyt és más károk bekövetkezését, melynek elhárítására, a károk felszámolására az egyesületnek fel kell készülnie.

A kilenc évtizedre visszatekintve emlékezni kell a megtett útra, mely nem volt mindig sima, akadálytalan, de elődeink jövőbe vetett hite átsegítette őket, mert akartak és kitartóak voltak, biztatást és lelki erőt adtak az utódok számára.

Gondolatban fejet kell hajtani az alapító tagoknak és utódaiknak, akik az egyesületet továbbfejlesztették, de sajnos ma már nem lehetnek közöttünk, örökre eltávoztak közülünk.

Meg kell határozni jövő feladatainkat, céljainkat, a ma élő és a jövő nemzedék számára, hogy mindig legyen a községben olyan szervezett erő, amely képes lesz mindenkor segíteni a bajba jutott embereken, a kitört tüzet eloltani, természeti csapásokban szervezett erőként segítséget adni.

Kérem a lakosságot, hogy a zászlóátadási és megszentelő ünnepségünkre, valamint az azt követő meghívásos megyei tűzoltóversenyre minél többen jöjjenek el.

*Kristóf János  
Önkéntes Tűzoltó Egyesület  
tiszteltetbeli elnöke*







# GASZTRONÓMIAI PALETTA



## Borjúpástétom sárgadinnyével

Hozzávalók 8 személyre:

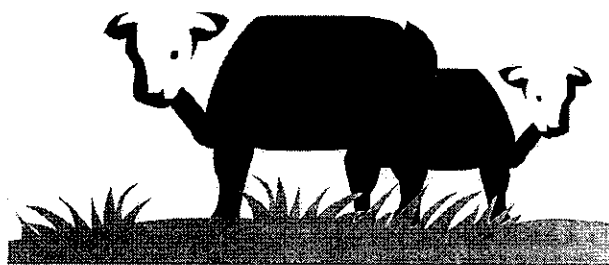
- 500 g borjúcomb
  - 200 g borjúsűz
  - 3 db zsemle
  - 100 g vöröshagyma
  - 1 evőkanál zöldbors
  - 3 cl konyak
  - 10 cl tejszín
  - 100 g vaj
  - 1 evőkanál pástétomfűszer
  - só, bors
  - 100 g gépsonka
  - 2 db tojás
  - 10 cl fehérbor
  - 30 g zselatin
  - szalonna
- Pástétomtésztaához:  
350 g liszt

- 150 g cukor
- 4 db tojássárgája
- 2 db egész tojás
- kevés vaj

A tésztahoz szükséges anyagokat összedolgozzuk. A borjúhúst a szalonnával kétszer-háromszor átdaráljuk a vajon lepirított hagymával és a tejben áztatott zsemelével. Ízesítjük pástétomfűszerrel, fehérborssal, egész zöldborssal, sóval, konyakkal.

Összekeverjük az apró kockákra vágott sonkával és a folyékony tejszínnel, egész tojással. A pástétomformát kivajazzuk és a vékonyra kinyújtott tésztával, majd vékony szalonnával kibéleljük és bele-

tesszük a húspépet, a közepébe pedig a szalonnába takart, elősütött borjúsűzet. Szépen visszahajtuk a szalonnát és a tetejét befedjük a tésztával, 2-3 helyen kéményeket készítünk, majd kisütjük, kb. 200 C°-on 10 percig, majd 160 C°-on 50 percig. Mikor kihült, a sütéskor keletkezett üreget kiöntjük fehérborral ízesített aszpikkal.

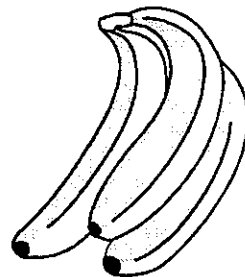


## BANÁNOS ROSTÉLYOS

Hozzávalók 4 személyre:

- 600 g hátszín
- 5 cl olaj
- 2 kisebb vöröshagyma
- 1 kiskanál curry
- 1 evőkanál francia mustár
- 2 banán
- 1 stampedli vodka
- 3 evőkanál fruttyszósz
- 10 cl tejszín
- só, törött bors

A bepácolt, érlelt hátszínt 4 egyenlő szeletre felvágjuk, enyhén kiveregetjük és sóval, törött borssal behintjük. Ezután felhevített olajban megsütjük és félretesszük. A visszamaradó olajban aranyárgára pirítjuk a fél karikára vágott hagymát, s curryvel, francia mustárral ízesítjük. Rátesszük a karikára vágott banánt, s a vodkát hozzáadva meggyújtjuk. Amikor a láng elaludt, hozzáadjuk a fruttyszószot, tejszínt, s egyet forralunk rajta. A rostélyosokat ebben a mártásban átmelegítjük. Mandulás burgonyakroketel tálaljuk.

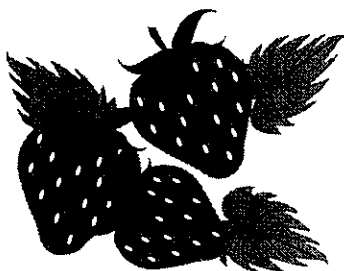


## EPER-SORBET

(frissítő)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg eper
- 200 g porcukor
- 20 cl víz
- 1 db citrom
- 3 cl Grand Marnier
- 2 db tojásfehérje



A megmosott, megtisztított epret keverőgépben összekeverjük a Grand Marnierrel, a cukor 2/3-ával, citromlével, vízzel 2-3 perc alatt. A keveréket finom szitán átszűrjük, és a fagyasztóba tesszük. A tojásfehérjét középkevényre felverjük a cukor 1/3 részével.

A fagyasztóból kivesszük az eperkeveréket, és hozzákeverjük finoman a tojásfehérjét, majd visszahelyezzük. Tálaláskor eperrel, citromfűvel díszítjük.

**Jó étvágyat!**  
**Fekete Antonió**  
**szakács**

Június



Június

## Az ALOE VERA gélről...

### ALOE VERA GÉL (96,2% TISZTA ALOE GÉL)

Alaptermék, amely a leggazdagabb természetes forrása a vitaminoknak, aminosavaknak és nyomelemeknek. Segíti az egészség megőrzését, a betegségek megelőzését, a szervezet méregtelenítését.

Szinte minden egészségügyi problémánál elsődleges feladat a szervezet méregtelenítése. A belső szerveink tisztítása éppúgy szükséges, mint testünk külső tisztítása, hiszen étkezéssel étkezésre rendkívül sok mérgeanyagot juttatunk a szervezetünkbe, a sok mesterséges színező, ill. konzerváló anyag, az agyonpermetezett gyümölcs- és zöldségfélék fogyasztása folyamatosan megterheli emésztőrendszerünket.

Az ALOE VERA GÉL természetes hatóanyagai révén: javít a szervezet hiányállapotán, erősíti az immunrendszert, felgyorsítja a sejtek megújulási folyamatát, segíti az emésztést, csökkenti a gyulladásokat, csillapítja a fájdalmat...

#### EZ A SZER KIVÁLÓ:

- immunbetegségekre
- emésztőszervi megbetegedésekre (gyomorfekély, nyombélfekély, vastag-, vékonybélgyulladás, vastagbélfekély)
- hasnyálmirigy problémákra
- depresszióra, alvászavarokra
- szívproblémákra (infarktus utáni kezelés, ill. megelőzés)
- koleszterinszint beállítására
- májregenerálásra (!)
- a "váltás korában" felmerülő tünetekre
- asztmára
- gombás betegségekre
- különböző allergiákra
- magas vérnyomás megszüntetésére (a GARLIC-TYME fokhagyma kapszulával együtt)
- érelmeszesedés ellen (ARTIC SEA halolaj kapszulával együtt)
- cukorbetegségekre (a zöldség-alapú FIELDS of GREENS tablettával együtt)
- csontritkulásra (a NATUR MIN ásványi anyag tablettával együtt)
- daganatos betegségek megelőzésére, ill. kezelésére (a LYGIUM PLUS-sal és az A-Beta-CarE-val együtt)
- ízületi, reumatikus problémákra (ALOE HEAT LOTION melegítő krémmel együtt)
- vesebetegségekre, vizelet-kiválasztási

problémákra = (BERRY NEKTÁR)  
- EGÉSZSÉGES EMBEREKNEK IDEÁLIS A NAGYEDÉVENTE AKTUÁLIS MÉREGTELENÍTÉSRE, IMMUN- ÉS DAGANATOS BETEGSÉGEK KIALAKULÁSÁNAK MEGAKADÁLYOZÁSÁRA.

Hogyan lehetséges ez? A gél hatalmas immunkezelést ad a sejteknek, egyszerűen újra ráveszi a szervezetünket a védekezésre. Ezt segíti, hogy az Aloe 240 féle (!) hatóanyagából 155-öt szervezetünk sejtjei azonnal beépítenek, felhasználnak.

Kiszárolása: 1 liter

Adagolása: egyszerű esetben: 3 cl/nap, súlyosabb esetben: ½ dl – 1 dl/nap

A termékek nem olcsók (mint ahogy a legtöbb gyógyszer sem az), de gondolja végig: mennyit költ Ön havonta egészségkárosító cigarettára, kávéra, alkoholra stb., és mennyit egészségmegőrzésre?

Ha megvárja a betegség megjelenését: mennyit fog költeni kórházra, műtetre vagy az évekig tartó gyógyszeres kezelésre?

Az egészség nem ér meg ennyit?

Ha egy tesztben megkérdezik, akkor minden ember fontosnak jelöli meg az egészségét, de az élete során mégis csak akkor válik igazán fontossá, amikor már baj van. A helytelen táplálkozás, a stresszel teli életmód, a környezet-szennyezés, a mérgek és gyógyszerek miatt a legtöbb embernél felborul a szervezet egyensúlya. A szervezet védekező rendszere elfárad és különféle betegségek alakulnak ki. Gondolja végig, hogy Ön most milyen stádiumban van:

- Vannak már különféle panaszai?

(Pl.: rendszeres fáradtság, kimerültség, koncentrációs nehézségek, fejfájás, allergia, magas vérnyomás, ízületi gyulladások, reuma, bőrbetegségek, fertőzések, emésztési problémák... stb.)

- Vannak az életében rizikófaktorok?

(Pl.: dohányzik, sok alkoholt fogyaszt, túlsúlyos, mozgásszegény életmódot folytat, sok stresszhatás éri, magas a vérnyomása, fogamzásgátló tablettát szed... stb.)

Eddigi életünk elég intenzíven meghatározza jelenlegi állapotunkat, érdemes hát átgondolni, hol is tartunk most?! Nem lehet egy medencéből folyamatosan csak elvenni a vizet anélkül, hogy időnként ne gondoskodjunk az utántöltésről.

**Ön dönt,** hogy milyen jövőt szán magának! **Ön dönt,** hogy szeretne-e egészségebb lenni!

Egy lehetséges válasz a kérdésre: Fogasszon, ill. használjon ALOE VERA-termékeket! **Hallott már róla?** Vagy mégsem?

Az ALOE VERA egy kaktusz-szerű növény, szubtrópusi éghajlaton terem. A növény levelében lévő hatóanyagok a leszedés után néhány órával lebomlanak. Csak nemrég sikerült az eltarthatósági (stabilizálási) problémákat megoldani (ez ma már 4 év), ezért számít "új" szernek a nem szubtrópusi éghajlatú országokban, így Magyarországon is. Az Aloe Vera gyógynövényből készített termékek Magyarországon mindössze 2 éve ismertek, de azóta már természetgyógyászok, kórházak használják, napjainkban már mintegy 300 orvos is elkötelezett híve ezeknek a termékeknek.

**Miért használja az ALOE VERA?** A növényben hat fertőtlenítő hatású szer van, ezáltal képes mind belső, mind külső fertőzéseket legyőzni.

A növény három gyulladást gátló zsírsavat tartalmaz, ezért hatásos az égésekkel, vágásokkal szemben ugyanúgy, mint a reumatikus, ízületi gyulladásokkal, a reumatikus lázzal és mindenféle fekélyel szemben külsőleg és belsőleg is.

A zsírsavak jelenléte miatt hatásos az emésztőszervi és más belső szervek gyulladásokkal kapcsolatban, beleértve a gyomrot, vékonybél, vastagbél, máj, vese és hasnyálmirigyet is, ezért hatásos az allergiával szemben is.

A gyógynövényből mintegy 30 féle gyógyhatású terméket állítottak elő, több mint 200 természetes hatóanyagot (aminosavakat, ásványi sókat, vitaminokat) állítottak az Ön egészsége szolgálatába. Mivel kizárólag természetes anyagokat tartalmaznak, ezért nincs mellékhatásuk!

E termékek közül (terjedelmi okokból) most csak egyet: az Aloe Vera gélt szeretném bemutatni Önnek.

Amennyiben többet szeretne tudni vagy kíváncsi a többi gyógytermékre, kérem, hívjon!

A gyógytermékek forgalmazásához jó kereseti lehetőséggel munkatársakat is keresek.

A FOREVER LIVING PRODUCTS munkatársa:

**Keczöl Lajos**

**2243 Kóka, Zsámboki út 18.**

**Tel.: 06-29-428-103 (este)**





## Csipke-stóla

Egyszálas zefírből, perléből vagy fényes műselyemszálból is készíthetjük. Horgolása igen egyszerű, csupa levegőszemből áll. A stóliák mérete általában: 50-60 cm széles, 150-160 cm hosszú.

**Horgolásminta:**

1. sor: \* 6 levegőszemből összekapcsolt karika, 6 levegőszem \*

2. sor: \* 2 db 12 levegőszemből álló ív, a karika tövébe öltve (ezáltal a karika lefelé hajlik majd), 6 levegőszem a következő karika tövébe öltve \*. A befejezés 1 db 12 szemes ív, a karika tövébe öltve.

3. sor: 9 levegőszem, ezzel fordulunk is, összekapcsolva a 9 szemes ívvel az alatta levő sor 2 db ívét is.

\* 6 levegőszem, az összekapcsolásnál hozzáfogva az alatta levő 2 ívet is. \* A befejezés 6 levegőszem, hozzákapcsolva a meglevő 1 ív is.

4. sor: 1 db 12 szemes ív, visszaöltve az ív kiindulási pontjához, ezzel fordulunk is, \* 6 levegőszem, 2 db 12 szemes ív \*. Befejezés: 2 db 12 szemes ív és 3 levegőszem, az alatta levő ív harmadik levegőszemébe öltve.

5. sor: 6 levegőszem, a kapcsolásnál hozzáfogva az alatta levő 1 ívet is. Utána (és ilyen a befejezés is) \* 6 levegőszem, összekapcsolva egyúttal az alatta levő 2 ív is.

6. sor: = a 2. sossal, csak itt természetesen nem a karika, hanem az ívek tafalkozási pontjához öltünk be, általában ügyeljünk arra, hogy a csatlakozásokat szépen képezzük ki.

7. sor: = a 3. sossal.

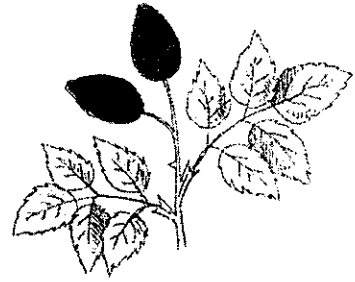
8. sor: = a 4. sossal.

9. sor: = a 5. sossal.

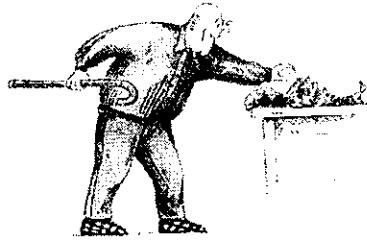
A mintát tulajdonképpen a 2-5-ig sor képezi. A kész stóliát csupa levegőszemből álló ívvel vagy rövidpálcával körülhorgolhatjuk, de ez el is maradhat. Könnyedén átgőzölve a két végét hosszú rojttal díszítjük.

## Csipkebogyó

A vadrózsa gyümölcse a téli, tavaszi vitamin-kúrák kedvelt alkotórésze. Sok vitamint, ásványi anyagokat, nyomelemeket tartalmaz, ráadásul finom is. Az orvosok, természetgyógyászok előszeretettel ajánlják a náthás, influenzás időszakban a panaszok megelőzésére vagy a már kialakult tünetek enyhítésére egyaránt. Ha saját szedésű csipkebogyóval vértessük fel magunkat, jó, ha tudjuk, hogy vitamintartalmának megőrzése miatt száraz és sötét helyen kell tárolnunk.



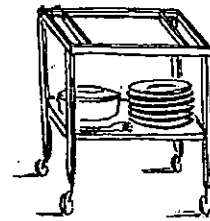
## Reuma ellen enni



Régóta tudjuk, hogy a reumás megbetegedések, az ízületi gyulladások egyik oka az egészségtelen táplálkozás. Ebből következik, hogy a tünetek enyhítésében a gyógyszeres kezelésen kívül az étkezési szokások megváltoztatásának is nagy szerepe van. Elsősorban a húsfogyasztást ajánlatos mérsékelni, a húsban található arachidonsav ugyanis serkenti az ízületi gyulladást előidéző anyagok termelődését. Ugyanezt gátolják viszont a C- és E-vitaminban gazdag növényi tápanyagok. Feltétlenül javasolható reumasoknak a halételek, valamint a rostús készítmények fogyasztása.

## GURULÓ ASZTALKÁK

Ezek a kis guruló asztalkák olyan egyszerűek, hogy házilag is könnyen elkészíthetjük.

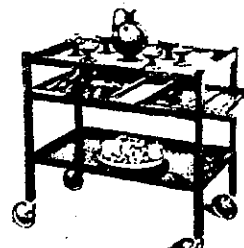


Az alacsony rakodóasztal (vagy zsúrkocsi) a divatjamúlt éjjeliszekrényt is helyettesítheti. Lent újságokat, könyvet, feljegyzéseket tarthatunk, tetején táskarádiót, ébresztőórát, hamutálat.



A kis varróasztal vagy kerek kezimunkakosár a szoba rendjét őrzi. Délelőt az ablak mellé vagy az erkélyre gurítjuk, este az állólámpa alá, s a javítanivalót nem kell külön ide-oda rakogatni. A mély, tüpárna-tetejű varrókasban elfér a cérna, olló, zipzár, szalag vagy kezimunkafonal, az alsó polcra a munkában levő varrás vagy kötés.

A kerek tálalóasztal jó szolgálatot tesz kis lakásban, ahol nehezen férne el egy nagy étkezőasztal. A tányérok, poharak, evőeszközöknek elegendő hely van rajta, s az emeletes tálalóasztalon felszolgált vacsora még a fogások közötti szaladgálásoktól is megkíméli a háziasszonyt. A lefedett, meleg jéni tálak megőrzik az étel hőfokát. Az alsó polc segítségével a tányércserét is helyben végezhetjük. Háromszintes zsúrkocsi evőeszköztartóval.



Jágerné  
Helén néni

Június



Június



## Nyári rajzfilmes tÁBOR a filmstúdióban Hasznos időtöltés – rajzfilmkészítés

Az iskolai szünetben idén is megrendezi **rajzfilmes tábort** a Pannónia Filmstúdió, 6-16 éves korig várják az animációsfilm iránt érdeklődőket, akik imádnak rajzolni és szeretnék, ha rajzaik életre kelnének. Saját maguk készítik néhány másodperces filmjüket, amit videokazettán hazavihetnek.

A filmfelvételt – hozzáértő kollégánk

segítségével – maguk végzik japán videoanimációs számítógépünkön.

A helyszín a Pannónia Filmstúdió, ami Óbudán található,  
egy nagyon szép kertben.

Ebéd a közeli étteremben.

A programban a műtermek meglátogatása és filmvetítés is szerepel.

**Felvilágosítás és jelentkezés: Bocskor Ildikónál 06-1-250-01-94/149 m.**

**Cím: 1035 Budapest, Kerék u. 80**

Ha **lomtalanít** vagy ha **építkeznek**,  
fuvaroztasson velünk!  
Szelektív Kft. – Tura



Közúti teherszállítás!  
Keresse emblémánkat  
konténereinken!



**Érdeklődjön az alábbi  
telefonszámon: 06-30-2-22-63-05**

## ELADÓ!

Elcserélném vagy eladnám  
**Budapest, XXI. ker.-i**  
900 nöl zártkerti gyümölcsöst.  
I.ár: 5,5 millió Ft, ill.

Balatonfenyvesen lévő  
300 nöl telkemet.  
I.ár: 2 millió Ft.

**Érdeklődni lehet telefonon:  
28/440-601 (Simon Mátyásné)**

*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*

