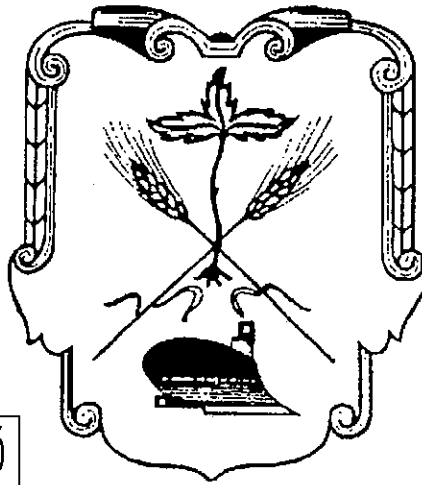


GALGA



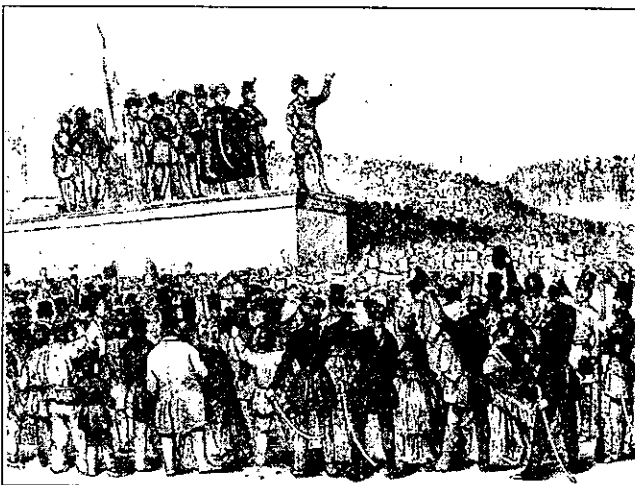
3. szám 2001. MÁRCIUS

HÉVÍZ

Havonta megjelenő olvasnivaló

## MÁRCIUS 15.

## Szubjektív gondolatok az ünnep ürügyén



Népgyűlés a Nemzeti Múzeum előtt

153 évvel a Pesti Forradalom kitörése után írhatok-e újat, mondhat-e bárki valami olyat, amit eddig már sokszor ne olvastunk, vagy hallottunk volna? Természetesen nem, és talán nem is ez a fontos. A fontos az, hogy emlékezzünk, és soha ne felejtsük el azokat az embereket, akik bátran felléptek az elnyomás, az igazságtalanság ellen, Magyaror-

szág szabadságáért. Ezek a hősök hazánk érdekében a harcot választották és feláldozták sok esetben még az életüket is. A nehéz helyzetben összefogott az ország: szegények, gazdagok, magyarok, németek, szlovákok, zsidók, még sorolhatnánk tovább... Félretették a nézeteltéréseket, s nem volt fontosabb, mint az ország érdeke. Példát mutattak ezzel nemcsak a korabeli Európának, de üzennek nekünk is: vannak fontosabb dolgok a kényelmes életnél, a saját jólétemnél. Fontosabb például a sajátomnál hazám jövője, a gyermekeink, unokáink jóléte, s ezért mindenki tehet valamit. Ehhez persze önzetlenségre, empátiára, előrelátásra, önálló gondolkodásra is szükség van.

Ma, az "önmegvalósítás" korában sokkal többet kellene gondolni, beszélni és tenni kisebb-nagyobb közösségeinkért, s nem csupán önös (többnyire anyagi) érdekeinkért hajszolni magunkat és acsarkodni egymásra. A 48-as forradalom, majd a szabadságharc hősei közül sokan habozás nélkül áldozták fel az életüket is azért, hogy a legnagyobb és legnagyoszerűbb közösséget, a hazájukat szolgálják.

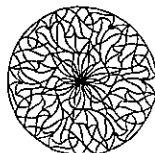
Mészáros Zsuzsa

## MEGHÍVÓ · MEGHÍVÓ · MEGHÍVÓ · MEGHÍVÓ · MEGHÍVÓ

Galgahévíz minden polgárát várjuk **2001. március 15-én**, a kilenc órai, hősökért bemutatott szentmise után, 10 órakor a **Kodály Zoltán Művelődési Házban** tartandó ünnepi megemlékezésünkre. Az ünnepség után koszorúzást tartunk a hősi emlékműnél.

Tisztelettel: **Galgahévíz képviselő-testülete**

Március



Március

# § ÖNKORMÁNYZATI KALEIDOSZKÓP §

A Képviselő-testület **2001. február 13-án** tartott ülésén elfogadta az éves munkatervét, melynek keretében meghatározta, hogy **közmeghallgatásra április 22-én 16 órakor** kerül sor.

Második napirendi pontként a 2/2001. /II. 14./ sz. rendelettel elfogadta a Képviselő-testület a 2001. évi költségvetési tervet, miszerint 176.928.000,- Ft bevétellel számolunk, és ugyanennyi kiadást tervezzünk. Tartalékot csak a pedagógusok 2001. szeptember 01-i béremelésére biztosítunk.

A működési kiadás 151.892.000,- Ft

Felhalmozási célú pénzeszköz-átadást a szilárdhulladék-kezelő telep építés befejezéséhez 13,5 millió forintban terveztünk, s a hiteltörlesztés tőke része 8.190.000,- Ft.

A támogatások összegét 1,5 millió Ft-ban határozta meg a Képviselő-testület. A Körjegyzőség ez évi kiadási terve 31.195.000,- Ft, mely összegben természetesen a vácszentlászlói átutalás és a központi támogatás is szerepel.

A tervekészítés kapcsán egyeztetés történt az intézményvezetőkkel és kidolgoztuk a bevételek és kiadások többéves kihatását is, valamint az előirányzat felhasználási ütemtervet is.

Az előterjesztésben szerepelt a könyvvizsgáló véleménye, melyben a tervet a Képviselő-testületnek elfogadásra javasolta.

Döntés született arról, hogy a saját bevételek növelhetősége érdekében felül kell vizsgálni az Önkormányzat szerződéseit és erről a Pénzügyi Bizottság véleményét is kikérve kell előterjesztést tenni a Képviselő-testület felé.

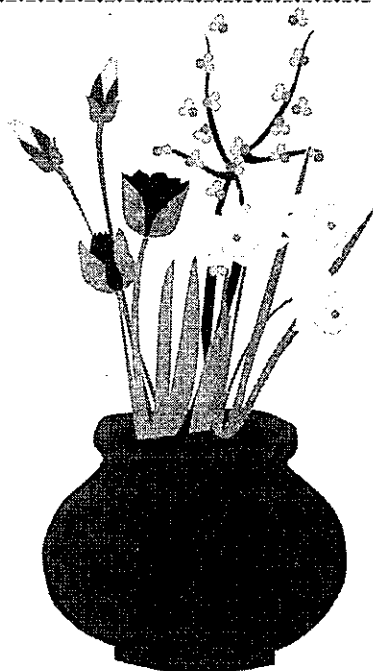
A Képviselők határozatot hoztak arról, hogy az Intelligens Települések Országos Szövetségében Önkormányzatunkat Dr. Basa Antal polgármester képviselje.

Az egyebek napirendi pont keretében Dr. Basa Antal polgármester tájékoztatta a Képviselőket arról, hogy a szilárdhulladék-kezelő telep, és a kiválasztó hulladékgyűjtés első havi tapasztalatairól tárgyalt a négy falu és a Szelektív Hulladékhasznosító és Környezetvédelmi Kft. vezetése. Örömmel tölthet el bennünket, hogy településünkön a komposztálható anyagokból elérni kívánt cél már részben megvalósult. (A cél: 47 %, a lakosság legutóbb a hulladék 12 %-át szétválogatta.) Természetesen az elérhető végleges céltól még messze vagyunk, ezért a lakosságot a Kft. folyamatosan írásban is tájékoztatja a problémákról és az eredményekről.

A Képviselő-testület munkáját, a körjegyzőség tevékenységét érintő kérdésekben szívesen állok felfogadási időben az Önök rendelkezésére.

Tisztelettel:

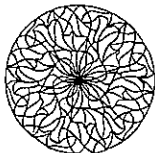
**Dr. Král László** körjegyző



## NŐNAP

*Nőnap alkalmából  
szeretettel köszöntjük  
a falu összes nagymamáját,  
édesanyját és leányát!*

*Galgahévíz férfinépe*



# Az óvodában történtek



*“A gyermek személyiségének specifikusan emberi tulajdonságainak fejlődésében a környezet nem egyszerűen a fejlődés feltételül szolgáló miliő, hanem a fejlődés forrása.”*

Óvodánkban a február a lázas farsangi készülődések időszaka. Az idén a szeszélyes időjárás viszontagságai miatt ez nem így történt. A betegségek egyre jobban eluralkodtak községi, majd intézményi szinten. Eleinte az alacsony létszám lehetővé tette, hogy többet tudtunk egyénileg foglalkozni gyermekeinkkel. Tünde és Éva óvónénik reális tájékoztatást adtak a nagycsoportosok szüleinek. Az egyéni beszélgetések lehetőséget adtak arra, hogy a hátralévő időben mire figyeljenek gyermekeik iskolaérettsége szempontjából.

A megbetegedések következtében sajnos a gyereklétszám egyre jobban csökkent, ezért óvodánkat bezártuk. Ez alatt az idő alatt az év közben elsajátított továbbképzések, előadások tapasztalatait nevelési értekezlet keretében dolgoztuk fel. Hiszen az óvodapedagógus felelőssége igen nagy az elsajátított ismeretek gyakorlati alkalmazása terén. Az elmúlt időszakban kollégáink a munkánkhoz szorosan kapcsolódó továbbképzéseken vettek részt. Judit óvónéni a fejlesztő pedagógiai képzésen elsajátítottokról számolt be. Fontos feladatunk a gyermekek fejlődését követve, a lehető legkorábbi időpontban észrevenni a tanulási képességekben jelentkező hiányokat. (pl. figyelem, megfigyelés, azonosítás, megkülönböztetés stb.) Tudatos fejlesztéssel még az óvodában megfelelő szintre hozhatjuk így ezeket, hogy gördülékeny legyen az átmenet óvodából – iskolába!

Éva óvónéni a logopédus munkáját folytatja, ezáltal segíti a helyes beszéd kialakulását, valamint az iskolai életmódra felkészítést. Megbeszéltük, hogy

a fejlesztő gyakorlatok során hogyan tudjuk kiszűrni az olyan gyerekeket, akik az első osztályban esetleg olvasás – írás nehézségeivel küszködnének. Így már a nagycsoportban tudunk ezen segíteni, természetesen a szülőnek ebben partnernek kell lennie. Reméljük, hogy eddigi hozzáállásuk továbbra is megmarad!

Értekezletünkön vendég volt S. Nagy Andrea a népfőiskola titkára. A jó kapcsolatnak köszönhető, hogy mindig részt veszünk előadás sorozataink, mely munkánkat hatékonyan segíti. Megvitattuk *“Az életkor fordulói”* című pszichológiai előadások témáit, amire az óvónőknél kívül mindenkinek szüksége lett volna. Köszönet érte! Szeretnénk, ha a továbbiakban gyermekeik érdekében (valamennyi korosztály), a szülők is komolyan vennék ezeket az értékes előadásokat!

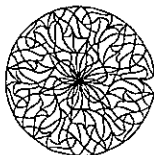
Befejezésül a Föld napi rendezvény lebonyolítását terveztük meg. Az idén a mi óvodánk lesz a házigazda. Elmondtuk ötleteinket, elképzeléseinket, miként tudnánk ezt a délelőttöt a 4 falu (Tura, Vácszentlászló, Zsámbok, Galgahévíz) óvodásai számára emlékezetessé, élményekben gazdaggá tenni.

Lassan meggyógyultak gyermekeink, ismét elindult az óvodai élet.

**Pintér Mihályné**  
óvodavezető



Március



Március



# SULI-HÍREK

## FEBRUÁR



### NÉVADÓNKNAK TISZTELGÜNK

Ünnepre, ünnepség-sorozatra készül az iskola. Névadónk születésének évfordulóját kívánjuk megünnepelni. Ez alkalmából – tantestületi döntés értelmében ezentúl ötvenként – nagyszabású rendezvénysorozattal tisztelegnek névadónk emléke előtt iskolánk tanulói, pedagógusai és reményeink szerint a szülői társadalom.

Miközben ismertetjük az olvasóval programunkat, reményünket fejezzük ki, hogy sokan tisztelik meg rendezvényeinket részvételükkel, érdeklődésükkel, támogatásukkal.

#### PROGRAM

1. 2001. március 26. (hétfő) 12 óra – tornaterem:

**Ünnepi emlékműsor**, benne:

- Történelmi megemlékezés
- Rajzpályázat eredményhirdetés
- Iskolajelvény átadás
- Kitüntetések, elismerések átadása

2. 2001. március 27. (kedd)

- **8 óra:** Rajzpályázat munkáinak megtekintése
- **9 óra:** "Így dolgozunk mi"  
Nyílt nap (osztályonként 3 tanítási óra)
- **14 óra:** "Rákóczi kupa" – sportverseny, szomszédos települések iskolái tanulóinak részvételével

3. 2001. március 28. (szerda)

- **10.30 óra:** Rákóczi Hadnagya c. film vetítése
- **17 óra:** "Rákóczi örökében" vers és prózamondó verseny iskolánk tanulóinak részvételével

4. 2001. március 29. (csütörtök)

- **14 óra:** "Cum Deo pro Patria et Libertate!" történelmi-akadálytúra
- **19 óra:** Emléktábortűz, a túra értékelése a Rákóczi-parkban

5. 2001. március 30. (péntek)

- **8 óra:** "Így élünk mi" – Diákönkormányzati nap, benne:

Diákszemélyiség  
Játékos vetélkedők

- **11,30 óra:** A Dinasztia könyvkiadó ajándékának átadása az első osztályos tanulóknak
  - **12 óra:** Emlékfa ültetés a Rákóczi parkban
- Az ünnepi hét zárása**

Rendezvényeink lebonyolításában az alábbiakban nyújthatnak támogatást:

- felajánlás: a rajzverseny, a vers és prózamondó verseny, a sportverseny, és az akadályverseny díjazásához. (könyvek, kupák, készpénz felajánlása)
- emlékfa vásárlásának segítése

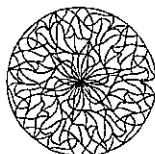
*Ünnepeljünk együtt!*

Érdeklődésüket, rendezvényeinken való részvételüket, valamint támogatásukat előre is köszönjük!

**Iskolavezetés**



FARKAS ÉVA 8. osztályos tanuló rajza



## 325 ÉVE SZÜLETETT

Iskolánk névadója, II. Rákóczi Ferenc, 325 évvel ezelőtt, 1676. március 27-én született. Ebből az alkalomból rendezzük meg március utolsó hetében a

### Rákóczi hetet,

melynek keretén belül méltóképpen megemlékezünk a nagyságos Fejedelemről. De ki is ő valójában? Emlékirataiban ezt írta:

“Az úr engem eszközül használa, hogy fölébresszem a magyarok kebelében a szabadságnak szerelmét...”

Ez a küldetésudat végigkísérte életében. A Rákóczi családban a Habsburgok elleni harcnak régi hagyománya volt. A 12 éves Rákóczit elszakították anyjától, s a császár feltétlen hívévé akarták nevelni. Ő azonban már 1700-ban kereste a kapcsolatot a francia királlyal, vele akart szövetséget kötni a Habsburgok ellen. Elárulták, letartóztatták, börtönbe vetették, majd felesége segítségével megszökik, és Lengyelországba menekül. Itt értesül a magyarországi eseményekről, s nem késlekedve, 1709. június 16-án hazaérkezik. Kiáltványt intéz “a világ valamennyi fejedelméhez és népéhez”, amelyben megmagyarázza a felhívás okát. Kezdetben jól alakultak az események, de a nehéz anyagi helyzet miatt, amikor 1707-ben az ónodi országgyűlésen megszavaztatta, hogy nemes és nemtelen egyformán fizessen adót, Rákóczit elhagyták nemesi hívei. A sárospataki országgyűlésen meghozták a jobbágyságnak örökös szabadságáról szóló törvényt – de már későn. A fejedelemnek szövetséges után kellett néznie, ezért Lengyelországba ment. Ott kapta a hírt, hogy Nagymajténynál a kuruc sereg “földbe szúrta a zászlót”. Véget ért a szabadságharc.

Rákóczi soha többé nem látta viszont szeretett hazáját. 1720-ban Törökországban telepedett le bujdosótársaival együtt. Tizenöt évet élt idegen földön. Hamvait a kassai székesegyház kriptájában őrzik. Alakja legendává vált a magyar nép emlékezetében. Petőfi így idézte fel Rákóczi alakját.

“S ha majd eljön győzedelmünk napja,  
A szabadság dicső ünnepe,  
Így kiált föl millióknak ajka:  
Aki kezdte, az végezte be!”

**Barna Jánosné**  
tanár

## JÓT MULATTUNK!

Február kilencedikén iskolánk megrendezte az idei farsangi bált, ami szenzációsan sikerült!

A karnevált hagyomány szerint, most is nyitótáncsal kezdtük, melynek nagyon nagy sikere volt. Ezévből a Kék-Duna keringőt láthatta a kedves közönség. Ezután a fiatalabb diákok jelmezeiben gyönyörködhattunk, s maskaráikat természetesen a zsűri díjazta.

Bemutatkozott iskolánk új csapata, a *TRIO MIX* együttes, melynek tagjai: *Kuti Balázs, Mészáros Máté, Fercsik Krisztián*. Mellettük pedig sok táncos kedvű diák szórakoztatta a nézőket. Tanulóink a tombola által hasznos nyereményekkel térhettek haza.

Természetesen a disco-t sem hanyagoltuk. Nyolcadikos DJ-ink most is remekeltek! Remélem, hogy mindenki jól érezte magát, és talán minden kedves vendégnek sikerült izgalmas, élményekkel teli perceket szerezniük.

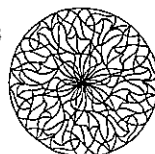
Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani mindannyiunk nevében *Kuti Józsefné* tanárnőnek, aki egy hónapi munkáját fektette a csodálatos nyitótáncba. És végül, de nem utolsósorban az összes szülőnek, akik nem kis anyagi áldozatot vállaltak gyermekeik sikerének megteremtéséhez. Nélkük nem ment volna!

**Bibók Barbara**

7. osztályos tanuló,  
D.I.K. vezető



Március



Március



### Februárban történt a Népfőiskolán

GERINCKÍMÉLŐ KERTI SZÁRSZÁMOKAT mutatott be február 4-én vasárnap 15.00 órától a Gazdanap keretében Porpáczy Imre szabadalmazó. Mint elmondta, saját testi egészsége megromlása után fejlesztette ki kerti eszközeit, melyek a következők:

**Rugós ásó** – Támaszkodó testtartással dolgozunk vele, hajolás nélkül, a földet a rugóerő löki ki, nekünk sem emelni, sem fordítani nem kell a földet. Minden talajtípusra alkalmas, kb. 20-30 négyzetmétert lehet óránként felásni..

**Lengő kapa** – Keretrészen elhelyezett előre-hátra mozgó kapaélt kell elképzelni, mind tolásra, mind húzásra automatikusan beáll. A keretrész a föld felett, a penge a talajban halad, elvágja a gyomgyökeret, a gyomszár odaszorul a kerethez és a felszínre kerül. A kapaél önálló. Munka közben célszerű a hátrafele haladás.



Lengő kapa

**Talajporlasztásos kapa** – Agyagos talajra találta ki Imre bácsi, de mind homokon, mind kötött talajon, sőt kavicsos utak gyomtalanítására is alkalmazható. A penge középen megtörött és minden oldala élezett.



Talajporlasztásos kapa

**Hosszúnyelű gyümölcsszedő** – mely szárasán szedő és szártalanul szedő fejjel is készülhet. Főleg cseresznye, meggy, szilva, illetve csipkebogyó begyűjtésre alkalmas.

**Kézi nyesedékvágó** – kiskerti komposztálásnál ez a szecskázó nélkülözhetetlen kellék. Egy hordozható hokedlira érdemes rögzíteni a vágóéleket és a kertben ott állíthatjuk fel, ahol éppen a fás részek aprítása esedékes.

Akiket érdekel, személyesen is felkereshetik őt Budapesten, ahol kiskertjében be is mutatja eszközeit használat közben. Vásárolni is ott lehet. Cím: 1025 Budapest, Muraközi u.3. fsz. 3. Telefon: 06 / 1 / 325-5705

*KURATÓRIUMI ÜLÉSÜNK* volt február 14-én, délelőtt. 5 jelentkezőt hallgattunk meg, majd a kuratórium döntése értelmében Gombosné Csákány Ibo-lyára esett a választás. Ő évek óta ismeri a Népfőiskola munkáját, eddigi programjaiban, mint önkéntes segített is. Bízunk benne, hogy sikerül a szakmai programokba is beletanulnia, pályázatírásban pedig az eddigi titkár igyekszik majd segíteni.

**LELKI EGÉSZSÉG – LÉGZÉS** címmel tartott előadást február 23-án pénteken *Tornyossy Mária* klinikai szakpszichológus.

Ezen légzés 5 alapelve:-

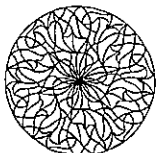
- engedjük, hogy relaxáljon a test
- a légzést folyamatossá kell tenni (nincs beszéd)
- figyelni kell a légzést (az orron át beáramló levegőt)
- a felmerülő érzeteket örömmel magunkhoz kell ölelni, lehet, hogy fájdalmas az érzés, de akkor is
- minden amit befogadunk az szerves részünké válhat, ezért nem szabad semmit kizárni

Hisz a végcél valahol a szellemi boldogság állapotába jutás, melynek elérése, van, akinek már első gyakorlat során sikerül, van, akinek hosszabb idő múlva. Ez a légzés az energiát a szívcsakrán át vezeti, ezért igen erőteljes érzelmeket válthat ki. A gyakorlót a megfelelő tanfolyamon mindig egy tréner segíti, az ad lelki támaszt, pozitív megerősítéseket, hogy az évek során a tudattalanban lesüllyedt negatív programjainkat felülírja.

Szóba került a szülés is. Egyedül az embernél van az a nehezített helyzet, hogy a magzat koponya mérete és az anya medencéjének mérete éppen csak, hogy lehetővé teszi a szülést. Sehol az állatvilágban nincs ilyen probléma. Ha az anya a szülés közben fél, akkor a magzat is félelemmel éli meg a születést, melyet egész életén át hurcol tudattalanjában. Ennek, a még szavakhoz nem köthető traumának a feldolgozásában segíthet például a "szabadlégzés".

Várjuk azok jelentkezését, akik egy-két napos tanfolyam keretében szívesen megtanulnák e technikát, gyakorlott pszichológusok és segítők vezetésével.

**Jelentkezni lehet a Népfőiskola címén, telefonján: 2193 Galgahévíz, Fő út 106. 28/460-276**





# NÉPFŐISKOLAI PROGRAMOK

## 2001. MÁRCIUS



### Márciusi - áprilisi program előzetes

**Március 13-án délelőtt** várjuk a Galgamenti Óvodavezetők Munkaközösségét a Népfőiskolára.

Az összejövétel témája: Aranyalma, népi játék hagyományt bemutató műsoros videokazetta megtekintése, valamint a Vigyázz rájuk! című könyvsorozattal ismerkedés, amely a környezeti nevelést segíti óvodás – kisiskolás korban.

**Április 20. péntek 9 óra** a határideje a Regionális Föld napi előfeladatok leadásának. E napon kiállítást rendezünk be a galgahévízi művelődési ház nagytermében.

**Április 26-án csütörtökön** lesz az egész napos Föld napja program itt, Galgahévízen. Vendégül látjuk a szomszédos Tura, valamint Zsámbok, Vácszentlászló óvodásait délelőtt és iskolásait délután. A program szervezői és aktív résztvevői a galgahévízi óvoda és iskola pedagógusok mellett, természetesen a gyermekek is.

Erre az alkalomra új kiadásban megjelenik a Zöld Csírák kiadvány, mellyel a Népfőiskola be szeretné mutatni, hogy az elmúlt évtized alatt milyen természetvédelmi, illetve környezetvédelmi fejlesztések zajlottak a Galga mentén.

### Olvasóink írták

## Márciusi gondolatok

Kis falu, de jelentős a Galga-völgyén, amely méltóságteljesen terül el a Gödöllői-dombvidék tövében, Galgahévíz. A házak kertjei Bagtól Turáig lenyűnnek a Galga vízéig, mely évszázadokon keresztül adott és ma is ad éltető nedvet a földeknek. A tavasz mindennapi hajnali ködpárája úszik templomunk karcsú tornya és a lakosság félévszázados, sajátos ízlésű, manzárdtetős épületei felett. Az elmúlt évtizedek sok-sok átalakulást hoztak, és a kor követelményeihez igazított művelődési házat, a pompás, korábban megépített és a jövőt szimbolizáló szövetkezeti épületet, s mindezt, amit a szorgos, becsületes emberi kezek munkája teremtet. Eközben szomorúan, de felemelő érzéssel és büszkén hajtunk fejet a hősök emlékműve előtt, mint most is tesszük március 15-én, vagy más nemzeti ünnep alkalmával. Átfutnak gondolataink majd egy évszázad keserves küzdelmei, ifjúságunk vívódásain, eredményeiben, és bukásaiban, de tesszük dolgainkat, mert tudjuk, hogy csak ez lehet életünk, magyarságunk megmaradásának, továbbélésének záloga. Mint mindig, most is vezércikkek, szónoklatok mondatívai alatt fogunk élni. Azt fogják mondani: magyar – ó magyar – te magyar. Rólunk beszélnek, mi vagyunk, én is, te is benne vagy. Mi állunk a szó alatt. Megkérdezzük magunktól, megkérdezem én is magamtól, milyen vagyok, hogyan kezdődött, ki mondta először: magyar? A lényegét szeretném megfogni, a miértjét. Mit őriznek meg az emlékek? Egy tájat, egy színt, egy dallamot. Az emlékezet úgy alkot, mint a művész. Tökéletes a formaérzéke és tökéletes az ízlése is. A kínos vagy bántó emlék-

képeket megsemmisíti. A tavasz jöttével az ember a napra kívánczik. A falu dolgos népe az új élet érdekében a földre megy, s a tavaszi zsenge, tiszta levegőben szeme könnybe borul, különösen, ha meglátja az újuló zöld színt, a rügybe és virágba boruló természetet.

A Galga patak partján állok, ahol egykor a füzek dús lombjaikkal úgy hajoltak a víz fölé, mint kibontott hajú szép nők, akik titkos, néma szertartást végeznek a víz csillogó, ezüstös tükrében. Ma már csend van. A dús füzeket, az útmenti fasorokat kivágták, de azért a búzamezők, krumpli- és zöldségtáblák párája, illata idáig lebben. S amint állok az estében, átrezeg valami rajtam, valami megilletődés, mert mindezek ellenére tudom, hogy e táj magyar, a miénk, az enyém. A magyarság történetéből tudjuk, hogy az országot megszálló tatár, török, német, orosz állama, tudata, érzése más volna mint a miénk, az enyém. Más hangulat zsongana fel benne, mint ami most minket, engem megremeget. Ők megszállóként itt éltek, élvezték földünk és népünk által teremtetett javainkat, de sohasem tudtak azonosulni magyarságunkkal. Magyarságunk és hazánk iránti szeretetünket nem a sorozatosan megjelenő cikkek, szónoklatok határozzák meg, hanem Szent István intelmei, bölcsessége, jósnoki előrelátása, Mátyás igazsága, Kossuth és más államférfiak igaz hazafisága, amit nekünk követnünk kell. Magyarságunkért, szabadságunkért nagy árat fizettünk. Háborúkat veszítettünk, forradalmakat buktunk el és ezek tudatában is megőriztük magyarságunkat, ami ezeken túl is meghatározta véglegesen és végzetesen,

hogy mi a magyar.

Sokszor idegen nyelvek, nemzetek muzsikáját hallgatják, értelmét csak kevesen értik, így jobban ügyelünk, figyeljük a zenéjét. Ilyenkor még inkább érezhetjük, hogy mások vagyunk. Különb-e, jobb-e, rosszabb-e, nem tudjuk, de érezzük: más. Más az ütemünk, gondolataink, más az ételünk íze, mások az örömeink.

Most, a Millennium évében, átlépve a III. évezred küszöbén, méginkább eszünkbe és tudatunkba kell vésődnie, a háborúk és forradalmak vészterheiből kikerülve, csak közös összefogással teremthetünk magunknak a jövőben nyugalmat, jobb életet. Büszkék lehetünk községünk általános fejlődésére, azokra az infrastrukturális beruházásokra, amelyek megvalósultak és a község lakosságának életszínvonalát szolgálják.

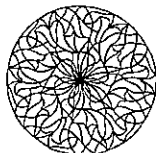
A község jövőbeli fejlesztése mellett a múlttól sem felejtkeztünk meg. Azokról, akiknek mai létünket köszönhetjük, akik sokat tettek azért, hogy a ma élő nemzedék a magyarságát, emberségét megőrizhette. Gondoljuk a világháborúk, a forradalmak áldozatai neveinek megőrkítésére, a kegyeleti emlékhely kialakítására, a millenniumi kapu és az ősi lakóhely a Szentandrásparti emlékmű felállítására.

A Galga partján állok. Gondolataimban ma is a vízbe hajló dús füzek, a határ dűlőútjain sorakozó lombos fák az estében, valami szertartást végeznek, amelyeknek értelmét érzem, de kimondani nem tudom.

**Csak annyit tudok mondani: igazi, gyönyörű, magyar táj.**

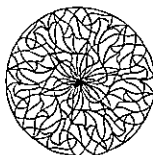
Kristóf János

Március



Március

# Farsangoltunk...





## „Mindennap egy alma távol tartja az orvost”

E havi Tallózó rovatunkban az almáról olvashatunk egy érdekes cikket az Ideál c. reforméletmód magazin nyomán.

### Az édeni gyógyír

Az alma egyike a legértékesebb, a leg táplálóból és a betegségeket leginkább megelőző gyümölcsöknek. Nyugat-Ázsiából származik, és már a történelem előtti időkben is termesztették. Az ősi kínai, babilóniai és egyiptomi krónikák már említést tesznek róla, nem is beszélve a Bibliáról... Ha a kígyó csábítására Éva nem nyújtja Ádámnak, talán még ma is a paradicsomkert lakója az emberiség! Az édeni gyümölcsöt a skandináv népek az istenek eledelének tartották, amely a szellemet és a testet is regenerálja.

### Mindennapi orvosság

A világon mintegy 7500 fajtája terem. Bőségesen tartalmaz ásványi anyagokat és vitaminokat, cukortartalma 9-51 %, jó kalcium-, foszfor- és vasforrás, A-vitaminban gazdag, E-, H- és B-vitaminokat tartalmaz. Az érés során gyümölcscukor- és savtartalma növekszik. Az almasavat a szervezet teljes egészében hasznosítja. Közvetlenül a héj alatt tartalmazza a legtöbb C-vitamint, és a héjában A-vitaminból ötször annyi van, mint a húzában. Az alma felbecsülhetlen segítséget nyújt a jó egészség fenntartásához és számos betegség kezeléséhez. *„naponta egy alma távol tartja az orvost”* - szól a mondás. Pektintartalmánál fogva méregtelenítő hatású. Megakadályozza a fehérjék rothadását a bélcsatornában.

### Mire jó?

- Az almasav jótékonyan hat a belek, a máj és az agy működésére.
- Vas-, arzen- és foszfortartalmánál fogva hatásos a vérszegénység kezelésében. Különösen hasznos ez esetben frissen préselt almalevet inni, naponta 1 kg almából, fél órával az étkezések és lefekvés előtt.
- Székrekedés orvossága: legalább két nyers alma.
- A főtt vagy sült almát hasmenés esetén fogyasszuk. A főzési folyamat meglágyítja a cellulózt, és gondoskodik a béltartalom sűrűsödéséről.
- A nyers almapép az akut és a krónikus vérhas gyógyszer, többször, kis adagokban kell fogyasztani.
- Gyomorbántalomra ajánlatos naponta étkezések között 1-1 reszelt alma elfogyasztása. Fahéjjal, mézzel ízesíthetjük. Alaposan meg kell rágni! Kiváló gyomorerosító és étvágyerjesztő étkezések előtt a reszelt alma egy kis mézzel, kevés szesám-maggal keverve.
- Az alma mindenfajta fejfájás kiváló ellenszere. Reggel, üres gyomorra fogyasszon a beteg egy kicsit megszózott, meghámozott almát egy héten keresztül. A kúra idült fejfájáskor is eredményes.
- A mézes alma ősidőktől fogva szívbetegség gyógyszer. Magas káliumtartalma miatt ajánljuk, segít megelőzni a szívrohamot, mérsékli a magas vérnyomást.
- Tehermentesíti a vesét, mivel minimumra csökkenti a nátrium-klorid-bevitelt, és megátolja a vesekőképződést.
- A húgysavtúltengés okozta ízületi megbetegedéseket is kúrálja az alma, ugyanis az almasav semlegesíti a húgysavat. A gyümölcsöt zselévé főzve, kiváló reumakrémet kapunk.

- Száraz köhögés enyhítésére egy hétig naponta 25 dkg édes almát együnk meg.
- Begyulladt szemre is jó borogatóanyag az almapép, de az almahéj főtt levélével is mosogathatjuk a szemhéjat.
- Az almának a száj higiénájában is kiemelkedő szerep jut: erősíti a fogakat, fertőtlenítő hatású.
- Foszfor- és vastartalmának köszönhetően erősíti a szervezetet és nyugtat.
- Támogatja a jó alvást, Hufeland, a modern natúrmedicina atyja szerint azért, mert hatására az éjszaka folyamán kiegyenlítődik a vércukorszint.
- Gyenge koncentrációképesség, fáradékonyság esetén gyümölcscukor- és vitamintartalma megfelelő utánpótlást nyújt. Iskolás gyermekeknek, autózvezetőknek ajánlott a szünetekben 1-2 alma elfogyasztása.
- Csökkenti az éhségérzetet, oltja a szomjat, és nem terheli meg az anyagcserét.

### Almatea változatok

Az alma nyugtató hatása leginkább az almahéjtea révén érvényesül. Depressziós és dadogós betegeknek is ajánlják. A teát szárított almahéjból kell főzni.

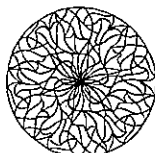
- **Almahéjtea:** csészénként 10 gramm friss vagy szárított almahéjat veszünk, és leöntjük a forrásban lévő vízzel, vagy 1-2 percig főzzük, majd leszűrjük. Napi adagja személyenként 3-4 csésze.
- **Almavirágtea:** csészénként 5 gramm szárított almavirágot leforrázunk, és testmelegen fogyasztjuk. Idegnyugtató, altató.
- **Fűszeres élénkítőtea:** Izlés szerint néhány almát szeletekre vágunk, a magházát eltávolítjuk, sütőben lassú tűzön szárítjuk. Ezután egy evőkanálnyi aszalt almát egy darabka fahéjjal és szegfűszeggel, negyed liter forró vízzel leöntve 2 órán át állni hagyjuk. Értékes reggeli vagy esti tea, különösen télen: Leszűrjük és szobahőmérsékleten fogyasztjuk. Vér tisztító, vérképző hatású.

### Egészségkoktél almaecetből

Figyeljünk a minőségre, gyógyászati célra válasszuk a természetes eredetű, hidegen sajtolt almaecetet, ami sárgás színű és opálos. Az almaecet a szervezetet vitaminokkal és nyomelemekkel látja el, köztük például a káliummal, ami a vese- és a bélműködést serkenti. Jó hatással van a kötőszövetre, ennek köszönhetően lassítja az öregedési folyamatokat. Oldja a koleszterintartalmú lerakódásokat, ezáltal arterioszklerózis elleni védelmet jelent. Gyorsítja a sebgyógyulást, erősíti az immunrendszert.

**Almaecetkúra:** egy pohár langyos vízben feloldunk két teáskanál almaecetet és egy teáskanál mézet, reggeli előtt fél órával kortyoljuk el. Méz helyett természetes zöldség- vagy gyümölcslevet is tehetünk bele. Érzékeny gyomrúaknak éhgyomorra nem ajánljuk!

Szepesi Dóra



# Köszönjük nekik...

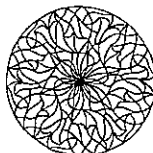
VÉRADÁSON MEGJELEN

2001. 02. 18

- |                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| 1. Szabó Lászlóné   | 23. Lázár Gábor              |
| 2. Benk. Zolt       | 24. Szabó J. Zolt            |
| 3. Szlucska Fános   | 25. Kőrösi Fides Tímea       |
| 4. Jasi Andor       | 26. Kócskó István            |
| 5. Hajthi Miklós    | 27. Gregus György            |
| 6. Katona Endre     | 28. Csontos István           |
| 7. Árnai Antal      | 29. Benedek Balázs Krisztián |
| 8. Horváth István   | 30. János József             |
| 9. Dóczy László     | 31. János István             |
| 10. Suki Péter      | 32. Mészáros                 |
| 11. Horváth István  | 33. Mészáros István          |
| 12. Szabó József    | 34. Orsi Péter               |
| 13. Benk. Zolt      | 35. Rácz József              |
| 14. Mészáros István | 36. J. J. J. J. J.           |
| 15. Gregus János    | 37. S. S. S.                 |
| 16. Gregus János    | 38. Árnai Antal              |
| 17. J. J. J.        | 39. Árnai Antal              |
| 18. Benk. Zolt      | 40. Basa Antal               |
| 19. J. J. J.        | 41. Horváth István           |
| 20. J. J. J.        | 42. Mészáros István          |
| 21. D. D. D.        | 43. J. J. J.                 |
| 22. Csontos István  | 44. Kőrösi Fides Tímea       |
|                     | 45. J. J. J.                 |
|                     | 46. J. J. J.                 |
|                     | 47. Kőrösi Péter             |
|                     | 48. Szabó István             |
|                     | 49. J. J. J.                 |
|                     | 50. J. J. J.                 |
|                     | 51. D. D. D.                 |
|                     | 52. J. J. J.                 |

A rászorulóknak nevében is köszönetemet fejezem ki azoknak a galgahévi lakosoknak, akik a 2001. február 18-i véradáson megjelentek és vérükkel segítettek a betegeken.

**Dr. Basa Antal**  
polgármester



# HOGY ÖN NE FÁRADJON HIÁBA

Intézmények nyitvatartási rendje Galgahévízen

## Polgármesteri Hivatal

Fő út 143, tel: 460041

Lakcímbeljelentéssel, útlevelekérelmekkel és üzletek működési engedélyével kapcsolatos ügyintézés:

Hétfő, Szerda: 8-16

Péntek: 8-14

Dr. Král László körjegyző ügyfélfogadása:

Minden héten hétfőn és szerdán: 8-14

## Rendelési idők

Dr. Jancsy György háziorvos: Galgahévíz, Dobó út 24. Tel: 460047

Hétfő: 8-11 17-18

Kedd: 8-11 17-18

Szerda: 8-12 -

Csütörtök: 8-12 17-19 (nőgyógyászat)

Péntek: 8-12 -

Dr. Majoros Valéria gyermekorvos:

Galgahévíz, Dózsa Gy. út 36. tel: 461087 vagy 435013 (Hévízgyörk)

	Galgahévíz	Hévízgyörk
Hétfő:	8-10	12-14
Kedd:	8-10	12-14
Szerda:	12-14 (tanácsadás)	8-10
Csütörtök:	8-10	12-14
Péntek:	12-14	8-10

## Hétféligi ügyelet

Tura, Petőfi tér 2., tel: 28/466-038, 06/60/343361

Péntek 14 órától, hétfő 8 óráig

Fogászat: Dr. Bencze András

Galgahévíz, Dózsa Gy. út 36. Tel.: 461087

Kedd: 8-12

Szerda: 13-17

Csütörtök: 8-12

Hatvani kórház, tel: 37/341033

## Gyógyszertárak:

Galgahévíz, Dobó út 24, tel: 461493, H-P: 9-12

Tura, Tabán út 44/a tel: 466024

## Védőnő

Galgahévíz, Dózsa Gy. út 36., tel: 461087

Hétfő: 8-10

Kedd: 8-10

Szerda: 9-15 (9-11 terhes tanácsadás)

Csütörtök: 8-10

## Turai Takarékszövetkezet

Galgahévízi Kirendeltsége

Galgahévíz, Fő út 155. tel: 461208

Hétfő: 8-18 Pénztár: 8-17

Kedd - Csütörtök: 8-16 Pénztár: 8-15

Péntek: 8-14 Pénztár: 8-13

## Okmányiroda

Aszód, Városháza, Szabadság tér 9. Tel: 402251

Személyigazolvány, vállalkozói igazolvány és gépkocsi okmányok ügyintézése: H-P: 8-12

## Földhivatal

Gödöllő, Ady sétány, 60. Tel: 28/ 320520 vagy 418949

Hétfő: 8,30 - 11,30 13 - 15,30

Szerda: 8,30 - 11,30 13 - 15,30

Péntek: 8,30 - 11,30

## Megyei Munkaügyi Központ

Gödöllői Kirendeltsége, 2100 Gödöllő, Szilhat út 53.

Tel: 28/310175 vagy 310297

Hétfő - Csütörtök: 8 - 15

Péntek: -

## APEH Pest Megyei Igazgatóság

Gödöllő és Körzete Ügyfélszolgálati Csoport

Gödöllő, Dózsa Gy. út 2. Tel: 28/ 410328

Hétfő: 9,00 - 17,30

Kedd: 8,15 - 16,00

Szerda: 8,15 - 14,00

Csütörtök: 8,15 - 14,00

Péntek: 8,15 - 13,00

## Gödöllő Városi Rendőrkapitányság

Gödöllő, Petőfi S. út 6-10, tel: 28/320333

Hétfő: 9,30 - 17,30

Kedd: -

Szerda: 8,00 - 12,00

Csütörtök: 9,30 - 17,30

Péntek: -

## Városi Bíróság és Ügyészség:

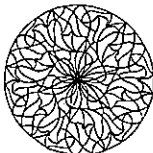
Gödöllő, Dózsa Gy. út 19. Tel: 28/320197

Hétfő: 8,30 - 15,00

Kedd - Péntek: 8,30 - 11,30

(Áprilisi számunkban folytatjuk.)

Március



Március

# Közérdekű hírek, hirdetések, információk

Olvasónk írta

## FARSANGOLÁS

Mint tudjuk, minden nagybőjt előtt van egy farsangi, vagyis egy vidgatozási időszak, amit a "száraz szerda" zár. Ebben az időszakban igen sok helyen van bál és más szórakozási lehetőség. Egy ilyen lehetőséget kínált és hirdetett meg a Nyugdíjas Klub is február 26-án farsang hétfőn, mint klubdelutánt, amire szeretettel vártunk minden tagot. Igaz, nem sokan mutattak érdeklődést, a 145 tagból csak 18-an tartották érdemesnek, hogy a régi hagyományt egy kicsit felelevenítsék. A mulatság féltizenegyig tartott, s mi, akik ott voltunk, nagyon jól éreztük magunkat. Sajnáljuk, hogy a többiek nem részesültek ebben a jó hangulatban.

Köszönjük Gyurinak a közreműködést, és a vendégeknek, hogy jelenlétükkel megtiszteltek bennünket. Bízunk benne, hogy jövőre nagyobb lesz az érdeklődés, mivel szeretnénk ezután minden évben hasonló hagyományörző farsang délutánt rendezni. Jó lenne, ha minél többen szórakozhatnának együtt. Kívánok mindenkinek erőt, egészséget és minden jót:

Csákány Lászlóné

### TURAI TAKARÉKSZÖVETKEZET GALGAHÉVÍZI KIRENDELTSÉGÉNEK HIRDETMÉNYE

Akciós hitel 2001. március 1-től június 30-ig

#### 1. MAXI Akciós fogyasztási hitel ingatlan fedezettel

A kölcsön összege: 500.001 Ft-tól 2.000.000 Ft-ig  
Kamata: évi 19 % változó  
Kezelési költség: évi 1 %  
Lejárat: max. 10 év (indokolt esetben 15 év)  
THDM: 10 évre 21,92 %

#### 2. MINI Akciós fogyasztási hitel

A kölcsön összege: 500.001 Ft-ig  
Kamata: évi 22 % változó  
Kezelési költség: egyszé 4 %  
Lejárat: max. 3 év (indokolt esetben 5 év)  
THDM: 3 évre 24,28 %

#### 3. Támogatás nélküli akciós építési, toldaléképítési, tatarozási, korszerűsítési hitel

Kamata: évi 17 % változó  
Kezelési költség: évi 1 %  
Lejárat: max. 15 év (építés esetén 20 év)

### Ne feledkezzünk el rendelkezni az 1%-ról!

Részesítsük előnyben a galgahévízi civil szervezeteket:

- Szentandrás a Galgamenti Népfőiskola Alapítványa  
adószáma: 19180492-1-13
- Galgahévízi Község Védő-Szépítő és Fejlesztő Egyesület  
adószáma: 18675500-1-13
- Galgahévízi Jóléti Szolgálat Alapítvány  
adószáma: 19183103-2-13
- Galgahévíz Közbiztonságért Közalapítvány  
adószáma: 18674035-1-13

## ENERGIAMEGTAKARÍTÁS

Környezetvédelem, egészség

Az ÖKONET Európa Kereskedelmi Kft. egyik igazgatójának, *Lőrincz Jánosnak* lesz termékismertető előadása a Művelődési Házban **2001. március 14-én szerdán 18 órakor**. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

## Munkalehetőség

A Pannónia Filmstúdióban animációs filmrajzoló szakmai betanító tanfolyam indul 16 év feletti pályakezdők, pályamódosítók és munkanélküliek számára.

Felvételi nincs. A tanárok: rendező ill. az Iparművészeti Egyetem tanára.

Tantárgyak: fázisrajzolás, kulcsrajzolás, filmtörténet vetítéssel, filmtechnika

Stúdiólátogatással a hallgatók bepillanthatnak a filmgyártás folyamatába. Minden anyagról és felszerelésről a stúdió gondoskodik. A tanfolyam 6 hónapos, sikeres elvégzése után oklevelet, és egy demokazettát adunk a hallgatók munkáival. Egyetemi felvételinél plusz pontot jelenthet (szakmai gyakorlat) a tanfolyam elvégzése.

**A legjobbaknak munkát ajánlunk, ill. segítünk az elhelyezkedésben.** A munkaügyi központok támogatják az arra jogosultakat.

Jelentkezés:

Pannónia Film Kft. Budapest, Kerék u. 80. 1035.

Tel: 06-1-250-01-94/149 m.

## Aszód város 2001. évi ÁLLATVÁSÁR NAPTÁRA

2001. március 24.

2001. április 21.

2001. október 20.

Kiadja a Galgahévízi Önkormányzat Polgármesteri Hivatala

Felelős kiadó: Dr. Basa Antal polgármester

Felelős szerkesztő: E. Mészáros Zsuzsa

Nyomdai előkészítés: Gradus Stúdió - Aszód

Készült az ArtWind Kft. nyomdájában

