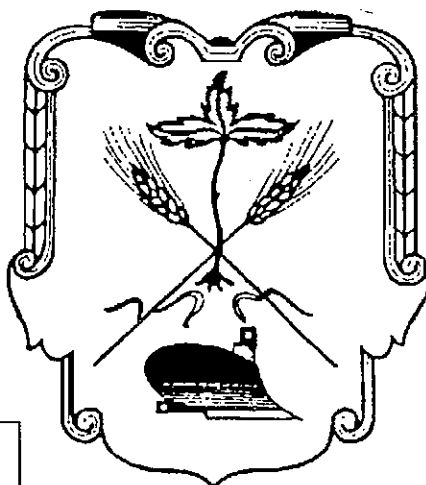


# GALGA



11. szám  
2005. NOVEMBER

# HÉVÍZ

Havonta megjelenő olvasnivaló

## Újra Rahdenben

Amikor a falunapon megtudtuk, hogy idén még ősszel újra Rahdenbe utazhatunk, nagyon megörültünk! Hiszen mindenkit kedves emlékek fűznek németországi testvérvárosunkhoz. Barátok, ismerősök, a kedves fogadtatás, fellépéseink hangulata...



Egy nyári pihenő után újult erővel kezdünk el készülni a nagy útra. Magyarország öt különböző tájegységéről vittünk táncokat: galgamentit – hogy kezdjük mindjárt a szívünkhöz legközelebb állóval –, sárközit, szatmárit, székelyföldit és rábaközit.

Zoli bácsi kemény kézzel fogott minket az utat megelőző próbákon, így (viszonylag) nyugodt szívvel ülhattünk fel a buszra.

Október 7-én, éjjel 1 órakor indultunk egy 20 személyes kisbusszal. Az út nagyon fárasztó és hosszú volt, de amikor végre megérkeztünk, nagyon megörültünk, mert régi és új barátainkat üdvözölhattük.

A rövid köszöntőbeszéd után (tekintettel a

hosszú és fárasztó útra!!) süteménnyel és üdítőkkel kínáltak meg minket, majd a felnőttek szállodába, mi – fiatalok – pedig vendéglátó családokhoz kerültünk.

A szombat délelőtt mindenkinek szabad volt. (A mi részünkről bejártuk Rahden boltjait és megettünk a német fiatalokkal egy-egy fagyit.)

Délben közös ebédre invitáltak minket a Jugend Café-ba, mely a rahdeni ifjúság egyik kedvelt szórakozóhelye.

A délután folyamán két fellépésünk volt a „Rahden felfortyant” nagyszabású rendezvény szabadtéri színpadán. Fontos megemlítenünk, hogy ezalatt a három nap alatt a Valkó zenekar kísért minket. Fellépéseink jó hangulata nagyban köszönhető nekik, hiszen csodálatos muzsikájuk mindenkit lenyűgözött.

Az esti gálaműsoron szeretett polgármestereink élhettek szónoklási tehetségükkel, tehát a majd másfél órás ünnepi beszéd és a kölcsönös ajándékozás után végre felfedezhettük a svédasztal finomságait. (Volt ott minden, mi szem-szájnak ingere...)

*(folytatás a 2. oldalon)*

## TARTALOMBÓL:

- Tíz éves jubileumi ünnepség Rahdenben
- Levél Székelyudvarhelyről
- Önkormányzati kaleidoszkóp
- Mindenszentek – Halottak napja
- „Az óvodától a felnőttkorig”
- Az ovisok lovaskalandja

(folytatás az 1. oldalról)

A vacsorát követte a rahdeni fúvószenekar fellépése. Ezután nem csak mi, hanem tanáraink, Timi néni és Zoli bácsi is táncoltak, amit a közönség vasppsal jutalmazott.



Vasárnap együtt vettünk részt az istentiszteleten a helyi katolikus templomban, majd mindenki a vendéglátójánál fogyasztotta el a búcsúebédet.



Búcsúzóul még utoljára táncoltunk egyet a Museumhof-nál.

Kora délután már a busz mellett sorakoztunk és vártuk az indulást. Még egy utolsó címcseré, könnyes búcsú és szívből jövő hálálkodás után hazaindultunk Galgahévízre.

Tóth Vivien és Brigitta



**Rendkívüli évvégi akciós hitelek!**

3 fős akciós hitellehetőséggel segít Önnek a Turai Takarékszövetkezet, hogy az ünnepet még örömtelibbnek legyenek.

A kölcsönfelvevőkkel kapcsolatban a kérvényelésekkel dolgozó készséggel mindig pontos felvilágosítást.

Ez az akció 2005. november 1-től december 31-ig tart! Szeretettel várjuk Turai Takarékszövetkezet Igazgatósága.

2179 ASZÓD, Kondoros út 1. (28-400-281)      2181 NYLAD, Szabadkő út 94. (28-403-377)  
 1164 BUDAPEST, Zala u. 23. (1-223-0378, 220-8858)      2173 NARTAL, Pesti út 4. (28-437-321)  
 2116 DÁNY, Posa út 47. (28-464-023)      2582 PÖSPÖNKHATYÁN, Szabadkő út 118a. (27-340-678)  
 2183 GALGÁHEVÍZ, Fő út 135. (28-491-209)      2104 TURA, Bartók út 21. (28-480-711)  
 2183 GALGÁCSA, Vasas út 10. (28-489-053)      2114 VALKÓ, Isaszegi út 1. (28-483-136)  
 2102 HÉVÉGYÖRNY, Ady E. út 123. (28-413-329)      2118 ZSÁNDOK, Turai út 2. (28-462-013)

**AKCIÓ**

**Karácsonyi akciós hitel**  
 HITEL-ÜGYINTÉZÉSI DÍJ  
 FIZETÉSE NÉLKÜL  
 Első törlesztőrészlet fizetése 2006-ban!

A felvehető max. 500.000,- Ft esetén  
**TÖRLESZTŐRÉSLET:**  
 12.800,- Fuhó  
 a hitel lejárat: 5 év  
 a hitel kamata: 14 %  
 kezelési költség: egyszeri 5 %  
 THM: 19,28 %

**Akciós fogyasztási hitel**  
 SZABAD FELHASZNÁLÁSSAL  
 INGATLANFEDEZET NÉLKÜL  
 Kedvezményes hitel-ügyműveleti díj befizetéssel!

A felvehető max. 1 millió Ft esetén  
**TÖRLESZTŐRÉSLET:**  
 25.000,- Fuhó  
 a hitel lejárat: 5 év  
 a hitel kamata: 14 %  
 kezelési költség: évi 2 %  
 THM: 19,01 %

**Akciós jelzáloghitel**  
 HITEL-ÜGYINTÉZÉSI DÍJ ÉS  
 KÖZJEGYZŐI DÍJ NÉLKÜL

A felvehető max. 3 millió Ft esetén  
**TÖRLESZTŐRÉSLET:**  
 40.000,- Fuhó  
 a hitel lejárat: max. 15 év  
 a hitel kamata: 12 %  
 kezelési költség: évi 1,5 %  
 THM: 15,19 %

[www.turaitakarak.hu](http://www.turaitakarak.hu)

Jelen tájékoztató nem minősül ajánlatnak, célja kizárólag a figyelemfelkeltés.

# § ÖNKORMÁNYZATI KALEIDOSZKÓP §

A Képviselő-testület 2005. október 04-én a közbeszerzési törvény előírásainak megfelelően zárt ülés keretében tárgyalta a Csemeteket Napköziotthonos Óvoda felújítása tárgyában kiírt közbeszerzési pályázatokat. Az előkészítés során egy bonyolító cég bevonásával írtuk ki a közbeszerzési pályázatokat. Négy kivitelezői ajánlat került bekérésre. Egy pályázót a leadási határidő túllépés miatt kizártunk, míg a befogadott három ajánlatból egy érvénytelen volt, kettő pedig érvényes. A bíráló bizottság munkájának befejezését követően a Képviselő-testület kiválasztotta a győztes céget, és ezt eredményhirdetés keretében ismertettük a pályázókkal. Az óvoda konyha kialakítás és felújítás közbeszerzési eljárást a JUMA 2000 KFT. nyerte meg, mely céggel a kivitelezési szerződést megkötöttük, 32.227.998.- Ft + ÁFA kiviteli összegre. A munkálatok már folyamatban vannak, ez évben az előírt öltözők és a konyha helyiség kialakításra kerül. A Képviselő-testület kiválasztotta a három árajánlatból a műszaki ellenőri feladatokat ellátó szervezetet is. E feladatot a PORTANOVA Betéti Társaság látja el.

E testületi ülésen döntés született arról is, hogy Önkormányzatunk társul Hatvan Város Önkormányzatának gesztorsága mellett 20 társönkormányzattal együtt, az állati hulladék jövőbeni kezeléséhez kialakítandó telep tervezése és esetleges építése tárgyában benyújtandó KIOP pályázathoz, mivel ez év végén a dögkutakat meg kell szüntetni.

A 2005. október 18-án megtartott testületi ülésen a háziorvosi, gyermekorvosi tevékenység szerepelt napirendként. Az ülés elején Dr. Basa Antal polgármester tájékoztatta a Képviselőket a **Rahdenben tett útról**, ahol az **Ifjúsági Tánccsoport lépett fel**. A Polgármester Úr ezt követően megköszönte Dr. Jancsy Györgyné Dr. Majoros Valéria gyermekorvos, és Dr. Jancsy György háziorvos munkáját. A Képviselők jónak értékelték az előjegyzéses rendszert, és több Képviselő elismerően szólt az orvosok munkájáról. Döntés született arról, hogy az ellopott kerékpár tároló helyett újat kell építeni és a jövő évben az épület belső festését az önkormányzat és a háziorvos közösen elvégzik.

Az egyebek napirendi pont keretében a központi orvosi ügyelet kialakítása került megbeszélésre. Polgármester Úr tájékoztatta a jelenlévőket, hogy 8 település, így Bag, Hévízgyörk, Galgahévíz, Tura, Zsámbok, Dány, Valkó és Vácszentlászló közösen kívánja 2006. január 01-től megszervezni a központi ügyeletet, ahol egy orvos, egy gépkocsivezető, egy ápolónő kerülne foglalkoztatásra a háziorvosi rendelési időn túl. Hétféteken és hétköznap esténként a Turán lévő központban lenne egy fix orvos, míg hétféteken plusz két orvos, (szombat és vasárnap reggel 9 és es-

te 10 óra között) Vácszentlászló, Valkó, Dány és Zsámbok településeken rotációs elv alapján lenne egy fix orvos, és Turát, Galgahévizt, Hévízgyörköt, és Bagot ellátó egy orvos Turán. Az önkormányzatnak maximum 20.- Ft/fő összeget kellene befizetnie évente a rendszerbe. Elhangzottak vélemények, miszerint nagy a távolság a települések között. Ezt kompenzálná a két helyen lévő fix orvos. A hatályos jogszabályoknak azonban Korsós Attila Tura Alpolgármester által kidolgozott rendszer megfelel. Egyidejűleg 396.000.- Ft önerővel Galgahévíz község Önkormányzata a 8 településsel együtt Tura gesztorsága mellett pályázat benyújtásáról döntött a központi ügyelet létrehozása tárgyában.

Ezt követően a Képviselők tárgyaltak a kötelezően megalkotandó hulladékgazdálkodási tervről melyet nyertes pályázati pénzből készített el Tura, Zsámbok, Vácszentlászló és Galgahévíz Önkormányzata Társulása. A tervben megfogalmazásra kerültek a szelektív hulladékgyűjtés kapcsán elért eredményeink, a jövőben feladatok, melyek megvalósíthatósága nagyban függ az Önkormányzatok pénzügyi finanszírozásától és a kiírt pályázati lehetőségektől. Sajnálattal állapította meg a Képviselő-testület, hogy néhányan annak ellenére, hogy az új szelektív gyűjtő telepre ki lehet vinni ingyenesen a szelektíven válogatott hasznosítható hulladékot és komposztot, és a szeméért is csak minimális összeget kell fizetni, mégis a már nem „művelt” telepre viszik ki válogatatlanul a hulladékot, sőt a bezárt telep kapuját is ellopták.

Felhívom a lakosság figyelmét, hogy a nem az előírásoknak megfelelő hulladéklerakás akár büntető eljárást is maga után vonhat.

Ezt követően a Képviselők módosították a 12/1997. (XII.10.) sz. önkormányzati rendeletet. **2005. november 01-től Galgahévíz község belterületén sem közterületen, sem az ingatlanok udvarán, kertjében nem lehet hulladékot égetni.** A pénzbírság kiszabás elkerülhetősége érdekében kérem jelen jogszabály maradéktalan betartását.

A testületi ülésen döntés született arról, hogy Lukács István temetési vállalkozó és az Önkormányzat 50-50 %-os közös költségén a ravatalozóba 500.000.- Ft értékben új drapéria kerül elhelyezésre. *Az Önkormányzat a maga és a galgahévízi polgárok nevében hálás köszönetét fejezi ki ezért a jelentős anyagi támogatásért és nagylelkűségért Lukács Istvánnak.*

Az Önkormányzat kistérségi társulás keretében részt vesz a HB. Security Kft. által működtetett ún. **jelzőrendszeres házi segítségnyújtásra** vonatkozó szolgáltatás megszervezésében, ahol az arra rászoruló betegek kapnak egy jelző készüléket, mely szolgálta-

tást az Önkormányzat csak addig tudja biztosítani, amíg e társulás működik.

A régóta tartó probléma, a már többször tárgyalt kamion forgalom növekedés által okozott probléma ismét szerepelt a testület napirendjén. Több javaslat közül a Képviselő-testület azt a variációt támogatta, hogy a Polgármester Úr kezdeményezze a társtelepülések vezetőivel együtt, hogy az érintett útszakaszokon, így Galgahévízen a Fő úton több helyütt 40 km-es sebességkorlátozás kerüljön bevezetésre, ezzel is biztonságosabbá téve a Fő út átmeneti forgalmát.

A Polgármester Úr tájékoztatta a Képviselőket, hogy egy tervező készíti a Május 1. utca aszfaltozásával kapcsolatos pályázat terveit, remélve azt, hogy a megvalósulásra 2006-ban sor kerülhet.

A Képviselő-testület 2005. október 25-én rendkívüli ülést tartott, ahol a képviselők elfogadták a 9/2005. (X.26.) sz. rendeletet, miszerint a hivatal elektronikus úton ügyeket kötelezően még nem intéz.

Az Önkormányzat és a Polgármesteri Hivatalt érintő kérdésekben szívesen állok az Önök rendelkezésére.

Tisztelettel:

Dr. Král László  
h. jegyző

## MEGHÍVÓ KÖZMEGHALLGATÁSRA

Galgahévíz Képviselőtestülete december 4-én 15 órakor nyilvános testületi ülést tart a művelődési ház nagytermében.

### Napirendi pontok:

- 1) Beszámoló a 2005. évi eseményekről, a 2006. évi tervekről.
- 2) Kérdések, vélemények, hozzászólások – falufórum.

Várjuk Galgahévíz minden polgárát, hogy e fórumon is elmondja véleményét!

A testület nevében:

Dr. Basa Antal  
polgármester

## VÉRADÁS

November 20-án, vasárnap 9,00 és 13,00 óra között VÉRADÁS lesz a polgármesteri hivatalban. Várjuk minden egészséges ember életmentő segítségét.

Dr. Basa Antal polgármester



## Levél Székelyudvarhelyről

SZÉKELY DALEGYLET FÉRFIKÓRUSA  
SZÉKELYUDVARHELY  
ALAPÍTVÁ – 1868

ALLA BREVE KÓRUS  
SZÉKELYUDVARHELY  
ALAPÍTVÁ – 1993

### Kedves Galgahévízi Barátaink!

A lelkünk tele van keserűséggel: az augusztus 23-i árvíz soha nem tapasztalt jelenségként zúdult ránk, soha nem tapasztalt jelenségként marad minden udvarhelyszéki lakó emlékezetében.

Ha baj van, tudunk segítséget nyújtani egymásnak. E tényt igazolja az Önök nem mindennapi segítségnyújtási gesztusa. Őszintén bevalljuk, meglepett az Önök váratlan adománya: megerősíti összetartozásunkat. Megtisztelőnek találjuk, hogy gondoltak ránk.

Váratlanul ért, hisz Önök azok, akikkel a közel-múltban kötöttünk baráti kapcsolatot: 2005. július 10-én élveztük az Önök vendégszeretetét.

Öröm volt számunkra, hogy Galgahévízen lehetünk, a 138 éves múltra visszatekintő Székely Dalegylet Férfikórusa és az Alla Breve Ifjúsági Vegyeskórus. Vendégszeretetük megérintette szívünket. Minden ott eltöltött perc megerősítette összetartozásunkat.

A székelyudvarhelyi Székely Dalegylet és az Alla Breve Ifjúsági Vegyeskórus valamennyi kórustagja nevében igen szépen megköszönöm kedves barátainknak, a galgahévízi önkormányzatnak, élén a tisztelt polgármester úrral, az anyagi segítséget, amellyel igyekeztek dalközösségeink segítségére sietni, hozzájárulva az árvíz nyomán kialakult anyagi gondjaink megoldásához. Az adomány szétosztásáról készült jegyzőkönyveket eljuttatjuk Önökhöz.

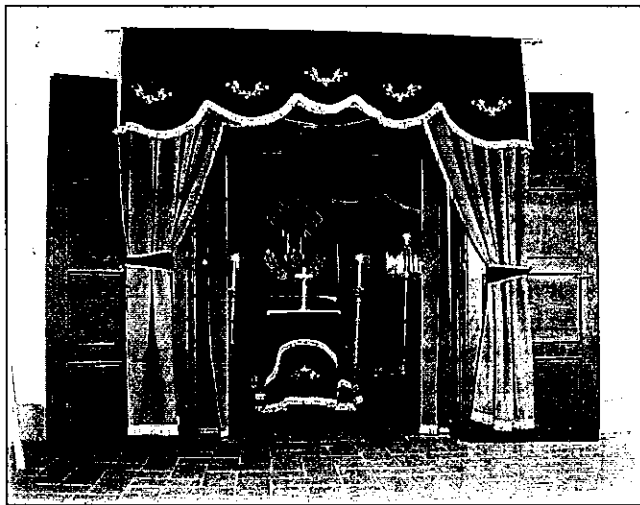
Isten áldja adományozó jó szívüket!

Gellért Géza  
elnök

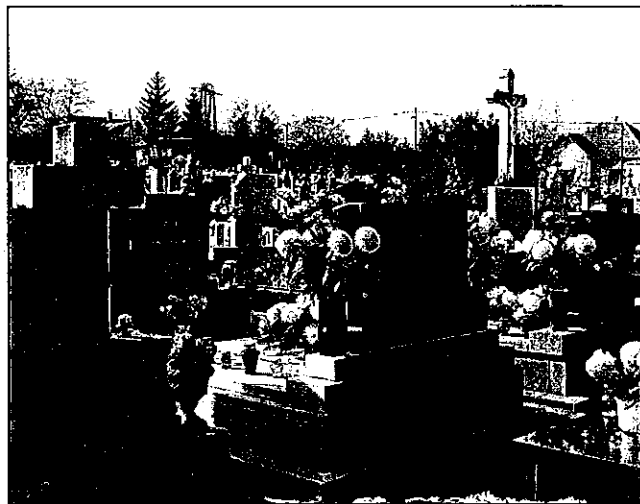
Kovács László  
karnagy

Orosz Pál Levente  
elnök

## Mindenszentek és Halottak napja



A megújult ravatalozó



A kegyelet virágai a hévízi temetőben

## TALLÓZÓ TALLÓZÓ TALLÓZÓ TALLÓZÓ

### EGY CSEPP EMBERSÉG

*Fél hét után három perccel a Kossuth Rádióban*

**Rostoványi Zsolt**

*Közgazdász, a BKÁE Nemzetközi Kapcsolatok Tanszékének vezetője*

Két kedvenc idézetem van.

Az egyik szerzője Bertrand Russel, a neves brit filozófus, az idézet így szól: „Az a világ baja, hogy a buták végtelenül magabiztosak, az értelmesekek viszont állandó kétségek közt vergődnek, vagy gyötrődnek.”

A másik idézetet Szent István király mondta Imre herceghez intézett intelmeiben, ami így szól: „Mert amiként különb-különb tájakról és tartományokból jönnek a vendégek, úgy különb-különb nyelvet és szokást, különb-különb példát és fegyvert hoznak magukkal, mindez az országot díszíti, az udvar fényét emeli... Mert az egy-nyelvű és egyszokású ország gyenge és esendő.”

Azt gondolom, hogy a két idézetben van közös vonás, amit én nagyon fontosnak tartok. Az egyik az, hogy minél többet tud valaki, annál inkább ráébred arra, hogy még nagyon sok mindent nem tud, s annál inkább kételkedik, mert nyilván csak az tud kételkedni, aki tud valamit,

és rájön arra, hogy nem ő az igazság kizárólagos letéteményese.

Tolerálja a másságot, a más véleményeket, azt, hogy a világ sokféle, sokszínű, ahol különböző emberek különböző szokásokat képviselnek és különbözőképpen vélekednek. Azt hiszem, hogy az értelmességnek, az intelligenciának ez nagyon fontos kritériuma. A másság, a tolerancia, a másik véleményének a megismerése és elfogadása.

A két idézet között szerves a kapcsolat, lényegük ugyanaz. Egy ország annál értékesebb, minél kevésbé egyszokású, minél többféle kultúra, szokás, hagyomány ötvöződik benne. Ami azt is jelenti, hogy különböző véleményeket, különböző álláspontokat képviselő emberek élnek ott, egymás mellett. Ezek kölcsönösen megtermékenyítik egymást, mert különböző új dolgokat, új ismereteket ötvöznek egygké.

### EGYHÁZI HÍREK

December 11. vasárnap

Szent Miklós Búcsú

December 9-10-11. péntek, szombat, vasárnap

Lelki gyakorlat

## Felhívás

Várjuk mindazok jelentkezését, akik Turán és környékén élő fogyatékos gyerekeik és fiatalok részére segítséget, támaszt szeretnének kapni. A foglalkozásokat egy civil szervezet keretében szakemberek bevonásával fogjuk végezni, először heti egy alkalommal, majd igény szerinti gyakorisággal, akár napon-ta is.

A szülőkkel, hozzátartozókkal egy beszélgetést kezdeményezünk **november 12-én délután 16 órakor Turán, a Tabán út 44. sz. alatt működő e-Magyarország pontban** (a templommal szemben, az I. világháborús emlékmű mögött.)

Szeretettel várunk minden érdeklődőt  
Tel: 28/466 082 és 28/468234

A szervezők



## SULI-HÍREK

### Októberben történt

• Befejeződött a Serdülő-előkészítő Foci Bajnokság őszi fordulója. Csapatunk az utóbbi három mérkőzésen remekelt.

Október 7-én Erdőkertessel játszottak a fiúk hazai pályán. Az eredmény: 9 : 1

**Góllövők: Molnár Viktor Csaba (3), Lukács Dániel (3), Domján Péter (1), Petrics Christian Bence (1), Dolányi Balázs (1)**

Október 14-én pedig Kerepes csapatát fogadtuk. Ezen a mérkőzésen is sikerült nyerniük: 6 : 0 **Góllövők: Molnár Viktor Csaba (4), Gombos Tamás (1), Lukács Dániel (1)**

Október 20-án Vácszentlászlóra mentek a fiúk nyerni. Sikerült 2 gólt az ellenfél kapujába varrni. Végeredmény: 2 : 0

**Góllövők: Molnár Viktor Csaba (1), Petrics Christian Bence (1).**

Így csapatunk a tabella 3. helyén áll. Reméljük a tavaszi fordulóban hasonlóan remekelnek, mint az őszt végén.

Köszönjük Albert Flóri eddigi munkáját!

• A túrázók Nemzeti Bajnokságában is lezajlott októberben két futam. Október 8-án Cserépfalun voltunk. Itt sajnos nem sikerült mindenkinek szintidőn belül célba érnie, mivel az útvonal-jelölés némi kívánnivalót hagyott maga után. Az október 22-i sőtöri túrát viszont minden csapattag remekül teljesítette. Három csapatunk közül kettő biztosan dobogós helyezéssel zárja az évet. A harmadik csapatnak még kicsit hajtania kell az utolsó futamon, ami december 10-én lesz Szigethalmon.

### Novemberi előzetes

- November 11-én, pénteken délután 5 órakor a 9-es teremben tartjuk az alsós szavalóversenyt. József Attila versekkel készülnek a gyerekek.
- November 11-én rendezik Gödöllőn az Erkel versenyt, ahol 2 csapat képviseli iskolánkat.
- November 14-én 17 órától pályaválasztási szülői értekezlet lesz az iskolában.
- November 14-én 18 órától fogadó óra.
- November 15-én, kedden este 7 órakor Iskolaszék.
- November 21-én, hétfőn egészség- és sportnapot tartunk.

G.Cs.I



## SPORTHÍREK



### FOCI EREDMÉNYEK

Galgahévíz – Gödöllő II. 0 : 2

A vesszőfutásunk tovább folytatódik.

Valkó – Galgahévíz 3 : 1

A vezetést ugyan mi szereztük meg, de egyéni hibáinkat kihasználva megfordította a meccset Valkó.

Gól: *Darnyik D.*

Galgahévíz – Isaszeg II. 3 : 0

Végre megszakadt a hosszantartó rossz sorozatunk és megérdemelt győzelmet arattunk

Gól: *Darnyik D., Aszódi Z., Maka L.*

Vácszentlászló – Galgahévíz 2 : 3

Az idegenbeli sikerünk nagyobb arányú is lehetett volna, ha jobban kihasználjuk a helyzetünket.

Gól: *Maka L., Darnyik D.*

Galgahévíz – Szada 3 : 3

Egy könnyűnek ígérkező mérkőzést durva egyéni hibákkal tettünk nehezzé. Ennek ellenére a csapatot dicséret illeti, mert két gólos hátrányból sikerült egyenlíteni

Gól: *Darnyik D. 2 gól; Maka L. 1 gól*

Mészáros Csaba  
edző



# NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ



## 2005 évi őszi-téli programjaink:

November 16. és 30. szerda 17 óra  
**Születéstréning utótalálkozó**  
Vezeti: Orosz Katalin  
Részvételi díj: 1000 Ft

November 9. szerda 17 óra  
**AT tréning kezdő tanfolyam indul**  
Vezeti: Orosz Katalin  
4 hónapos tanfolyam díja 16.000 Ft,  
részletfizetés lehetséges

November 27. vasárnap 15 óra  
**Családi adventi-dísz készítés  
a művelődési házzal közösen**  
Ujhelyiné Elek-Kánya Évával  
Részvételi díj kb.: 1000 Ft/dísz

December 14. szerda 18 óra  
**Kiskarácsony a Népfőiskolán**  
Apró ajándék a belépő: kedves vers vagy  
zeneszám a meglepetés a többieknek  
Vezeti: Orosz Katalin

## Októberi programjainkról dióhéjban

### I. rész

Október 26-án hagyományos őszi Évnyitónkon, vendégünk és előadónk Tóth Gábor élelmiszermérnök volt. Témánk az élelmiszerek és a rákos megbetegedések közötti összefüggés. Az **Oltalom Alapítvány** munkatársaként őszintén beszélhet az élelmiszeripar vegykonyhájáról. Ennek bizonyossága számtalan könyv is: Az E-számokról őszintén, Génmanipuláció-génháború, Ne veszítsd el a csontjaidat, Candida és Allergia kalauz.

Az előadás nagyon tartalmas volt. Résztvevőink kistérségünk minden szegletéből érkeztek, 20-an voltunk. Volt itt népfőiskolás Kistarcsáról, Hévízgyörkről, Hatvanból, Turáról és Galgahévízről is.

Érdekes volt az indítás, melyben elemezte, hogy a rák a hámszövetben létrejövő rosszindulatú sejtburjánzás. Megtudtuk, hogy a rákos sejt nem túl erős, viszont folyamatosan osztódik, így „lekörözi”, túlnövi a normális emberi sejteket. Örökké fiatal marad, evégett kutatások tárgya, lefagyasztott rákos sejteket őriznek a tudósok a világ minden táján, hogy az örök fiatalság titkát megtalálják.

A rákos folyamat kialakulása kétlépcsős. Első lépés az iniciálás (elkezdés), melynek oka lehet radioaktív su-

gárzás, vírus okozta megbetegedés, kémiai anyag, vegyszerezett élelmiszer stb., mely alvó tumorsejtek keletkezéséhez vezet. Ezeket például a szervezetben úgy képzelhetjük el, mint ciszták, betokosodott göbök, mert a szervezet már nem képes a máj méregtelenítése folyamán megszabadulni ezen felesleges anyagoktól és mindenféle raktárakat képez.

Második lépcső a promoter (továbbító) szakasz. Ekkor aktivizálódnak az alvó tumorsejtek és kezdik meg örök életüket. A kiváltó ok gyakran a stressz, a gyász miatti lelki problémák stb. Természetesen öröklődhet a rákos betegségre való hajlam, mintegy 20-25%-ban.

**A rákbetegség az életmóddal függ össze.**

A **japánok jellemző rákos betegségei** hasnyálmirigytől felfelé (szájüreg, nyelőcső, gége, gyomor) alakulnak ki. Ennek oka a forró, csípős és fűszeres levesek fogyasztása (apró sebek a gyomron, szájüregben stb. további gócképződésre alkalmas pontok) mellett a félig nyers, füstölt halak fogyasztása. A hal maga egészséges, de a füstöléssel rákot okozó vegyületekkel terheli szervezetüket.

Az **amerikai emberek tipikus rákos betegségei** a hasnyálmirigytől lefele alakulnak ki, a vastagbél, végbél, prosztatata, méhrák formájában. Oka a kifejezetten zsíros, olajos, cukros táplálék.

**A magyar ember rákbetegségei** e két típus kombinációjaként alakulnak ki.

Az emberi szervezet 6-7 lépcsőben képes a rosszindulatú folyamatok ellen védekezni. Ide tartoznak például az antioxidánsok (A, E, C-vitamin, mangán, szelén, cink, folsav ásványi és nyomelemek). Ezen anyagokból hiányos a magyar emberek tápláléka.

**Hogyan csökkentjük a rákbetegség kialakulásának kockázatát?**

– Ha legalább hetente háromszor 30 perces verejtékezéssel járó sportot űzünk, így sok mérgeanyagot kiizzadunk!

A fiatalok bicepsznövelési módszerei helyett inkább a hasizom és a hátizom, különösen az alsó hátizom edzésére kell a figyelmet fordítani. A hasizom tartja a bélrendszert is, nem tud a has megereszkedni és a bélcsok sem fognak elmozdulni.

– Ha komolyan vesszük az akár 1-2 napos böjtöt is, mert ilyenkor nagyban méregtelenít a szervezet.

– Ha a zsírokat, olajokat alaposan lecsökkentett mennyiségben alkalmazzuk. A túladagolás a jellemző olajokból is: tipikus olajban tocsogó menü a rántott hús, sült krumpli majonézzel.

Például tanulságos a sültkrumplit másképp elkészíteni. A felszeletelt burgonyát pár percig előfőzzük (blansírozzuk), lecsepegtetjük, forró olajba tesszük, így ke-

vesebb olajat szív fel a krumpli.

– Ha az égett olajat nem használjuk fel többször. Rák-keltő anyagok dúsulnak bennük!

– Ha olajos ételekhez bőven fogyasztunk rostos, vitamindús kiegészítőt például savanyúkáposztát (lenmagot, almakompótot, szilvalekvárt vagy zabkorpát is ehetünk). Különösen az epebetegek fontolják meg, mert ha például eltávolították az epehólyagot, akkor a bélbe jut a folyamatosan termelődő epesav és marja a bél falát. Ilyen beteg tehát sokszor egyen keveset és a rostos élelmiszereket (zabkorpa és a többiek) feltétlenül iktassa be étkezésébe!

– Ha biztosítjuk a szervezet vitamin-utánpótlását, és a különféle vitaminok arányára is ügyelünk. A kapszulázott készítmények helyett például az Aloe növényt tartalmazó étrendkiegészítők jobbak. Itt nem alakul ki hozzá szokás, mint a mesterséges készítmények esetén.

– Ha a mesterséges édesítővel csínján bánunk! A szacharin hólyagrátot okoz kísérleti állatokon. Az aszpartám idegrendszeri rákért lehet felelős.

– Ha gyermekeinket nem szoktatjuk a sok adalékot tartalmazó színes cukorkákra, robbanó cukorkákra, gumicukrokra, chipszekre, kólára, rágógumikra stb.

– Ha az állati fehérje helyett növényi fehérjéket részesítjük előnyben. A szója, a tökmag ilyen, persze ellenőrzött minőséget keressünk.

– Ha a bélregeneráló enzimekészítményeket egy-két hónapos kúra keretében alkalmazzuk, főleg ha a candidiasis nevű betegség is gyengíti a bélrendszert. (Patikában kapható enzimekészítmények: Bonolact, Protexin)

– Ha a száraz rántás készítményt gyakoroljuk zsiradék nélkül és habarást készítünk inkább, mint olajos rántást.

– Ha a nagy vacsorákat elhagyjuk, főételeket ebéddő-re tervezzük. Este 6-ig megvacsorázunk, így alváskor a szervezet a gyógyító folyamatokra tud koncentrálni, nem pedig a túl nehéz ételek feldolgozására megy el az energiánk.

– Ha a natúr joghurtot megszeretjük és naponta fogyasztjuk. A kefir is jó, éhgyomorra fogyasztva, de a gombás betegségekre (Candidiasis) hajlamosaknak a joghurt alkalmasabb.

– Ha a gyümölcsöket étkezés előtt fél-egy órával fogyasztjuk el. Étkezés utáni gyümölcsévés egy erjedési folyamaton megy keresztül, melynek során például alkohol keletkezik. A gyümölcs értékes anyagai így elvesznek.

– Ha nyers biozöldség-leveket isszunk, naponta 2 dl-es adagokban.

A teljes előadás igen hosszú lenne, a lényegi pontokat próbáltam kiemelni. Örülök, hogy az előadó szívesen jönne évente legalább egyszer, hogy folytathassuk a megkezdett párbeszédet az egészséges életmód esélye érdekében!

S. Nagy Andrea

## Megemlékezés az 56-os forradalomról

Szép hagyományainkhoz híven, október 23-án, az önkormányzat az idén is ünnepséget rendezett. Dr. Basa Antal polgármester úr beszédét egy eredeti 56-os filmrészlet előzte meg, majd az általános iskola nyolcadik osztályos tanulói adták a műsort. A két nyolcadik osztály vezetője, Barna Jánosné és Maszlag Mariann tanították be a gyerekeket. Szép, megható emlékezés részesei lehettünk a művelődési házban.

Külön köszönetet kell mondanunk Lévai Józsefnek, a turai Bartók Béla Művelődési Ház munkatársának a kitűnő hangosításért.

M.Zs.

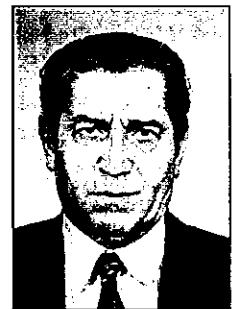


## OLVASÓINK ÍRTÁK

### Emlékezés Galgahévíz hőseire

Október 23-a alkalmából megemlékezünk Galgahévíz két hősről. Az egyik Péli István, aki Budapesten halt meg, s most a galgahévízi temetőben pihen.

A másik hős emléktábláját a Corvin közben láthatjuk a következő felirattal: **Hóka Mihály** 1929 - 1994. Újságíró, szerkesztő. A New York-i magyar közélet kiemelkedő egyénisége és az 1956-os forradalom és szabadságharc eszményének igaz hirdetője.



Hóka Mihály

Mi, galgahévíziek soha nem feledjük őket, hősi harcukat. Isten nyugosztalja őket!

Vazul



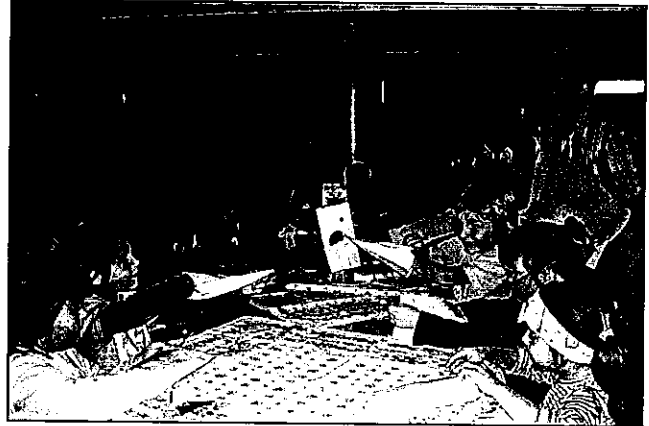


# Az óvodában történtek



## Élménydús programok az őszi hónapokban

Az október nagyon eseménydús volt nagycsoportunk számára. 11-én SZÜRETI BÁLT szerveztünk óvodásainknak. Szakítva a hagyománnyal helyszínt váltottunk és az Emse Zenekar húzta a talpalávalót, akik turai diákok. Mind a 24 nagycsoportos népviseletbe öltözött, Judit és Erzsi óvó nénivel együtt. A lányok öltöztetésében, a teremdíszítésben, a finomságok tálalásában sokat segítettek szüleik. A hívogatás után 10 órakor az óvoda apraja-nagyja együtt vonult a művelődési házba. A gyerekekkel felelevenítettük a szüreti hagyományt, utána táncba vittük a gyerekeket, felnőtteket.



Izgalmas, élménydús délelőttben volt részünk!

Judit és Erzsi óvó néni



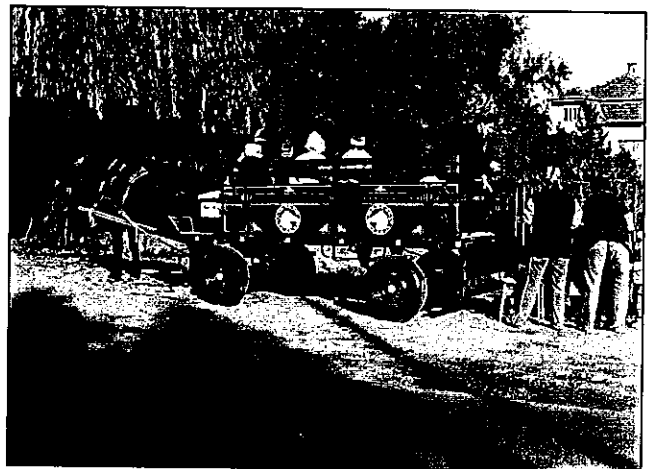
Október 26-án a középsősökkel Gödöllőn voltunk bábszínházban. Csodálatos előadásban láthattuk a *Brémai muzsikások* című mesét. Az állatfigurákat hangszerekkel jelenítették meg a színészek. A zene és a történet együttesen hatott a gyerekek lelkére. Rajzaikban aprólékos részletekkel ábrázolták másnap a látottakat.

Október 27-én következett a Komposzt-buli, ami óvodásaink környezetvédelmi nevelésének fontos része. Előzménye volt ennek az állatkerti állatsimogatóban tett látogatás és Kolesza Nóráék gazdasági udvarának bejárása. Témánk a négylábú házi állatok és trágyájuk felhasználása volt. jól körüljárva ezt, biztosan tudják a gyerekek, hogy a húsevő kutya, macska piszok káros a komposztba! Egyéni rajzokat és egy montázst készítettünk a kiállításra, ami jól szemléltette ismereteiket. Együtt vetélkedtünk a turai, zsámboki, vácszentlászlói óvodásokkal Tura művelődési házában. Ajándékba minden gyerek megkapta a saját kezűleg készített állatos zsákbábját. Egészséges finomságokat fogyasztottunk és megnéztük a Rút kiskacsa mesét.

## Lovaskaland a Bobál család jóvoltából

Végre elérkezett a várva várt nap, október 27! Nagy izgalommal készültünk erre a kirándulásra. Az időjárás is nagyon kedvezett nekünk, hiszen gyönyörű, napsütéses idő volt. Gyorsan megettük tízórainkat és felöltöztünk.

„A kocsi előállt!” – megérkezett értünk Bobál Ivett, anyukájával és testvérével, Pistivel. Az óvoda előtt ott állt a lovaskocsi, előtte egy hatalmas, gyönyörű lóval. Tetszett a gyerekeknek, ahogy feladogattuk őket, hiszen a kocsi magas volt.



Mikor mindenki elhelyezkedett, elindultunk. Csuda izgalmas volt, ahogy végig kocsikáztunk a Fő úton. Mindenki integetett és mi is mindenkinek integettünk. Hamarosan megérkeztünk Hévízgyörkre, Ivettkékhez, ahová a meghívásunk szólt.

Az udvaron Ivett apukája már várt ránk. A melegszívű, barátságos család tagjai azt sem tudták, hogy fogadjanak minket. Mindnyájukból sugárzott a gyerekek és az állatok szeretete. Miután lejöttünk a kocsiról, megkezdődött az izgalmas állatnéző.



Itt aztán minden volt! Először is bementünk a ló istállóba, ahol szebbnél szebb lovakat láttunk, köztük azt is, aki a kocsinkat húzta. Itt tudtuk meg, hogy Király a neve. Ott volt még egy gyönyörű kis póni, Ivettke lova. Később ki lettek hajtva a karámba. Érdekes látvány volt, ahogy örültek a szabadságnak, ugrándoztak, nyerítettek.



A lovak után kiengedték legelni a bárányokat. A baromfi udvarban láttunk tyúkot, kacsát, gyöngytyúkot, sőt vadkacsát is. Nagy örömeinkre ici-pici nyulacskákat is találtunk a nyúlketrechen. Végül megnéztük a hatalmas kalitkában élő különféle gyönyörű papagájokat és megpillantottuk a minket fürkésző postagalambokat is a tetőn.

Az állatok nagyon szelídek voltak, de egyedül csak

a macskát mertük megsimogatni, aki nagy odaadással tűrte a gyerekek szeretetét.



A sok érdekes látnivalót követően nagy meglepetés várt minket a kerti asztalnál. Hatalmas tálca süteményt sütött nekünk Ivett nagymamája és mellé málnaszörpöt is kaptunk. Falatozás után birtokba vettük kicsit a homokozót és az udvari játékokat, majd ismét kocsira szálltunk. Ivett apukája sokáig integetett utánunk, videó kamerával örökítette meg ottlétünket. Kerülő úton indultunk vissza az óvodába. Az erdőn keresztül haladva lekocsikáztunk egészen a galgahévízi víztározóhoz. Gyönyörű volt az őszi erdő! Még szajkót is hallottunk kiabálni. Valószínűleg ránk haragudhatott, mert csak úgy zengett az erdő a nagy jókedvünktől és az énekünktől.

A tónál sajnos már nem szállhattunk le, vissza kellett sietni az óvodába, mert közelgett az ebéd ideje. A hazafelé út is nagyon jó hangulatban telt és sajnálattal vettük tudomásul, hogy megérkeztünk az óvodába és le kell szállnunk a kocsiról.

Nagyon szép, emlékezetes délelőttünk volt, a gyerekek azóta egyfolytában mesélnek a nem mindnapos élményeikről.

Hálás köszönet érte a Bobál család aprajának, nagyjának és Királynak!

**Kati és Anca óvó néni, Erzsébet néni és a kiscsoportosok**



## A művelődési ház híreiből

### FALUKARÁCSONY

December 8-án, advent utolsó vasárnapján,  
16 órakor tartjuk a művelődési ház  
nagytermében hagyományos

### FALUKARÁCSONYUNKAT,

amelyen hagyományaink szerint községünk  
hagyományörzői, női kórusa, színjátszói és még  
sokan mások adnak kedves műsort a karácsonyi  
várakozás jegyében.

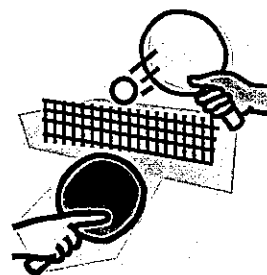
Szeretettel várunk minden falunkbélit a meghitt  
ünnepségre, gyűjtsuk meg együtt az adventi  
gyertyákat, várjuk együtt a karácsonyt!

### Galgahévíz

### Asztalitenisz Bajnokság

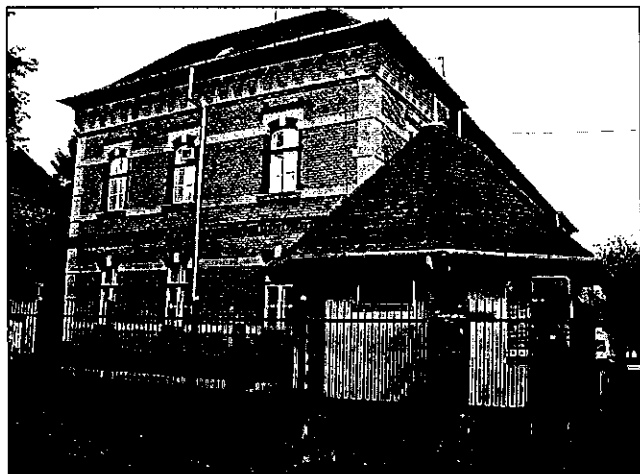
a novemberi forduló eredménye  
a felnőttek kategóriájában

1. Veres József
2. Virgancz Mihály
3. Mészáros Antal
4. Tóth István
5. Hajdú László



## „AZ ÓVODÁTÓL A FELNŐTTKORIG”

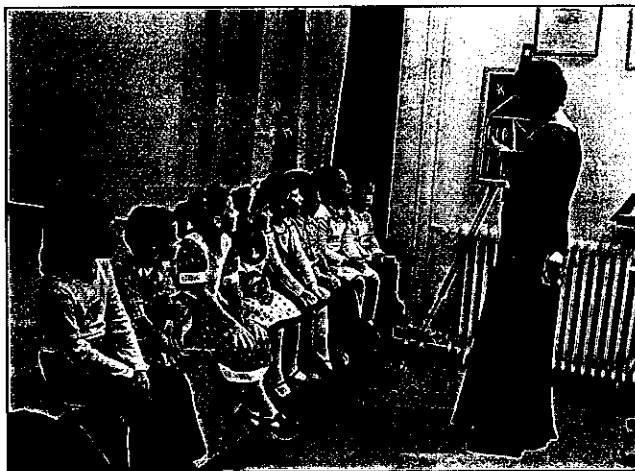
Az immár CANTIAMO névre hallgató női kórusunk október közepére újabb meghívót kapott. Ezúttal Szegedre, a Juhász Gyula Tanárképző Főiskola Ének Tanszékére látogattak el, ahol bagi zenész növendékekkel közösen adtak egy kissé rendhagyó hangversenyt. E növendékek a Szegedi- és Pécsi Zeneművészeti Főiskola, a Budapesti Zeneakadémia és Konzervatórium hallgatói. Sokan közülük országos versenyek résztvevői sőt nyertesek is vannak közöttük.



A műsoron Bach, Mozart, Debussy, Gurlitt, Bartók, Honegger, Schubert, Grieg, Kovács Béla, Pintér József és Tartini művei hangzottak el.

Az előadás különlegessége abban állt, hogy az óvodás kortól a felnőtt korig minden korosztály kép-

viseltette magát. Nem titok, hogy a hangszeres előadók Novákné Keppler Anna Mária tanítványai voltak vagy éppen most azok, s amint az köztudott, kórusunknak is ő a vezetője.

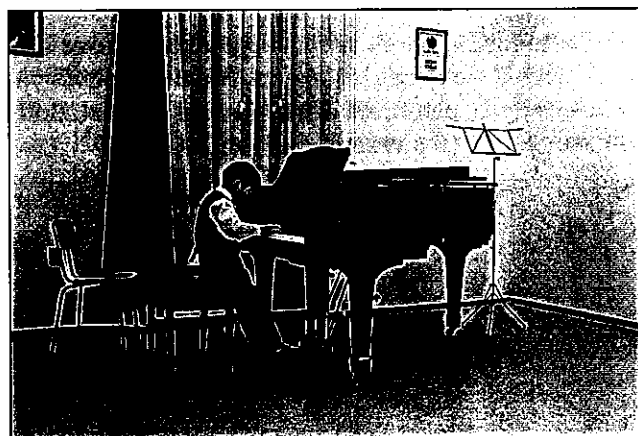


A műsort természetesen az ovisok kezdték. Egy kis módszertani bemutatón keresztül láthattuk, hogy hogyan is tanulnak a gyerekek a „zeneoviban”. Őket a kisiskolások követték, ahol a mi kis galgahévízi Hajdú Grétánk is fellépett és nagyon szépen zongorázott. Katona Márk Zoltán, bagi kisfiú ígéretes tehetségnek tűnik, amit az is alátámaszt, hogy korábban már egy országos zongoraversenyen második helyezést ért el.

Ezután következtek a nagyobb általános iskolások, a középiskolások és a főiskolások. Igazán győ-

nyörű koncertet adtak. Hatalmas taps követte játé-  
kukat. Hogy kik voltak ők? Ime:

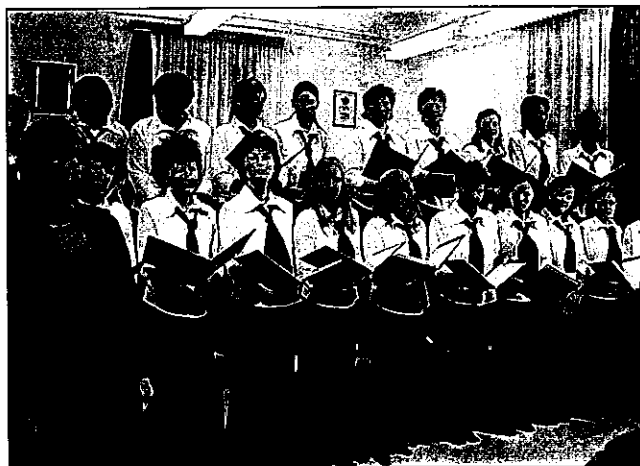
*Boda Bernadett, Nagy Emese, Nagy Zsófia,  
Szonda Fanni zongora,  
Baranyi Zsanett, Boda Annamária,  
Szonda Gabriella fuvola,  
Szonda Boglárka hegedű, Novák Éva brácsa,  
Nagy Péter trombita, Novák Péter (országos  
verseny I. helyezette) klarinét*



Végül pedig a felnőtt korosztály képviselőiben a  
Cantiamo kórus énekelt, igen nagy sikerrel.



Késő este volt már, amikor haza indultunk és éjfél  
is elmúlt, amire Galgahévízre fáradtan visszaértünk.  
Fáradtságunkat azonban feledtette velünk az él-  
mény, a szép siker.



## FIGYELEM!

HAMAROSAN KAPHATÓ LESZ A

**CANTIAMO**  
KÓRUS CD-JE,

melyen a hévízi női kórus műsorában  
gyönyörködhetnek.

Az egyházi és világi művekből álló  
lemez szép karácsonyi ajándék lehet,  
emellett a vásárlással Ön is  
támogathatja kórusunkat.

Részletekről a művelődési házban  
lehet érdeklődni.

*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*