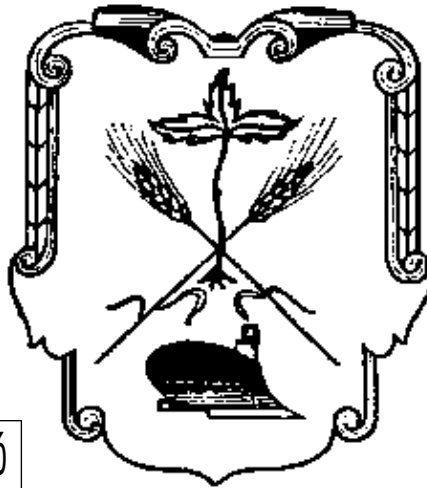


GALGA

4. szám  
2004. ÁPRILIS

HÉVÍZ

Havonta megjelenő olvasnivaló



### Szeretettől mindent...



Jézus a keresztfán mégegyszer végrendelkezik. Az utolsó percig megfellelkezik magáról és vigasztal. Barátjának anyát ad, anyjának fiat. De ebben nemcsak a fiúnak utolsó szava, ki arra gondol, kit mindenkorra elhagyni készül és nemcsak a barát utolsó szava mit a baráthoz intéz. A szeretett tanítvány az Ő szemében az összes egyház híveinek gyülekezete. Amint anyjának mondja: "Íme a te fiad", benne isteni anyaságot teremt, és a megváltás művének részévé teszi. Isten akarata előtt meghajolván, mely tőle fia áldozatát kívánta, ezen hősie, az emberiségben páratlan asszony az üdvösség művének egyik szerzőjévé lett. Művét az egyházban láthatatlanul gyakorolja, anyai



működése által. Mindenki, aki Jézust követi, az ő fia és akik Jézust szeretik és követik, anyának fogadják el.

A kelyhet, melyet inniuk kellett, Jézus és Mária egyaránt fenéig kiitták. A borzasztó örvény mélységét érintette, melybe Atyja akarata taszította. Mindent elszenvedett és mindenért bűnhődött. A fájdalom végzetes, az áldozat tökéletes, az elégtétel végtelen. Ekkor nagy könnyen felkiáltott. – Atyám kezembe ajánlom lelkemet!

Isten haragja a rossz ellen ki van békítve. A bűn megsemmisült, az ember és Isten között a kibékülés benne, végtelen szeretetében megerősített.



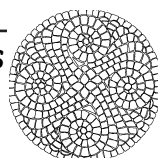
#### KEGYELEMTELJES HÚSVÉTI ÜNNEPEKET

kívánunk a község minden lakójának:

A Képviselő-testület nevében: Dr. Basa Antal  
Polgármester

#### A t a r t a l o m b ó l :

- ❖ *Akikre büszkék lehetünk!*
- ❖ *Gasztronómiai paletta*
- ❖ *Aki már a kezdeteknél ott volt...*
- ❖ *Melléklet: áprilisi mandala naptár*





# SULI-HÍREK

## MÁRCIUSBAN TÖRTÉNT



Az 5. osztályosok műsorával emlékeztünk március 15-ére a Művelődési Házban. Az ünnepséget megtisztelte fiatal, idős egyaránt. Diákjaink az ünnephez méltóan szépen felkészültek, hangulatos műsort adtak.

Iskolánk névadójára, II. Rákóczi Ferencre emlékeztünk március 25-én. Reggel a Nagy Fejedelem tiszteletére műsort adtak a hatodik osztályosok, délután pedig vetélkedőt szerveztünk. Négy csapat képviseltette magát. Minden tanuló nagyon felkészülten érkezett a megmérettetésre, nagyon jó hangulatban zajlott az összecsapás. A zsűri, mint mindig most is nehéz helyzetben volt, hiszen minden csapatot szinte maximálisra kellett értékelni. Végül is a pótkérdések döntöttek a helyezésekben. Aki mert, nyert. Amelyik csapat bevállalta a kérdéseket, értékes pontokat gyűjthetett.

Március 27-én iskolánk delegációja ellátogatott Borsiba, II. Rákóczi Ferenc születésének helyére. Bár korán kellett kelni, sokat utaztunk és este későn érkeztünk haza, mégis jó élményeket hoztunk magunkkal. A vár, ahol Zrínyi Ilona világra hozta gyermekét, éppen felújítás alatt áll. Láthattuk, hogyan fog kinézni majdnem eredeti állapotában az épület. Sok erőt, kitartást és nem utolsósorban pénzt kívánunk a renoválást végzőknek. Nemcsak a mi lelkes csapatunk látogatott el ebbe a határmenti kis faluba, hanem más magyar csoportokkal is találkoztunk, akik azért érkeztek, hogy tiszteletüket leőrjék Rákóczi előtt.

Március 28-án a budapesti Bábszínházba látogatunk el az első és a második osztályosokkal. A gyáva kis tigris című előadást néztük meg. A gyerekek nagyon élvezték az előadást – be kell vallanom, hogy mi felnőttek is. A díszlet, a zene, a mese egyaránt nagyon színvonalas volt.

Április 1-én tartottuk a diákönkormányzati napot. Már egy héttel e nap előtt lázas készülődés folyt az iskolában, hiszen diák-igazgatók jelölhetők magukat az iskolavezetés élére, egy napra. Három jelölt is volt, végül iskolánk tanulóit titkos szavazással döntötték el, hogy kinek szavaznak a legtöbb bizalmat. Tóth Vivien nyerte a „választásokat”. Kitűzött programja mindenki számára vonzó volt, fölényes győzelmet aratott. Reggel az iskola igazgatója jelképesen átadta az iskola kulcsait erre a napra. Rövidített fordított órákat tartottak az osztályok, ahol diákok tanítottak, a tanárok pedig beülhettek az iskolapadba. A diák-tanárok szembesül-

hettek a problémával, hogy nem is olyan könnyű feladat az oktatás. Egy órán csendet, rendet tartani és még tanítani is elég megerőltető. A fordított órák után a Csemetekert óvoda dolgozói és iskolánk tanára focimérkőzést játszottak. Az eredmény 1:1 lett, de ettől fontosabb volt az élmény, az együtt játszás öröme, a szurkolók lelkes tapsa. Ezután megtartottuk az éves rendes Diákparlamentet, ahol a diákönkormányzat vezetője beszámolt az elmúlt évről, vázolta az előttünk álló feladatokat, és bemutattuk a jövő évi diák-önkormányzat tagjait. Ebéd után szabad program várta a tanulókat. Foci meccseket játszottak a tornateremben, filmet néztek a 9-es és a 13-as teremben, vetélkedőket játszottak. Mindenki talált magának szórakozást, s nagyon jól éreztük magunkat.

### Áprilisi előzetes:

Iskolánk is bekapcsolódik az országos Tájékozódási programba. **Április 17-én szombaton takarítási napot tartunk**, amikor a régi iskolakert területét tisztítjuk meg a szeméttől. Mindenkit várunk ezen a napon, diákokat, felnőtteket egyaránt, hiszen minél többen veszünk részt ebben a nemes feladatban, annál inkább elmondhatjuk: mi mindannyian teszünk valamit azért, hogy unokáinknak egykor visszaadhassuk a Földet, amit tőlük kaptunk kölcsön.

Április 22-én szervezi a Népfőiskola a Föld napját Turán, ahol szintén képviseljük majd iskolánkat.

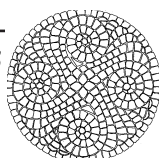
G.Cs.I.

### Március 15-i labdarúgó torna az iskolában

Alsós diákjaink újabb teremtoránán mérték össze erejüket, most Tura és Hévízgyörk labdarúgó paláncaival.

Ezen a tornán a kicsik szerepeltek eredményesebben. Az ovisok–elsős–másodikos diákoknál Galgahévíz csapata nyerte a tornát.

Eredményeik:	Galgahévíz – Hévízgyörk	0:0
	Tura – Galgahévíz	0:6
Nagyoknál:	Galgahévíz – Tura	1:6



Galgahévíz– Hévízgyörk 0:1

Tura – Hévízgyörk 0:2

Most teljes erővel készülnek a Hévízgyörkön megrendezésre kerülő félpályás körzeti labdarúgó tornára gyermekeink, ahol az 5.-6. osztályos tanulók is csatába szállnak.

További jó munkát és sikereket kívánunk lelkes kis csapatainknak.

**Balla Mihályné**  
testnevelő

## GALGA túra

Április 3-án szombaton második alkalommal került megrendezésre a Galga teljesítménytúra. A tavalyi nagy létszámú részvételt az idén még majdnem százzal meg is haladtuk, hiszen közel háromszázan indultak a túrán. Az ország különböző sarkaiból Székesfehérvártól Nyíregyházáig, Miskolctól Szegedig érkeztek túrázók. A leghosszabb távon 28-an indultak, a 25 és a 15 km-esen pedig iskoláink tanulói közül nagyon sokan vettek részt. Az általános vélemény pozitív volt, mivel a túra útvonala érintette a Galga mentét, Tura és Aszód városát, a Domonyi tavakat, valamint a Gödöllői dombság erdőségeit. A Bika tó és környéke különösen elnyerte a túrázók tetszését.

Ezúton is szeretnénk megköszönni az iskola pedagógusainak, a hetedik és nyolcadik osztályos tanulóknak a pontozást, valamint a túra lebonyolítását, szponzorainknak pedig a támogatást:

II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola Galgahévíz  
Galgahévíz Önkormányzata  
Darnyik Dénes vállalkozó  
Vanó András vállalkozó  
Béres Rt  
Népfőiskola Galgahévíz  
Hévízgyörki TE

Reméljük jövőre hasonló színvonalas és jó időben lezajló túrát tudunk majd rendezni, és legyen igaz, amit az egyik túrázó mondott:” Ennél fiatalabb és lelkesebb pontozógárdát még nem látott.”

**Vígh-Tarsonyi László**

## ADU - COOP ÁRUHÁZ GALGAHÉVÍZ SZABADSÁG ÚT 68/A

### NYITVA TARTÁS

HÉTKÖZNAP 06 - 19 ÓRÁIG

SZOMBAT 06 - 12 ÓRÁIG

VASÁRNAP 07 - 10 ÓRÁIG

## Árzuhanás!

1/1 literes Mátra tej 2,8% 160,-

1/1 literes oké tejital 2,8% 109,-

szeletelt 1/1 kg-os kenyér 180,-

vajás kifli 20,-

zsemle 17,-

hidegkonyhai termékek nagy választékban kaphatók (majonézes saláták, görög saláta, casino tojás, sonkatekercs stb.)

## AZ ÉV ÚJDONSÁGA MÁR NÁLUNK IS KAPHATÓ !

### La Cremeria Schöller

Kellemes lágy jégkrém fagylalt  
a csábító ízek kavalkádja  
tölcsérben adagolva kellemesen lágy  
jégkrémőrlemény

## KOKTÉL - SALÁTA- FAGYLALT BÁR A GAIA ÉTTEREMEN

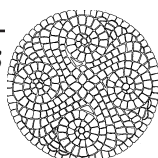
TÉSZTA ÉS CSŐBEN SÜLT  
KÜLÖNLEGESSÉGEK  
MINDEN NAP

MENÜ ÉTKEZÉSI LEHETŐSÉG

HÁZHOZ SZÁLLÍTÁS **490,-**  
VÁLTOZATOS, HÁZI ÍZEK SOKASÁGA  
HETENTE KÉTSZER + MEGLEPETÉS

Tisztelettel várjuk vásárlóinkat - vendégeinket

**Vanó András** üzlet és étterem vezető





# Az óvodában történtek

Március 15. az óvodában



A hagyományok tiszteletét, a hazaszeretetre nevelést az óvodában is nagyon fontosnak tartjuk, s úgy gondoljuk, már egészen kicsi korban meg kell ismertetnünk a gyerekeket gyökereikkel.

Éppen ezért ünnepelünk mi is március 15-én év-ről – évre. Kis óvodásaink ünneplő ruhába öltöznek erre a napra, kokárdát tűznek, s minden csoport szép műsorral készül, versekkel, dalokkal emlékezünk a tavasz első ünnepén.

Idén rendhagyó megemlékezést tartottunk. A nagycsoportosok termében gyűltünk össze mindannyian, s először elénekeltük a Himnuszt.

Tünde, Jutka és Andrea óvó néni bábjátékkal kedveskedtek a gyerekeknek. A kedves tavaszi mese után újabb meglepetés következett. Kis óvodásunk apukája, Balla Zoli bácsi felajánlotta, hogy felöltözik huszár ruhába, s egy igazi huszár táncot ad elő nekünk. Ahogy néztük, úgy éreztük, mintha visszaforgott volna az idő kereke. Szinte megelevenedett szemünk előtt a régi nóta:

*“Huszárgyerek, huszárgyerek  
szereti a táncot.  
Az oldalán, az oldalán  
csörgeti a kardot.  
Ha csörgeti, had csörgesse,  
Pengjen sarkantyúja.  
Kossuth Lajos verbunkja,  
A muzsikáltatója.”*



Pengett a sarkantyú, csörgött a kard a sok kis óvodás öröme. Ezután Zoli bácsi elmagyarázta a gyerekeknek, hogy mi, mire való a huszárok öltözékén. Sok érdekes dolgot tudtunk meg. Többek között azt, hogyan védte a zsinórozás a katonákat a harcban, miért hordták panyókára vetve a zubonyukat, és hogy mire való a sarkantyú.

Búcsúzásképpen körbetáncoltuk a huszárt, lobogtatva kis zászlócskáinkat, amelyeket a gyerekek

maguk készítették.

Az óvodából átsétáltunk a Polgármesteri Hivatal kertjében álló hősi emlékműhöz, ahol elhelyeztük nemzetiszínű zászlóinkat.

A meglepetés azonban még folytatódott! Zoli bácsi egy gyönyörű pej lovon érkezett, s a templom melletti téren megcsodálhattuk hogyan is néz ki egy lovas huszár. Ízelítőt kaptunk abból, milyen az, amikor a ló lépésben megy, milyen az ügetés vagy a vágatás. A lovasbemutató hatalmas tetszést aratott. Huszárnótákat énekelve sétáltunk vissza az óvodába, s ez a nap még sokáig volt beszédtema a gyerekek körében.

Az óvoda és az iskola jó kapcsolatát tükrözi, hogy meghívást kaptunk az **iskolai fordított napra egy szuper foci mérkőzésre**. A tanítók, tanárok hívták ki az óvónóket ezen a délelőttön. Az izgalmas és szoros mérkőzés végeredménye igazságos döntetlen lett. A mi csapatunk tagjai: *Bagóné Anca óvó néni, Uhljárné Kati óvó néni, Pintér Kati óvó néni, Lajtossné Mariska dajka néni, Nagy Andrea és Ujhelyiné Éva anyuka*. Gratulálunk a szívvel-lélek-

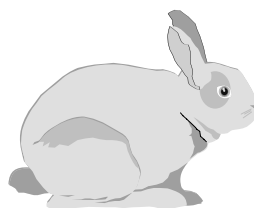


kel játszó kis csapatunknak!

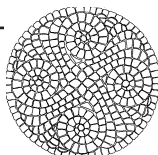
Óvodánkban a tavaszi szünet  
2004. ápr. 8 - ápr. 13-ig tart.

Nyitás: 2004. április 14. szerda

*Minden kedves családnak kellemes húsvéti  
ünnepeket, a lányoknak, asszonyoknak  
sok locsolót kívánunk!*



Az óvoda dolgozóinak  
nevében:  
Pintér Mihályné  
óvodavezető





# NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ

2004. ÁPRILIS



## *Mit tehetünk a rák megelőzéséért, a gyógyulásért?*

### **3. találkozásunk alkalmával Kis István akupunktúrás orvossal beszélgettünk.**

A doktor úr majd négy évtizede praktizál. 1965-ben végzett, dolgozott sebészeti klinikán, majd Valkón körzeti orvosként 23 évet és 1991 óta Gödöllőn. A hagyományos orvoslás után a keleti gyógyászzal is megismerkedett. Akupunktúrával foglalkozik. Érdekesnél érdekesebb dolgokat mondott, néhány alaposan elgondolkodtatót!

Minden embernek saját genetikai öröksége 80 százalékban meghatározza, milyen betegségek alakulhatnak ki nála. Ezért fontos tudnunk, utánajárnunk milyen betegségek vannak familiánkban. Mi az a közös szokás, az az étel, amire a betegség kifejeződik? 20 százalékban azonban a mi felelőségünk, hogyan élünk, milyen környezettel vesszük körül magunkat.

A csecsemő először az anyatejjel találkozik életében. Ha az édesanya vércsoportja és kicsinye vércsoportja nem egyezik meg, akkor az anyatej is gondot okozhat a gyermeknek (hasfájás, székelési problémák, ekcéma, gyakori fül-felszúrás stb.). Természetesen megerősítette azt, hogy az anyatejes táplálás fontos.

Megfontolandó, amit a tehéntej fogyasztásról mondott. Arra kérte a szülőket, lehetőleg csak erjesztett tejterméket tegyenek az asztalra (kefir, joghurt, aludt tej). A zacskós tej sok ezer tehen tejének keveréke, és annak fehérjéiben levő információ egy idő után a védekező rendszerünk első védvonalát, a nyálkahártyát úgy leterheli, hogy allergiák jelennek meg.

Ajánlható a kemény sajtok, túró fogyasztása is, mert erjedés után elvész az a bizonyos idegen fehérje hordozta információ.

De tejszín, tejpör, ömlesztett sajtok (tejszín-nel dúsítják), parizer, virsli stb. (ezekben tejpör is van) beindítja az allergiás reakciót.

Veszélyes, ha körülöttünk levő világból olyan méreganyagokkal töltődünk, melyek nehezen ürülnek ki, illetve egyébként is rákkeltőek. Igen veszélyeztetett az az ember, aki pl. gumi-

üzemben dolgozik, mezőgazdaságban permetezőszerekkel gyakran érintkezik, alkoholist, dohányzik.

Figyeljük testünk változásait, vannak jelek, amikre fel kell figyelni: a mellből szoptatási időn kívül tej, vagy vér ürül, székelési gondok, csomók, bármilyen elváltozás. Ezekkel keressük fel a körzeti orvost (onkológiai gondozót). A rákbetegség gyógyítása a komplementer medicina alkalmazásával képzelhető el. Tehát a szükséges sebészeti és kemoterápiás(és/vagy sugár) kezelése után alkalmazott fitoterápia, akupunktúra stb. segítséget jelenthet. Biorezonancia méréssel meg lehet határozni, milyen energiaszinten van az adott beteg, mennyire aktív a védekező rendszere.

Sok mindenről hallottunk, még néhány adat:

Naponta 36.000 joule energiát fogyaszt egy ember, ebből csak 6.000 joulet tesz ki a táplálék, a többi 30.000 joule energia a környezetből, az akupunktúrás pontokon vehető fel.

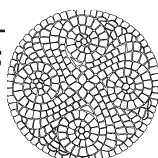
Akupunktúrás kezeléssel ezek az energiafelvevő csatornák tisztulnak ki, beindulnak a szervezet öngyógyító mechanizmusai.

Egyes szerzők szerint napi 20-30 ezer sejtünk mutációja, genetikai átalakulása zajlik le, amit a szervezetünk kezelni tud!

Megkérdezték, rákkeltő-e a mobiltelefon? A választ onnan kezdte a doktor úr, hogy akkora elektroszmogja van a mobilnak, mint egy mikrohullámú sütőnek. S ez utóbbi működésekor célszerűbb kimenni a konyhából. Maga a mobiltelefon tehát ott tud helyi melegedést előidézni, ahol több víz van a szervezetben, pl. az agyban. A relatív nagyobb hő akkor káros, ha egyébként is sok szabad gyök van a szervezetünkben.

Mennyire problémás az erős pirospaprika, pörkölt fogyasztása?

Az erős piros paprika a legjobb epehajtó. A pörkölteken a megpirított hagyma pörkanya-



gai lehetnek rákkeltőek, illetve a húspanban keletkező anyagok. Tudósok bizonyították, ha a hús mélyhűtőből kerül főzésre, akkor nem keletkezik rákkeltő benzpirén a főzés során. A fehérje térszerkezete megváltozik a mélyhűtés hatására, ezzel magyarázzák a jelenséget.

Mi a teendő az ízületi gyulladáshoz betegségek esetén?

Csökkenteni a húsfogyasztást, mert a húsból a szervezetbe húgysav kerül, ami az ízületekben rakódik le. A lerakódott húgysavat ki lehet hajtani, pl. akupunktúrával, gyógyteákkal. Azt el kellene fogadnunk, hogy eredetileg 87 százalékban növényevésre és csak 13 százalékban hús (fehérje) evésre vagyunk teremtve. Dél előtt fogyasszuk inkább a növényeket, délután a húsféléket. Napszakhoz kötődik, hogy mikor, melyik lebontó anyag (enzim) a leghatékonyabb működésű.

Végezetül még valami. Bizonyított, ha pl. káposztából nyernek ki C vitamint, az 98-szor hatékonyabb az emberi szervezetben, mintha a mesterséges C vitamint fogyasztanánk. Más-ként fogalmazva 1 db természetes alapanyagból nyert C-vitamin tabletta 98 vegyi úton előállított C-vitamin tablettának felel meg.

Nagyon köszönjük dr. Kis István előadását,

A Budapesti Közlekedési  
Részvénytársaság  
**AUTÓBUSZVEZETŐKET és  
AUTÓBUSZVEZETŐ TANULÓKAT**  
keres

**Amit kérünk:**

**Ha autóbuszvezetőnek jelentkezik**

“D” kategóriás jogosítvány  
Érvényes PÁV. II. (“D” kategóriára korlátozva)  
Belföldi szolgáltatói igazolás

**Ha autóbuszvezető tanulóknak jelentkezik**

“B” és legalább 2 éve meg szerzett “C” kategóriás jogosítvány  
Betöltött 21. életév  
Érvényes PÁV. II. (D kategóriára korlátozva)



## Hírek a focipályáról



Március 21-én elkezdődött a Gödöllő Körzeti Labdarúgó bajnokság tavaszi idénye.

A szezonnyitó mérkőzés érdekessége számunkra, hogy gól nélküli döntetlenre végződött a Juniorok és a Felnőttek összecsapása. A további mérközéseken a következő eredmények születtek:

**Galgahévíz Junior - Galgahévíz 0 : 0**

A fiataloknak sikerült borsot törniük a felnőttek orra alá.

**Kistarcsa II. - Galgahévíz Junior**

A pálya használatlansága miatt a mérkőzés elmaradt.

**Galgahévíz - Mogyoród 4 : 1 (0:1)**

Gólszerző: Tóth Zs., Aszódi, Deme L., Száraz.

A 2. félidőben beindult a hévízi henger.

**Tura II. - Galgahévíz Junior 1 : 0 (1:0)**

Egy tizenegyes gól eldöntötte a mérkőzés sorsát.

**Valkó - Galgahévíz 2 : 1 (0:0)**

Gólszerző: Tóth A.

A 70. percig tartó lélektelen játékunk után keserű lett a szánk íze.... **Mészáros Csaba**

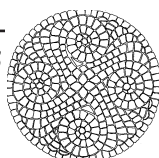
*Szeretettel várjuk vendégeinket  
május 30-án*

*Pünkösdi vasárnapján  
tartandó asztalfoglalásos*

**MOGYORÓDI BÁLRA.**

*Jegyek a művelődési ház büféjében  
vagy a*

*06/70/331976 vagy a 06/20/559  
8148 számokon rendelhetők.*



## ***Akikre büszkék lehetünk!***

***Köztünk élnek, velünk járnak nap, mint nap dolgozni azok az emberek, akiket be szeretnénk mutatni. Ne csak a Jössz? Jövök. Mégy? Megyek. szavak hangozzanak el, hanem egy kicsit több is.***

***Beszélgető társam: MATKOVITS KATALIN***

– *Mutatkozzál be, kérlek, mintha egy falube-link megkérdezné, “Kinek a lányája vagy, szentem”?*

– Matkovits Lajos az apukám, édesanyám pedig Édes Margit.

– *Mivel foglalkozol? Dolgozol, vagy még tanulsz?*

– Befejeztem az egyetemet, most dolgozom.

– *Hol dolgozol?*

– A BM Duna Művészegyüttes hivatásos táncosa vagyok pontosan egy éve.

– *Hogyan kerültél oda?*

– Az egész hétéves koromban kezdődött, de igazándiból mindenről a nagypapám és az apukám “tehet”, meg a genetika! A nagypapám a hagyományörzés alapkövét tette le a faluban, édesapám pedig a népzene művelésében és tanításában jeleskedett. Sőt, apukámnak citerazenekara és úttörőzenekara is volt. Prímásként pedig azt a táncsoportot kísérte, amelyik nagypapám vezetésével az 50-es években egy országos versenyen megnyerte a falunak a művelődési házat.

Egyébként hétévesen kezdtem el Simon Zsuzsa tanár néninél a gyermekjátászó csoportban táncolni, játszani. Akkoriban került ide oktatóként a faluba Durku István és Kecskési Csilla, a néptánc szeretetét kisiskolásként ők oltották belém egy életre. Ők bíztattak először, hogy érdemes lenne a Balettintézetbe néptánc tagozatra jelentkezni. Ehhez képest néhány év múlva egy rajztagozatos gimnáziumban találtam magam, ami rengeteg elfoglaltságot jelentett, így sajnos a tánc háttérbe szorult. A tanulás mellett csak egy évig tudtam a Kertész Egylet próbáira bejárni.

– *Ha jól tudom, végül építőmérnökként végeztél? Jó sokáig kerested az utad!*

– Igen. Nehezen ment, mindig hiányzott vala-

mi, és azt hiszem, elég hamar kiderült, mégsem ez az, amit egész életen át szívesen csinálnék. Ennek ellenére befejeztem, mert azt gondolom, ez olyan, mint egy életbiztosítás. Az egyetemi évek alatt nem sokat táncoltam, inkább a röplabdával elégitettem ki a mozgásigényemet. Aztán megtudtam, hogy Balla Zoli Galgahévízen tanít, aki a gimnáziumi éveim alatt a Kertész Egyletben tánctanárom volt. Akkor vettem egy nagy levegőt, és úgy döntöttem az egyetem mellett hazajárok hozzá táncolni a Galgahévízi Ifjúsági Táncsoportba. Hihetetlen érzés volt újra itthon! Ezzel egy időben keveredtem vissza a tánc házi világba is.

– *Ez egy fordulópontnak tűnik...*

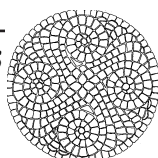
– Igen, ott a tánc házi forgatagban ismerkedtem meg azokkal az emberekkel, akik a későbbi lehetőségeket megnyitották előttem. Itt jött a felkérés, hogy Budaörsön, a művelődési házban működő Szélrózsa Néptánc Együttesben tanítsak, ahol négy éven keresztül dolgoztam, először felnőttekkel majd a gyerektáncsoportban is. Aztán jöttek a tánc házak, gyermekeknek és felnőtteknek, óvodai foglalkozások (Törpetánc) és tánc táborok.

– *Ha össze tudnád számolni, hány ilyen rendezvényen tanítottál, mekkora számot kapnánk?*

– Nem tudom összeszámolni, volt rendszeres gyermektánc házunk Csatai Lászlóval a Haller utcában, minden héten tanítottam Tündik Tamás moldvai tánc házában az FMH-ban, de tanítottam a Csutorás Népzenei Táborban Lajosmizsén, valamint a Nagykovácsi Zeneiskola által szervezett Alaphang Népzenei- és Néptánc táborban Nagykörűn.

– *Hogy jutottál el végül a hivatásos táncosáig?*

– Ez is a tánc házból ered. Egy államis lány figyelt fel rám, ő szólt, hogy felvételt hirdetnek az Állami Népi Együttesbe. Győzködött, hogy próbáljam meg! Ekkor még egyetemista voltam, meg sem fordult a fejemben, hogy elmenjek mellette dolgozni, pláne hivatásos táncosnak! Nem szóltam senkinek, gondolkoztam egy hétig, aztán titokban elmentem felvételizni. Megfeleltem. Viszont nem tudtam igazán felol-



dódni abban a közösségben, így rövid idő után úgy döntöttem, inkább a tanulásra koncentrá-



lok. Soha többet profi lét!

– *Akkor ez segített a végzettséged elérésében, tehát jónak is mondható hatás ért, ám mégis hivatásos lettél! Hogy is volt ez?*

– A genetika nagy dolog. A táncról nem ment el a kedvem, hisz táncházba továbbra is jártam, a tanítást ugyanúgy folytattam. Az egyetem befejezése után viszont a legkevésbé sem akaródozt mérnökként elhelyezkednem. Egy kedves barátnőm, aki korábban “Dunás” volt, akkor már hónapok óta rágta a fületem, hogy ne adjam föl, mert szerinte igenis nekem való a “profiskodás”. Beadtam a derekamat. Elmentem felvételizni a Dunába. Anyukám jobb szeretne volna, hogy mérnök legyek, ennek ellenére végig izgulta velem azt a pár hetet, amíg végleges választ kaptam az együttestől. Azt hiszem, ő sem bánta meg, hogy végül így döntöttem.

– *Tehát akkor 2003. március 1-én vagyunk. Hogy tetszett, milyen összkép alakult ki benned, s mi az, ami megtart a Duna Művészegyüttesben?*

– A legfontosabb az első pillanattól kezdve az volt, hogy a közösség maximális elfogadással és segítőkészséggel fordult felém, hogy mihamarabb be tudjak illeszkedni. Ráadásul rögtön a második napon megkaptam az első komoly feladatot. Be kellett állnom a március 15-i egész estés, ünnepi műsorba. Bele a mélyvízbe! Azóta is folyamatosan kapom az újabb feladatokat, szerencsére nemcsak a folklór előadásokban számítanak rám, hanem, amit sose gondoltam volna, a kortárs darabokban is szerepet kapok. Pl.: “Paraszt Dekameron”, “Lánybúcsú”, “Muszáj Herkules”, de ide sorolhatom a Nemzeti Színházban most bemutatott “Czillei és a Hu-

nyadiak” című történelmi drámát is.

– *Egy táncosnak nem idegen a színészek közt megjelenni? Az előbbiekről pörgők, forgók, utóbbiak statikusak...?*

– Egyáltalán nem idegen, tény hogy ez a dráma nem kifejezetten táncos darab, de vannak benne kisebb táncbetétek, ezért választottak minket. Ennek ellenére elsősorban statisztálunk, és alkotjuk a tömeget. Eleinte szokatlan volt az új hely, az új koreográfus, az idegen rendező, egyáltalán, az új közeg, de szerencsére az egész társulat a színészekről a sűgőig egyenrangú partnerként kezelt bennünket. Tudják, hogy egy ilyen volumenű produkcióban mindenki egyformán fontos. Egyébként a színészi játék sem áll igazán távol az együttestől, a jelenleg futó mesedarabban, a “Rókamesék”-ben pl.



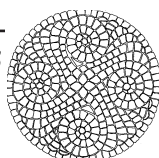
s z ü k s é g  
van mini-  
mális szí-  
nészi ké-  
pességekre  
is.

*Színpadon a Czillei és a Hunyadiak darabban,  
Nemzeti Színház 2004 tavasza*

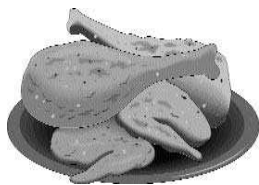
– *Mi az, amit mégis a legnehezebb “megcsinálnod”, megtanulnod?*

– Ezt onnan kezdeném, hogy a BM Duna Művészegyüttes az egyetlen profi táncsoport, amelyiknél mind a folklór, mind a modern irányzat egyforma nagy hangsúlyt kap. Modern táncot sohasem tanultam, így nagyon nagy kihívás volt felzárkóznom a többiekhez, de minimum színpadképessé válnom. Anyukám sokat mulat azon, hogy a kőkemény néptáncon nevelkedett lánya mostanában inkább “higanymozgás”-ból él. És akkor a reggeli balett bemelegítéseket még nem is említettem. Elég mókás dolog, hogy 27 évesen kezdtem el klasszikus balettet tanulni. Nagyon élvezem, és úgy tűnik, fejlődőképes vagyok...

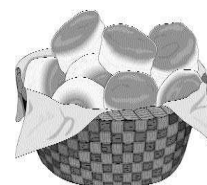
Nemcsak a balett órák és a kortárs darabok, jelentenek nagy kihívást. Két évtizedes néptáncosi múltam ellenére nagyon nagy dolognak







# GASZTRONÓMIAI PALETTA



## Tankonyhában jártam

Nagy élményben volt részem, mert bepillantottam "A rák ellen, az emberért, a holnapért!" Alapítvány a gyógyulni vágyók részére szervezett Ezeríz főzőtanfolyamába. A környezetet a Konyhamagazin vadonatúj tankonyhája biztosítja Budapesten a belvárosban. A dietetikus Paréjné Kisa Judit, szakszerűen elmagyarázta, mit miért használunk, másrészt igen ízletes ételket készítettünk. Megtanultuk, hogy a biológiailag erjesztett ecetek balra forgató hatásúak, így a bélben zajló kiválasztást segítik elő, ellentétben a mesterségesen készült tömény ecetesszenciával, mely jobbra forgató hatásával épp ellenkezőleg "dolgozik".

Ez alkalommal pácolt halat készítettünk a konzervhal kiváltására, megismerkedtünk a pácolt tofu készítéssel is. Kelkáposztás rakott halfilé volt a másik étel, majd zöldségcurry és joghurtos zeller-alma saláta dióval. A két és fél órás alkalmon csoportokra osztva minden étel készítésébe belefolytunk, és a végén mindent meg is kóstoltunk. Mindenki, minden ételt egybehangzóan dicsért.

**Szívesen ajánlom a TANKONYHA áprilistól induló programjait** az Olvasók figyelmébe:

**Hogyan tovább? – daganatos betegeknek szóló tanfolyam** (páratlan hetek keddjén)

Április 20. kedd	16.30-19.00
Május 4. kedd	16.30-19.00
Május 18. kedd	16.30-19.00
Június 1. kedd	16.30-19.00

**Új utakon a táplálkozásban** – akik változtatni szeretnének (páratlan hetek péntekén)

Április 23. péntek	16.30-19.00
Május 7. péntek	16.30-19.00
Május 21. péntek	16.30-19.00
Június 4. péntek	16.30-19.00

Kéthetente kedden és pénteken zajlik az Ezeríz Főzőiskola. **Paréjné Kisa Judit dietetikus** ismerteti a teljes értékű, egészséges táplálkozás alapjait, receptekkel és ételkészítési bemutatóval segíti a megvalósítást: A négy alkalmas tanfolyam ára 2000 Ft, melyet egy összegben kell befizetni.

További információ és jelentkezés **"A rák ellen az emberért, a holnapért!" Alapítvány**

**Támaszadó Szolgálat**

– Telefon: 1/367-5133, 367-5144

**"Ezeríz" Főzőiskola**, Konyhamagazin

– 1088 Budapest, Szentkirályi u. 1/B

## Receptek az Ezeríz Főzőiskolából

*diétázóknak, egészségesen táplálkozni vágyóknak  
(Paréjné Kisa Judit dietetikus receptjei)*

### PÁCOLT HAL

*(Házi "ruszli" almaecettel és olivajajjal)*

**Halpácoláshoz:** 0,5 kg tengeri halfilé, 2-3 dl víz, 1 kk só, 3 db babérlevél, 1 kk kakukkfű, 3 evőkanál almaecet, kevés petrezselyem, 3 dkg vaj.

**Elkészítés módja:** A tengeri halfilét pár csepp citrommal lecsepegtetjük, az erős halszagot ez közömbösíti. A vizet feltesszük formi, benne a haldarabokkal, fűszerekkel, ecettel és vajjal. Forrni csak 8 percig forrjon. Ebben a lében hagyjuk a halakat, amíg a páclé ki nem hűl.

Keressünk egy jól záródó tetejű, inkább széles aljú, nem túl magas üvegedényt. Ebbe rétegezzük a következőket: pácléből kivett hal darabok, valamint újra olyan fűszerek, mint a páclében voltak: babérlevél (összesen 3-4 db), petrezselyem (lehet szára és levele, zellerrel is nagyon finom), kakukkfű (1 teáskanál), almaecet (összesen 3-4 evőkanál). Mikor a haldarabok a fűszerekkel rétegesen bekerültek az üvegbe, leöntjük annyi oliva olajjal, vagy hidegen sajtolt napraforgó olajjal, hogy egy ujjnyira ellepje. A csavaros, vagy pattintós kupakkal szorosan lezárva, hűtőben egy hétig érleljük. Érlelés után 2-3 hétig rájárhatunk a házi készítésű "ruszli"-ra. Amikor fogyasztunk belőle, akkor utána mindig győződjünk meg arról, hogy egy ujjnyira ellepje az olaj a halat. Így biztosan 2-3 hétig tartós marad.

### ZÖLDSÉGCURRY

**Hozzávalók:** fejenként 25 dkg bármilyen zöldségféle vegyesen (répa, zeller, káposzta, gomba, paprika, kukorica, zöldbab stb.), 1 kg zöldséghez (tehát 4 személyre) 3 gerezd fokhagyma, 1 kk curry por, 3 db paradicsom vagy 1-2 dl paradicsom ivólé. 3-4 evőkanál olaj és pici só

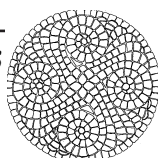
**Elkészítés módja:** Hideg olajra tesszük a megzúzott, vagy aprított fokhagymát. Amikor a fokhagyma gyöngyözni kezd, rátesszük a curry port. Hagyjuk kicsit, hogy a curry sárga színe, ízanyagai beoldódjanak az olajba, ekkor tesszük rá az aprított idényzöldségeket (vagy mirelit zöldséget), paradicsomot (vagy az ivólevet), sózzuk és készre pároljuk. Ha mirelittel dolgozunk, akkor több levet ereszt párolódás közben. Ekkor kicsit szaftosabb lesz a zöldségcurrynk. Próbáljuk ki, nagyon finom!

### JOGHURTOS ALMA-ZELLER SALÁTA

**Hozzávalók:** 50 dkg zeller, 2 db savanykás alma, 1 citrom leve, 2 dl joghurt, só, bors, dió

**Elkészítés módja:** A zellert és az almát meghámozzuk, lereszeljük, egy kis citromlével meglocsoljuk. A maradék citromlevet és a joghurtot keverjük össze, sózzuk, borsozzuk és a salátára öntjük. Maréknyi diót apróra vágunk, azzal elkeverjük. Hűtőbe tesszük, legalább egy óra, míg összeérnek az ízek.

**Recepteket kipróbálta és lejegyezte: S.N.A.**



# A művelődési ház híreiből

## A Hansági Nemzeti Park és a Vágy villamosa

*Pécs és Zalaegerszeg után, az idén Kőszegre kirándultunk*

Hogy jön össze a Hanság és a Vágy villamosa? Egyszerűen: Egy busznyai vidám Galgamenti ember (a férfiak erős kisebbségben) útra kel egy borongós szombat reggel és kirándulni indul. E remek hangulatú kirándulásról számolok be az alábbiakban röviden kedves olvasóinknak.

Amikor már mindenkit összeszedtünk (ui. nemcsak hévízi, de zsámboki, györki, bagi, gödöllői, budapesti és veszprémi résztvevőnk is volt) és Pesten is átverekedtük magunkat, meg sem álltunk a Fertőhansági Nemzeti Parkig, ahol egy érdekes, háromórás program várt ránk.

Kapuváron csatlakozott hozzánk egy rokonszenves fiatalember, aki lokálpatrióta elkötelezettséggel, de komoly szakértelemmel avatott be minket a Hanság titkaiba. Elmentünk vele az öntésmajori múzeumba, ahol érdekes kis előadást rögtönözve, a "Hanság élővilága" című kiállítást mutatta be nekünk. Megismerhettük a Hanság kialakulását, a vízrendezési munkálatokat, a lecsapolások és a tőzgebányászat nyomán felszínre került régészeti leleteket, a múlt századi gazdálkodás tárgyi emlékeit, a hansági emberek életét, hajdani foglalkozását valamint a Hanság gazdag élővilágát.



Ellátogattunk az Oslói és Bősárpány között félúton, az útról letérve, a "Csíkos éger" közelében található Esterházy Madárkertre is. Az épületet Esterházy Pál bocsátotta 1930-ban a Magyar Ornitológusok Szövetségének rendelkezésére. A madártani kutatások mellett, azóta is folyamatosan a terület állat- és növényvilágával foglalkozó vizsgálatoknak és a természetvédelemnek egyik külső bázishelye. A kiállítás a Hanság rendkívül gazdag madár- és rovarvilágából ad ízelítőt az érdeklődőknek. Az emeleti kiállító helyiségekben található több száz madár- és rovarpreparátum nemcsak látnivaló, hanem a természetismerettel, környezeti neveléssel foglalkozó oktatóknak is hasznos bemutatóhelyként szolgál.

Szívesen időztünk volna tovább is, de nagyon gyorsan elröppent a "megrendelt" három óra. Mi már újra a buszon ültünk s robogtunk kőszegi szállásunk, az Alpokalja panzió felé. Annyi időnk volt csupán, hogy szusszanjunk egyet, felvegyük a szép ruhánkat és már indultunk is a Bécsi kapu nevű reneszánsz étterembe. A kellemes hangulatban, szép környezetben elköltött ízletes estebéd után színházlátogatás következett. Tennessee Williams idegfejesítő drámáját, a Vágy villamosát néztük meg a Soproni Színházban. Remek szereplőgárda, kitűnő rendezés, jó díszletek... Nagyon izgalmas este volt, társaságunk többségének nagyon tetszett a darab. Este későn, szinte éjszaka értünk vissza az "Alpokaljába" s nem volt már máshoz erőnk, mint lefeküdni aludni.

A kellemes, sendes környezetben eltöltött éjszaka után másnap reggel a kilenc óra már a gyönyörű kőszegi templomban talált minket. A többség ottmaradt a vasárnapi szentmisén, néhányan pedig városnéző körútra indultak. Ragyogó napfényben sétálgattunk tizenegyig, feltérképeztük a várost, bekukkantottunk a várba, és egy-egy kávéházba is. Mindez arra volt jó, hogy megállapítsuk, ide érdemes visszajönni és ennél sokkal hosszabb időt eltölteni.

A következő úticélunk a vadonatúj győri élményfürdő volt. Sokan alig várták már a lubickolást, mások pedig megintcsak városnéző túrára indultak. Én az utóbbiakhoz tartozom, s feltétlenül be kell számolnom arról, hogy Győr is gyönyörű város (legalábbis arra, amerre én jártam.) Vidám pezsgést éreztem az utcákon, sok volt a vendég, de a helyi lakosok is sétálgattak, kirakatokat nézegettek, szóval nagy élet volt. Olyan kokárdás, jókedvű, tavaszváró. Fontos megjegyzés: a kávéházak, cukrászdák Győrben is nagyszerűek, hangulatosak, a sütemények pedig igen finomak (saját tapasztalat).

Négy órakerült várt minket a Nádor étteremben az estebéd. Itt sem csalódtunk, csak az volt a baj, hogy ezzel szinte befejeződött a szép kirándulás. Jó három óra múlva már itthon is voltunk. Búcsúzáskor sokan azt kérdezték, hogy "hova megyünk legközelebb?"

**Mészáros Zsuzsa**

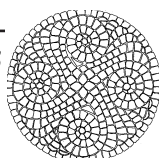


### FIGYELEM! EGY IGAZÁN JÓ HÍR!

A művelődési ház mini videotékájából egy hétre 100 forintért kölcsönözhető értékes történelmi és természetfilmek

### A március hónap asztalitenisz bajnoka:

Férfiaknál:	<b>Ocsovai Péter</b>
	2. Veres József
	3. Hajdú László
Fiúknál :	<b>Dolányi Balázs</b>
	2. Lukács Dani



# • TALLÓZÓ • TALLÓZÓ • TALLÓZÓ •

2004. április 4. és 6. között rendezték meg Gödöllőn 5. alkalommal az immár hagyományosá vált Magyar Polgármesterek Világtalálkozóját. Valami más ügyben jártam a Gödöllői Önkormányzatnál, s amíg várahoztam, a kezembe került a Magyar Polgármester c. lap, amelyet a találkozó tiszteletére adtak ki. Lapozgatás közben felfedeztem, hogy Galgahévíz polgármesterevel, **Dr. Basa Antallal** is készült egy rövid interjú, mellyel természetesen Önöket is szeretném megismertetni. Az alábbiakban Önök is elolvashatják ezt a cikket, amelyet kiegészítettem **Dr. Gémesi Györggyel**, a találkozó fő szervezőjével készült beszélgetés egy részletével.

**M.Zs.**

## **Aki már a kezdeteknél ott volt**

*Dr. Basa Antal 1996 óta részt vesz a Világtalálkozó megrendezésében*



Galgahévíz polgármestere, **Dr. Basa Antal** fül-orr-gégész orvos 1990 óta tölti be tisztségét, és tevékenyen részt vett a Magyar Polgármesterek Egyesületének és a Magyar Önkormányzatok

Szövetségének megalapításának és a Magyar Polgármesterek Világtalálkozásának szervezésébe is a kezdetektől besegít. Gémesi Györggyel régóta jó kapcsolatot ápol, ami nemcsak Galgahévíz és Gödöllő földrajzi közelségének, de hasonló politikai nézetüknek, gondolkodásuknak is köszönhető.

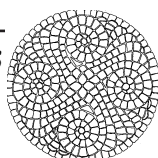
Basa Antal véleménye szerint fontos lenne, hogy az önkormányzati szövetségek érdekeit közösen képviseljék, és ne legyenek közöttük nézeteltérések. Felhozta a hollandiai példát, ahol csak egyetlen polgármesteri egyesület működik, és ennek ellenére – vagy talán éppen ezért – nagyon jól lobbiznak az egyes településekért, sőt még vétőjoguk is van a parlamentben. Basa Antal úgy látja, hogy nem az a fontos, mennyire azonos a világról alkotott felfogásuk, hanem az, hogy egyet akarjanak. Az eszközök megválasztásán lehet vitatkozni, de a célt világosan kell látni, ennek körvonalazásához pedig a Magyar Polgármesterek Világtalálkozója is jelentősen hozzájárul. Az idei találkozó legfontosabb témájának az önkormányzatok finanszírozási gondjait, illetve ennek megoldási

lehetőségeit tartja, de nyilvánvalóan hangsúlyt kap az uniós csatlakozás által felvetett határon túli magyarok kérdése is. Galgahévíznek egyelőre még nincs a környező országok magyar településeivel testvérvárosi kapcsolata, az idén szeretnének az ügyben előrelépni. Jelenleg kizárólag az észak-németországi Rahden városával építettek ki ilyen viszonyt, míg a szerbia-montenegrói Kikindával kulturális szerződést kötöttek. Ez utóbbi város szerb nemzetiségű polgármestere 2001-ben Norvégiából éppen csak hazaért, de még aznap továbbindult Galgahévízre, hogy részt vehessen a település nevének százéves jubileumára tartott ünnepségen. Ez a szinte megható igyekezet mutatja a példát Basa Antalnak is, hogy hasonló módon fűzze szorosra a viszonyt a szomszédos országok, városaival, falvaival.



Galgahévíz ragyogó eredményeket ért el a közelmúltban, száz százalékos a közművesítetttségük, megszorítások árán, de van tartaléka a községnek, amiből tudnak tervezni a jövőre nézve. Színvonalas hagyományörző és néptáncsoport működik náluk és a nyugdíjas klubnak is színes programjai vannak, a focicsapatuk pedig igyekszik helytállni a bajnokságban, nem beszélve arról, hogy a sport szeretete is összehozza a település lakosságát. A polgármester remeknek ítéli meg a képviselő-testület munkához való állását, őt olyan képviselőjük van, akik 1990 óta folyamatosan tagjai a grémiumnak, és ami nagyon fontos: kompromisszumok árán, de mindig közös nevezőre tudnak jutni.

**Németh Zoltán**



## **Közösek a gyökereink, közös a jövőnk**

*Dr. Gémesi György a Magyar Polgármesterek  
Világtalálkozója történetéről, feladatáról,  
jelentőségéről (részlet a cikkből)*



**Riporter:** A Világtalálkozó egyik fénypontja a kiemelkedő munkát végző településvezetők számára alapított Polgármesteri Ezüstitlanc-díjak, illetve Polgármesteri Arany Pecsétgyűrűk átadása. Idén kiknek ítelték oda a rangos kiüntetések?

**Gémesi Gy.:** Polgármesteri Ezüstitlanc-díjat Tóth István Tura, illetve Kettős László, a horvátországi Kopács polgármestere, Polgármesteri Arany Pecsétgyűrűt pedig Agg Sándor Pápakovácsi, Babák Mihály Szarvas, Kálmán Lajos Etyek, Tarlós István Óbuda, és Kvarda József a szlovákiai Csenge polgármestere kap. Közülük is kiemelném Tóth István teljesítményét, mert rengeteget tett azért, hogy Tura a városi rang elnyerése és a folyamatos fejlesztés, modernizálás mellett megőrizze eredeti arculatát, hagyományait. Ha ezt országos szinten is sikerül véghezvinni, s az emberek lelkében is megőrizni azokat a gyökereket, amelyek a múltból táplálkoznak és éltetnek bennünket, akkor az unióban sem lesz baj, s még évszázadok múlva is egy nemzet leszünk. Hiszem, hogy a Magyar Polgármesterek Világtalálkozója is segít erősíteni az összetartozás érzését és táplálni ezeket a gyökereket.

**Csikor Ottó**

## **FELHÍVÁS!**

*“Legyen egész falunk tiszta  
- ne meg a saját porta!”*

### **TÁJSEBÉSZET 2004** *illegális szemétkerakók felszámolása*

**A II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola  
a Polgármesteri Hivatal,  
a Faluszépítő Egyesület  
és a Galgamenti Népfőiskola  
azzal a kéréssel fordul a falubeliekhez,  
hogy segítsenek az illegális  
hulladéklerakók felszámolásában.**

**Ideje: április 17. szombat 9-12-ig**  
**Gyülekező reggel 9 órakor az iskolában**

(Szükségünk van: felnőttek és fiatalok szorgos kezeire, szállítójárművekre, zsákokra, kesztyűkre, fáradt dolgozó embereknek egy kis frissítőre, elemőzsiára)

**Tervezett helyszínek**  
**(megjelentek számától függően):**  
Iskolakert-Szánkózó domb,  
Dobó utca vége, Vasút felé vezető út stb.

**“ A Falu Tisztaságáért Összefogás”**



**Kiadja a Galgahévízi Önkormányzat Polgármesteri Hivatala**  
**Felelős kiadó: Dr. Basa Antal polgármester**  
**Felelős szerkesztő: Mészáros Zsuzsa**  
**Nyomdai előkészítés: Gradus Stúdió, Aszód (20-949-1152)**  
**Készült az ArtWind-Nyomda Kft. nyomdájában**

