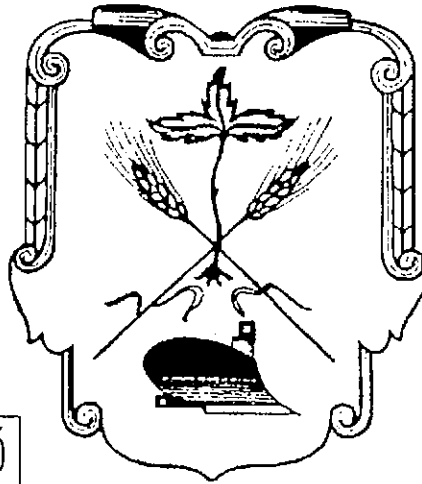


GALGA

9. szám
2001. SZEPTEMBER

HÉVÍZ

Havonta megjelenő olvasnivaló

Elmúlt a forróság, véget ért a nyár. A nyaralásból, táborozásból hazaérkezett mindenki, újra megnyitotta kapuit az óvoda és az iskola. Az első tanítási napon a kis elsősök megszeppenve de izgatottan ültek az iskolapadba, s elkezdődött számukra egy új életforma, a diákélet.

Galgahévízi hagyomány szerint búcsúzóul elkísérték őket az óvónénik, s az iskolában kedvesen, szeretettel fogadták és köszöntötték őket a nyolcadik osztályos nagy diákok. Úgy hallottam, hogy azóta már sok piros és arany pontot vittek haza, mert nagy buzgalommal készítik a házi feladatot, szorgalmasak és egyelőre igen tetszik nekik a diákélet. Kitartást, erőt és sok sikert kívánunk nekik az iskolás évekhöz.

A felnőttek pedig engedjenek meg maguknak egy kis őszi merengést, s olvassák el a két szép Jeszenyin verset, melyet e szeptemberi számunkban figyelmükbe ajánlok.

Mészáros Zsuzsa

SZÜRETI FELVONULÁS ÉS BÁL GALGAHÉVÍZEN

Ez évben
szeptember 30-án (vasárnap)
rendezik a falubeli fiatalok a
hagyományos szüreti felvonulást
és bált Galgahévízen

Indulás:
a művelődési ház elől 12 órakor.
Szeretettel várunk mindenkit,
akár nézni, akár mulatni akar.

Szergej Jeszenyin: BOKRAINK KÖZT

Bokraink közt már az ős barangol,
kóró lett a fényes laboda,
Zizegő, szép zabkëve-hajadról
nem álmodom többé soha.

Arcod haván bogyók bíbor vére –
szép voltál, te kedves, illanó!
Szelíd, mint az alkony puha fénye,
s fehéren sugárzó, mint a hó.

Szemed magvai kihulltak régen,
neved, a törékeny, messze szállt.
Gyűrött sálam őrzi már csak híven
fehér kezéd hársmezé illatát.
Amikor a háztetön a hajnal

macskamódra, lustán lépeget,
emlegetnek tűnődő szavakkal
vízimanók, dúdoló szelek.

Kéklő esték azt suttojják rólad:
álom voltál, elhaló zene.
De tudom – aki formálta vállad.
fénylő titkoknak volt mestere.

Bokraink közt már az ős barangol,
Kóró lett a fényes laboda.
Zizegő, szép zabkëve-hajadról
nem álmodom többé már soha.

Rab Zsuzsa fordítása



Munkácsy Mihály: Colpachi park



ÚJRA MŰKÖDIK A GALGAHÉVÍZI LABDARÚGÓ SZAKOSZTÁLY



A szurkolók nagy örömeire felébredt pár éves szundikálásából Galgahévízen a foci. 15 ifjú labdarúgó kapta meg igazolasát idén nyáron a Labdarúgó Szakosztálytól. Ebből az alkalomból kerestem fel *Édes Lászlót*, aki egész nyáron tréningezte a fiatalokat.

Először arról faggattam az edzőt, hogy ki kezdeményezte a csapat megalakulását. Kérdésekre elmondta, hogy felkereste őt *Dr. Basa Antal* polgármester úr, s tolmácsolta sok szülő kérését, miszerint nagyon örülnének, ha fiaik újra futballozhatnak. Tehát ez egy örvendetes alulról jövő kezdeményezés volt. Ezek után megkapta a település vezetőségétől az edzői munkára a hivatalos felkérést, melyet örömmel elvállalt. Azóta keményen dolgozik a fiúkkal.



A fiúk nem voltak számára ismeretlenek, hiszen korábban már három éven keresztül foglalkozott velük. Sajnos ezt követően két év kimaradt, ami elsősorban nem az eredmények, a meccsek miatt fontos, hanem, mert ebben a korban a gyerekeknek az egészséges fejlődéshez nagy szüksége lenne rendszeres testedzésre. Fő célja az, hogy egészséges, rendes ember váljon belőlük, s ehhez a foci csak egy eszköz.

Ami az edzéstervet illeti, napi két óra tervszerű munkára van szükség ahhoz, hogy eredményesek legyenek. Ez a két óra nem csupán a futballpályán végzett edzésekből áll, fontos az iskolai sportkör, a testnevelés óra valamint a reggeli torna elvégzése is. Ez utóbbi nemcsak a gyerekek, hanem a többi családtag számára is hasznos lenne, mindenki számára ajánlatos. Miután itt nem elit-képzésről van szó, minden 1986. január 1. után született jelentkezőt örömmel fogadtak. Az edző fontosnak tartja azt is, hogy a gyere-



rekek tanulmányaikat se hanyagolják el. Jelenleg két kitűnő tanulójuk van, akik egyébként igen jól fociznak is.

Megtudtam *Édes Lászlótól* azt is, hogy a nyári szünetben már tartott a gyerekeknek egy négy hetes edzőtáborozást, amely alapozásul szolgál a további munkának. A Gödöllői Körzeti Labdarúgó Szövetség Serdülő Bajnokságában indulnak, s már túl vannak néhány mérkőzésen. Az eddigi három mérkőzésen jól szerepeltek gyerekeink, s nyilvánvalóvá vált az edzőtábor hasznossága is, hiszen jó erőnlétüket ott alapozták meg.

A mérkőzéseket a Polgármester úr köti le, de neki egyébként is köszönettel tartozunk a pálya rendbehozataláért és karbantartásáért. Meg kell említeni Kolesza Ferencet is, aki a pálya gondnoka. Lelkiismeretesen gondozza pályánkat, s a gyerekek is szeretik. - mondja *Édes László*.

Végezetül sok sikert kívánok *Édes Lászlónak* és focista gyerekeinek. Szeretnék rendszeresen beszámolni eredményeikről a jövőben is.

Az alábbiakban közreadom a minden egészséges ember számára ajánlott *Édes-féle* reggeli tornát, hátha valaki kedvet kap hozzá.

Mészáros Zsuzsa

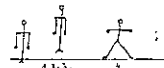
1. Helyben könnyű futás feladatokkal 30mp-ként váltogatva

- rendes futás;
- matomskörzár előre;
- rendes futás;
- magas térdelemelés;
- rendes futás;
- magas sarokemelés

2. Súlyzós (2kg) gimnasztika (4db 8 ó. gyakorlatot felváltva minden 2x52 s)

- Kezdő állás helyzet alapállás, egy-egy 2kg-os súlyzó a jobb és a bal kézben.

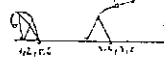
- 1-3 u. szökdelés 3x;
- 1 u. terpeszállás, oldalsó középtartás;
- 5-8 u. az 1-40. ismétlése.



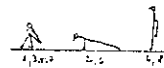
- 1 u. körkörös mozgás a test előtt;
- 6 körkörös oldalsó középtartásba;
- 7-4 u. karhúzás 2x hátra;
- 5-8 u. az 1-30. ismétlése.



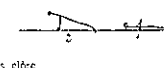
- 1-2 u. törzshajlítás 2x előre, hátulra, oldalra;
- 3-4 u. törzshajlítás 2x hátra, karlendítéssel magastartásba;
- 5-8 u. az 1-30. ismétlése.



- 1 u. ugrás guggolótámaszba;
- 2 u. ugrás hátra mellőli fekvőtámaszba;
- 3 u. ugrás guggolótámaszba;
- 4 u. alapállás;
- 5-8 u. az 1-40. ismétlése.

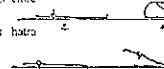


3. Fekvőtámaszban 2x15db karhajtás és nyújtás (a két sorozat között 15mp lazító futás)



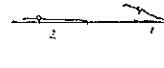
4. Súlyzós (2kg) hat és hasizom erősítő gyakorlatok

- Hányattérköves magastartás, törzshajlítás előre bukarcintéssel 15x;
- Hátsóterköves magastartás, törzshajlítás hátra 15x;

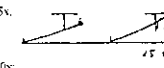


5. Hullá-hopp karika gyakorlatok:

- Karika forgatás balra (100s) a derek körül;
- Karika forgatás jobbra (100s) a derek körül;



6. Asztal-4 mellőli függőállásban karhúzómozgás 15x.



7. Ugrókötél gyakorlatok

- Szökdelés párosállásban kötélhajtással előre 50x;
- Szökdelés párosállásban kötélhajtással hátra 50x;
- Szökdelés guggolásban kötélhajtással előre 25x;
- Szökdelés guggolásban kötélhajtással hátra 25x;



8. Kis körben, levezető lassú rampló futás, 3perc



Az óvodában történtek



A magyarságtudatot felidéző, illetve mélyítő szép nemzeti ünnepünk után szabadságunk véget ért, óvodánk kinyitotta kapuját.



Az augusztus vége mindig ráhangoló a következő nevelési évre. A családi környezetben töltött, nyaralással, kirándulással színesített kellemes szabadságról lassan kezdtek kis közösségünkbe visszazálogni a gyerekek. A kicsik közül azok jöttek, akiknek már szülei visszamentek dolgozni és odahaza nem tudják megoldani elhelyezésüket. A nagyok még utoljára önfeléd játék közben vettek búcsút az óvodától. Versék, énekek felidézése során a nyári szabad életből kezdtek visszazökkenni az iskolai életmódhoz szükséges kerékvágásba. Tágra nyílt szemmel fedezték fel a távollétük alatt történt változásokat. Tetszett nekik a melegséget sugárzó, pasztell színű festés, a bútorok, játékok elhelyezése. Az új asztalokat, székeket azonnal birtokba vették, kipróbálták.

Az óvónők ízlése minden csoporton látható. Mint minden évben, most is melegséget, nyugalmat árasztó második otthont alakítottak ki, dekorációkkal, kiegészítő kellékekkel, virágokkal. A mini csoporttól a nagyig, mindnek megvan a maga varázsa, hangulata.

Az új év kezdéséhez az önkormányzat anyagi támogatásán kívül, sok önzetlen kétkezi munkát ill. felajánlást kaptunk. Anca óvónéni gyermekeinek szülei hihetetlen energiával, családi hangulatban szépítették új csoportjukat.

Éva óvónéni és Gyuri bácsi Budapestre költöztek. Köszönjük eddigi munkájukat és kívánjuk, hogy új környezetükben érezzék jól magukat!

Jól esik, hogy a galgahévízi Bútorstúdió és Festékbolt figyelemmel kíséri óvodánk munkáját, segítségüket, felajánlásukat köszönjük!

Azt hiszen kellően sikerült felkészülni a 2001/2002-es nevelési évre.

Óvodánkban augusztus 28-án 36 kisgyermek ment fel a nyolcadikosok, a tanítók, óvónők és szülei kíséretében az iskolai tanévnyitó ünnepélyre. A két intézmény közötti jó kapcsolatnak köszönhető a vidám iskolakezdés. Eredményes munkájukhoz sok sikert kívánunk!

Az újonnan érkező gyermekek beszoktatása augusztus 29-én kezdődött szülei társaságában. A gyermek beilleszkedését az évek óta jól működő Baba-Mama Klub segíti. Szeptembertől kezdődött az igazi óvodai élet. A tanévnyitó szülői értekezletet szeptember 11-12-én tartjuk, várjuk a szülőket!

Köszönet mindenkinek a nyár folyamán végzett munkáért, a továbbiakhoz pedig erőt, egészséget és kitartást kívánok!

Pintér Mihályné
óvodavezető

NÉPI ÍZEK FESZTIVÁLJA

A Pest Megyei Közművelődési Információs Központ és a Silver Klub rendezésében sikerrel lezajlott a harmadik alkalommal megrendezett "Népi Ízek Fesztiválja" című program.

Szép sikert ért el településünk képviselője
Mihalics Józsefné,
aki kitűnő ízekkel ismertette meg a zsűrit
és az érdeklődő résztvevőket.

A szervezők hivatalos levélben értesítették az eseményről önkormányzatunkat, elismerésüket fejezték ki, melyhez ezúton csatlakozom és köszönöm a szép szereplést.

Dr. Basa Antal
polgármester





SULI-HÍREK

SZEPTEMBER



Táborban Kemencén!

*Györffy Beatrix és Rác Orsolya
tábori élményei*

Egy hetes táborban voltam egyik osztálytársammal Kemencén. A hely és a kaja jó volt és a társaság is. Aszódról indultunk, és az első nap ismerkedéssel és szobáinkban való elhelyezkedéssel telt el. Szállodában laktunk, és öten voltunk egy szobában. Vacsora után felolvasták a szabályokat és megtudtuk a programokat. Minden nap 22 órakor lámpaoltás volt és másnap 7,30-kor keltünk fel.

Minden nap szobaellenőrzés volt és ezért tombolákat lehetett kapni, amivel később nyertünk. Sajnos az idő

rossz volt, így az első három napon beszorultunk az épületbe, ahol különböző játékokat játszottunk. Pl. versenyek, hajfodrászat, furcsa szavakat írtunk, amiből nevetséges dolgok jöttek ki a végén stb. A győztesek pontot kaptak, amiért tombola járt.

Esténként kb. tizenegy óráig diszkóban voltunk, és lovaglás is volt. Mikor a negyedik napon jobb idő lett, strandra mentünk, ahol versenyeget rendeztünk, este pedig tombola húzás volt. Ezen az estén tovább fennmaradhattunk, beszélgettünk, ismerkedtünk. Utolsó nap összepakoltunk, elköszöntünk és busszal hazajöttünk

Nagyon jól éreztük magunkat, reméljük jövőre is ilyen jó lesz.

BALATONLELLÉN TÁBOROZTUNK...



Június 24-től július 1-ig iskolánk diákjai, és néhány elballagott tanulóknk Balatonlellén nyaralt. Az indulást mindenki izgatottan várta, és a buszon rengeteget nevetgélünk. Persze a magnót sem halkán hallgattuk...

Az első napokban az időjárás nem nagyon kedvezett a fürdőzésnek, de mi így is egész jól megvoltunk – a fiúkkal folyamatosan csatáztunk a házban (és a ház körül). A hét közepe felé már ki-sütött a napocska, így egyre többet

mentünk le a Balcsira, ahol a fiúk rajtunk élték ki gerelyhajítói ösztöneiket, vagyis ők voltak a hajítók, mi pedig a gerelyek... Saca néni és Ibolya a délutánokra fakultatív programokat is szerveztek nekünk. Pl. átsétáltunk Balatonboglárra, onnan pedig hajóval mentünk Révfülöpre. Voltunk moziban, ahol a "Cool túrát" néztük meg, és kerekessel vonattal bebarangoltuk az egész várost (a kilátó csodálatos volt, csak kár, hogy senkit nem érdekelt.) Egyik este nagy örö-münkre diszkót rendeztek a táborban, ugyanis a klassz zenére rengeteget táncoltunk, s így pár kalóriától megszabadultunk. Bár a tábori kosztón nem kellett az elhízás miatt aggódnunk, a "Meki" miatt viszont annál inkább, mert ha a kaja nem ízlett, rendszerint meglátogattuk a

gyorséttermet. Hazafelé jövet pedig mindig beugrottunk néhány óracska-ra a vidámparkba.

Utolsó este hintás kalandjaink után tábortűz várt minket a szálláson. Körül ültük a lobogó lángokat és közben énekeltünk. Az éjszakai fürdözéseket pedig egyenesen élveztük, bár a többi éjszaka sem múlt el izgalmak nélkül, hiszen senki nem akart aludni, inkább egymással packáztunk (és Saca nénit bosszantottuk). Az éjszakai viháncolásoknak meg is volt a következménye, hazafelé a buszon hullá fáradtak voltunk, s bágyadtan gondoltunk vissza a szép nyaralásra, melyet örökre megőrzünk szívünkben.



Erdélyben jártunk

A galgahévízi iskola kilenc tanulója a nyári vakációban Erdélyben járt. Útjukról, élményeikről számol be *Hóka Nikolett*, nyolcadik osztályos és *Raffai Mariann* hatodik bé osztályos tanuló.

H.N.: Már a tél végén megkezdtük a felkészülést az útra. Vígh-Tarsonyi László földrajz szakos tanár úr térképen és régi fényképeken ismertette velünk az útvonalat és hozzákezdtünk a felszerelések beszerzéséhez is.

R.M.: Mindannyian részt vettünk a tavasz folyamán különböző hosszúságú gyalogtúrákon, ezzel is készültünk a várható nehézségek leküzdésére.

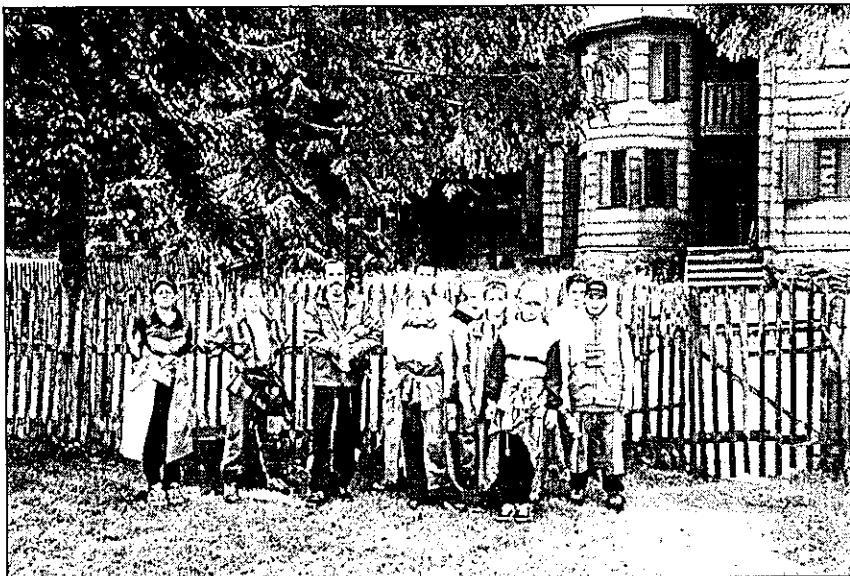
H.N.: Júniusra véglegessé vált az indulók névsora: Vékony Renáta, Kui Krisztián, Szabó András, Raffai Mariann, Keserű Bálint, Oravecz Mária, Raffai Zsolt és Rác Ádám valamint Hóka Nikolett.

R.M.: Június 22-én reggel indultunk a galgahévízi vasútállomásra. Velünk tartott tanár úr fia, Gergő is. Hatvan, Füzesabony, Debrecen, Nyírbátor érintésével értünk a határra. Debrecenben csatlakozott hozzánk Molnár István Sülysápról, tanár úr régi tanítványa.

H.N.: A határon gyalog mentünk át. A román oldalon stoppoltunk egy utánfutós traktort és Mihályfalvára érkeztünk. Majd vonattal a húsz kilométerre lévő Székelyhídra, ahol a helyi általános iskolában töltöttük az éjszakát.

R.M.: Az iskolában leginkább fociztunk, kosaraztunk és Interneteztünk.

H.N.: Június 23-án, reggel indultunk a hegyekbe. Egy Mercedes kisbusz és egy ARO vitt minket kb. 130 km távolságra. Velünk jött még egy fiatal székelyhidi házaspár, Péli Attila és Annamária. Nagyváradon pénzt váltottunk, majd sok élelmet vettünk. Útközben megtekintettük a Medve-barlangot. Negyed századdal ezelőtt fedték fel a Bihari hegyek nyugati lábánál. Ritka szép látványt nyújtanak a csodálatos cseppkő képződmények, a sztalaktitok és a sztalagmitok. Rengeteg medvecsont található a kivilágított barlangban, melyet csak belépővel és idegenvezetővel tekinthetünk meg. A barlang Be-



lényes városától nem messze található Kiszóh helységben. Végig aszfalt úton közelíthető meg.

R.M.: Barlangnézés után még utaztunk a fogadott járművünkön, de Boga üdülőközpont után már csak az ARO tudott felkapaszkodni a Pádisra, első táborhelyünkre.

H.N.: Az összes csomagot átraktuk az ARO-ba, mi pedig gyalog indultunk a 14 km távolságra 600 méter magasról 1200 méter magasságba.

R.M.: Mire fölértünk, az időjárás nagyon elromlott. Elborult az ég, és viharos szél fújt. A sátrakat Gergő és Attila, akik a csomagokkal utaztak, már felállították.

H.N.: Pádis egy mészköves – karsztos fennsík, melyet fenyvesekkel borított erdők öveztek. Személygépkocsival fel lehet jutni, de most csak mi sátoroztunk ott.

R.M.: De nem sokáig, mert rövidesen szétszedtük a sátrakat. A felnőttek kibéreltek egy házikót, mivel nem akarták, hogy a szélben sátraink esetleg mindjárt a túra elején tönkremenjenek.

H.N.: Átköltöztünk a Zöld kastélynak elnevezett házukba, ahova mind a tizennégyen kényelmesen elfértünk. Volt még egy emelet, matracok, cserépkályha, villany viszont nem volt. Az átköltözés közben Mariann egy kisebb mocsárba keveredett, melybe térdig bele is süllyedt, de ma már csak nevet az eseten.

V-T. L.: A mocsár azóta a Mariann-mocsár nevet viseli...



TALLÓZÓ * TALLÓZÓ * TALLÓZÓ

Az Új Ember Ifjúság rovatában bukkantam egy cikkre, mely igen fontos témával, az egészséges táplálkozással foglalkozik, de ezt nemcsak a fiatalok, hanem minden olvasó figyelmébe ajánljuk.

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Jó dolgunkban nem tudjuk mit csinálunk!?

Mi lesz az ebéd? Sóska sült krumplival, csirkepaprikás uborkasalátával, mákos tészta, gulyásleves, kelkáposzta főzelék, borsóleves, cseresznyés rétes? S mit főznek Pekingben, Stockholmban vagy az afrikai falvakban? Végtelen változatosság, de a lényeg ugyanaz: *energiához és anyaghoz* kell jutnunk, hogy élhessünk. Bármit főzzünk is, bármit együnk is, ugyanazt esszük: szénhidrátokat, fehérjéket, zsírsavakat, nukleinsavakat, vitaminokat, ásványi sókat, s emészthetetlen (de nagyon fontos) anyagokat, cellulózt, kitint és vizet. Akkor egészséges a táplálkozásunk, ha mindehhez naponta vagy legalább hetente hozzájutunk. Energiaszükségletünket a szénhidrátokból 63 százalékban, a fehérjékből 25 százalékban, s a zsírokból-olajokból 12 százalékban kell fedeznünk. Tehát az arányok is fontosak! Egy könnyű munkát végző, körülbelül 70 kg-os férfinak ezért napi 370 gramm (37 dkg) szénhidrátra (kenyér, tészta, krumpli, édesség), 70 gramm fehérjére (hús, sajt, tejfehérje), 65 gramm zsírra (zsír, olaj vagy margarin) van szüksége. Ha nehéz munkát végez, több kell, de az arányoknak meg kellene maradniuk. A nőknek mindebből 12-14 százalékkal kevesebbre van szükségük. Szinte mindenki többet eszik, s az arányok sem megfelelőek. Ezért híznak el, s bizonyos betegségek ezért keletkeznek. A civilizáció egyik negatív következménye ez, túl nagy a kínálat, s mi nem tudunk ellenállni, s ráadásul keveset mozgunk. Vagyis jó dolgunkban már nem tudjuk mit csinálunk! Ezen csak a nevelés segíthet, ne az üzleti kínálat, a divat vagy a finnyás válogatás irányítsa táplálkozásunkat, hanem a tudatosság. A XXI. században úgy tűnik, nagyon sok minden, ami az emberiség életében eddig magától értetődő volt, vagy csak a szükség diktálta, most tudást, állásfoglalást s akaraterőt kíván. Erre még társadalmi szinten nem vagyunk felkészülve, az iskolai egészségnevelés sokat tehetne ez ügyben, ha lenne! Bármilyen furcsa, egy kis koplalás igen jót tesz az egészségnek. A koplalás energiacsökkentést, megvonást jelent, de soha nem szabad elvonnunk a vizet, a vitaminokat, az ásványi sókat és az emészthetetlen anyagokat! Elgondolkoztató, hogy minden nagy kultúra,

vallás ismeri a böjti idő fogalmát, a modern világ meg már szinte elfelejtette. Pedig most van mit ennünk, régen viszont sokszor volt éhínség is.

Pár hete történt, hogy metrón utazva egy kocsiiban ülő kisgyermeket láttam, aki egy cumisüvegből valami barna színű folyadékot iszogatót. Sajnos már láttam ilyet, ezért rögtön tudtam, hogy miről van szó. *Kólát* ivott a kicsi. Megkérdeztem a biztonság kedvéért, s igazam volt. Az anyuka közölte, hogy ő mindent megad a gyermekének, sajnos csak két megállónyi időm volt, hogy elmondjam mit is ad a gyermeknek. Cukrot és koffeint (persze mást is). Az állandó cukros lé szopogatásától elpusztulnak majd a tejfogak, elhízik s ugyanakkor nem éhes, nem jut hozzá a szükséges anyagokhoz, hiánybetegségek alakulnak ki. A koffein túl éberré teszi, nem piheni ki magát, s függőség alakul ki, ugyanúgy, mint a kávézó felnőtteknél. S mivel nem tanul meg függetlennek lenni, majd mindig a keze ügyébe kell, hogy legyen valami, amivel az ujjait foglalkoztatja, s valami, ami édes és amit a szájába tömhet. S mindez melegágya lehet a későbbi szenvedélyes dohányzásnak, ivásnak vagy kábítószer-élvezetnek. Az ilyen ember tulajdonképpen a személyiségének "bizonyos részeiben" csecsemő marad, nem tud elszakadni az őt tápláló anyamellről, sajnos ma már inkább cumisüveget kell az esetek nagyobb százalékában mondanunk. Amerigo Tot (vagyis Tóth Imre), a Fehérvárcsurgóról elszármazott világhírű hazánkfia egyik szép szobra a *Madonna gyermek Jézussal*. Az anya térdel, és jární tanítja a fiát, vagyis segít neki felnőtté válni, elszakadni a gyermeki biztonságtól. A gyermek bátran lép előre, de az egyik keze hátranyúlva Mária ruhájába kapaszkodik. Csak az tud független, önálló személyiséggé válni, s minden tetteben magasabb rendű értékek megvalósítója lenni, aki otthon megkapta a *szerelem* biztonságát. S csak az a szülő tudja, meri útjára bocsátani gyermekét, aki jobban szereti őt, mint saját magát, s ezért nem próbálja meg elkényeztetéssel, s a "mindent megadok neki" gyakorlatával gúzsba kötni felnövő gyermekét. Ugyanezt a gondolatot fejezi ki egy XV. században készült festmény is, melyen Mária és a gyermek jézus tökéletes kapcsolatát szemléltethetjük a Rómában lévő festményen. Tanuljunk tőlük!

F. Zs.





NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ 2001. SZEPTEMBER

A Népfőiskolán is elkezdődik lassan az évad. Visszakanyarodva az elmúlt évhez:

- Kiadásra került a Zöld Csírák és a Jeles Napok című kiadvány S. Nagy Andrea szerkesztésében
- A Környezeti Minisztérium pályázatán 200.000,- Ft-ot nyertünk, amelyet az őszi komposzt bulik lebonyolítására fordítunk majd.
- Az APEH-től megkaptuk az értesítőt a felajánlott SZJA lehetséges összegéről, amely szerint 76487,- Ft érkezik a számlánkra, amit ezúton is köszönünk minden felajánlónak. Eből az összegből szeretnénk bővíteni a Népfőiskola könyvtárát, valamint az ehhez szükséges polcrendszert elkészíteni.

Az első komolyabb összejövetelünket **október 5-re** tervezzük, amikor is a hagyományos Évnyitót tartjuk, melynek meghívott vendégei *Orosz Katalin* és *Tornyosy Mária* szakpszichológusok. Tornyosy Mária egy ráhangoló előadást fog tartani az erre az évre tervezett előadás-sorozatáról, melynek témája a Család - Nő - Hit - Lelki egészség. Nagyon érdekesnek ígérkezik a téma, melyre természetesen mindenkit szeretettel hívunk és várunk. Ezután havonta tervezzük az újabb fejezeteket ebben a témakörben.

Természetesen újra indul a jóga tanfolyam és nyelvtanfolyamokat is szeretnénk indítani. Jelentkezéseket a Népfőiskolán várunk tel.: 28/460-276.

Terveink között szerepel még:

- egy szépség előadás-sorozat;
- valamint szeretnénk folytatni az egyre népszerűbb Feng Shui-val kapcsolatos ismerkedést, mindinkább tökéletesíteni ezáltal környezetünket, életünket;
- öltözködési tanácsadást szervezünk.

Természetesen minden ötletre nyitottak vagyunk, s mindenkit arra biztatunk, hogy kéréseit, tanácsait, ötleteit, tapasztalatait ossza meg velünk.

Lakossági veszélyes hulladék gyűjtés Galgahévízen

Értesítjük a Tisztelt Lakosságot, hogy **2001. szeptember 22-én, szombaton** veszélyes hulladékok gyűjtésére kerül sor településükön.

A gyűjtési helyszínei:

- A művelődési ház parkolója 13 órától 14,30 óráig
- Az orvosi rendelő (Dobó u.) 15 órától 16 óráig

Az összegyűjtött veszélyes hulladékokat a fent megjelölt időpontban és helyen kell leadni!

Leadható veszélyes hulladékok :

Gépkocsi akkumulátorok, szárazelemek, elektronikus hulladékok, akkumulátorsav, fáradt olaj, étolaj, olajsűrű, fémvázis olajsűrű, olajos műanyag flakon, fagyálló folyadék, hígítók, festékes doboz (műanyag), festékes doboz (fém), higanyhulladékok, fénycsőhulladék, festékiszap, festékmaradék, piperezerek, kozmetikumok, olajos hulladékok (rongy, papír, fűrészpor), festék hulladékok (rongy, papír) festékes göngyöleg (fém, műanyag, papír vegyesen), növényvédőszer maradványok és göngyölegei, felületápoló szerek, fakonzerválók, viaszok, csiszolóanyagok, higanygőz és Nalalogenid fényforrások, festékek, lakkok és egyéb háztartás-vegyipari maradékok, lejárta szavatosságú gyógyszerek, betegellátási hulladékok (fecskendők, kötszerek)

A lakosság részére a veszélyes hulladék leadása díjtalan, de a vállalkozásból származó veszélyes hulladék leadásáért díjat számíttunk fel.

Szelektív Kft.





Kosztá József: Kukoricatörők

Szergej Jeszenyin:

Ősz

Csönd lepi borókás partok meredélyét.
Az ősz, a pej kanca, fésüli sörényét.

Folyamszegély hús leple felett
Patkói kék csengése lebeg.

Remete szél, óvakodva, lassan
Avart tapos útkanyarulatban.

Égő-piros csipkebokorra hajolva
Láthatatlan Krisztus sebeit csókolja.

Weöres Sándor fordítása

Az erdélyi gyerekek galgahévízi látogatása

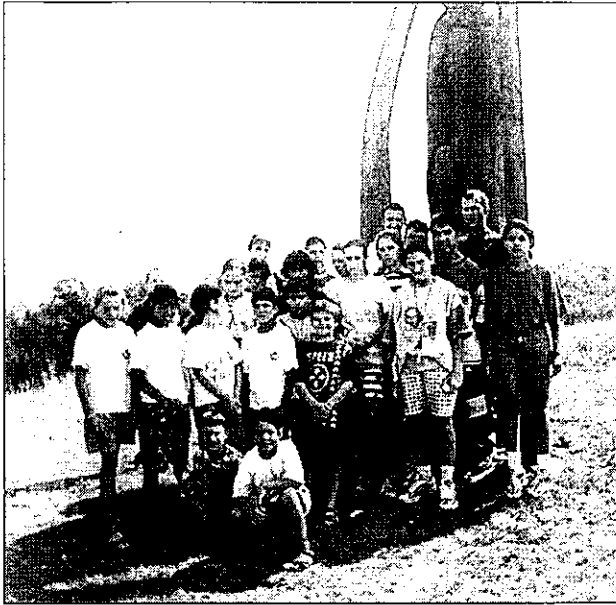
Az erdélyi csíkszépvízi Szent Család Gyermekotthon árva gyerekei meghívást kaptak Galgahévízre. A húsz gyerek és négy kísérője augusztus 19-én, fél 10-kor megérkezett Galgahévízre. A II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolában fogadták őket a program szervezői. Iskolánkban megpihentek, lepakolták csomagjaikat. A gyerekek közül egy kisfiúnak elszakadt a szandálja, melyet nemrég, csak két napja vásároltak. *Polgármesterünk* hamar szerzett neki egyet az iskolával szemben lakó *Dolányi családtól*, ahol éppen akadt egy megfelelő méretű kinőtt kis cipő. *Dolányiné Győri Erzsébet* örömmel és szívesen hozta és adta át a sírdogáló kisfiúnak.

A kis csapat ezután egy misén vett részt, majd ezt követően pedig finom ebéddel vendégelték meg az árva gyerekeket, kísérőiket és a szervezőket is a Gaia-ban. Az ebéd délben kezdődött és 2

órákor ért véget. Ekkor a gyerekek visszamentek egy kis pihenésre, szundikálásra szálláshelyükre a tornaterembe. Itt készülődtek az öt órákor kezdődő előadásukra. A művelődési házban öt órára elkészült a világítás, hangosítás, s a gyerekek felöltötték jelmezeiket. Fél hatra szépen megtelt a nagyterem, kezdődhetett az előadás. A Szent Pál Élete című rockopera szerepelt műsorukon.

A szép hangú Szívgyárda Együttes remek jelennel és fergeteges énekekkel, szívhez szóló dalokkal szolgált az odalátogatóknak. A közönség nagy tapssal fogadta őket, Istenről és az ő fiáról szóló dalaikat. A rockopera jóval hat után, fejeződött be. Ezek után a Szívgyárda Együttes négy nagyon kedves dallal és élő zenével szórakoztatta a nézőket. Az énekek után *Hajdú Vendel* alpolgármester úr rövid, tartalmas beszédében pedig arról beszélt, hogy mindenki: "otthonról jön és





haza megy". A beszédet követően a kis csapat és segítők egyaránt kaptak ajándékokat a falu nevében. A teljes műsor után, ami hét órakor ért véget, az iskolába mentek, ahol már javában folytak a tábortűz és a vacsora előkészületei.

Mialatt a vacsora készült, *Lukács Enikő*, *Bolbás Csilla*, *Basa Brigitta* vetélkedő játékot rendeztek az erdélyi vendégek tiszteletére. Ez a játék ugyan rövidebbre sikerült az eredetileg tervezettnél, de nagyon nagyon vidám volt. A fergeteges zenét *Péli Zoltán* szolgáltatta és nem maradhatott el a két mókamester *Sápi Milán* és *Bagó Bálint*. A pontozó táblánál *Bolbás Csilla* szorgalmasan véste a pontokat a csapatoknak. Talán az alkonyat, de lehet, hogy a vacsoraidő, vagy a hulahoppkarikák érdekessége miatt (ez már soha nem derül ki) a vetélkedő általános bohóckodásba fulladt. Mindenesetre a szervezők jobbnak látták idő előtt befejezni a játékot és minél hamarabb elkezdni az izgalmasnak ígérkező szabadtéri vacsorát.

A finom vacsora parázsban sült saslik volt, mely min-

den gyereknek nagyon ízlett. Szomjukat a gyerekek narancs és málna szörppel csillapíthatták. A vacsora után egy kis diszko következett. A hangulat kitűnő volt, egymásnak tanították a galgahévízi és az erdély gyerekek az általuk ismert táncokat. A bulit sajnos fél tízkor be kellett fejezni, pedig csak a legkisebbek voltak álmosak.

A gyerekek augusztus 20-án hétfőn, korán megreggeliztek és a fél kilences misén részt vettek. A mise végén bepakolták csomagjaikat a buszba és várta őket az utolsó program. Tíz órakor lovaskocsikkal indultak egy kis falunézésre, aminek a főbb állomásai a következők voltak: Szentandrásdomb, Kegyeleti Park és a helytörténeti gyűjtemény.

Délben ismét finom ebéd várta a gyerekeket és kísérőit a GAIA étteremben. Két órakor, ebéd után a gyerekek roptak egy utolsó táncot. Majd rövid búcsúzkodás után indultak haza. Hát ennyit a Szent Család Gyermekotthon gyermekeinek galgahévízi vendégeskedéséről.

Lukács Enikő
az aszódi
Evangélikus Gimnázium
tanulója





TELEFONTANÚ 06-80-555111

A bűnözés visszaszorítása közös érdekünk.
Segítsen, hogy a bűn ne maradjon
büntetlenül!
Neve bemondása nélkül hívhatja a
TELEFONTANÚ ingyenes telefonszámát.

Gasztronómiai paletta

BÉCSI TIRAMISU IRÉN ASSZONY MÓDRA

Hozzávalók:

1 db piskótalap vagy 2 kis doboz babapiskóta
2 doboz Mascarpone sajt (kb. fél kg)
4 db friss tojás
10 dkg porcukor
3 tasak vaníliás cukor
2 dl vagy kevesebb Amaretto likőr
2 evőkanál kakaópor
feketekávé

A tál alját kibéleljük a kb. 1,5 cm-re vágott piskótával, meglocsoljuk keserű feketekávéval (vigyázzunk, hogy ne ázzon el).

A tojás sárgáját összekeverjük a porcukorral, a vaníliás cukorral, majd hozzáadjuk a 2 doboz Mascarpone-t, az Amaretto likőrt és a keményre vert tojáshabot. A piskótalpra ráöntjük a krémet és megszórjuk kakaóporral. Legalább fél napra hűtőbe tesszük.

ÉRTESÍTÉS TÜDŐSZŰRÉSRE

Pest megyében a tüdőszűrést a megyei ÁNTSZ vezetője minden 30. életévüket betöltöttük részére kötelezően elrendelte. A vizsgálat alkalmas a tüdőbetegségek időbeni felismerésére. Panasz nélkül is lehet beteg!

A VIZSGÁLAT

Helye:

Polgármesteri Hivatal

Ideje:

2001. szeptember 24-től
október 1-ig

Kedd-csütörtök-péntek:

délelőtt 8-tól 14 óráig

Hétfő-szerda:

délután 12-től 18 óráig

FONTOS TUDNIVALÓK!

1. Kérjük, hogy a vizsgálaton lehetőleg munkaidőn kívül jelenjen meg!
2. Fekvő-, vagy járóképtelen beteg, a körzeti orvossal igazoltassa távolmaradását!
3. Aki egy éven belül volt tüdőszűrésen (pl. más helyen) kérjük, hogy annak igazolását (személyesen vagy családtagja által) szíveskedjék bemutatni!
4. **TAJ KÁRTYÁJÁT HOZZA MAGÁVAL,** enélkül a szűrést nem tudjuk elvégezni.

Kiadja a Galgahévi Önkormányzat Polgármesteri Hivatala

Felelős kiadó: Dr. Basa Antal polgármester

Felelős szerkesztő: E. Mészáros Zsuzsa

Nyomdai előkészítés: Gradus Stúdió - Aszód

Készült az ArtWind Kft. nyomdájában

