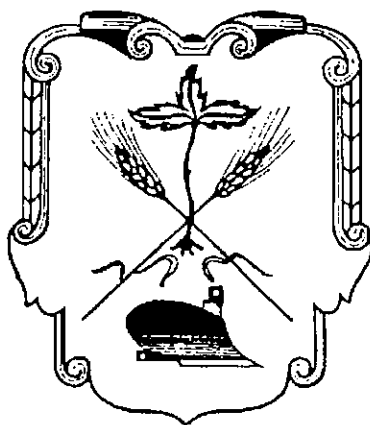


GALGA

Havonta megjelenő olvasnivaló



03. szám
2011. MÁRCIUS

HÉVÍZ

Köszönti az olvasót a képviselő-testület nevében is Vanó András polgármester

NEMZETI ÜNNEPÜNK: MÁRCIUS 15.

A mai napon a magyar szabadságharc kezdetét ünnepeljük. Március 15-e jelképpé vált. Nemzetünk szabadságszeretetét, a szabadság utáni vágyát fejezi ki.

A pesti forradalom nem volt előzmény nélküli. Az 1825-ben összeült Országgyűléssel kezdetét vette a reformkor. Két cél jellemezte az elkövetkező évtizedeket - Magyarország polgári fejlődése (az elavult feudális viszonyok felszámolása) s a szabadság, a függetlenség kivívása. A magyar törekvéseket az európai események lelkesítették.

Azokban a napokban történt események mindenki számára ismertek, a történelmi tanulmányok, az évenkénti ünnepségek, megemlékezések felelevenítik őket. Emlékezni szép, s kell, hogy egy nép őrizze, ismerje történelmét.

„Ó, ez ritka szép látvány volt,
S, majd ha vénül a világ,
Elmondják az unokáknak
Ezt a kort a nagyapák.”

Írja Petőfi Sándor egyik versében, örök tanulságként mindannyiunk számára. A történelmi események, a történelem nagyjai, példát s mintát adnak az utókor számára, és örökérvényű igazságokat fogalmaznak meg.

Gróf Széchenyi István gondolatai ma is követendők:

„Tőlünk függ minden, csak akarjuk.”

„Hibát találni könnyű, jobbat tenni nehéz.”

„Minél magasabb a születés, több a vagyon, annál nagyobb a felelősség és a kötelesség.”

„A tett az első, a szó a második.”

„Kötelességünk fele barátainktól annyi nyomorúságot eltávolítani, amennyit csak lehet.”

Mivel a történelem az élet tanítómestere mindenkinek feladata a megemlékezés, s történelmünk jeles eseményeinek átadása az utókor számára. Szabadságszeretetünk viszont ne csendesüljön le a múlt emlékével. Ne engedjük felelőtlen politikai irányelvek megvalósításáért harcoló embereknek, hogy őseink sanyarú sorsához hasonlóan, számunkra is csak ilyen lehetőség maradjon szabadságunk megtartására. Gondolataimat Wass Albert soraival zárom:

„És üzenem mindenkinek,
testvérnek, rokonnak, idegennek,
gonosznak, jónak, hűségeseznek és alávalónak,
annak, akít a fájás űz és annak,
kinek kezéhez vércseppek tapadnak:
vigyázzatok és imádkozzatok!
Valahol fönt a magos ég alatt
mozdulnak már lassan a csillagok
a víz szalad és csak a kő marad,
a kő marad.”

Vanó András polgármester

A TARTALOMBÓL:

- Képes beszámoló a farsangokról
- Nőnap
- Suli hírek
- Óvodások néptáncalálkozója
- Beszámoló a Közbiztonsági fórumról
- Nagyanyáink főztje

HÍREK, ESEMÉNYEK

Önkormányzati híreink

A Képviselő-testület **2011. január 12-én** tartott rendkívüli ülésén megerősítette a 93/2009. (XI. 24.) sz. határozatát, miszerint a LEADER program keretében a Csemetekert Napközi Otthonos Óvoda és a Kodály Zoltán Művelődés Ház közötti területen községközpont arculat fejlesztése címen 7.136.205 Ft összegből parkolót kíván kialakítani. Az eltelt időben e pályázat és a Művelődési Ház külső szigetelése tárgyában benyújtott pályázat befogadásáról kaptunk értesítést, de a pályázatok még nem kerültek elbírálásra.

A testület a **2011. január 19-én** tartott rendkívüli ülésén döntést hozott arról, hogy benyújtja az „Egyenlő esélyű hozzáférés biztosítása a közszolgáltatásokhoz (akadálymentesítés)” című kiírásra „Galgahévíz Község Polgármesteri Hivatalának komplex akadálymentesítése” című pályázatot. A projekt tervezett összköltsége 15.783.519 Ft, melyhez az Önkormányzat 789.176 Ft önerőt biztosítana a meglévő értékpapír eladásával.

Határozat kiegészítésre került sor továbbá a 100%-os támogatású, Tura Város Önkormányzata bonyolításában megvalósítandó „Üzemelő vízbázisok diagnosztikai vizsgálata” tárgyú KEOP vonatkozásában is.

A Képviselő-testület **2011. február 14-én** elfogadta a 2011. évi Munkatervét. Hat testületi ülést és **2011. október 2-án 16 órakor közmeghallgatást** tartunk.

A testület elfogadta továbbá a 2011. évi költségvetést. Az Önkormányzat bevételi terve 229.844 e Ft. Ezen belül az egyéb saját bevétel 23.889 e Ft, míg az Áfa 5.746 e Ft. Kommunális adóból és iparüzési adóból 23,7 millió Ft-ot, átengedett adók pénzeszközökből 95,4 millió Ft-ot, míg a Tb-től 3,5 millió Ft-ot tervezünk átvenni. A normatív állami támogatás összege 74,9 millió Ft. A Kisebbségi Önkormányzat támogatása 209 e Ft-ban van tervezve. A bevételek szintjére figyelemmel jelentősen visszaterveztük a korábbi évekhez képest a működési és folyó kiadást, amit 207.531 e Ft-ban fogadott el a testület. A támogatás összege mintegy 50 %-kal került csökkentésre. Biztosítottuk az áthúzódott kiadások fedezetét, így a világítás korszerűsítés és a fogorvosi szék lízingdíját. A rendelet értelmében a már beadott, s el nem bíralt pályázatok önerejét értékpapír eladással biztosítjuk.

Az ülésen meghatározásra került a köztisztviselők 2011. évi teljesítménykövetelménye. Kiválasztásra került három árajánlat közül a könyvvizsgálói tevékenységet ellátó szervezet.

Elfogadásra került az Önkormányzat közoktatási minőségirányítási programja, amit bárki megtekinthet a Polgármesteri Hivatalban.

A testület megalkotta a 2/2011. (II. 15.) önkormányzati rendeletét a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról, melynek alapján bíráljuk el a szociális tárgyú kérelmeket.

Elfogadásra került továbbá a 2011-2015. időszakra vonatkozó szolgáltatásszervezési koncepció. Ezen iratok is megtekinthetők a Polgármesteri Hivatalban.

A helyi szervezetek kérésére az ülésen a Képviselők meghatározták az ez évi támogatási összegeket.

Vanó András polgármester Úr tájékoztatta a Képviselő-testületet arról, hogy KRESZ-táblákat szeretne kirakni a Fő útra, valamint a templom védelme érdekében sebességkorlátozás bevezetéséről is tárgyal. Felhívta a lakók figyelmét, hogy a Fő úton az árokrendszert mindenkinek rendbe kellene tenni a háza előtt, melyre a közeljövőben levelet is küld az érintetteknek. A Kulturális, Sport, Oktatási és Szociális Bizottság elkészítette a 2011. évi kulturális tervet.

Tájékoztatta továbbá a Képviselőket arról is, hogy szakkör keretében népzene tanszak indul az általános iskolában.

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

Tisztelettel:

dr. Král László
h. jegyző



VÉRADÁS!

2011. április 1-jén, pénteken
15-18 óráig a Polgármesteri
Hivatalban véradás lesz.

A véradásra személyi igazolványát, lakcím- és
TAJ-kártyáját kérjük, hozza magával!
Adj vért, és ments meg három életet!

HÍREK, ESEMÉNYEK

Kistérségi hírek

A Többcélú Társulás Tanácsa február 16-i és február 23-i üléséről

2011. február 16-án tartotta idei második ülését az Aszódi Kistérség Önkormányzatainak Többcélú Társulása Tanácsa. Elsőként az Aszódi Kistérségi Iroda és az Aszódi Kistérség Egységes Pedagógiai Szakszolgálatára vonatkozó belső ellenőrzési jelentés megállapításait tárgyalta a Tanács. Ezek után sor került a Társulás Fenntartói Minőségirányítási Programjának elfogadására, amely a Társulás közoktatási intézménye működése tekintetében a fenntartó elvárásait, illetve a szakmai, törvényességi, pénzügyi ellenőrzés rendjét határozza meg.

A következőkben a 2010. évi belső ellenőrzési feladat-ellátásról hallgatott meg beszámolót a Tanács, amely 8 településen összesen 35 költségvetési szervre terjed ki. A belső ellenőrök 447 ellenőrzési napon 46 ellenőrzést végeztek el, megfigyelve a képviselő-testületek által meghatározott éves belső ellenőrzési tervekben foglaltakat. E mellett elkészült a Belső ellenőrzési kézikönyv éves aktualizálása is. A 2011. évre vonatkozó közös feladat-ellátáshoz szükséges önkormányzati hozzájárulások felosztási módja feladatonként eltérően alakul. A nevelési tanácsadás, iskolapszichológia feladat kapcsán az egyes településeken az ellátásra fordított óraszám a meghatározó; a logopédiai feladatnál a településenkénti óraszám, illetve a normatív ellátotti létszám arányában alakul a hozzájárulás. A pedagógiai szakmai szolgáltatások feladat finanszírozását a közoktatási intézmények statisztikai létszámadatai határozzák meg; a munka- és tűzvédelem területén pedig a súlyozott intézményszám a meghatározó. A Társulási Tanács üléseinek televíziós felvétele és adásba juttatása feladat ellátásának finanszírozása lakosságszám-arányosan történik. A pályaválasztási tanácsadás, a gyógytestnevelés, a korai fejlesztés, és a belső ellenőrzés nem igényel önkormányzati hozzájárulást, a normatív támogatásból működtethető. Amennyiben az elfogadott változtatásokhoz a vonatkozó megállapodások módosítása szükséges, a döntés hatálybalépéséhez szükséges a kistérség települési képviselő-testületeinek elfogadó határozata.

A Tanács a Társulás 2011. évi költségvetése megtárgyalására február 23-ára soron kívüli ülés megtartása mellett döntött.

Február 23-án a Tanács egyhangúlag elfogadta a Társulás 2011. évre vonatkozó költségvetését. A tervezett bevételek összege 137,3 millió Ft, mely tartalmazza az állami normatív hozzájárulást (107 m Ft), az önkormányzatoktól átvett pénzeszközöket (21 m Ft). A főbb kiadások a következők: önkormányzatoknak feladatokra átadott pénzeszközök (45,5 m Ft), a Társulás közös feladatai ellátásának kiadásai (34,4 m Ft) és az Aszódi Kistérség Pedagógiai Szakszolgálatára működése (57,3 m Ft).

A Társulási Tanács üléseiről, a kistérségben zajló aktuális eseményekről és pályázati lehetőségekről bővebben az Aszódi Kistérség Önkormányzatainak Többcélú Társulása honlapján olvashatnak (www.aszodikisterseg.hu).

dr. Kőrös Tímea
kistérségi referens



SULI HÍREK

Kézilabda torna

Februárban ismét tehetségkutató tornán jártunk Vácon. Három csoportban küzdöttek a lányok a döntőbe jutásért. Az első csoportban Acsa, Galgahévíz, Vác I., a másodikban Galgagyörk, Rétság, Vác II., a harmadikban Nagyoroszi, Romhány és Vác III. Először Acsával játszottunk. Sok kimaradt helyzet ellenére 4-3-ra nyertünk, ezt követően Vác I. ellen, nagyon izgalmas mérkőzésen, 8-8-as eredményt értünk el, de mivel a váci lányok 7-5-re verték az acsaiakat, így bánatunkra lecsúsztunk a döntőről. Azonban dicséret illeti a lányokat, jól küzdöttek, javult a játékuk. A látott játék alapján a legjobb teljesítményt Kónya Vivien kapus, Szalai Vivien és Szalai Petra játékosok nyújtották. Csak így tovább lányok!

Csapattagok: Kónya Vivien /kapus/, Szalai Vivien, Bélész Klaudia, Bélész Alexandra, Szilágyi Dorottya, Ambrus Ágnes, Kis Erika, Meggyes Rita, Szalai Petra, Kónya Kitti, Szilágyi Henrietta, Lázár Dalma, Mészáros Dorottya, Domján Dóra, Lukács Laura.

Nagyon köszönjük Bencze János vállalkozónak, hogy önzetlenül támogatja ifjú tehetségeinket az utazás biztosításával.

Balla tanárnő





SULI HÍREK



Százhalombattán jártunk

Nagy-nagy izgalom töltötte el öt tanulókat, (*Bakk Olivér, Barta Zsombor Máté, Hajdú Csenge, Lázár Dalma, Tóth Kristóf*) szüleiket, az úszóedzőket és jómagamat is, mikor 2011. január 29-én elindultunk a Diákolimpia Pest megyei döntőjére.

Diákjaink több éve szülői támogatással vesznek részt úszásoktatásban. (Nem kis áldozat ez a mai anyagiak mellett.)



Egy óra utazás után jutottunk el a *Kiss László*ról elnevezett vadonatúj sportcentrumba. Kisebb embertömeg gyűlt össze ezen a napsütéses szombat délelőttön. A nevezések és gyors öltözések után már a bemelegítőben jártunk. A víz hideg volt, de a lelünk melegség öntötte el, mert tradicionális, mindennapos edzéseket végző, profi versenyzők között indulhattunk. Többek között *Egerszegi Krisztina* is kisfiával várakozott az indulók között. A verseny nagyon gyors lefolyású volt, rengeteg küzdővel. Minden versenyző tudta, hogy számára csak egy ellenfél létezik; az idő. Az úszósportban sokszor pillanatnyi idő dönti el, hogy ki nyer.

Bár helyezést nem tudtunk elérni, de versenyzőink mégis nagyon sokat kaptak ezen a napon. Hírül vitték kis falujukat, iskolájukat és céljaikat az országban; az embernek minden nap kell tenni valami szépet és jót, hogy testileg és lelkileg szilárdak maradhassunk ezen a világon.

E nap sikere nehezen jöhetett volna létre, ha *Bencke János* képviselő úr nem állt volna az ügy mellé. Megkeresésünkre kis csapatunk utazási lehetőségét biztosította. Példa értékű ez a jótett, hogy kis közös



ségek is, összefogással el tudják érni céljukat. Köszönetet szeretnénk mondani ezért részére.

Akiket semmiképpen sem zárhatunk ki a sikereink elérésből, ők az úszásoktatóink: *Nyíri Szabolcsné Kati néni* és *Nyíri Zsolt* tanár úr. Türelmes munkával, empátiával és nagyon nagy szaktudással végzik több évtizede munkájukat. Heti egy edzéssel juttatták el tanulóinkat egy megyei versenyre. Hálás köszönetünk érte.

Kajtorné Som Erzsébet

Köszönetnyilvánítás

Tájékoztatom a lakosságot, hogy községünkben 2011. január 11-én tévéfelvétel készült. Szeretném megköszönni minden résztvevőnek és szülőnek a türelmet, mellyel nagymértékben segítették a felvétel gördülékeny lebonyolítását.

Mészáros Miklós, Katona József, Balla Zoltán, Vadkerti Basa Bálint, Hajdú Sándor és barátai, **Varga Eszter, dr. Péli Margit, Vanó Archibald András, Péli Miklósné, Csákány Lászlóné, II.Rákóczi Ferenc Nyugdíjas Pávakör, a galgahévízi hagyományőrök, Boda Gellért, Szabó Andris, Kristóf atya, Cantiamo Kórus, Mrkva Attila, Dr. Basa János, Dr. Télessy István, Balla Tímea** vezetésével a galgahévízi táncosok.

Vanó András polgármester



SULI HÍREK



Kistérségi váltóverseny

Hűvös, borongós délután indult kis csapatunk Aszódra, hogy megmértesse magát a Csengey iskola által rendezett váltóversenyen. A versenyzőket *Boda János* iskolaigazgató és *Sztán István* Aszód polgármestere köszöntötte, aki a Kistérség elnökeként is szólt a gyerekekhez. A versenysorozatban részt vevő tizenegy iskola közül kilencnek a csapata sorakozott fel.



A váltóverseny három pályán folyt, mi a hetes sorszámot húzva a harmadik körben indultunk. Összesen nyolcféle feladatot kellett teljesíteni, melyek között nyusziugrás, labdavezetéses váltó és szekrényugrás is szerepelt. A gyerekekkel január óta készültünk az erőpróbára, újra és újra megnéztük, melyik feladatot, hogyan lehetne gyorsabban, ügyesebben elvégezni.



A szülők és a tanár nénik nagy szurkolása közepette, nagy örömünkre, az első négy feladat idői alapján bejutottunk a legjobb három közé, ahol a másik négy feladatsor teljesítése után, Turát és Aszódot követve, a harmadik helyen zártuk a vetélkedést! Nagy örömmel

„hajtottunk fejet” a bronzéremnek, és büszkén emeltük magasba a kupát.

Szép volt gyerekek!

Az „energiafogyasztó” nap után jól esett elmesélni az itthon maradottaknak élményeinket, megsimogatni az elfáradt tagjainkat.



A verseny résztvevői:

Sára Boglárka, Braun Réka, Gregus Milán 2.o., Danyi Anna, Oláh Melinda, Gregus Napsugár, Balla Botond, Hajdú Dániel, Seres Adrián, Sztán István, Tóth-Miklós Ágoston 3.o., Lázár Dalma, Lukács Laura, Mészáros Dorottya, Vladár Gitta, Braun Ádám, Sipőcz György, Szádóczi Gergő 4.o-os tanulók. A felkészülésben részt vettek, de a versenyen betegség miatt nem lehettek ott: *Hajdú Csenge 2.o. és Barta Máté Zsombor 3. osztályos tanulók.*

Nagy köszönet a szülőknek, akik a szállításban és szurkolásban segítettek:

Lázár Dalma, Szádóczi Gergő, Braun Réka és Ádám, Tóth-Miklós Ágoston, Sára Boglárka, Seres Adrián, Mészáros Dorota és Gregus Sugi családjának.

Köszönöm *Vandornyikné Sára Ilona* igazgató asszonynak, hogy a felkészülésben, a szállításban, a gyerekek buzdításában segítségemre volt.

Hajrá Galgahévíz!

Balla Tímea
felkészítő
pedagógus





SULI HÍREK

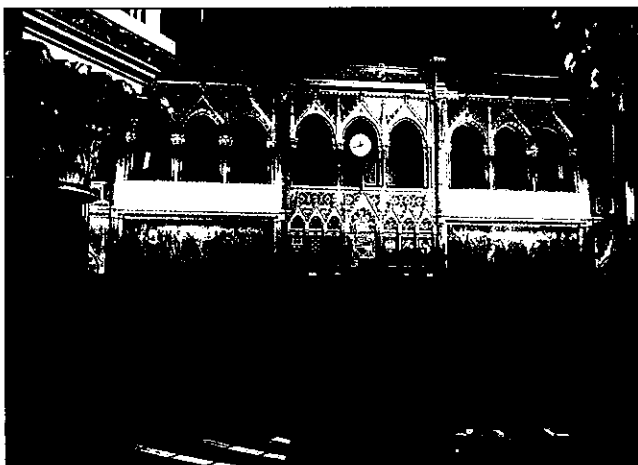


Ismét kirándultunk

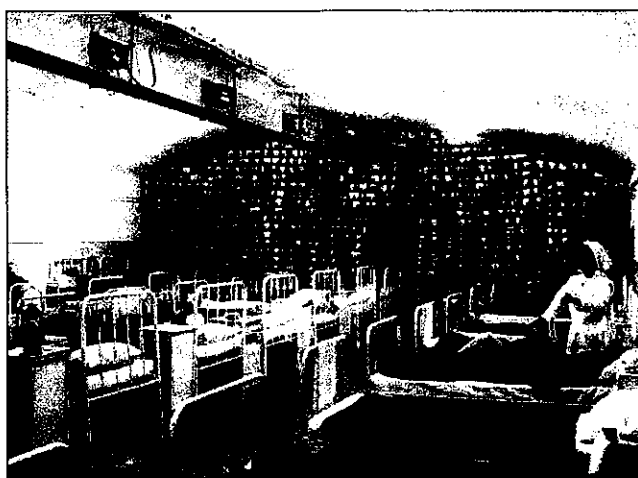
Havonta megtartott kirándulásaink során célunk olyan helyszínek, kiállítások megtekintése, amelyek kapcsolódnak az adott évfolyam tananyagához.

Januárban a hatodik és hetedik osztályos tanulókkal a Parlamentbe és a Nemzeti Múzeumba látogattunk el.

Az Országgyűlés építésére kiírt pályázatot Steindl Imre műegytemi tanár pályázata nyerte el 1882-ben. Terveiben sikeresen ötvözte egygyé a kor technikai újításait a régmúlt idők stíluselemeivel, és ültette egybe a gótikus építészet jellegzetességeit a reneszánsz és a barokk sajátosságokkal.



A szigorú beléptetés és átvilágítás után a kupolacsarnokban kiállított koronázási jelképeket tekintettük meg. Ezután a volt főrendiház társalkodóját és üléstermét néztük meg. Innen a Nemzeti Múzeumba mentünk, ahol az Árpád-kor, Anjou-kor és Jagelló-kor mindennapjait bemutató állandó kiállítást néztük meg.



Február 20-án nyolcadik osztályos tanulókkal a Budai Vár alatt található Sziklakórházban jártunk.

A Sziklakórház kialakítására a második világháború előestéjén került sor. A cél a kormányzati negyed számára egy légtalpi menedékhely és egy „Légókórház” kialakítása volt. A háromszáz főre tervezett kórtermekben Budapest ostroma alatt 650-700 főt is bezsúfoltak.



1945. február 11-én innen indult Budapest bátor védőinek kitörési kísérlete. A kitörésben 14 ezer német és mintegy 2000 magyar és 2500 nyilas vett részt. A német katonák közül a kitörés mintegy 785 főnek sikerült, a magyarok közül 11 egyenruhás, 25 nyilas és 44 polgári személy jutott ki élve. A kórházat 1945 után bezárták. Ideiglenesen az 1956-os forradalom alatt megnyitották, és itt látták el a sebesült civileket és katonákat. A forradalom leverése után a kormány, mint titkos atombunkert és polgári védelmi központot működtette.



A Sziklakórházból a Hadtörténeti Intézetbe mentünk át, ahol megtekintettük az 1848-1849 forradalomban, az első és második világháborúban használt és rendszeresített katonai felszerelést.

Sándor Attila



Az óvodában történt



Néptáncfalalkozón jártunk

Tavaly júniusban úgy döntöttünk, óvodát váltunk, és a nagycsoportot a galgahévízi Csemetekert Óvodában kezdjük.

Így csatlakozott Tódor nagyon jó képességű gyerekek összeszokott társaságához. Az óvodához fűződő kellemes nyári programok, mint úszótábor, egyházmegyei találkozó, jó kiindulópontot jelentettek.

Pannuci óvó néni, Márti óvó néni és Böbe néni segítségével nap, mint nap új élményekkel tért haza gyermekünk, és mindig akadt érdekes program, amit nem lehetett kihagyni! A közös biciklitúra, tűzoltó bemutató, szánkózás felejthetetlen pillanatokat hozott.

Végig csodáltuk a karácsonyi műsort, és büszkéek voltunk gyermekeinkre.

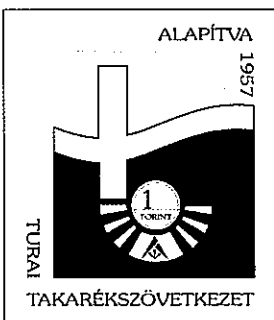
Jó lehetőség volt a nyílt napokon való részvétel – jöttek is apukák-anyukák szép számmal – ahol ízeli-

tőt kaptunk az óvodában eltöltött mindennapokból. Köszönet a sok munkáért, fáradozásért, amit gyermekeink élveznek.

Február 19-én részt vettünk a Pest Megyei Óvodások XVIII. Néptáncfalalkozóján, melynek idén Sződ község adott otthont. A nézőtér zsúfolásig megtelt, a színpadon pedig egymást követték az óvodás csoportok. A Csemetekert Óvoda nagycsoportosai (15 fő) nagyon ügyesen és bátran szerepeltek, produkciójuk méltán megállta helyét az igen színvonalas előadások között. Műsoruk végén a gyerekek mellett Kati néni óvodavezető és Vanó András polgármester úr is átvehette a részvételért járó emléklapot és a kis ajándékot.

Köszönjük, hogy ott lehettünk!

**Tóth Mihály
és Tóthné Fehér Rita**
(Tódor szülei)



Széchenyi Kártya elérhető már a Turai Takarékszövetkezetnél is!

Szeretné Ön lendületbe hozni vállalkozását, vagy likviditási problémáira keres megfelelő megoldást? Ha igen, ajánljuk Önnek a Széchenyi Kártya konstrukció keretében pénzforgalmi számla mellett igénybe vehető új hiteltermékünket, bankkártya szolgáltatással egybekötve. Rugalmas, szabadon felhasználható, kedvező kamatozású, gyors.

Ajánlatunk a mikro-, kis- és középvállalkozások részére kialakított, kedvezményes kamatozású, állami támogatásban részesített hitelkonstrukció, melyhez a Garantiqa Hitelgarancia Zrt készfizető kezességét vállal.

Az igénylés részletes feltételeiről érdeklődjön Takarékszövetkezetünk Kirendeltségeinél, valamint a www.turaitakarek.hu www.kavosz.hu www.garantiqa.hu honlapokon.

NŐNAP 2011.

Szeretettel köszöntjük a nőket e rendkívüli nap alkalmából!

Mi a nő nekünk?

Az egész világ maga, a szüntelen változás.
Az anya, akinek testén át e világba léptünk,
az első és végtelen önfeláldozás.

Ő őrzi első lépteink, törli le könnyeink,
testéből etet, szeretetéből nevel,

Mindig megbocsát, ha kell, és soha nem enged el.

Ő a fény, a meleg és minden ami jó,
Semmihez sem fogható, és semmivel sem pótolható.
Ahogy tudatunk lassan a világra nyílik, ő maga is át-
alakul, megváltozik.

Előbb éteri szépség, ideál, trubadúrok álma,
költők ihletője, szerelem és örület forrása,

Majd társunk a jóban és rosszban,
életünk néma napszámosa.

Vetett ág, vasalt ing, étel és ital, kedvesség,
szerelem, a test gyönyöre, az apokalipszis kínja
és a mennyország ígérete.

Mindez ő, egy személyben, lelkünk másik fele,
aki értünk létezik és mi érte.

Köszöntöm hát őket, a nőket!

Kívánom nekkik mindazt a szépet, amit érettünk ma
és minden nap önként megtesznek.

Galgahévíz Önkormányzata



Mosolygós vasárnap délután

Nagy izgalommal foglaltuk el helyeinket március 6-án nőtársainkkal a Művelődési Ház nagytermében. A „férfinép” nőnap köszöntésre készülődött, s az összehúzott színpadi függöny mögül leszűrődő halk morajok jelezték, kezdődik lassan a műsor.

Igazi meglepetést nyújtottak számunkra a fellépők, hiszen volt vers, ének, muzsika, tánc, a legkisebbtől az idősebb korosztályig képviseltették magukat falunk fia. A műsort a meghatározó zenei aláfestéssel kísért diavetítés színesítette.

Köszönet az összes fellépőnek, szervezőnek és segítőnek ezért a szép óráért!

Engem a gyönyörű virág emlékeztet azóta erre a délutánra, s üzenem mindenkinek, jövőre ki ne hagyják ezt a kedves programot!

(Egyben Darnyikné Margitkának köszönjük a kezdeményezést, szervezést!)

Balla T.

FARSANG 2011.

Képes beszámoló az idei farsangi mulatságokról

Falufarsang

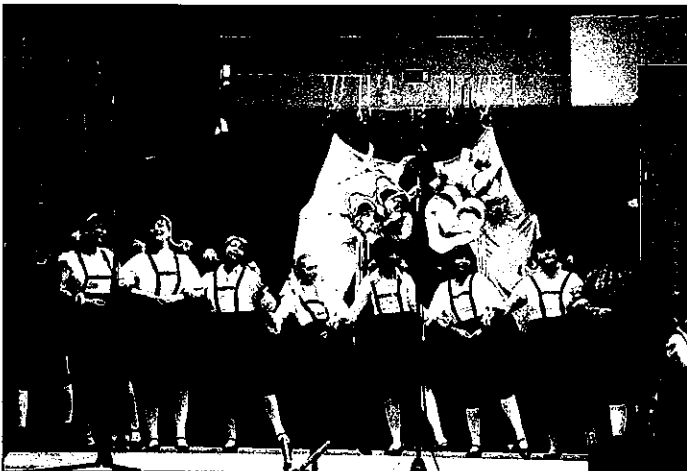
Az idei farsangi mulatságokat a Falufarsang nyitotta február 27-én, amelyen idén is „mindenki másképp csinálta”. A faluban működő csoportok szívüket-lelküket beletették műsoraikba, hogy farsang alkalmával egy kis vidámságot csempésszenek szürke téli napjainkba.

Azt hiszem, hogy a Cantiamo tagjai pusztá látványukkal is mosolyt csaltak a közönség arcára, hát még mikor énekelni kezdték vidám dalukat. Az alsós Kisbetyárok erdélyi farsangköszöntése, a felsős Kisbetyárok középkori játéka, valamint a Hévízi Ig-

licék és a Szentandrásdombi kisbetyárok dalsokra őseink farsangi hagyományából adott ízelítőt. A jelenkorba vezettek vissza minket a moderntánc csoport macskái, valamint a tavaly óta óvodásból kisdobossá érett nyugdíjasok (!). A műsor végén a Pávakör tagjai egy különleges, egyedi nótacsokorral leptek meg minket. A képek szerintem önmagukért beszélnek, felhőtlen szórakozás volt ez a javából.

Itt szeretnénk köszönetet mondani mindenkinek, aki bármilyen módon hozzájárult a program létrejöttéhez, lebonyolításához! Köszönjük a vidám percekét!

(szerk.)



FARSANG 2011.



FARSANG 2011.

Sulifarsang

Március 4-én, pénteken tartottuk iskolánk farsangi bálját, a Diákönkormányzat szervezésében. Végzős diákjaink nyitótáncával (melyet Balla Tímea tanárnő tanított be) kezdődött a program. Ezt követően láthattuk a jelmezesek felvonulását, az osztályok színvonalas, ötletes produkcióit. Természetesen nem maradhatott el a tanárok szereplése sem, melyet a diákok már várnak is. Este 9 óráig táncoltak a tanulók, igazi farsangi hangulatban.

Köszönet mindazoknak, kik segítették a programot szervezéssel, munkával, felajánlással.

Rendezvényünk hangosítását a Mamut Sound Rendezvény Technika Szolgáltató vállalkozás /Koros Attila és csapata/ végezte, Juhász Pali bácsi segítségével. Köszönjük önzetlen, színvonalas munkájukat.

Ezúton szeretnénk megköszönni Bolbásné Csányi Anna támogatását.

A szervezők



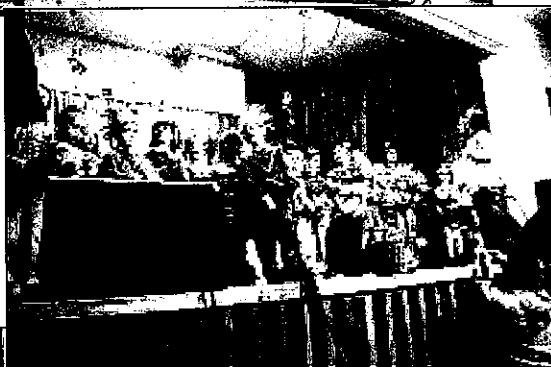
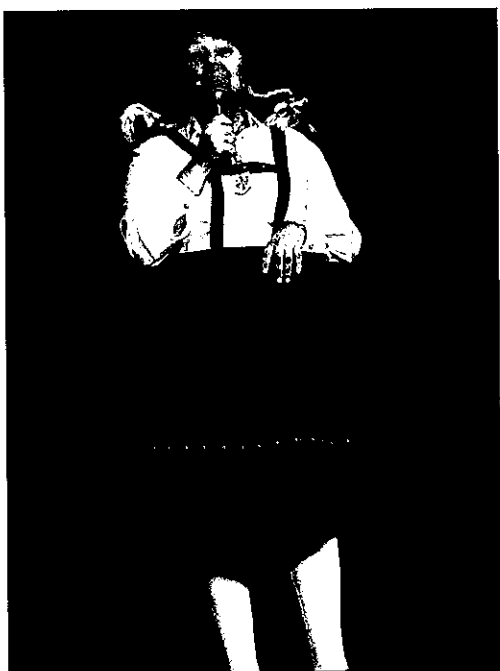
FARSANG 2011.

Ovifarsang

Vidám délutánt töltöttünk együtt szülők, ovisok és az óvoda dolgozói március 5-én, a Csemetekert Óvoda idei farsangi bálján. Különleges mesevilágba repítettek minket az óvodások. A minisek csigabigákká változtak, a kiscsoportosok helyett dalmaták léptek színpadra, a középsősök indiánok képében köszöntöttek minket, a nagycsoportosok pedig a tengerek világába kalauzolták el a nézőket. A vidám műsorok után volt közös tánc, mulatság, lehetett zsákbamacskát vásárolni. Aki pedig megszomjazott vagy megéhezett, a büfében finom limonádé és ínycsiklandó házi sütemények várták.

Köszönet illeti mindazokat (az óvoda dolgozóit, szülőket, jószándékú segítőket), akik örömet szereztek a gyerekeknek, mosolyt csaltak a szülők arcára, azáltal, hogy segítettek e délután létrejöttét.

(szerk.)





A víz titkai

Hassmann Péter, a Remedium Kiadó vezetője jött előadásra Galgahévízre. Angol nyelvű szakirodalmat is hozott, főképp a képeket tudtuk élvezni belőle. A bevezető előadás főleg alapjelenségekkel ismertette meg az érdeklődőket, akik voltak szép számban, hála Majoros

Valéria doktornő és munkatársai érdeklődésének, pedagógusoknak, népfőiskolásoknak és az ökofalubelieknek.



A vízre egyrészt tekinthetünk úgy, mint egy elfogyó lételemre, melyért öldöklő harc fog zajlani – ezt egyébként amerikai filmek (pl.: A Magnum csendje) is sugallják a világnak. Tekinthezünk a japán Emoto professzor munkáiban úgy is a vízre, mint amely képes rögzíteni kristályszerkezetében a számára közvetített zene hangulatát, írásjelek hangulatát. (Masuro Emoto: A víz bölcsessége) Ugyanakkor itt Európában születt

t meg és fejlődik – sajnos nem eléggé ismert – a *mozgásban lévő víz* kutatása, melynek feladata az, hogy a víz és az élet összefüggéseire és titkaira derítsen fényt.

Előadónk először a víz úgynevezett meanderező (vízszintesen kanyargó, hol balra, hol jobbra térő, de nem szimmetrikus) mozgására hívta fel a figyelmet sok-sok fényképpel, majd pedig a kb 4 méter magasról aláhulló vízoszlop érdekes fotójával ismerkedtünk meg. A meanderező mozgás okát keresve felhívta a figyelmet arra, hogy a súlytalanságban a víz gömbbé áll egybe, a fizika

megfogalmazása szerint a felületi feszültsége következtében – ezt hétköznapi nyelven úgy is mondhatjuk, hogy rendelkezik azzal az erővel, hogy önmagát gömbbé formálja. És amikor e gömb a gravitációval találkozik, akkor – épp úgy, mint az alma héja, amikor egyben lefejtjük – „lefejtődik a gömb”, és kialakul ugyanaz a kanyargós minta, mely a természetben folyó vizek alapformája – egy összefüggő, egymással ellentétes irányú kettős spirált kapunk.

Ez a forma eszünkbe juttathatja a fektetett nyolcasnak, vagy lemniszkatának nevezett alakzatot is.

Egy másik kísérletben azt modellezte az előadó, hogy milyen áramlási kép alakul ki a vízfelszínen, ha egy egyenes vonalú, egyenletes erő hat a felszínén –

pl. egy hajó halad rajta. Gyönyörű formák keletkeztek, mintha növényi hajtások, levelek elevenedtek volna meg előttünk.

A következő kísérletben a tinta-csepp kinyílását láttuk szinte tűzijátékszerűen, mindössze az volt a fontos, hogy egy több órája nyugodt víztömbbe kerüljenek a cseppek. S végül láttuk, hogy „nyílik meg a víz”, ha felkeverjük, örvényt hozunk létre benne, majd tintát juttatunk a forgó tölcserbe.

Ekkor a tinta megszínezte, és láthatóvá tette azokat a rétegeket, amikre szétnyílik a forgó víztest. Ráadásul mindezt ritmusosan – hol fel, hol le mozogva teszi a tintafolt a víztölcserben.

Az 1920-as években történt, hogy Rudolf Steinertől megkérdezte tanítványa, Rudolf Hauschka: „Mi az élet?”. A következő választ kapta: „Tanulmányozza a ritmusokat! A ritmus hordozza az életet.” Többek között ez a rövid párbeszéd az alapja az előadásban látott kísérleteknek és a víz ilyen szemléletű kutatásának. Néhány további név, amit érdemes megjegyeznünk: Theodor Schwenk, George Adams, John Wilkes.

John Wilkes az 1970-es évek elején megalkotta az első Flowform-ot, azaz az Élővíz-bölcsőt. A Flowform-on keresztül áramló víz ritmikus „tánca” kezd, miközben a víz természetének megfelelő lemniszkatá formát követi. Így mozgásában ki tudja fejezni, meg tudja nyilatkoztatni a benne rejlő képességet a rend, a harmónia, a ritmus kialakítására. Kutatások is megerősítették, hogy a Flowformon keresztül áramoltatott víz kertészeti, egészségügyi téren hatékonyabbá válik, mint amilyen előtte volt. A víznek ez a „tánca” perdíté-





NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ



se”, „megelevenítése” lehet pont Európa feladata – Nyugat egyoldalú anyagi szemlélete és birtoklásvágya, és Kelet szintén egyoldalú lelki szemlélete és „csupán” üzenetközvetítési szándéka között.

Kérdeztük előadónkat, hogy a homeopátiás szerek milyen kapcsolatban vannak a vízzel. Mint mondta: a homeopátiával kapcsolatban azt nehéz felfogni, hogy lehet hatékonyabb a sokszorosan felhígított anyag. Ennek megértéséhez egyrészt fontos tudnunk, hogy a víz mintegy „megnyílik” akkor, amikor megkeverik vagy erőteljesen összerázzák és rétegei mentén fajlagos felülete sokszorosan megnövekszik, így a belekerülő anyagra ezeken a felületeken jóval „nyitottabbá” válik. Másrészt a homeopátia hatásosságának megértéséhez fel kell tételeznünk a gravitáció



létre ez az este.

mellett egy másik erő aktív jelenlétét is, melyről egy következő alkalommal beszélhetnénk majd.

Ezt az igen érdekes témát szeretnénk még folytatni, a zene és a gyógyászat felé is kitekinteni. Köszönjük az előadónk fantasztikusan érdekes kísérleteit, nyugodt, megfontolt szavait, azt, hogy ezen új dolgokat leginkább csak munkahipotézisként állította, hagyta, és várta, hogy saját gondolataink is megjelenjenek az előadáson. Továbbá köszönjük Tapolcai Ágnes, Vizi Györgyi nagylelkű adományait, valamint a résztvevők adományait, mert ezek nélkül sem jöhetett volna

Hassmann Péter – Nagy Andrea

Közbiztonsági fórum Galgahévízen

A jelenléti ív szerint 35 fő, a terem befogadó képessége szerint végül 45-50 fő jött el a rendezvényre.

Nagy Andrea a népfőiskola titkára bevezetőjében utalt arra, hogy a galgahévízi Helyi Fenntarthatósági Program készítése során a lakossági kérdőívek alapján a falubeli legsürgetőbb probléma a közbiztonság, vagyonbiztonság volt. Ugyanakkor a rendőrségi éves jelentések a SZEM mozgalom megismertetését hangsúlyozták, az önkormányzat felé jelezve, mi lehetne a megoldás. Így találkozik a lakossági igény és a hatósági jelzés, amit azonban párbeszéd kezdeményezése nélkül nem lehet megoldani. Erre tettünk ezzel a rendezvénnyel kísérletet, egy első lépésként!

Barta Sándor jogász vezette a rendezvényt a továbbiakban.

Elsőként Bozlék Mihály jogász tartott bevezető előadást, melynek során a népfőiskola-mozgalom szellemében alapismereteket kaphattunk a Büntető Törvénykönyv és a szabálysértésekről szóló törvény azon



tényállásairól, mellyel tipikusan találkozhatnak a falu lakói. Kihangsúlyozta a vagyon megvéde-se érdekében betartandó alapvető szabályokat, az elkövető elfogásának és a birtok megvédésének lehetőségét az állampolgárok részéről. A legfontosabb minden bűncselekmény vagy szabálysértés esetén a rendőrség haladéktalan értesítése, a feljelentés megtétele.

Másodikként Gódor Ferenc rendőr alezredes, aszódi rendőrőrs parancsnok szolt a résztvevőkhöz. A falubeli közbiztonsági helyzetet adatokkal is szemléltette, ezek a számok (pl. az elmúlt két évben lopás 30, illetve 20 alkalommal, garázdaság 3, illetve 4 alkalommal) nem tükrözik a probléma nagyságát. Ennek oka lehet, hogy sok betörés, lopás nem kerül esetleg bejelentésre, vagy ha igen, akkor sem követi feljelentés, így a statisztikába nem kerül bele.

A SZEM mozgalmat nagyon röviden bemutatta, melynek lényege a szomszédaink jószándékú figyelemmel kísérése, odafigyelés egymásra. Főképp a megszo-kott mozgások elmaradására, illetve szokatlan esemé-



NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ



nyekre kell felfigyelni. Nem egy esetben az idős emberekhez már csak akkor érnek ki, mikor több napja nem észlelik a szomszédok, hogy kinn járt volna, s ilyenkor általában már késői a bejelentés.

A Szomszédok EgyMásért mozgalom szerveződhet önállóan vagy a már létező polgárőrség berkeiben. Érdemes az utcákat felosztani, utcafelelősöket választani. Jó példa lehet Iklad, amely olyan zárt közösség, hogy faluba érkező idegennek, még érdeklődésre sem adnak meg lakcímet. Ellenben rögtön azt kérdezik, miért keresi az adott embert. Az ismeretlen autó színe, rendszáma, a vezető kiléte rögtön megjegyzésre kerül.

Elmondta továbbá, hogy azokon a településeken, ahol a háztartások 25%-a beköti a csendesriasztó rendszert (biztonsági szolgálatoknál történik a jelzés), nagymértékben lecsökken a betörések száma. Tapasztalataik szerint a bagyi térfigyelő kamerarendszer is hatékonynak mutatkozik.

Jelezte, hogy napi kapcsolatban van Vanó András polgármester úrral, aki folyamatosan érdeklődik a történésekről, és aki kérte, hogy amennyiben lehetőség van rá, Galgahévíz igényt tart körzeti megbízottra, melynek szükség szerint szolgálati lakást is biztosít.

Bratkovics Attila a falubeli polgárőrség tapasztalatairól, illetve a polgárőr intézkedési lehetőségeiről, továbbá a képzésekről említett pár gondolatot. A polgárőrség közfeladatot ellátó szervnek minősül, céljuk a megelőzés, a területen való folyamatos jelenlét biztosítása. Azonban intézkedési joga csak rendőri szervvel együtt van. Új szabályozás értelmében gázspray-t használhatnak személyes védelem gyanánt. A helyi polgárőrség is része a galgamenti települések közötti szövetségnek, így nagyrendezvényeken egymást is segítik a polgárőrök. Feladatuk nemcsak a területen való esti járőrözés, hanem a közlekedésbiztosítás is. A polgárőr alapképzést 17 fő teljesítette itt Galgahévízen. Anyagi támogatottságuk igen szerény. Csak belterületen dolgozhatnak, a külterületi földek védelme nem tartozik hozzájuk.

Sipos József 2010-ben kötött szerződést az önkormányzattal, így azóta van hivatalos ebrendésünk. 2010-ben 503 telefonos vagy e-mailes megkeresése volt Galgahévízről, 117 élő állat (kóbor kutya) és 207 tetem is elvitelre került. **Vállalja, hogy keddi és csütörtöki napokon, amikor itt dolgozik, 5 perc alatt megtanít bármely kutyát arra, hogy idegentől semmi ételtitelt el ne fogadjon, így elejét vehetik a kutyák megmérgezésének.**

Az őrző-védő kutyakiképzésről röviden, tömören annyit tudtunk meg, hogy Dunakeszin van minden hó

utolsó csütörtökén ingyenes kutyakiképzés. Amennyiben egy ilyen vizsgázott kutyánk van, akkor biztosak lehetünk benne, hogy megfogja és intézkedésig ott is tartja az illetéktelenül behatolókat a portán.

Ebrendésként annak híve, hogy bekerített területen szabadon járjon a kutya, legfeljebb futóláncon legyen. Kennelben, rövid láncon tartott kutya nem sokat ér.

KÖZÉRDEKŰ TELEFONSZÁMOK

Polgárőrök:	06-30-305-12-99
Aszódi járőrök:	06-20-516-59-40
Ebrendész:	06-20-203-2359

HOZZÁSZÓLÓK ÁLTAL FELVETETT PROBLÉMÁK:

Szent István utca

Kötelezettség is jár azzal, hogy biztonságban érezhessük magunkat. Érdemes elgondolkozni a saját terület védelme, vagy egymásra odafigyelés jegyében az IP alapú kamerák felszerelésén. Jövője lenne egy kamerarendszer kialakításának is.

Kossuth utcában élők több problémát jeleztek.

- Nyári időszakban rendszeresen meglopják, név szerint ismeri az elkövetőket, az etnikumhoz tartoznak. Kerítését szétvágják. Terményét ellopják, vagy gyerekeikkel lopatják. Árokkal próbálja a besurranókat feltartóztatni.

- 5 etnikumhoz tartozó család él a szomszédjában, egy házban. Minden este zajlik az élet. Autók jönnek-mennek. Az ő területére is számtalanszor betörtek. Javasolja a jogász szakember, hogy birtokvédelemért forduljon a jegyzőhöz.

- Soraink között volt egy idős nő, akit majdnem agyonverték egy betörés alkalmával. Elege van belőlük, és ennek többször is hangot ad!

- Vanó András (polgármester).

A polgárőrség működéséhez az önkormányzat járul hozzá, és némi pályázati pénzt kapnak. Sajnos nagyon kevés ez az összeg. Tervezet van a Közbiztonsági Alapítvány megújítására, jogszabályi háttér még nem ki-forrott.

Ságvári utca - Szőlő utcai jelzések:

- Kevés a területen a rendőr, miért nem jut településenként 8-10 fő?

- Falopás vészes méretekben zajlik a Szőlőhegyen. Egy fiatal pár bekerített területén az elmúlt hétvégén 25-30 fát kivágtak, köztük gyümölcs- és akácfákat.

- Szőlőhegyi ismerősei 1 hektár krumpliját lopták el az etnikumhoz tartozók, illetve úgy, hogy a gyerekeket

küldték a területre. Nagyanyja földjén levő terményét lopták a nyáron, mikor elkapta őket visszaszoltak neki, hogy már meghalt az öregasszony mit akarsz!

- Kültéri szemetelés miatt borzalmas a vidékünk. Ezt az illegális szemetelést falubeli, nem csak az etnikumhoz tartozó lakosok végzik, amint azt elhagyott dokumentumok is igazolják, amit a területen tisztogatást végzők igazolásul be is vittek az önkormányzathoz. Kinyomozható lenne tehát, hogy ki a szemetelő!

Barta Sándor jogász válasza: az önkormányzat feladata a külterületi szemetelés elleni fellépés.

- Embermagas gaz van nyárra a Szőlőhegyen. Alkalmas elbújásra, valamint véletlen tüzeseteknél lehet probléma. Kérése összefogott akcióval a gaz leégetése. Jegyző hatásköre!

Játszótér körüli problémák:

- Játszótéren éjjel vannak kinn a cigány fiatalok, nem lehet tőlük nyitott ablaknál aludni. Még ők fenyegetőznek, ha szólnak nekik, hogy aludni szeretnének az ott lakók.

- Van olyan idős hölgy, aki a játszótéren szemetelőkre rászól. Drogozás nyomai, így injekciós tűk is előkerülnek esténként a játszótéren, reggel szedik össze a maradványokat az ottlakók.

Balla Tímea (képviseelő)

- Polgárőr toborzást javasol a karate edzésen, kéri Bratkovics Attilát jöjjenek be az edzésre, és beszéljenek az ottani fiúkkal.

- Kér további tájékoztató anyagot a SZEM mozgalomról, 100-as példányszámban! Bratkovics Attila ígéri, hogy tud biztosítani.

Bratkovics Attila (polgárőr)

Elmondja, hogy lovas polgárőr csapat van Mogyoródon, hatékonyan figyelemmel tudják kísérni a külterülettel határos részeket. Itt is szeretnének ilyen létrehozni.

Kérdések/Észrevételek:

- Az ökofaluban élők eredetileg nem terveztek kerítést. Javaslat a jogász, a polgárőr részéről: kamerarendszerre és SZEM mozgalomra ott helyben is szükség van.

- Egy következő felszólaló jelezte, hogy ő szolt a rendőrségnek, amikor egy illetőnél felismerte a keresztpajától ellopott berendezést, amit felajánlottak neki megvételre. Értesítette a rendőrséget, de a járőr nem ment be, nyomozóra várt. Eltelt 2-3 óra. A másnap bejutáskor, már nem volt ott a lopott és előző napon felajánlott berendezés. Gódor Ferenc alezredes úr gyorsabb és hatékonyabb rendőri intézkedést ígért a jövőre nézve.

- Kamerával felvett kép mennyire bizonyító erejű? Barta Sándor válasza: bírói hatáskör erről dönteni. Lehet bizonyító ereje.

- Legyen legalább félévente közbiztonsági fórum. Nem érdemes összevonni a Falugyűléssel, mert akkor elsiklik a többi téma között.

- Gódor Ferenc alezredes úr köszöni az észrevételeket. Az esetek többsége ismert előtte, azonban a játszótérről nem tudott, hogy ilyen problémás. Több településen ezt már sikerült megoldaniuk, kér riasztást, amikor probléma van.

B.M. - S.N.A.

EGYHÁZUNK

Elkezdődött a nagyböjt

A Húsvétot megelőző negyvennapos böjt kezdete, hamvazószerda idén március 9-ére esett.

A negyvennapos böjt a katolikusok számára bűnbánati időszak, amely alkalmat ad a lemondásra, a hitben való elmélyülésre, annak érdekében, hogy felkészülhessenek a húsvétnak, Jézus Krisztus feltámadásának megünneplésére. A Szentírás szerint negyven napig tartott Jézus Krisztus pusztai tartózkodása is, és Jónás próféta szintén negyvennapos böjtöt hirdetett Ninivében.

A böjt vallásos gyakorlata a bűnbánatot, a megtisztulást, az áldozatot és a könyörgést fejezi ki, jelzi az ember Isten iránt tanúsított szeretetét, és az érte való áldozatvállalását.

Hamvazószerda az őskeresztény hagyományból merít: a hívők korábban a vezeklés részeként hamut szórtak a fejükre. Ma is őrzik ennek emlékét: az előző évben megszentelt és elégetett barka hamujából a pap

hamvazószerdán - és nagyböjt első vasárnapján - keresztet rajzol a hívek homlokára, miközben ezt mondja: „Emlékezzél, ember, hogy por vagy és porrá leszel!” A hamu egyszerre jelképezi az elmúlást és a megtisztulást.

Hamvazószerdán szigorú böjtöt tartanak a hívek, azaz nem esznek húst, és a háromszori étkezésből csak egyszer laknak jól. A nyugati rítusú egyházban ma két szigorú böjt nap van hústiltalommal egybekötve, hamvazószerdán kívül nagypéntek. E két napon a betöltött 18. életévtől a megkezdett 60. életévig csak háromszor szabad étkezni és csak egyszer jól lakni, a betöltött 14. életévtől pedig nem szabad húseledelt fogyasztani.

Nagyböjtben Keresztúti ájtatosságot tartunk templomunkban minden pénteken 18 órakor, melyre szeretettel meghívunk mindenkit!

Április 8-án 17 órakor pedig egy különleges, szabadtéri keresztúti ájtatosságra várjuk a híveket.

Miklusiak Kristóf SDS

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Női bajok I. Az emlő

A nőiesség és az anyaság szimbóluma. Lebenyekből álló szerv, amelyben minden egyes lebeny tejtermelésre képes tejmirigyet tartalmaz. Minden lebeny rendelkezik egy emlőbimbón nyíló, vékony, csőszerű kivezető járattal. Izmot nem tartalmaz, csak zsíros kötőszövetet, ami a serdülőkortól kezdődően hormonhatásra felszaporodik. Benne tápláló vérerek és nyirokesomókat tartalmazó nyirokerek találhatóak. (A nyirok szintelen folyadék a sejtek között, a működéséhez szükséges tápanyagokat, és a fertőzések leküzdéséhez szükséges anyagokat szállítja a nyirokerekbe, majd a szívbe.) Legtöbb nyirokcsomó az emlő körüli hónaljárokban található.

Alakja, mérete, nagysága öröklött – genetikai – jellemű, sok nő szomorúságára. Akinek kicsi, nagyot szeretne (implantátum), akinek nagy, az lapos méretes keblekre vágyik! Mindenki fogadja el, amivel a jó sors megajándékozta, mindig lesz olyan férfi, akinek a mi mellünk a legszebb.

Elsődleges funkciója az anyatej „termelése”. A mindig kéznél lévő biztonságosan egészséges, steril (fertőzésmentes) a baba számára szükséges összes táp- és védőanyagot tartalmazó csoda. Szoptasson minden anya addig, ameddig csak van teje. (Akkor is, ha már a kicsi hozza a sámlíját.)

Másodlagosan: szexszimbólum. A nőiesség, a vonzó külső megtestesítője, a plasztikai sebészek egyik legfőbb munkaadója.

Készülvén e cikk megírására, csak betegségeiről, az évente közel 7500 új emlőrákos megbetegedésről, az évi kb. 2500 emlőrákban elhunyt nőről olvashatunk. No és a figyelmeztetésről: **AZ IDŐBEN FELFEDEZETT EMLŐRÁK MEGELŐZHETŐ, MARADÉKTALANUL GYÓGYÍTHATÓ! EGYÉNI ÖNELLENŐRZÉS, KORAI FELISMERÉS, ÉVENKÉNTI MAMMOGRÁFIAI SZŰRÉS = TUNETMENTESÉG. AZ ÖNELLENŐRZÉST VÉGEZZÜK HAVONTA.** A menstruációt követő 7-10 napon. Tusolás közben, beszappanozott ujjbegyekkel, körkörös mozdulatokkal. Tükör előtt, felemelt karokkal is, alakját, körvonalát, az esetleges változásokat, csomókat, göböket, színváltozást, redőket, gödröcskéket vegyük szemügyre. A mellbimbót enyhén megnyomva, váladékozik e? Háton fekve körkörös mozdulatokkal a hónaljat is tapogassuk át. Bármilyen elváltozás esetén, pánikba esni tilos, mert számtalan jóindulatú ciszta (fo-



lyadékkal teli csomó) mirigydagánat is lehet, KERESSÜK NŐGYÓGYÁSZUNKAT! Élünk az évenkénti ingyenesen felkínált MAMMOGRÁFIAI szűrés lehetőségével. KÜLÖNÖSEN AZOK, AKIKNÉL MÁR ELŐFORDULT A CSALÁDBAN EMLŐRÁK. (Az emlőrák családi halmozódást mutat.)

MAMMOGRÁF: RTG – röntgen
A mell röntgenfelvétele, amellyel a kisméretű, nem látható változások is kimutathatóak. Az emlőket két sugáráteresztő plasztik lemez közé szorítva, kis sugárdózissal vizsgálják.

ULTRAHANG: UH – hanghullámokkal vizsgál (ez ártalmatlan)
Jobb helyeken, mindkettőt egy időben végzik, és a két vizsgálat összehasonlításával hozza meg az

eredményt a diagnosztizáló orvos.

Ha mindig egy helyre járunk, összehasonlítják az elmúlt év fényképfelvételeit, vagy számítógépen tárolják.

BIOPSZIA: SZÖVETMINTAVÉTEL

A veszélyesnek vélt elváltozásból fájdalommentesen mintát vesznek, amit szövetelemzésre küldenek.

Jóindulatú elváltozás esetén csak figyelemre van szükség, és rendszeres ellenőrzésre.

Rosszindulatú elváltozás esetén, azonnali beavatkozás kell a gyors áttétek megakadályozására, életmentésre.

Sebészeti mellműtét: régen teljes csonkolást végeztek, ma már részleges esztétikus műtéttel csak a beteg részt operálják. Együtt dolgozik a sebész onkológus, radiológus (sugárterapeuta) és a plasztikai sebész.

Így a mell legkevésbé torzul, megmarad a nőiesség szimbóluma, ami megsokszorozza a gyógyulásba vetett hitet, és elhossa a teljes gyógyulást.

„Csodasebészek” szebb melleket készítenek műtét után, mint az eredeti volt.

A mellprotézist a TB is támogatja. Így az időben felfedezett emlődaganat maradéktalanul gyógyítható. Kell hozzá a család, a férj, a barátok és a társadalom segítsége is. Legyen minden nőnek, feltétlen bizalommal rendelkező nőgyógyásza, 20 éves kortól 3 évenkénti vizsgálata, 40 éves kortól, pedig éves mammoográf szűrése.

HA BAJ VAN BÁTRAN, GYORSAN FORDULJON MINDENKI SZAKORVOSHOZ, és hosszú, tartalmas, egészséges élet lesz a jutalma.

Odafigyelést kívánok minden nőtársamnak!

Lendvai Mártonné

SPORT

Shorinji Toraken Ryu kempo edzésen jártunk

Február 16-17-én a Galgamenti Wado Klub színeiben Fási Vita, Hajdúné Dinnyés Gabriella, Nagy Szilvia, Boriné Molnár Ildikó, Hajdu Pál és jómagam eleget tettünk Erdélyi Ferenc (3. dan kempo, ex-wado klubvezető) barátom szíves invitálásának, és részt vettünk a hazánkba látogató Soke Ray D. Ferrell 9 Dan Shorinji Toraken Ryu Kempo Karate mester, stílusvezető szemináriumán.

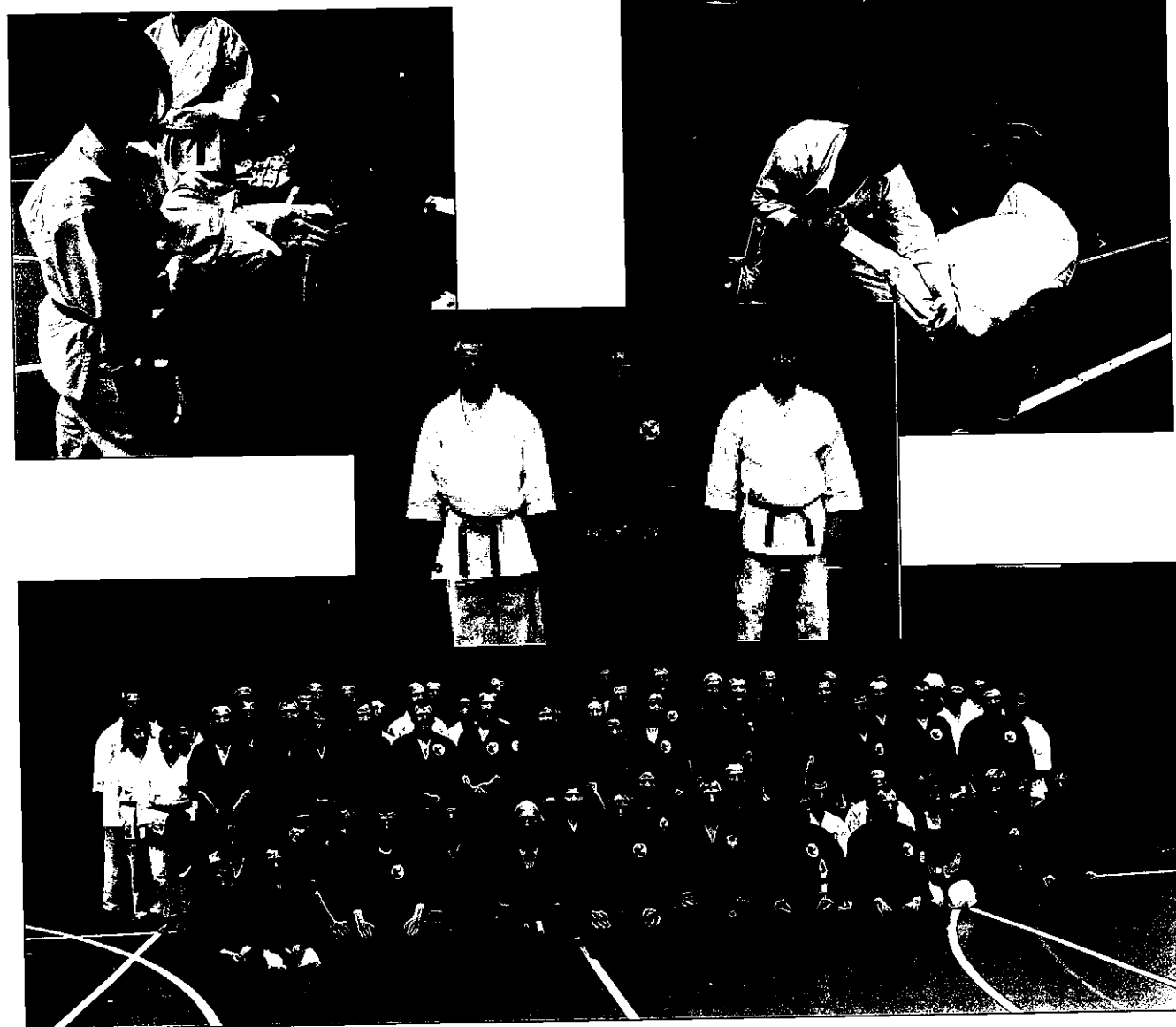
Az edzés budapesti VIII. kerületi helyszínére történő eljutás kissé kalandosra sikerült, mivel megtaláltuk az egyedülálló közlekedési abszurdot, az egyirányú zsákutcát... Bizonytalanságomat a közlekedésben, még valószínűleg hosszú évekig fogom hallgatni a Padawanjaimtól...!

A tréning helyszínén – a tradicionális harcművészetekre egyáltalán nem jellemző módon – szokatlan és őszinte kedvességgel fogadtak, még a kiírásban meghirdetett jelképes edzésdíjtól is eltekintettek.

A gyakorlatok próbálgatása és elsajátítása során – külön kérés nélkül is – azonnal odajött a Nagymester és kölcsönös bemutatkozás után, szinte alázatosan mutatta meg a megfelelő végrehajtást.

A szemináriumon közelharc szituációs gyakorlatokat és izületfeszítéses technikákat próbáltunk ellesni, amint a fotókon is látszik, a lelkesedésünkben nem volt hiba.

Fási Tibor



SPORT

Labdarúgás

Elkezdődött a bajnokság tavaszi fordulója. Lássuk csapataink aktuális sorsolását:

FELNŐTT CSAPAT:

03.13. 14.30 Valkó-Galgahévíz
03.26. 15.00 Abony-Galgahévíz
04.03. 15.30 Galgahévíz-Tápióság
04.09. 11.00 Fót-Galgahévíz
04.17. 16.00 Galgahévíz-Tápiószőlős
04.24. 16.00 Szada-Galgahévíz
05.01. 16.00 Galgahévíz-Tápiógyörgye
05.08. 16.30 Iklad-Galgahévíz
05.14. 16.30 Kerepes-Galgahévíz
05.22. 17.00 Galgahévíz-Kistarcsa
05.29. 17.00 Tóalmás-Galgahévíz
06.04. 17.00 Galgahévíz-Pécel

U19:

03.13. 12.30 Valkó-Galgahévíz
03.26. 13.00 Abony-Galgahévíz
04.03. 13.30 Galgahévíz-Tápióság
04.09. 13.00 Fót-Galgahévíz
04.17. 14.00 Galgahévíz-Tápiószőlős
04.24. 14.00 Szada-Galgahévíz
05.01. 14.00 Galgahévíz-Tápiógyörgye
05.08. 14.30 Iklad-Galgahévíz
05.14. 14.30 Kerepes-Galgahévíz
05.22. 15.00 Galgahévíz-Kistarcsa
05.29. 15.00 Tóalmás-Galgahévíz
06.04. 15.00 Galgahévíz-Pécel

U13:

03.06. 10:00 Mogyoród - Galgahévíz
03.13. 10:00 Galgahévíz - Kistarcsa
03.20. 10:00 Kerepes - Galgahévíz
03.27. 10:00 Galgahévíz - Isaszeg
04.03. 10:00 Galgahévíz - Hévízgyörk
04.17. 10:00 Galgahévíz - Galgagyörk
04.21. 10:00 Fót - Galgahévíz
04.24. 10:00 Galgahévíz - Erdőkertes
05.01. 10:00 Acsa - Galgahévíz
05.08. 10:00 Galgahévíz - Gödöllő
05.15. 10:00 Dunakeszi Vasutas - Galgahévíz
05.22. 10:00 Veresegyház - Galgahévíz
05.29. 10:00 Vácduka - Galgahévíz
06.05. 10:00 Galgahévíz - Pécel

U16:

03.19. 10:00 Kerepes - Galgahévíz
03.26. 10:00 Galgahévíz - Isaszeg
04.02. 10:00 Iklad - Galgahévíz
04.09. 10:00 Galgahévíz - Hévízgyörk
04.16. 10:00 Gödöllő - Galgahévíz
04.17. 10:00 Galgahévíz - Galgagyörk
04.21. 10:00 Veresegyház - Galgahévíz
04.23. 10:00 Galgahévíz - Erdőkertes
04.30. 10:00 Dány - Galgahévíz
05.07. 10:00 Galgahévíz - Bag
05.14. 10:00 Aszód - Galgahévíz
05.21. 10:00 Galgahévíz - Vácszentlászló
05.28. 10:00 Valkó - Galgahévíz
06.04. 10:00 Galgahévíz - Mogyoród

Az itthon játszott mérkőzésekre szeretettel várunk mindenkit! Szurkoljunk együtt!

Hajrá Hévíz!

JÓTÉKONYSÁGI SPORTBÁL

A Galgahévíz SK - immáron másodszor - 2011. február 12-én tartotta jótékonyági sportbálját. A farsangi időszak sokából csalta elő a mulatozás iránti vágyat, így igen szép számban gyűltek össze a sportot szerető, támogató emberek. A jókedvet a pezsdítő cigánymuzsika alapozta meg.

Mindenkit táncra csábított a zene, a legfiatalabb generációtól a nyugdíjas korosztályig. A hajnalig tartó mulatságot csak a vacsora és a tombolasorsolás szakította meg. Külön köszönetet érdemel minden támogatónk, aki önzetlen munkájával, adakozásával illetve tombolanyeremény felajánlásával elősegítette a remek hangulatú bál sikerét, hiszen a szűkös anyagi lehetőségek közepette minden segítség nagyon fontos a klub számára. A befolyt összeget csapataink felszerelésének biztosítására és a sporttelep fenntartására fordítjuk. Hajrá Hévíz!

Mészáros Csaba
SK elnök

NAGYANYÁINK FŐZTJE

Új rovatot indítunk útnak a fenti címmel. Célunk, hogy olyan ételeket, recepteket adjunk közre, melyek elsősorban itt a vidékünkön, a hagyományos paraszti konyhát jellemezték. Ebben szeretnénk kérni olvasóink segítségét is. Ha ismer olyan ételt, melyet nagymamája, dédmamája rendszeresen főzött, süített, kérjük, juttassa el a receptet a szerkesztőhöz (lásd.: oldal alja). Segítségüket előre is köszönjük!

Elsőként, mivel bőjti időszak van, hagyományos bőjti ételek receptjeit osszuk meg önökkel, egy kis kultúrtörténettel körítve.

A hamvazószerda és nagypéntek közötti időszakot egykor szigorúan megtartották. Ebben az időszakban elhagyták az állati eredetű zsírral való sütést-főzést, és mindent, még a desszerteket is olajjal készítették. Naponta kétszer étkeztek, ebédre olajos levest, bőjtös süteményt, vékony pitét ettek, vacsorára pedig olajos nyerskáposzta, savanyú paprika, dió és méz jutott. Bőjti időszak alatt tilos volt lakodalmat, bálokat és különböző zenés összejöveleket tartani. Napjainkra persze már sokat enyhült az egyház szigorúsága: először a zsírral való főzés tilalma szűnt meg, majd a húsfogyasztás negyvennapos tilalma.

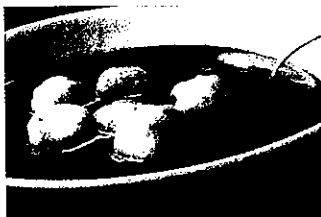
GÖLÖDIN-LEVES

Hozzávalók:

- A gölödínhez:
- 3 dl víz
 - 1/2 dl olaj
 - 15 dkg liszt

A leveshez:

- olaj
- liszt (a rántáshoz)
- só
- köménymag
- pirospaprika



Elkészítés:

Sima rántott levest készítünk. A gombócokhoz a 3 dl forró vízbe beletesszük az olajat. Amikor forr, ráöntjük a lisztre. Jól összedolgozzuk. Nem kell megijedni, ha ragacsos. Hagyjuk kihűlni, majd lisztes kézzel a forrásban lévő levesbe gombócoljuk.

GÁNICA

Hozzávalók:

- krumpli
- liszt
- só
- hagyma
- étolaj
- pirospaprika
- tejföl a tálaláshoz



Elkészítés:

A megtisztított, apróra vágott krumplit puhára főzöm annyi vízben, ami pont ellepi. Sózom. Mikor megfőtt, összetöröm, és még a tűzhelyen belekeverek annyi lisztet, hogy közepesen kemény legyen. Az apróra vágott hagymát megpirítom kevés étolajban, pirospaprikát szórok hozzá. A krumplit jénaiba szaggatom, és meglocsolom a paprikás hagymával. Sütőben pirulásig sütöm. Jó sok tejjel tálalom.

Jó sütést-főzést és jó étvágyat kívánunk!

KIS ÉS NAGY KÖLTŐPALÁNTÁK FIGYELEM!

A Galgahévíz Újság szerkesztősége idén is VERSPÁLYÁZATOT hirdet.

Ha úgy gondold, kreatív vagy, szabadidődöt szívesen töltöd rímfaragással, s verseidet másoknak is megmutatnád, akkor pályázatunk 2011-ben is Neked szól.

A közelgő Anyák-napja alkalmából Anyák-napi köszöntő verseket várunk Tőletek.

A legjobb kisköltőket ajándékkal jutalmazzuk.

A cím, ahová verseiteket küldhetitek:

Galgahévíz Újság Szerkesztősége
2193 Galgahévíz, Fő út 143.

A borítékra írjátok rá:

"Anyák-napi rímfaragó"

Beérkezési határidő: 2011. 04. 10.

Programok a Művelődési Házban

MÁRCIUS 19. 19 óra Színházlátogatás a Madách Színházba

MÁRCIUS 27. 16 óra Nyugdíjas Klub évváró közgyűlése

ÁPRILIS 10. Húsvéti díszkészítő gyerekeknek

ÁPRILIS 13. Föld napja az óvodásoknak

ÁPRILIS 24. Húsvéti bál

Programjainkra minden érdeklődőt szeretettel várunk!

GALGAHÉVÍZ

Kiadja a Galgahévízi Önkormányzat Polgármesteri Hivatala

Felelős szerkesztő: Darnyik Ágnes

(agnesdarnyik@gmail.com, 20-985-1494)

Nyomdai lebonyolítás: Gradus Stúdió (20-520-5447)