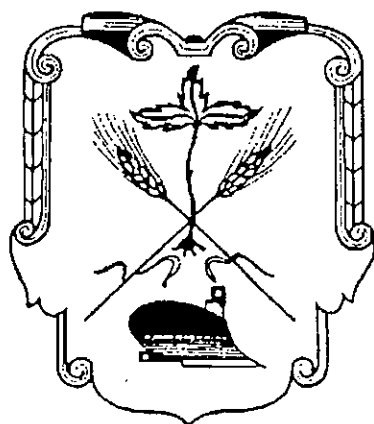


# GALGA



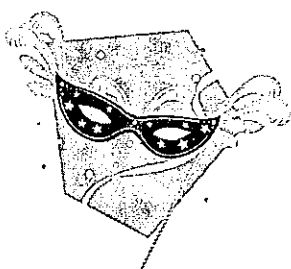
02. szám  
2009. FEBRUÁR

# HÉVÍZ

Havonta megjelenő olvasnivaló

Köszönti az olvasót a képviselő-testület nevében is Dr. Basa Antal polgarmester

## FARSANGI KAVALKÁD



"Mindenki  
másként  
csinálja..."

Amatőr csoportjaink és hagyományörzőink  
rendhagyó farsangi bemutatkozása!

Ideje: 2009. február 22. /vasárnap/ 15 óra  
Helyszín: Kodály Zoltán Művelődési Ház

Ha nem akarsz éhezni, esetleg szomjazni, hozzál  
magaddal egy kis harapni-, inni valót a terület-  
terülj asztalkára! Utána pedig bulizunk egy jót!

Mindenkit nagyon nagy szeretettel várunk  
erre a nem megszokott műsorra!

A szereplők

### A TARTALOMBÓL:

- Kistérségi hírek
- Amikor megérint a Csoda!
- A Polgárórség felhívása
- Farsangi meghívó
- Mesék szárnyán
- Sporthírek

*Álljon a bál, amíg állhat.  
Nyaggassuk a citerákat.  
Körbe-körbe! csak vidáman!  
Maszk nélkül, meg maskarában.  
(Galambos László)*

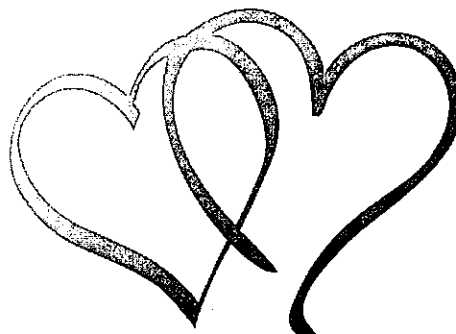
## Valentin nap

Hazánkban Bálint napját manapság egyre többen csak Valentin napként emlegetik. Ezen a napon – amelyet még a szerelmesek napjának is neveznek világszerte – megajándékozzák szeretteiket az emberek. Magyarországi népszerűsége alig 20 esztendőre tekint vissza. Természetesen a Valentin napnak is, mint minden ilyen jellegű ünnepnek megvannak a követői és az ellenzői is.

Valentin kultusza a II. századra vezethető vissza, ekkor élt Valentin. A legelterjedtebb történet szerint Valentin keresztény hite miatt II. Claudius börtönében sínylődött, s a börtönőr vak leányának hite erejével adta vissza a látását. Az ifjú 270. év február 14-i kivégzése napján a kedves leánynak küldött üzenete végén ez állt: „A Te Valentinod”

Ez az utolsó üzenet szolgált példaként, és elterjedt az üdvözlés küldés szokása a szerelmesek között.

(szerk.)



## Kistérségi hírek

### Összefoglaló

#### a Többcélű Társulás Tanácsa január 21-i üléséről

Az idei év első ülésén a tervezett napirendi pontokban annyi változás történt, hogy a Társulás elnökének megválasztását a Tanács a következő –azaz februári – ülésre halasztotta.

A következőkben sor került a Társulási megállapodás tagnyilvántartásának aktualizálására, majd a polgármesterek tájékoztatót hallhattak a tisztségviselők megválasztásának rendjéről.

A Tanács elfogadta a 2009. I. félévi munkaprogramot, mely szerint a Tanács havonta egyszer ülésezik, várhatóan februárban fogadja el a Tanács a 2009. évi költségvetést, márciusban kerül napirendre a kistérség informatikai fejlesztési koncepciója, és Juhász Bálint koordinátor minden hónapban tájékoztatja a Tanácsot az aktuális pályázatokról. Júliusban és augusztusban a Tanács nem ülésezik.

December óta tart a téli közmunkaprogram a kistérség településein. A program jelenlegi állásáról hallgatót meg tájékoztatót a Tanács.

A dolgozók felvétele rendben zajlott, mind a 33 közmunkással sikerült szerződést kötni a programkezdésre. December 20-án a Közmunka Tanács munkatársa helyszíni ellenőrzést tartott a kistérségben (Bag, Tura

és Galgahévíz településeken). Az értékelés szerint a feladatok megvalósulása időarányos, a munkák a tervezett ütemben haladnak.

A Szociális és Munkaügyi Minisztérium úgy döntött, hogy meghosszabbítja a téli közmunkaprogramot, így a Társulás pályázatot nyújtott be, hogy egészen március 31-ig foglalkoztathassa a közmunkásokat. A pályázat eredményességéről január 26-ig születik döntés.

Miután a Parlament elfogadta a 2009. évi költségvetési törvényt, a tervezetthez képest módosul a Társulás normatív támogatása is. Ennek köszönhetően a költségvetési koncepcióban szereplő 90.923 ezer Ft-os normatív támogatás összege 102.473 ezer Ft-ra emelkedik. Az erről szóló tájékoztatót a Társulási Tanács elfogadta.

Végül Juhász Bálint kistérségi koordinátor beszélt az önkormányzatokat érintő uniós pályázati kiírásokról.

*A Társulási Tanács üléseiről, a kistérségben zajló aktuális eseményekről és pályázati lehetőségekről bővebben az Aszódi Kistérség Önkormányzatainak Többcélű Társulása honlapján olvashatnak ([www.aszodikisterseg.hu](http://www.aszodikisterseg.hu)).*

Ruszkai Anna  
kistérségi referens

## Rendkívüli aktivitás a Leader vidékfejlesztési pályázatokon

Alig egy hónapja került meghosszabbításra az Észak-Kelet-Pest Megyei Leader Egyesület vidékfejlesztési pályázata, mely sokakat megmozgatott.

Köszönhetően az Egyesület hatékony kommunikációs munkájának, a térségből január 10-i határidővel több, mint 60 pályázat érkezett, mellyel a legaktívabb leader közösség lettünk a Közép-Magyarországi Régióban. A meghirdetett lehetőségre önkormányzatok, mikro-vállalkozások, egyházközségek, magánszemélyek és civil szervezetek egyaránt felfigyeltek.

A terület aktivitása mutatja, hogy hasonló támogatási programokra igencsak szükség van Magyarországon. A beadott pályázatok a vidékfejlesztés mind a négy jogcímére igényt tartanak.

A mikro-vállalkozások új gépekre, telephely korszerűsítésre, sőt, gyárak, üzemek létrehozására, fejlesztésére nyújtottak be támogatási igényeket. Mások a bio-termékek piaci szegmensében szeretnék fejleszteni, kapacitást bővíteni.

A legaktívabb csoport, az önkormányzatok, főként falu-fejlesztésre fordítanak a támogatásokat. Ezen belül a fiatalokat célzó játszóterektől kezdve a közösségi élet ösz-

tönzését szolgáló közösségi parkok, házak, illetve ravatalozók is a felújítás célpontjai.

Az egyházközségek főként a templomokra, illetve azok környezetére, jobb megközelítésére helyezték a hangsúlyt pályázatukban, míg további magánszemélyek, egyesületek és alapítványok az oktatás, illetve az informatika területét is megcélozták.

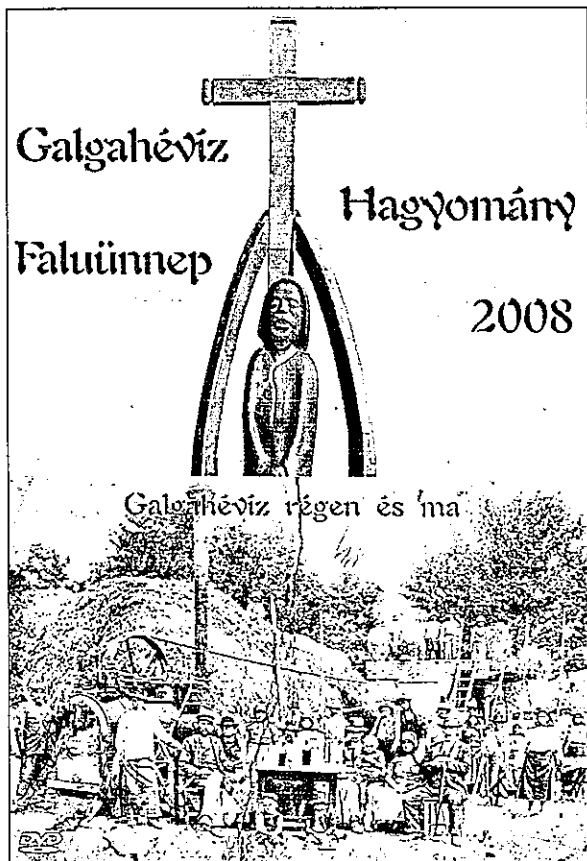
A pályázatok értékelése folyamatosan zajlik, így még kérdéses, kik és mennyi értékben nyernek terveikhez, ötleteikhez támogatást. Az összesítések szerint három kategóriában van elegendő forrás ahhoz, hogy mindenki támogatást nyerjen, míg a falu-fejlesztésre igényelt támogatás szinte duplája a rendelkezésre álló összegnek. A nyertesek az Európai Mezőgazdasági Vidékfejlesztési Alapból fognak részesülni.

Az eredményekről a Leader Egyesület folyamatosan fogja tájékoztatni az érintetteket, és az érdeklődőket egyaránt.

[www.pestileader.hu](http://www.pestileader.hu)  
Dr. Szabóné Müller Tímea  
Észak-Kelet – Pest Megyei Leader Egyesület  
elnök

## Ezúton is hálás köszönetemet fejezem ki mindazoknak, akik segítségükkel hozzájárultak a lemez elkészítéséhez!

Dr. Basa Antal polgármester



### Köszönetnyilvánítás

Köszönetet mondok az adatgyűjtőknek, akik régi fényképek, hangfelvételek és mozgóképek átadásával, információk közlésével, valamint régi történetek felelevenítésével segítettek munkánkat, és ennek eredményeként ilyen bőséges anyag összejelezték.

Izrael Mihályné Galgahévíz  
 Ambrus Attiláné Galgahévíz  
 Bazán Istvánné Hévízgyörk  
 Benik József Csömör  
 Benik Lászlóné Galgahévíz  
 Csona Sándor Galgahévíz  
 Darnyik Ervin Galgahévíz  
 Kiss Sándorné Galgahévíz  
 Gábor Gézáné Galgahévíz  
 Gódor Ambrusné Galgahévíz  
 Gódor László és Gódor Lászlóné Galgahévíz  
 Gyetván László Galgahévíz  
 Gyetvánné Mészáros Veronika Galgahévíz  
 Grusz Józsefné Galgahévíz  
 Ignác Mihály Galgahévíz  
 Kis Jánosné Galgahévíz  
 Kristóf János Galgahévíz

Műcsai Istvánné Galgahévíz  
 Matkovics Lajosné Galgahévíz  
 Nagy János Galgahévíz  
 Nagy Miklós és Nagy Miklósné Galgahévíz  
 Péli András Galgahévíz  
 Rátfel Józsefné Galgahévíz  
 Szabó Józsefné Galgahévíz  
 Szabó Mihály és Szabó Mihályné Galgahévíz  
 Szél Sándorné Galgahévíz  
 Torna Lajosné Galgahévíz  
 Tóth Gál Jánosné Tura  
 Tóth Istvánné Galgahévíz  
 Tóth Sándor Galgahévíz  
 Varga Mihály Hévízgyörk  
 Vidák Gyula Galgahévíz  
 Vidák László Galgahévíz  
 Hóka István Galgahévíz

Külön köszönetet mondok az archív filmekért a Magyar Nemzeti Filmarchívumnak: Gyúrey Vera igazgató asszonynak és Márczé Brigitta szolgáltatási asszisztensnek.

Köszönjük a Békés megyei Könyvtárnak, hogy a „Három népi együttes három népi játéka. (Bági mulatság, Galgahévízi lakodalmas, Turai fonó. Összeáll. Műhara Elemér.)” című kiadványt megküldték számunkra.

Végül de nem utolsó sorban hálás köszönetemet fejezem ki Dr. Bozlék Mihálynak (Misi barátomnak), aki ezt a csodálatos anyagot összegyűjtötte, láthatóvá és hallhatóvá tette, mert az Ő munkája, oktatása, lelkesedése nélkül talán veszendőbe is ment volna községünk történetének bemutatott időszak, melyre méltán lehet büszke az utókor.

Köszönöm a technikai munkatársaknak Varga Mihálynak és Koros Attilának a rugyogó kivitelezést.

Dr. Basa Antal  
 polgármester

*A DVD lemez megvásárolható Dr. Basa Antal polgármester úrnál.*

## Kellemes vasárnap délutáni program...

A közelmúltban Polgármester Úr, valamint az Alpolgármester Úr, és jó magam részt vettünk Turán a galgamenti népzeneészek újévi koncertjén. Leírhatatlan az élmény, amit a fiatal művészek ezen a délutánon a nézőközönségnek ajándékoztak. Annyira jó hangulat volt, hogy Pál Lajos Úr még a volt, és a jelenben működő polgármestereket is a színpadra invitálta. Sikerük volt, hatalmas tapssal köszönte meg a közönség.

De ez a nap jó volt arra is, hogy beszélhettünk a galgahévízi képviselő testületre váró feladatokról.

Sokszor láthattuk már, és az idei karácsonyi műsoron is megmutatkozott Pászti Péter tanár úr munkássága. Gyerekek sokasága kerül ki az ő ta-



nításának eredményeként iskolánkból. Nem győzzük számtalanszor megköszönni a falu társadalmi rendezvényein való részvételüket. Ezt a már évek óta jól működő zeneoktatást kellene fejlesztenünk tovább olyan zeneoktatással, mely később csatlakozhatna a hagyományörzéshez a csoportok zenei kíséretével. Biztosan

nem holnap tudjuk megvalósítani, de bízunk benne, lesznek olyan gyerekek, akik szívesen hegedülnének, brácsásznának vagy bőgőznének, a többi csodálatos hangzású hangszerekről nem is beszélve.

Szép délutánunk volt, szép tervekkel. Reméljük, sikerül mind ezeket a valóságban is megvalósítani!

Vanó András, képviselő

## Amikor megérint a Csoda!

Ez a vasárnap is olyan unalmasnak és szürkének indult, amilyen csak egy esős téli vasárnap lehet.

Író-olvasó találkozóra indultam Galgahévízre. Szeretem az irodalmat és a verseket, ezért arra számítottam, hogy egy komoly és fennkölt este részese lehetek.

Előfordul az, hogy az ember eleve jó és szép élményre számít, de még ennél is többet kap...

Korán mentem, így még egyedül üldögéltem ott, amikor megérkezett a költő. Érezték már azt, hogy valakinek a jelenlététől felizzik a levegő, hogy megmagyarázhatatlanul, de a hatalmába kerít valami varázs?

Beszélgetni kezdtünk. Megismertem egy olyan csodálatos embert, aki dolgozik, kutatással foglalkozik, verseket ír és cseppet sem mellékesen a saját három gyermeke mellett még felnevel három elhagyott, árva gyermeket is.

Amikor már mindenki megérkezett, akkor elkezdődött valami, ami megmagyarázhatatlan. Hallgattuk a verseket a költő előadásában, nagyon kedves magánéleti történetekkel fűszerezve, és egyszer csak azt éreztem, hogy szárnyal a lelkem. „Rokon lelkek, ha találkozunk” – szokták mondani.

Voltak versek, amelyeket hallgatván az arcomon megindult egy kis könnypatak. Nem szégyelltem, nem szégyelljük, mert átértük a csodát.

Régen éreztem már ennyire, hogy milyen jó egy közösség részesévé válni. A verseket hallgatva megerősödött bennem az, amit mindig is vallottam, hogy az élet apró örömeit is élvezni kell, és csak azokat érdemes igazán!

Ráébresztett bennünket ez az este arra az örök igazságra is, hogy addig szeressünk, amíg van kité! Addig mondjuk ki, hogy szeretlek, amíg van kinek! Legyen szó kedvesről, vagy szülőről, mert van, amikor már hiába mondanánk ki ezeket a szavakat, mert már késő, mert már nincs kinek...

Tiszteljük és szeressük még életükben szüleinket, a társunkat, óvjuk, védjük a családunkat!

Ezek azonban csak papírra vetett üres szavak. Átélni kell, érezni kell, ami ott történt.

Aki részese akar lenni a „csodának”, az legközelebb jöjjön el Zsíros- Simon Mária költő felolvasó estjére. Felejthetetlen élményben lesz része, ezt megígérhetem.

(Köszönet a szervezőknek: a Kodály Zoltán Művelődési Ház vezetőjének, Darnyik Antalnénak, és Botosné Anikónak!)

Teszéri Györgyné Zsuzsa  
család gondozó

### *Mondd, volt már úgy?*

Mondd, volt már úgy, hogy magad maradtál?  
A nagy forgatagban rád tört a magány?  
Kapaszkodtál volna, de nem volt már kibe,  
A sötétség kapuján a kiutat keresve?

Mondd, volt már úgy, hogy nagyon szerettél?  
Észre sem vetted, hogy milyen üres lettél?  
Hogy könnyeidet csak a szél törölte le,  
S egy idegen arc nézett vissza a tükörbe?

Mondd, volt már úgy, hogy annyira reméltél?  
Égtél a vágától, hogy úgy szerethessél?  
Hitted már azt, hogy szebb lesz a holnap,  
S a remény is remélted, s nem találtál vigaszt?

Mondd, volt már úgy, hogy sírva neveltél?  
Keserves volt a kenyér, mit megettél?  
Nem tudtad, hogy mit hoz majd a holnap,  
S keresve kerested megfáradt utadat?

Mondd, volt már úgy, nem érted mért lettél?  
Hogy e bonyolult világra miért is születél?  
Hogy lelked úgy fáj, s nem értett meg senki,  
Csak éled az életed, mert mi mást tudnál tenni!

(Zsíros- Simon Mária  
Nagykőrös, 2006. 11.04.)

## FARSANGI FÁNK



Hozzávalók: 38dkg liszt, 4dkg élesztő, 5 tojássárgája, 7dkg vaj, 8-9 evőkanál tej, 1 evőkanál cukor, 1 kávéskanál rum, 1/4 citrom reszelt héja, 1 csipet só, vaníliás cukor a meghintéshez

A lisztet meleg helyre tesszük. Az élesztőt egy kanál cukorral, kevés liszttel, és 4 kanál langyos tejjel elkeverjük kovásznak. A tál közepére - amelyben a fánk készül - tegyük a kovászt, köréje a lisztet. Takarjuk be, és állítsuk langyos helyre, amíg megkel. Az 5 tojás sárgáját a csipet sóval elkeverjük, és a liszthez öntjük, hozzáadjuk a frissen olvasztott vaját és a 4-5 kanál forralt, kihűlt tejet. Addig verjük, amíg hólyagos nem lesz, és elválik a kanáltól. Ekkor betakarva meleg helyen kelni hagyjuk. Ha megkelt, lisztezett deszkára borítjuk, ujnyi vastagra kinyújtjuk. Letakarjuk, és hagyjuk tovább kelni. Mielőtt a forró zsiradékba tennénk, először hűvelykujjal kissé benyomjuk, a benyomott oldalával lefelé tesszük a forró zsiradékba. Fedő alatt sütjük szép pirosra, majd megfordítjuk és a másik oldalát befedés nélkül sütjük meg. A jól kidolgozott és megkelt fánkok középső része nem ér a zsiradékba, ettől lesz rajtuk körben a fehér csík, ami olyan, mint a szalagdisz. A megsült fánkokat szitán lecsöpögtetjük, papírral felitatjuk, majd tálra tesszük, és forrón meghintjük vaníliás cukorral. Aki szereli, lekvárral ízesítheti. Jó étvágyat!

## Tegyünk többet magunk és Galgahévíz közbiztonsága érdekében!

Sajnos minden évben visszatérő problémát jelent falunk életében a közbiztonság kérdése. Az emberek idejük nagy részét munkával töltik megélhetésük, és anyagi gyarapodásuk érdekében. Pihenésként a legtöbben a tv műsorokat nézik, s így elmarad a szomszédokkal, és a körülöttük élő családokkal való kapcsolattartás. Az emberek elfásultak, nincs más témájuk, csak a saját családi életük. Nem akarnak aktívan részt venni a köz, vagy a falu életében.

Természetesen vannak kivételek, akik a szabadidejük nagy részét önzetlenül felajánlják a közösség érdekében. Ezek közé az emberek közé tartoznak falunk egyik kis csoportjának, a Polgárőrségnek a tagjai is, akik azon szorgoskodnak, hogy az Önök élete kiegyensúlyozottabb, biztonságosabb legyen. Ez nagyon nehéz feladat, és nem veszélytelen.

Az emberi kapcsolatok, és a biztonság érdekében figyeljünk a környezetünkben élő idősebb, beteg, egyedülálló embertársainkra, szomszédainkra, és közintézményeinkre is!

**A Polgárőrség munkája természetesen költségekkel jár, ezért tisztelettel kérjük Önöket, hogy adjóuk 1%-ának felajánlásával segítsék működésünket!**

A Galgahévízi Közbiztonság Közalapítvány számlaszáma, melyre felajánlásait megtehetik, a következő:

**65900152-13011471**

Köszönettel: A Galgahévízi Polgárőrség tagjai

# Coop Coop Coop Coop Coop

## VÁSÁRLÓINK ISMÉT NYERTEK!!!

A 2008. decemberében meghirdetett COOP törzsvásárlói nyereményjátékon  
– a Galga COOP Zrt-hez tartozó COOP boltok törzsvásárlói közül –  
több szerencsés vevőnk is nyert:

2 személyes út a Velencei Karneválra

Csetényi Lajosné-Iklad

Sallai Tiborné-Tura

15.000,-Ft értékű COOP vásárlási utalvány

Szilágyi Györgyné-Aszód

Virág Judit-Aszód

Tóth Jánosné-Dány

Tábik Istvánné-Galgahévíz

Gódor Józsefné-Galgahévíz

Bangó Rudolfné-Galgahévíz

Tellér Zoltánné-Kartal

Nagy Pálné-Kartal

Csorba Ilona-Tura

Kuthi Józsefné-Tura

Szabó Lászlóné-Tura

Lukács Péterné-Tura

Kovács Ernőné-Tura

Király Magdolna-Tura

Tóth Lászlóné-Valkó

Pintér Róbertné-Valkó

Vidák Lászlóné-Valkó

Kókai Jánosné-Zsámbok,

Balogh Józsefné-Zsámbok

*A nyerteseknek gratulálunk!*

Ízelítő a következő akciónkból:

### AKCIÓ

COOP B rizs 1kg

239,-Ft

COOP finomliszt 1kg

99,-Ft

Familia étolaj 100% napraforgó 1 l

299,-Ft

Kristálycukor UNI 1kg

199,-Ft

### 2009.02.18-tól 2009.03.02-ig

Madeta UHT tej 1 l 1,5%

Tomi Kristály m.por normál,vagy color komp. 2kg

Jar mosogató sensitive 1 l flak.

Flóra margarin 250g

### AKCIÓ

119,-Ft

999,-Ft

299,-Ft

189,-Ft

Az árak bruttó árak és a készlet erejéig érvényesek.

# Coop Coop Coop Coop Coop

## FELHÍVÁS

Fél év telt el, és ismét lázas készülődés a 2009-es Faluünnepre. Nem elég korán elkezdni, mivel gyorsan telnek a hetek és a napok. Szeretnénk a hagyományőrzést tovább ápolni, megőrizni, és ennek reményében nagyon nagy tisztelettel és szeretettel várjuk "RÉGI", de még TÁNCOLNI mindig szerető barátainkat!

A Faluünnep keretében mutatkoznátok be, és ehhez várjuk jelentkezéséteket a próbák elkezdése miatt. Mindenkit szívesen várunk, akár párban, akár egyedül!

**BÁTRAN JELENTKEZZ,  
ÉS TÁNCOLJ!!**

Jelentkezni lehet:

Műv. Ház: 06/30 536 6945  
és Balla Tímea: 06/20 467 0578

Szervezők



## SZÍNHÁZ

Ha szereted a vidám darabokat, musicaleket, és érdekel egy jó színházi előadás, várom jelentkezésedet!

Színházbusz indul a Vidámszínpadra és a Fővárosi Operett Színházba március végén, vagy április hónapban.

Továbbá tervben van a Madách Színház József és a szélesvásznú álomkabát című darabjának megtekintése is.

Már most kérek, hogy mielőbb jelentkez, mivel a jegyigénylést időben le kell adni.

Tel.szám: 06/28 460-006, 06/30 3545944

Darnyikné Margit

## FIGYELEM!

A tavalyi jól sikerült kiruccanásunk megisméltléseként újra szervezés alatt áll egy buszos kirándulás

### ESZTERGOMBA

(nevezetességek, és a fürdő).

Ha érdekel, jelentkezz, hozd magaddal ismerősödet, és egy gyönyörű napot töltünk együtt baráti körben!

A kirándulás ideje:  
**2009. február 28-a**

Jelentkezés:  
Darnyik Margitnál  
a 06/30 354 5944-es tel.számon,  
vagy a Művelődési Ház tel.számán:  
06/28 460-006

## Védőnői jótanácsok influenza járvány idején

### Megfázás, vírusos, vagy bakteriális fertőzés tünetei:

Gyengeség, láz, orrfolyás, hidegrázás, torokfájás. A hideg, párás idő kedvez a betegségek terjedésének, ilyenkor a természetes védekezőképességünk csökkenhet, kevésbé képes a kórokozókkal szemben megvédeni szervezetünket.

Ezek a kórokozók leginkább a gyermeket és a 65 év-nél idősebbeket veszélyeztetik, főként a szövődmények miatt.

A láz a szervezet védekező mechanizmusának része, védi a szervek, szövetek épségét.  $39^{\circ}\text{C}$  felett gyógyszer és hűtőborogatást is alkalmazunk!

Szobahőmérsékletű vízbe mártott, majd jól kicsavart törölközőt tekerünk a beteg mellkasa köré, majd ezt száraz törölközővel fedjük, 10-15 percig hagyjuk rajta, majd a testet szárazra töröljük. Mindezt addig ismételjük, míg  $38^{\circ}\text{C}$  alá nem megy a testhőmérséklet.

Láz esetén nagyon fontos a folyadékbevitel, mivel a magas hőmérséklet miatt sokat párologtat a szervezet, és a kiszáradást kell megelőzni. Sokszor pár kortyot itatunk. Lázas betegnek szobahőmérsékletű teát, vagy egyéb folyadékot adjunk!

**Teák készítése:** teafüvet forrázunk, de vannak olyan gyógynövények, amelyeket hideg vízben kell áztatni, pl. csipkebogyó. Jó hatású még ilyenkor a hársfa-tea, amelynek hurutoldó, köhögéscsillapító hatása van. Teába cukor helyett mézet (termelőit, mert sok a hamisítvány!) tegyünk, mely sok ásványi és egyéb anyagot tartalmaz, amely a szervezet védekezését segíti elő. A teákba tegyünk frissen facsart citromlevet, amelyet akkor teszünk bele, mikor iható szobahőmérsékletű, mert forrón elveszíti a C-vitamin tartalmát.

Kerüljük a túl édes italok fogyasztását, mert rontja a vércukorszintet, és étvágytalanná tesz gyermeket és felnőttet egyaránt. Ha nem étkezünk egészségesen, a szervezet védekező mechanizmusa gyengül.

Fontos a gyümölcsfogyasztás (alma, narancs, mandarin)! A gyümölcslevek közül igazából csak a friss gyümölcsből facsart az értékes, mivel az tartósítószermentes, és vitamindús. A mélyhűtött gyümölcsök is értékesek, túróba is jól kavarhatók, így magas fehérje- és vitamintartalmú desszertet kapunk.

Lábadozó betegnek fokhagymás vajas pirítóst (a fokhagyma étvágyjavító, fertőtlenítő hatású), gyenge húsleves, rizst, burgonyát, párolt húsokat adjunk. Köretnek pedig párolt zöldségeket, befőttet.

A lakásban gyakran szellőztessünk, hiszen a friss levegő könnyíti a légzést, és a kórokozók eltávoznak a légtérből. Használjunk illóolajokat, pl. a levendula, eukaliptusz, és a mentol fertőtlenítő hatású, még a molyok sem bírják. Cseppenthetünk a gyermekek ruhájá-

ra is. Ez segít az orrdugulásnál, könnyíti a légzést, javítja a szervezet vérellátását. (Gyógyszertárban, vagy gyógynövényboltban vegyük, sok a hamisítvány!)

Használjuk ki a napsütéses órák számát a szabadban tartózkodással, hogy egészségesek maradjunk! Ha betegek lettünk, fontos az ágynyugalom.

Tanítsuk meg gyermekeinket a helyes orrfújásra, váltott orrlyukkal próbáljuk meg úgy, hogy az egyiket mindig elzárjuk. Így megelőzhetjük, hogy a váladék a garatba csorogjon, és további szövődményeket okozzon. Ez már 2 éves kor körül tanítható (megéri!).

### Fontos dolgok az öltözködésről:

Rétegesen öltöztessük gyermekeinket is. Alulra mindig adjunk hosszú, fenékgig leérő atlétát, ez behúzható a nadrágba, és mozgáskor nem csúszik ki, védi a veséjét. Fölé hosszú ujjú, vékonyabb pulóver, vagy trikó, végül vastagabb pulóver, harisnyanadrág, nadrág, kabát kerüljön.  $20^{\circ}\text{C}$  elegendő a lakásban, még beteg gyermek esetén is. A száraz levegő köhögésre ingerel, ezért párologtassunk! A párologtatóba tegyünk illóolajat.

Mindig az időjárás, és ne az évszak szerint öltöztessünk! Ha túl sok ruhát adtunk, gyermekeink mozognak, beizzadnak, ennek következtében megfáznak. Érdemes az előrejelzést megnézni. Esős, nedves időben olyan cipő, vagy csizma legyen rajtuk, amelyik nem ázik át.

Járványos időszakban kerüljük a tömeget, bevásárlóközpontokat, egyéb zsúfolt helyeket!

Jó egészséget kívánok!

Ani néni  
védőnő

## OVI-FARSANG 2009!



Szeretettel hívunk minden kedves érdeklődőt 2009. február 21-én (szombaton) 16 órára a Művelődési Házba, ahol farsangbúcsúztató délutánunkat tartjuk. A jelmezesek bemutatkozása után lesz

zsákbamacska, büfé, zene, tánc.

Aki egy jó kis délutáni programra vágyik, annak ott a helye közöttünk!

Várunk mindenkit!

Az óvoda apraja, nagya

## Olvasói levél

Leánykám készült a nyolcadikosoknak fontos központi magyar írásbeli dolgozat megírására. Ennek kapcsán korábbi teszteket oldott meg. Így akadtam erre a fogalmazására. Gondoltam, hátha megtetszik a szerkesztőségnek is és az egyébként keveset olvasó fiataljainknak is érdekes olvasmány lesz...

*Egy anyuka*

### 10. Feladat

Milyen szempontok alapján értékelnéd a könyvet, ha a „Világ Könyve Díj”-at kellene odaítélned? Tégy három javaslatot és indokold a bírálóbizottságnak!

### A könyvek versenye

*(Ezzel a megadott címmel, a fenti szempontok szerint egy a/4-es lapon kell kidolgozni a gondolataikat a gyerekeknek.)*

Szerintem egy könyv értékelése nehéz feladat, de azért megpróbálom meghatározni, hogy szerintem mi a 3 legfontosabb szempont.

Az első a könyv címe. Egy cím magába foglalja a

könyv lényegét, és az olvasónál az első benyomást ez teszi. Ha a könyv címe egyszerű, semmitmondó, unalmas vagy túl hosszú, az ember már el sem kezdi olvasni, ellenben ha találó, rövid, figyelemfelkeltő akkor megragadja az ember képzeletét, és rögtön elolvassa vagy megveszi.

A második a tartalma. Ha a cím jó és ötletes, de a történet unalmas, lapos, vagy érthetetlen, akkor már szintén nem ér semmit. Egy jó történet megmozgatja az olvasó fantáziáját, hozzátehet a saját képzeletéből és úgy érezheti, hogy ő is ott van. Sír, mikor a főhős megsirat valakit, remegve végigizgulja a hős kalandjait, majd boldogan ugrál, ha a szereplő is boldog. Szerintem a jó könyv hasonló érzést vált ki mindenkiből.

A harmadik pedig a vége. Ha az író minden szálát elvarr, akkor az olvasó nem tudja képzeletében folytatni a történetet, de ha a szálak befejezetlenek, akkor az olvasó önkéntelenül folytatja képzeletével a történetet és sokkal szívesebben veszi újra kezébe a könyvet.

Kedves Bírálóbizottság, szerintem ez a legfontosabb három pont egy könyv értékelésénél.

## A galgahévízi felnőtt csapat edzőmérkőzéseinek listája

2009.02.08 (vasárnap)		
Hévízgyörk-Galgahévíz	14:00	Eredmény:0-1
2009.02.14 (szombat)		
Vácszentlászló-Galgahévíz	14:00	
2009.02.15(vasárnap)		
Mogyoród-Galgahévíz	Kezdet időponja függőben!	
2009.02.22(vasárnap)		
Galgahévíz-Hévízgyörk	14:00	
2009.02.28(szombat)		
FTC U19-Galgahévíz	09:00	Budapest Népliget
2009.03.01(vasárnap)		
Galgahévíz-Tápióbecské	14:00	
2009.03.07(szombat)		
Hévízgyörk II-Galgahévíz	14:00	
2009.03.08(vasárnap)		
Hatvani Lokomotív-Galgahévíz	14:00	

A galgahévízi labdarúgócsapatnak az internetes elérhetősége: [www.galgahevizsk.gportal.hu](http://www.galgahevizsk.gportal.hu)  
Itt megtalálható a felnőtt és az utánpótlás csapatokkal kapcsolatos minden információ!

## PÁLYÁZATI HÍREK

Pályázati felhívás kedvezményes nyári táborozásra, osztálykirándulásra  
[http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu\\_id=35&action=2&tender\\_id=476](http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu_id=35&action=2&tender_id=476)

A gazdasági visszaesés következtében állásokat veszítők újra elhelyezkedésének támogatása más munkáltatónál

[http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu\\_id=35&action=2&tender\\_id=477](http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu_id=35&action=2&tender_id=477)

A gazdasági visszaesés következtében elbocsátással fenyegetett munkavállalók munkába helyezését közvetlenül elősegítő munkaerőpiaci-szolgáltatások támogatása

[http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu\\_id=35&action=2&tender\\_id=478](http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu_id=35&action=2&tender_id=478)

Kedvezményes nyári iskolai táborozás

[http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu\\_id=35&action=2&tender\\_id=480](http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu_id=35&action=2&tender_id=480)

Kedvezményes nyári családi táborozás

[http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu\\_id=35&action=2&tender\\_id=481](http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu_id=35&action=2&tender_id=481)

Könyvtári Szakmai Kollégium pályázata

[http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu\\_id=35&action=2&tender\\_id=482](http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu_id=35&action=2&tender_id=482)

Civil együttműködések, érdekképviseleti és egyéb hálózati rendszerek létrehozásának és működtetésének támogatása

[http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu\\_id=35&action=2&tender\\_id=485](http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu_id=35&action=2&tender_id=485)

Szociális alap- és szakosított ellátást, valamint gyermekjóléti alap- és gyermekvédelmi szakellátást nyújtó közintézmények akadálymentesítése

[http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu\\_id=35&action=2&tender\\_id=487](http://www.aszodikisterseg.hu/index.php?menu_id=35&action=2&tender_id=487)





# SULI-HÍREK



## Mesék szárnyán...

Január 29-én nem mindennapi eseménynek adott helyt a galgahévízi iskola. Mesemondó versenyre gyülekeztek az alsó tagozatos gyerekek. Nagy izgalommal, lelkesedéssel várták, hogy elmondhassák, amire nagyon készültek: kedvenc meséjüket.

A versenyt Katók Józsefné, az alsós munkaközösség vezetője nyitotta meg. A kedvenc mesekönyvből olvasott fel egy mondatot: „A mese porhanyóssá teszi a lelket.” A szülőkből álló szépszámú közönség elé kicsit félve léptek az előadók, de aztán mesemondás közben feloldódtak, beleélték magukat az elmondott mesébe. A szülők a felkészítő tanítókkal együtt izgultak a gyerekekért, de felesleges volt, mert nagyon bátran végigmondta mindenki.

### A mesemondó verseny szereplői:

I. osztály: Gregus Napsugár, Lakatos Vivien, Oláh Melinda, Stefán Kristóf, Sukaj Gergő István, Tóth Zs. Márk

II. osztály: Kajtor Katalin, Kaszás Máté, Lázár Dalma, Lukács Laura, Mészáros Dorottya, Szádóczki Gergő

III. osztály: Bogár Bálint, Fási Vita, Kolesza Nóra, Óvári Nelli

IV. osztály: Bakk Zsófia, Hajdú Eszter, Kanalas Xavér, Szalai Petra, Szilágyi Henrietta

A verseny után az eredményhirdetésig Kajtorné Som Erzsébet vezetésével játszottak a gyerekek. A zsűrinek csak addig volt könnyű dolga, amíg hallgatta a szebbnél-szebb meséket.

Bizony nehéz volt ennyi jól felkészült versenyző közül kiválasztani a díjazottakat! Két kategóriában osztott ki helyezéseket a zsűri: I-II. osztályosok és III-IV. osztályosok számára.

### I-II. osztályban:

I. helyezett: Mészáros Dorottya az *'Ugorjunk árkot'* című mesével.

II. helyezett: Stefán Kristóf a *'Hideget is, meleget is'* című mesével.

III. helyezett: Lázár Dalma az *'Osztokodó medvék'* című mesével.

Különdíjat kapott Tóth Zs. Márk, aki a *'Gyuszi telefonál'* című mesét mondta el.

### III-IV. osztályban:

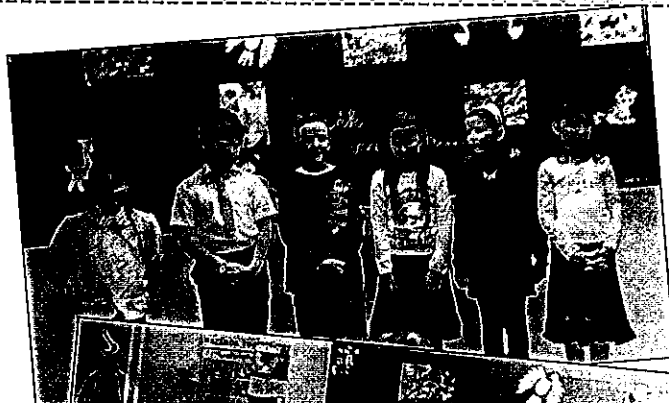
I. helyezett: Kolesza Nóra *'A só'* című mesével.

II. helyezett: Bogár Bálint a *'Nyúliskola'* című mesével.

II. helyezett: Szilágyi Henrietta *'A Nap, a Hold és a Kakas'* című mesével.

III. helyezett: Óvári Nelli *'A farkas és a daru'* című mesével.

Különdíjat kapott Kanalas Xavér, aki *'A kismalac és a farkasok'* című mesét mondta el.



A felkészítő tanítók: Ruffné Basa Rózsa, Katók Józsefné, Kuti Józsefné és Kassai István voltak.

Az alsós munkaközösség vezetője gratulált a helyezetteknek, megköszönte minden versenyzőnek a részvételt, felkészítőknak a munkát, a segítőknek a közreműködést.

Reméljük, sok gyerek kapott kedvet ahhoz, hogy a következő versenyen ő is részt vegyen!

Kuti Józsefné

Szeretettel várjuk az érdeklődőket az iskolai farsangi bálra, melyet



2009.

febr. 13-án

(pénteken)

16-21 óráig

tartunk

a Kodály Zoltán Művelődési Házban!

# SPORTHÍREK

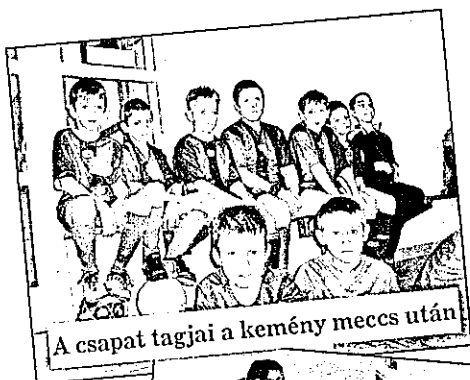
## Futball mérkőzés

Második korcsoportos diákjaink Csömörön mérköztek meg a megyei döntőbe jutásért. Nagyon jó hangulatú mérkőzéseket játszottak a gyerekek, s végeredményben a harmadik helyen végeztek. A gödöllői Imre úti iskola végzett az első helyen, és Süllysáp lett a második.

A csapat tagjai: *Lukács Patrik, Szádoczki Patrik, Kovács Dániel, Gregus Bence, Braun Ádám, Balla Márton, Benke Roland, Benedek Márton*

Gratulálunk a csapatnak és Gódor Jocinak! Csak így tovább fiúk!

Balla tanárnő



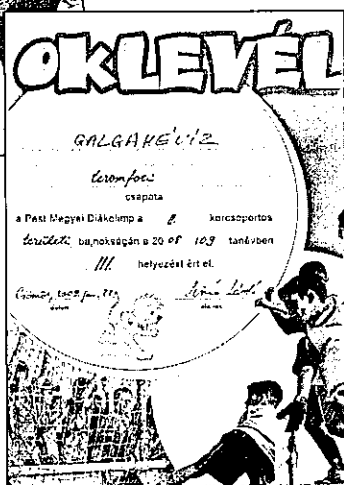
A csapat tagjai a kemény meccs után



A szakmabeliek feszülten figyelnek



Szurkoló szülők



## Kézilabda – Nostalgia

A galgahévízi női kézilabdázás hívei körülbelül két és fél éve újra összeálltak, s eleinte csak a test megmozgatása volt a cél, de ma már igény van arra is, hogy egy-egy mérkőzést tétre is játsszanak. Jártak már Kókán, s most február 1-én Dány csapatát fogadták a lányok. A mérkőzést Fácán Zsuzsanna, kapusunk emlékére egyperces, néma tiszteletadással kezdtük, majd következett a mérkőzés. A nagyon sportszerű, jó mérkőzésen lányaink 22:17-re győztek, s már megegyeztek a visszavágó időpontjában is.

A képek is mutatják, hogy igazi rangadó volt iskolánk tornatermében. Ez a közösség az idősebb kézisek kezdeményezésére jött létre, de ma már huszonevesek is csatlakoztak, s heti rendszerességgel mozognak. Ugyanígy létezik egy felnőtt női torna közösség is, ahol hetente kétszer egy órában alakformáló- és gerinctornát végzünk, s bárki, aki kedvet érez, akár a kézilabdához, akár a tornához, csatlakozhat. Egészségünk érdekében szükség is lenne valamilyen sporttevékenységet végezni.

Örülünk a kéziseknek, és gratulálunk nekik! Csak így tovább!

Balla Zsuzsa



A győztes csapat

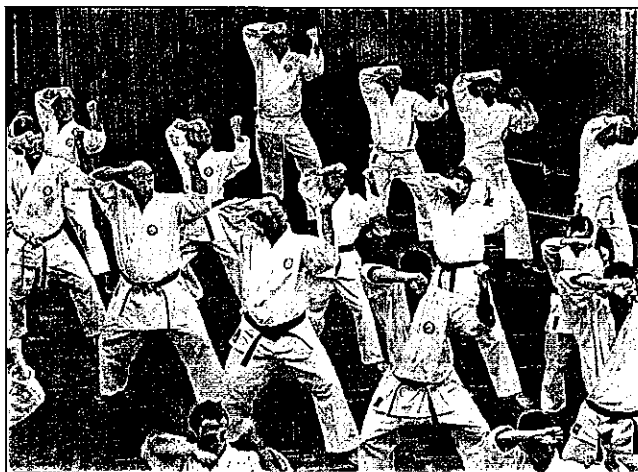
Gratulálunk a csapatoknak! (szerk.)

## A Wado-Ryu Karate Egyesület hírei

A decemberi lapban megjelent cikkhez utólag mellékeljük a fotókat. Emlékeztetőül csak annyit, hogy Shibamori Kando 8 danos japán karatemester időről-időre meglátogatja a magyar sportolókat, hogy finomítsa a technikájukon, illetve a hazai és nemzetközi versenyek főbírói tisztjét is ellátja. A magasabb övfokozatú karatékák vizsgáin is részt vesz. A Galgamenti Wado-Ryu Karate Egyesület volt az első, amelyet megtisztelt személyes látogatásával, és mesterkurzust tartott az ide érkezőknek. Szeptemberi találkozásunk alkalmával hívta meg a Mestert Dobozi József sporttársunk, és novemberben örömmel vettük az újabb képzési, fejlődési lehetőséget.

Az előző lapszámban már beszámoltunk a 2009-es tervekről. Szeretettel várjuk a leendő karatékák jelentkezését az alábbi időpontokban:

- hétfő 15.30 – 16.45 /gyerekedzés/
- hétfő 19.30 – 21.00 /felnőtt/
- szerda 19.30 – 21.00 /felnőtt/
- péntek 16.00 – 17.30 /gyerek/
- péntek 18.00 – 19.00 /felnőtt/



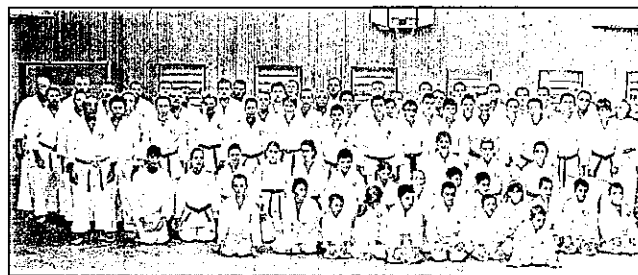
Formagyakorlat shodan



Dobozi József és Fási Sensei játékos küzdelme



Közös fotó Shibamori Mesterrel



Résztevők

Jó érzéssel írom le, hogy évek óta tartó baráti kapcsolatokat köszönhetünk ennek az egyesületnek. Az edzések mellett gyakran szakítunk időt a szabadidő hasznos eltöltésére is, pl. közös kirándulások, ünneplések, főzések a helyi horgásztónál, kiállítások megtekintése, sporttal kapcsolatos előadásokon való részvétel, stb. Legutóbb a shaolin szerzetesek fergeteges, egyben roppant tanulságos előadását néztük meg a Fővárosi Nagycirkuszban 34(!) fő részvételével. Fentiekből is látható, hogy a 20 főt számláló felnőtt csoport több családot érint, akik összetartó közösséget alkotnak.



Shibamori Mester

Készülünk a márciusi versenyre, folytatjuk a megkezdett munkát, erősítjük a csapatot.

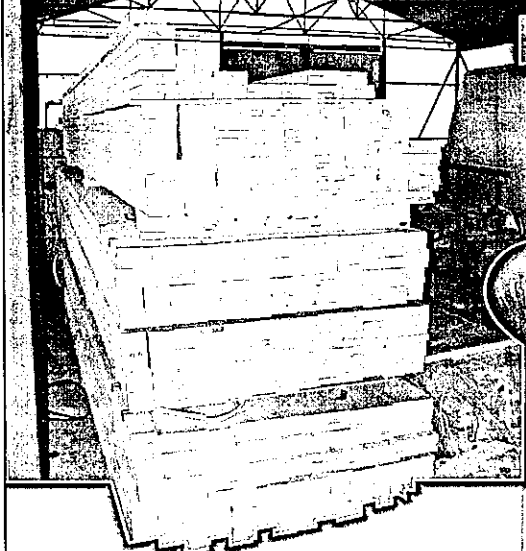
A galgamenti karatékák nevében:

H. O.

**Március 29-én GALGA-túrák!**  
**Bővebb információ**  
**a következő számban. Vigh T. László**

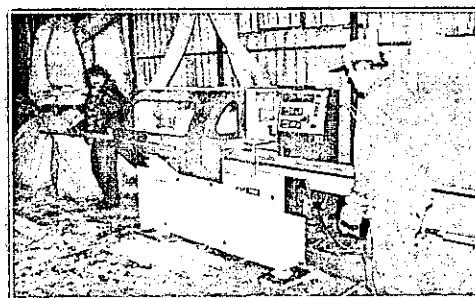
# LUC- és BOROVIFENYŐ FŰRÉSZÁRU

ELADÁSI ÁR: bruttó 50.000,- Ft/m<sup>3</sup>



## KOMPLETT TETŐSZERKEZETEK

igény szerinti gyalulással



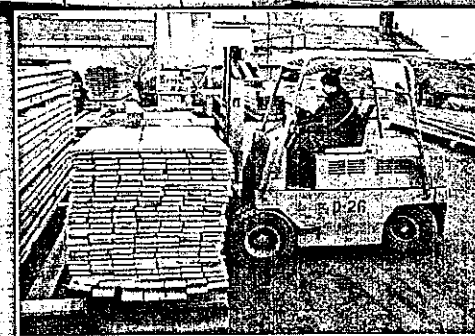
## ASZTALOSIPARI ALAPANYAGOK

szárított, szélezetlen fenyő  
ragasztott: toldásmentes, táblásított, hosszított  
hajópadló, lamberia

## UTCAI KERÍTÉSELEMÉK

### NIMRA Kft.

2116 Zsámbok, Jászfényszarusi út 1.  
Tel./Fax: 28/592-065  
e-mail: nimra@vnet.hu  
Nyitva: hétfőtől péntekig 7:00-16:00  
szombaton: 8:00-12:00



**SZÁLLÍTÁS MEGOLDHATÓ!**

## MINTABOLT TURÁN!

(a körforgalomnál, Kossuth út 9.)

Meglévő termékeink mellett megkezdjük a fa és műanyag nyílászárók,  
ablakpárkányok, ajtó- és ablakkilincsek forgalmazását is.

**Tel.: 28/467-468**



## GALGAHÉVÍZ

Kiadja a Galgahévízi Önkormányzat Polgármesteri Hivatala  
Felelős szerkesztő: Bibók Barbara (barbara.bibok@gmail.com, 20-470-8789)  
Nyomdai lebonyolítás: Gradus Stúdió (20-949-1152)