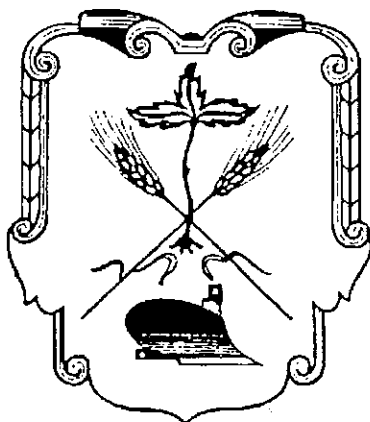


GALGA

Havonta megjelenő olvasnivaló



04. szám
2011. ÁPRILIS

HÉVÍZ

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

Hajdú Zoltán Levente:

Krisztus győzelme

A kezem
már fegyvertelen.
Az arcom
túl ezernyi harcon
már csak rád figyel.

Mert Lelkeddel
fegyvereztél le engem,
hogy mégis győztesként
tekinthessek innen
a te keresztedre fel.

Ámen



Galgahévízi motívumokkal
díszített tojás

Áldott, békés húsvéti ünnepeket kívánunk
minden kedves olvasónknak!

Galgahévíz Önkormányzata nevében

Vanó András polgármester és a szerkesztő, Darnyik Ágnes



„Régi idők húsvétja”

A húsvét ünnepe sok szálon kapcsolódik a tavasz megérkezéséhez, s a megújulással, a termékenységgel összefüggő népszokáskincshez. E népszokások nagyrészt nem épülnek be a keresztény vallás ünnepi rítusaiba, hanem azzal párhuzamosan, mint a falusi közösségek ünnepi szokásai maradtak fenn. A böjt alatt régen főleg kenyeret, száraz növényi étkeket ettek. A hosszú böjti időszakot kisebb ünnepek tagolják. A magyar néphagyományban a közbeeső vasárnapoknak nevük volt: a második gulyásvasárnap, az ötödik feketevasárnap, a hatodik virágvasárnap. Ez az utolsó vasárnap már a húsvéti ünnepsorozat része. A barkaszentelés a keresztény és a „pogány” szokások ötvözetét mutatja. A virágvasárnapot megelőző szombaton a gyerekek barkát szedtek. A barkát virágvasárnap a templomban megszentelik. A szentelt barkának bajelhárító szerepe volt. A nagyhét napjainak szokásai a Bibliában leírtakat követik. A nagyhét virágvasárnapal kezdődik,

melynek napjai Jézus jeruzsálemi eseményeihez kapcsolódnak. A templomokban az oltárokat letakarják, a harangok hallgatnak. Nagyszombat a feltámadás jegyében zajlik. Az esti körmenetek, a templomokban az új tűz gyújtása, mely Jézus és egyben a remény jelképe, azt adja hírül, hogy Jézus feltámadt, a megváltás közel van. Este „visszajönnek” a harangok is Rómából. A nagypénteken sötét, dísztelen templomokat nagyszombat reggelére virágokkal, zöld ágakkal díszítik fel. Ez a nap a másik őselem, a tűz ünnepe. Este a templomban az új tüzet ünneplik, melyet csihilással élesztenek, s a Krisztust jelképező húsvéti gyertyát ezzel gyújtják meg. A feltámadás napja húsvétvasárnap. A húsvéti tojás ajándékozása sok országban e napon történik, nálunk a hétfői locsoláshoz tartozik. A hagyományos sonkát már szombat este, a böjt lezárásával megkezdik. Vasárnap a sonka mellé tojást, tormát fogyasztanak.

(folyt. a 2. oldalon)

Magyarország egyes vidékein e napot vízbevető hétfőnek is hívják, mert e nap a locsolás napja. A lányokat régen kivonszolták a kúthoz, s vödör vízzel leöntötték, vagy a patakhoz vitték, s megfürdették. A locsolás, az ősi termékenységvarázsló és megtisztuló rítusban gyökerezik. A víz, tisztító ereje a kereszténységnél a kereszteléshez kapcsolódik. A mondai magyarázat szerint a Jézus sírját őrző katonák vízzel öntötték le a feltámadást felfedező, ujjongó asszonyokat, így akarták elhallgattatni őket. A locsolás ma is elterjedt szokás, kissé szelídebb formában, hiszen gyakran csak kölnivízzel locsolnak a fiúk, férfiak. A húsvéti népszokások sorát egy fehérvasárnap szokás zárja. A lányok komatálat készítenek, elküldik egymásnak. A kosárba, tálra húsvéti tojás, kalács, ital kerül. Ezzel a lányok örök barátságot kötnek, s ettől kezdve komának szólítják, és magázzák egymást egész életükben.

És ahogyan Benedek Krisztina népművelő valamikor még, galgahévízi lakos emlékszik vissza, egy az interneten megjelenő cikkében:

„A nő életének minden szakaszában mást és mást jelent a húsvét. Lánykoromban egy Galga menti faluban, Bagon még vödörvízzel locsoltak meg. Korán reggel kicibáltak az ágyból pizsamástul a táncos legények, nem akárhik, és alaposan elázattak. Ott a hagyományörzést nagyon komolyan vették, viseletben várták az eladó sorban lévő lányok a locsolókat. Cserébe hímes tojást és a kalaphoz rozmaringot kaptak a fiúk. Én is készítettem nagymamám segítségével írókás, és növénylenyomatos hímes tojást. Régen nagy szégyenben maradt az a lány, akihez nem tértek be a locsolkodó legénybandák. Előfordult azonban az is, hogy a lányok bőrig áztak és belebetegedtek a hideg vizes öntözésbe. Az asszonyokat már nem illett kútról locsolni, ők az ünnep előkészítésében kaptak fontos szerepet: nagytakarítást végeztek, sütöttek-főztek, öltöztették a lányait. Nagymamám falujában, Galgahévízen más és más színű öltözékben mentek templomba nagyhéten. Nagypénteken feketében, de virágvasárnap már színes virágosban. Időigényes feladatot jelentett számukra pl. a lányaik hajviseletének elkészítése: a keresztbefonás. A fiatal menyecskék és lányok öltöztetésében általában a tapasztalt idős asszonyok segítettek. A feltámadási szertartások után már szabad volt mulatozni. A legények végigjárták a falut, kinek merre húzott a szíve abba az utcába. Majd egy-egy lányos ház előtt megtáncoltatták a nekik legkedvesebb leányt. Itt aztán az öregasszonyok kedvükre leskelődhetnek, örködhettek. A jegyben járó lányokat a hétfői locsolóbálba már egyedül is elengedték. A kislányok szinte észrevétlenül tanulták meg az ünnepi szokásokat. Nagypénteken pl. tilos volt az utcai játék, a virágvasárnap körmenetben, viszont már ők is énekeltek szentelt barkával a kezükben. A mostani kisgyermek többsége sajnos csak a csokinyuszik és bugyuta locsolóversek oldaláról ismeri meg ezt az ünnepkört. A húsvéti szokások tulajdonképpen az egyházi ünnepek folklór lenyomatai. Lehet, hogy nem is az a lényeg, hogy vallásos vagy világi lelkülettel ünnepelünk, hanem az, hogy fel tudjuk-e fedezni az ünnepek közösségi-családi összetartozásának az élményét. A locsolkodás szertartásában az a lehetőség csorbult a legtöbbet, mely alkalmat teremtett az ismerkedésre, udvarlásra. Manapság valószínűleg furcsa szemmel néznék az ilyen közeledést. Másrészt, amíg vízzel locsoltak, tojást és virágot kaptak a legények. Amióta kölnivízzel öntöznek, már pénzzel viszonzozzák ezt a gesztust.

Elanyagiasodott a világ, és ez ünnepeinkre is rányomja a bélyegét.”

Számomra a húsvét - nagymamám szavaival élve - a „szekérkerék“ folyamatos körforgását jelenti: A lent és fent érzését, amikor a halált az újjászületés követi. Minden nap megéljük ezt valamilyen formában elalváskor, ébredéskor és különböző élethelyzetekben egyaránt. A húsvét az egészségünk szempontjából sem elhanyagolható, hiszen a böjt méregteleníti a testet, tisztítja a lelket és játékon hat gondolkodásunkra is. A magyar nyelv hűen fejezi ki ezt a tisztulási folyamatot, a hústól való tartózkodást az ünnep magyar elnevezésével, a húsvét szóval.

Forrásanyagot felhasználva ily módon is kíván Vanó András polgármester az önök számára kellemes húsvéti ünnepeket!

KISTÉRSÉGI HÍREK

A Töbcbélű Társulás Tanácsa március 28-i üléséről

A Társulási Tanács meghallgatta az Arthos Bt. beszámolóját a munka- és tűzvédelem területén 2010. évben végzett tevékenységről. A feladat külső szolgáltató bevonásával, szolgáltatásvásárlással valósult meg. Folyamatosan zajlanak az intézményekben az előírt vizsgálatok, szakmai felkészítő tanfolyamok, rendelkezésre állnak a szükséges szabályzatok.

Ezután a Tanács elfogadta az Egységes Pedagógiai Szakszolgálat Intézményi Minőségirányítási Programját, amelynek a szakértői véleményezése is megtörtént.

A Tanács beszámolót hallgatott meg a 2010-ben átadott kistérségi kiegészítő normatív támogatások felhasználásáról. Szociális és gyermekjóléti alapfeladatokra Aszód Város Önkormányzatának 19.241 ezer Ft-ot, közoktatási intézményi feladatra Kartal Nagyközség Önkormányzatának 16.826 ezer Ft-ot, illetve Iklad Község Önkormányzatának 7.599 ezer Ft-ot adott át a Társulás.

A következőkben a Tanács javaslatot tett a képviselő-testületnek a Társulási Megállapodás módosítására, különös tekintettel arra, hogy az önkormányzati választásokat követő 6 hónapon belül a jogszabályi előírások szerint felül kell vizsgálni a megállapodást.

A Tanács módosította a munka- és tűzvédelmi feladat-ellátás 2011. évi szolgáltatási szerződését, és elfogadta a pedagógiai szakmai szolgáltatások kistérségi szintű szervezésével kapcsolatos kiegészítő megállapodást is. Mindkettő Kartal Nagyközség Önkormányzatának az adott feladat-ellátásból történő kilépési szándéka miatt vált szükségessé.

A Társulás és költségvetési szervei gazdálkodására vonatkozó belső ellenőrzési jelentésből következő intézkedési tervek elfogadása után a Tanács egyetértett azzal, hogy a jövőben a Pedagógiai Szakszolgálat és Acsa Község Önkormányzata együttműködésében foglalkoztatott gyógypedagógus végezze a rászoruló gyermekek fejlesztését a település oktatási intézményeiben.

Végezetül a Tanács kírta az Aszódi Kistérség Egységes Pedagógiai Szakszolgálatát igazgatói pályázatát, mivel a jelenlegi igazgató vezetői megbízása 2011. július 31-én lejár. A pályázatok benyújtási határideje 2011. április vége, döntés a Társulási Tanács júniusi ülésén várható.

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

dr. Kőrös Tímea kistérségi referens

VISSZATEKINTŐ

Üzenet haza Galgahévízen

Közel áll a néptánc és a népzene a lelkemhez. Az élet adott két nagy lehetőséget: néptáncolok és hegedülni tanulhatok a galgahévízi iskolában a Zagyva Banda tagjaival, Andrissal és Danival. Ezért is vártam nagy izgalommal a Művelődési Házban megrendezésre kerülő Üzenet haza című előadást.

Március 13-án vasárnap délután nagy izgalommal, és majdnem elkésve érkeztünk a kultúrházba. Meglepődtem a terem ürességén, pedig az időpont tökéletes volt, jó egy délutáni kikapcsolódáshoz. 17 órakor kezdődött az előadás, profi táncosokkal és a turai Zagyva Bandával.



A közönség Erdélybe utazott. Erdély egyszerű, természetes. Gyönyörű vidékeken jártunk, és láttuk azokat az embereket, akikről és akiknek szól ez a dramatikus táncmű. A művészek a ma élő igaz magyaroknak, különösen a határontúliaknak szeretnének tisztelegni előadásukkal. A műsor az erdélyi tánekes legszebb szeleteiből válogatva halad Gyimesből, Sóvidéken, Mezőségen, Kalotaszegen át Szatmárba. Az előadók szeretetet és tiszteletet hoztak a műsor által, viszonzásul ezt kapták cserébe. Örökre bevésődtek a szívünkbe. Minőségi munka. Az előadók a műfaj kiemelkedő, is-



mert személyiségei, mindannyian több szakmai díjjal, kitüntetéssel büszkélkedhetnek. Kádár Ignác-Nagypál Anett és Kovács Norbert-Gaschler Beáta táncoltak, Hetényi Milán énekelt, Kovács Norbert pedig verseket és prózai részleteket mondott.

„Maradnak az igazak és a jók
A tiszták és a békességeselek.
Erdők, hegyek, tavak és emberek,
Jól gondolja meg ki mit cselekszik.

Likasszák már az égben főtt a rostát
S a csillagok tengelyét olajozzák
szorgalmas angyalok.
És léssen csillagfordulás megint
és miként hirdeti a Biblia:
megmérettetik az embernek fia
s ki mint vetett aképpen arat.
Mert elfut a víz és csak a kő marad,
de a kő marad.”



Az üzenet átjött a lelkünkbe, célba ért. Táncban, versben, énekben mondták el, hogy vágyakozunk a szépre, a jóra, az igazra. A fiatal muzsikusból álló Zagyva Banda nevét is érdemes megjegyeznünk, fiatal koruk ellenére meghatározói a népzenei életnek. A technikai segítő személyzet is kiválóan tette a dolgát. Köszönjük Vanó András Polgármester Úrnak, és mindenkinek, aki hozzánk is elhozta ezt a csodálatos előadást. Nagyon jól éreztük magunkat. Úgy elröpült ez a több mint egy óra, akár a pillanat. A tenyerünket vörösre csapkoztuk, de ki bánja. Sajnálom, hogy sok galgahévízi lakos nem látta ezt a produkciót, kevesen voltunk. Akik viszont eljöttek, élményekben gazdagon tértek haza.

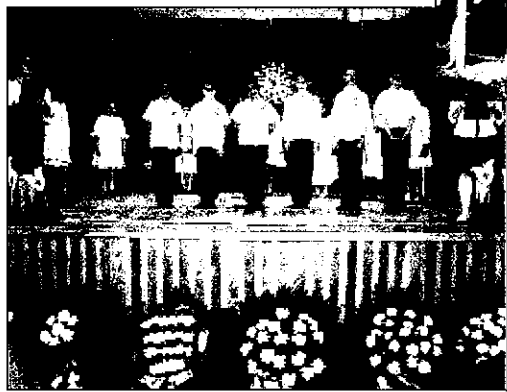
Polgármester Úr, kérünk még sok-sok ilyen klassz előadást kisfalunkba!

Köszönjük a szép délutánt!

Horváth Anett

VISSZATEKINTŐ

Képes beszámoló a március 15-i ünnepi megemlékezésről



Hagyományőrzőink csatásorban

Elérkezett a tavasz, ami magával hozza a környékbeli települések ünnepi rendezvényeinek meghívóját.

Ilyen meghívásnak tett eleget Hagyományőrző Csoportunk, amikor elvállalta, hogy Boldog településen részt vesz a dicsőséges hatvani csatát megelőző toborzáson. A felvonulás Boldog község utcáin, az ott élő emberek vendéglátásával volt teljes, hiszen az állomásokon, ahol nemes huszáraink toboroztak, étellel – itallal kínálták a már besorozott a szabadságért harcba induló katonákat.

Püspökiné Nagy Erzsébet polgármester asszony portája előtt méltatta ezen esemény fontosságát, indította útra csatába katonáikat.

Bár az eső megzavarta a felvonulást, a jókedv maradt, és kellemes vendéglátással záródott a nap.

Április 2-án immáron 23. alkalommal rendezték meg az 1849-es tavaszi hadjárat hatvani csatáját a boldogi Balázs tanyán. A korabeli öltözékekkel és fegyverekkel bemutatott csata mára már hungarikumnak számít.

Szikrázó napsütésben, kellemes környezetben több százan vettek részt az 1849-es tavaszi hadjárat emlékére vívott diadalmas hatvani csatán. Több hagyományőrző részvételével elevenedett meg Boldog határában a küzdelem. A csata előtt a község polgármesteri hivatala előtt az óvodások, a helyi hagyományőrzők műsorát láthatták a jelenlévők. Mielőtt csatába vonultak volna a vitéz katonák, a boldogi plébános megáldotta a jelenlévőket.

Az eseményen jelen volt Szabó Zsolt, Hatvan város polgármestere, országgyűlési képviselő, aki ünnepi beszédében kifejtette, mily fontos számunkra a múlt tisztelete, hisz az a

társadalom, melynek múltja nincs, jövője sem lesz. Látványos külsőségek között szenttanúi lehetünk az 1848-49-es tavaszi hadjárat dicsőségét felidéző ütközetnek. Mára ez az esemény Közép-Európa egyik legjelentősebb katonai és huszár hagyományőrző rendezvényévé nőtte ki magát. A polgármester asszony reméli, hogy az újságcikkek és beszámolók révén minél többen szereznek erről az eseményről hírt, és kapnak kedvet ahhoz, hogy 2012-ben is eljöjjenek Heves megye eme szegletébe, és méltó módon tisztelegjenek az 1848-49-es huszárok emléke előtt.

Számomra megtiszteltetés volt, hogy polgármester asszony meghívásának eleget tehettem. Köszönöm e sorokon keresztül is azt a figyelmességet, mellyel elhalmazott. A boldogi hagyományőrző csoportnak a szíves vendéglátást.

Most sem csalódtam, és büszke lehettem, hiszen olyan rendezvény környezetünkben nem múlhat el, hogy galgahévízi résztvevővel vagy onnan elszármazottal ne találkoznék. A toborzó katonák és betyárok között Hajdú Sándorral, a menetben segítő hintósok között pedig Hóka Mihály fogatossal találkozhattam. De gondolataimban az is felmerült, miért nem vettünk többen részt. Miért nem visszük óvodásainkat, iskolásainkat is az ily módon megismerhető történelmi eseményre. Természetben történő történelem és környezet órára. Egyben bizakodva nézek a jövőbe, bízva abban, hogy másoknak is fontos a testvériség, a barátság.

Megköszönöm a résztvevők önzetlenségét.

Vanó András
polgármester



SULI HÍREK



Fordított nap az iskolában

Április elsején megfordult a világ az iskolában: a tanárok diákok lettek, egyes diákok pedig tanárokká váltak. A diákigazgató, Ambrus Ágnes az első szünetben vette át az iskola irányítását és kulcsait Saca nénitől.



Fási Bence és Vidák Karesz naplót írtak a mai napról, íme néhány részlet:

„Hajdú Rebi és Sukaj Stefi Eszter nénit helyettesítették, dráma órát tartottak. Óvári Nelli az ötödik osztálynak vezetett órát. Ők ugyan rosszak voltak, de Nelli szigorúan tanított. Hajdú Gréti fegyelmezett, nagyon jó hangulatú tesi órát tartott, amit a harmadikosok nagyon élveztek. Közben Simkó Tomi, Ruff Benci és Mészáros Gelcsi ABC sorrendbe rakták a mesekönyveket a könyvtárban. Ezt követően Gellért angol órán akasztófást játszott a gyerekekkel, természetesen angolul. Szilágyi Dorka és Megyes Rita az első osztályosokat olvastatta, a kicsik nagyon ügyesek és fegyelmezettek voltak. A hetedik osztályosok Vidák Karesz, Ladányi Kristóf és Fási Bence segítségével a kémia rejtelseiben merültek el. Ráczi Klaudia a negyedik osztályosokat korrepetálta nagyon ötletesen. A német órákat Benkó Ági és Szilágyi Dorka nagyon jó



hangulatban, tréfás módon tartották meg.”

Az első négy óra után a Művelődési Házban beszámolt a DÖNK (Diákönkormányzat – szerk.) előző évi tevékenységéről, és megválasztottuk a következő tanév DÖNK vezetőit: elnök Szilágyi Henrietta, titkár Hajdú Eszter, sportfelelős Hajdú Dániel, Szádóczki Gergő, kulturális felelős Lázár Dalma és Fási Vita.

Ebéd után jó hangulatú foci és kézi meccseken, fiú-lány osztálycsapatok mérköztek. A rossz idő miatt az alsósok rajzfilmet néztek, közösen.

Nagyon jó volt ez a nap, mindenkinek tetszett.



Szilágyi Dorottya, Vidák Károly,
Fási Bence 8. o. tanulók

Programjaink:

- Ápr. 20. Népdalverseny alsó tagozatosoknak
- Ápr. 21-27. Tavasz szünet (első tanítási nap: ápr. 28.)
- Ápr. 29. Beiratkozás az első osztályba
- Máj. 7. Petőfi versmondó verseny Aszódon
- Máj. 12. Kistérségi népdalverseny Galgahévízen
- Máj. 22. Néptánc-gála
- Máj. 25. OKÉV-mérés (4., 6., 8. osztályosoknak)

Adó 1%

Az idén is döntsön helyi szervezet javára:

Galgahévíz Iskoláért Alapítvány
- adószám: 18688485-1-13

Galgahévízi II. Rákóczi Ferenc Nyugdíjas
Egyesület - adószám: 18716016-1-13

Faluszépítő Egyesület
- adószám: 18675500-1-13



Az óvodában történt



Aktuális híreink

A tavasz első ünnepéről megemlékezve zászlókat, nemzeti színű virágokat helyeztünk el a hivatal kertjében álló hősi emlékmű köré.



Lassan ugyan, de közeledik a tavasz, egyre jobban melegszik az idő. A kellemes, szép idő még több programot nyújt gyermekeink számára.

• **Április 3. hetében** a kis és középső csoportban nyílt napra várjuk az érdeklődő szülőket. A húsvéti készülődés jegyében zajló délelőttökön a gyermekek együtt tevékenykedhetnek szüleikkel. Mindenkit szeretettel várunk!

• **Április 19-én** (kedden) délelőtt a Föld napja alkalmából akadályversenyt szervezünk az erdőre, melyen a zsámboki Kacó óvoda, a boldogi Csicsergő óvoda és a galgahévízi Csemetekert óvoda nagycsoportosai vesznek részt. Az ügyességi verseny záró állomása az Ókofalu, ahol szintén szétnézhetnek a gyermekek.

**Óvodánkban a tavaszi szünet április 21-27-ig tart.
Nyitás: április 28-án csütörtökön.**

Szívből kívánunk minden kedves családnak áldott, szép húsvéti ünnepeket, a lányoknak, asszonyoknak sok locsolót!



Csibe, nyuszi, tarka-barka Barikán a csengő rajta.
Küldünk Nektek hímes tojást
Kölnvizet és áldomást,
Nórciszit a ház Asszonyának,
Sonkát, tormát az Urának,
Velős csontot a kutyának,
Finom tejjölt a macskának!
**BOLDG
HÚSVÉTOT
KÍVÁNK!**

Az óvoda dolgozói nevében:

Pintér Mihályné óvodavezető

Coop

SZENZÁCIÓS HÚSVÉTI AKCIÓK!!! 2011.04.13-tól 2011.04.30-ig

Coop



Ízelítő az akcióból:

Finomliszt Szatmári 1 kg	149,-Ft	Eduscho Dupla kávé őr. 250g	469,-Ft
Vénusz napraf.étolaj 1 l	499,-Ft	Omnia kávé őr. 250g	699,-Ft
Füst.főtt tarja csont nélk.	999,-Ft/kg	BONUX mosópor color 2kg	799,-Ft
Füst.nyers hátsó sertéscsülök csontos	699,-Ft/kg	COOP félzs.tehéntúró 250g	239,-Ft
Gyermelyi tészta 4toj. tarhonya 500g	279,-Ft	Délhús Bajai Lapocka füst.	1199,-Ft /kg
Kinder Surprise csokitojás 20g	179,-Ft	Mascarpone Italiana 250g	459,-Ft
Mátra uborka csemege 6-9cm 680g/350g	219,-Ft	Pick sertés párizsi	1099,-Ft /kg
Globus mustár flakonos 440g	319,-Ft	Zimbo Frikando füst. főtt sonka	1599,-Ft /kg
Asztali TORMA Rolnik 170g	149,-Ft	Euromilk UHT tej 1,5% 1 l	149,-Ft
Balfi ásványvíz dús,mentes 1,5 l	69,-Ft		
Frisch Fassl sör dob. 0,5 l	109,-Ft		
Kozel sör dob. 0,5 l	169,-Ft		
Zwack Unicum 0,2 l	999,-Ft		

2011.04.13-tól 2011.04.23-ig



Ammerland trappista sajt	1199,-Ft/kg	COOP túró tégelyes zsírszegény	199,-Ft
Debreceni füst.kötöz.sertés lapocka	799,-Ft/kg	Szentkirályi ásványvíz dús, mentes 1,5 l	99,-Ft

COOP üzleteinkben számos HÚSVÉTI édesség kínálatával is várjuk Kedves Vásárlóinkat!

A feltüntetett árak bruttó árak és a készlet erejéig érvényesek! Az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk.



NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ



Aktuális program

ZÖLD-HÁZ-TAN 4. előadása

Április 19. kedd – Föld napja a Népfőiskolán

17 óra: Egygyári virágpalánták ültetése a Gaia szobornál az ökofaluban, közös éneklés.

18 óra: **Temesvári Gabriella** természetgyógyász – **Vadon élő, ehető termékek, gyógynövények** című diavetítéssel kísért előadása a Teázóban.
Belépődíj: 500 Ft

Regionális Föld Napja óvodásoknak (Zsámbok, Boldog, Galgahévíz)

Április 19. kedd 10-12-ig (rossz idő esetén májusban új időpont hirdetése)

Csometekert óvoda, Galgahévíz

Terepi program az erdőn és az ökofaluban

Regionális Föld Napja iskolásoknak (Tura, Galgahévíz, Zsámbok, Vácszentlászló, Boldog)

Április 28. csütörtök 14 óra

Hevessy György Általános Iskola, Tura

Előkészítés: Rajzverseny – 10 éve gyűjtjük szelektíven a hulladékot! témakörben

Vetélkedő 5 település 5. osztályos csapatai között

Folyamatos program

Gerinctorna

Minden hétfőn 18-19 óráig a galgahévízi Művelődési Ház emeleti előadójában.

Szervezi: Vizi Györgyi

Folyamatban lévő népfőiskolai ügyek

Ez történt márciusban

- **Együttműködés a természetbarátokkal**

A Galga Természetbarát Egyesület és az ökofalubeliek közösen végezték el a turista útvonal felújítását. A fehér alap festése lezajlott március 12-13-án. Az ökofaluban élők négy képviselője, Koromházi Bea, Korompai Ákos, Paraszky Sára, Tapolcai Ágnes valamint Vigh-Tarsonyi László és iskolás gyerekek vettek részt a munkálatokban. A galgahévízi festékbolt ajánlotta fel a festéket, melyet ezúton is nagyon szépen köszönünk!

Túraút: Galgahévíz vasútállomás – Béke utca, Bika tó felső út, majd a Sósi patak mentén a Paja völgyig húzódik. Jele: fehér alapon kék kereszt.

Sára meséli: „A következő alkalommal szükség lesz kislépcsőre és metszőollóra, hogy a jelzéseket esetleg benövő zöld ágakat le lehessen vágni.”

Ákos meséli: „A szombati nap a jelzők napja volt. A Hévízgyörki Porszem Egyesület tagjai a fehér alapon kék négyzet jelet festették épp fel, mely Hévízgyörk felől, az ökofalut érintve ide fut ki a Bika tóig.”

A kék kereszt jelzést folyamatosan festik fel a fehér alapra az érintettek, a Galga túrán (április 2.) már friss jelek várták a túrázókat!

Aktuális olvasói levél

Bozlék Mihály írja:

A Hivatal - dicséretes módon - most kora tavasszal kitararította a temetői dűlőt. (Gondolom máshol is talán.) Nem telt el egy hét sem, és máris megjelentek a friss szemétkupacok. Emlékeztetőül mindenkinek, de különösen az alávaló gazembereknek:

A hulladékgazdálkodás rendjének megsértése

281/A. § (1) Aki

a) arra a célra hatóság által nem engedélyezett helyen hulladékot elhelyez,

b) engedély nélkül vagy az engedély kereteit túllépve hulladékkezelési tevékenységet, illetve hulladékkal más jogellenes tevékenységet végez,

büntettet követ el, és három évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő.

A már több évvel ezelőtt bevezetett szigorítás szerint tehát a cselekményt a törvény bünteti, a hatóságok pedig hivatalból kötelesek eljárni.

Bozlék Mihály javaslata:

Gyors változás csak úgy érhető el, ha minden egyes szemétkupac miatt megy a feljelentés a rendőrségre. Ez önkormányzati feladat.

A Népfőiskolánk - mint a környezetvédelemért szervezetileg is elkötelezett alapítvány - felajánlhatná segítségét az információk begyűjtéséhez, vagy akár alkalmi akciók - pl. útvonal-bejárás, határszemle - megszervezéséhez, esetleg a polgárőrökkel közösen.

Nagy Andrea javaslata:

Keressünk olyan falubeli, agilis és aktív személyt, aki ezzel a területtel szívesen foglalkozna.

Aki vállalná, jelezze felénk! galgaokoinfo@gmail.com
Terepbejárásban kérjük még a polgárőrök segítségét is. Esetleg az iskola is partner lehet, ahogy egy régebbi akciónk során is közösen térképeztünk, majd civil és önkormányzati erővel szedtünk szemetet a határban.



NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ



Országos programok - példaértékkel

Nulla-hulladék – I. rész

Az első 5 dolog, amivel csökkenthetjük a hulladék mennyiségét! (Helyi nézőpontokkal kiegészítve.)

1. Vigyél magaddal bevásárló listát, vászontáskát, kosarat!

Miért? Ami igazán szükséges, azt vegyük meg, ne legyünk áldozatai a hirtelen ötletből, akciós befolyásból eredő vásárlásnak.

Vidéken élő emberek többsége, piacra, boltba saját szatyorral, kerek kocsiival indul. Ingázóknak, úton lévő háziasszonyoknak érdemes azonban egy vászon-szatyrot mindig bekészítenie a táskájába.

2. Taposd laposra és gyűjtsd szelektíven!

Miért? Kisebb térfogatú lesz az elszállítandó hulladék, hatékonyabb a munkájuk.

Turán, Galgahévízen, Vácszentlászlón és Zsám-bokon háztól elszállítják a szelektíven gyűjtött hulladékot. Közel 20.000 embert szolgál ki a Szelektív Kft. ezzel a rendszerrel immár 10 éves gyakorlattal. Munkájukat könnyíthetjük, és a hulladék térfogatát csökkenthetjük, ha a tiszta műanyag flakonokat, az aludobozokat laposra taposva tesszük a száraz hulladékos kukába.

3. Komposztálj!

Miért? A hulladékunk 30-40 százaléka komposztálható, szerves, zöld növényi anyag. Nem szemétké váló, nem égetni való, mert tápanyaggá alakítható.

Kiskerti körülmények között könnyen megoldható a háztartási szerves hulladék és a kerti zöld növényzet komposztálása. Ehhez csupán egy-két komposztkeret és némi odafigyelés szükséges. Ha otthon is komposztálunk, akkor a kertünk, virágaink tápanyag utánpótlása helyből és olcsón megoldható.

Közterületen is komposztálhatunk, önkormányzati odafigyeléssel. Erre alkalmas rácsos tároló berendezések már léteznek, ahova ősszel behordják a leveleket a közteterekről, majd tavasszal a parkok földjébe dolgozzák a kész ill. félkész komposztot.

4. Javítsd meg! Használd újra!

Miért? Kevesebb elektronikai, illetve egyéb háztartási hulladék keletkezik. Munkát adunk javító szakembereknek, háziiparosoknak, kézműveseknek.

Keressük meg az utcabeli cipészt, a szabás-varráshoz értőt, egyszóval a mesterembereket. Vegyük igénybe a háztartási gépszerelőket, mielőtt új berendezést vásárolnánk.

Használjuk újra például a virágcserepeket, vagy vigyük vissza a virágárus hölgynek a piacra, kifejezetten kérte is, emlékszünk? A mézkereskedő a bolt előtt szívesen visszaveszi a mézes üvegeket, és még anyagilag is jobban járunk.

Lomtalanítás előtt a még használható bútorokat érdemes felajánlani rászorulóknak, akár a helyi falugondnokunkat is megkereshetjük, ha van felesleges, de működő háztartási berendezésünk.

5. Cseréld el vagy add tovább!

Miért? Alapanyag takarékoság és hulladék megelőzés érdekében.

Megunt vagy kinőtt ruhákat gyűjt a Máltai Szeretetszolgálat a Művelődési Ház melletti konténerekben. A helyi karitás egyesületek is szerveznek alkalmoszerű gyűjtéseket a plébániák keretében. Inkább oda vigyük el a használható holmit, vagy adjuk tovább annak, akinek szüksége lehet rá. Turán, az ottani Idősek Otthonában szívesen fogadnak idős embereknek való ruházatot. A Hatvani Kórházban pedig ágyneműkre volna szükség.

A száraz hulladékba ne tegyünk textil hulladékot, nem lehet újrahasznosítani az elkoszolódott, rongyos dolgokat!

Kevesebb szemetet!

Ajánld nekünk adód 1%-át, és mi újrahasználguk!

Humusz Szövetség

adószám: 18529904-2-43

Kitöltött rendelkező nyilatkozat:

<http://humusz.hu/egyszazalek>

NOEFON – országos telefonos lakossági jogi szolgáltatás

A NOE-FON egy telefonos tájékoztató szolgálat, amelyet a Nagycsaládosok Országos Egyesülete hozott létre, és jelenleg is üzemeltet. A NOE-FON fő célja, hogy hiteles, naprakész tájékoztatást tudjon adni a jogszabályokról; illetve, hogy az egyedi, összetett problémák megoldásában, ügyek elintézésében útba igazítson.

A www.noefon.hu honlap könnyen áttekinthető formában adja meg a családoknak az alapvető iránymutatásokat. A honlapot igyekszünk mindig aktualizálni,



NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ



amennyiben családokat érintő jogszabályváltozás történik, illetve az ügyfelek igényeinek megfelelően módosítani azt.

A NOE-FON munkatársai minden hétköznap 8 órától 16 óráig állnak bárki rendelkezésére. 16 óra után hangposta fogadja az Önök hívásait.

(06 40) 200 943, (06 70) 771 6565

noefon@noefon.hu

A NOE-FON-hoz érkező kérdések:

A hívók nagy része nem nagycsaládos egyesületi tag, de sok tag is használja a szolgáltatást!

A kérdések zöme a családtámogatási ellátásokkal kapcsolatban érkezik. Sokszor a jogosultság feltételei, illetve az igénylés menete sem világos az ügyfelek számára. Visszatérő kérdés a különböző ellátások melletti munkavégzés lehetősége.

Számos jogi probléma kapcsán keresik a NOE-FON-t, jellemzően magánjogi jellegű kérdésekkel: öröklési jogi, családjogi, kötelmi jogi, munkajogi kérdésekkel.

A tapasztalatok szerint a családoknak sokszor jelent problémát a jogszabályokban való eligazodás, illetve az elektronikus ügyintézés menete. Egy-egy új jogszabály megjelenésével érezhetően megnövekszik a tájékoztatást kérők száma.

A gazdasági válság miatt sok család került nehéz anyagi helyzetbe, sokszor tetemes adóssággal. Egyre többen keresik meg a NOE-FON-t, tanácsot kérve, hogy hogyan kerülhetnének ki ebből, illetve szomorú tapasztalat, hogy egyre több kérdés már a végrehajtás menetével kapcsolatos.

Érdekes kérdésként merül fel többször, hogy mikor számít egy család nagycsaládnak a különböző jogszabályok alapján, illetve, hogy például, ha a legnagyobb gyermeknek még nincs önálló keresete és még tanul, akkor a jogszabály szerint eltartottnak minősül-e még. Érkezett már hívás az Amerikai Egyesült Államokból, illetve Franciaországból is - tudakolva, hogy ha külföldi állampolgárként hazánkban szeretne házasságot kötni, valóban be kell-e személyesen jelentkeznie a magyar anyakönyvvezetőnél; haza kell-e jönnie annak a külföldön élő magyar állampolgárnak, akinek lejárt a jogosítványának orvosi alkalmasságija; vagy, hogy mi a teendő, ha külföldön hunyt el egy magyar állampolgár.

A hívók többsége a www.noefon.hu honlapról vagy a NOE-Levelekből értesült a szolgáltatásról. Érdekes képpel volt olyan ügyfél is, akinek a Tudakozó Plusz, illetve olyan is, akinek a Nyugdíjfolyósító adta meg a NOE-FON elérhetőségét.

Iskolakezdekor számos hívás érkezett az iskolakezde-

si támogatás, kedvezményes gyermekétkeztetés, ingyen tankönyv, felsőoktatási juttatások ügyében.

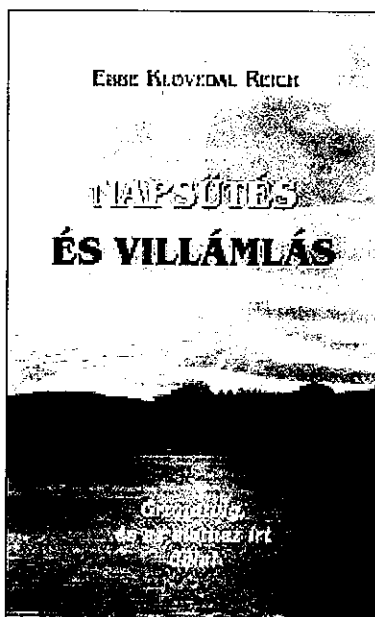
A családi pótlék változás sok családot váratlanul érintett, több hívás érkezett ez ügyben.

A nőknek járó „kedvezményes nyugdíj” kapcsán tett rendelkezés is rengeteg hívást, megkeresést eredményezett.

Új népfőiskolai kiadvány

A Budapest Környéki Népfőiskolai Szövetség elhatározta, hogy pótolja azt a hiányosságot, amellyel a ma-

gyar könyvkiadás tartozik a népfőiskola és az újkori Dánia egyik megte-remtőjének, N. F. S. Grundtvignak. A 2010-ben megkezdett engedélykérő és fordítói munka eredményeképp 2011. márciusában megjelenhetett Ebbe Klüvedal Reich dán író NAPSÜTÉS ÉS VILLÁMLÁS – Grundtvig és az élethez írt dalai című, igen alapos, mégis olvasmányos ismeretterjesztő,



népszerűsítő életrajza, amely egyben eredetileg ugyancsak magába foglalja Grundtvig legjellemzőbb 50 versét is.

A könyv magyar kiadásával az a szándékunk, hogy Grundtvig szellemiségének megismerésével, megértésével megerősödhessen a magyarországi népfőiskolai, szabadoktatási mozgalom. Másfelől közreadjuk a magyar olvasó számára ismeretlen, ám legfontosabb világi és egyházi verseit, különös tekintettel arra, hogy Grundtvignak mindmáig mindössze 3 költeménye jelent meg magyarul, különféle kiadványokban.

A kötet 3000 forintos áron,
az alábbi címen rendelhető meg:
Budapest Környéki Népfőiskolai Szövetség,
Nagy Júlia elnök, bknsz@t-online.hu

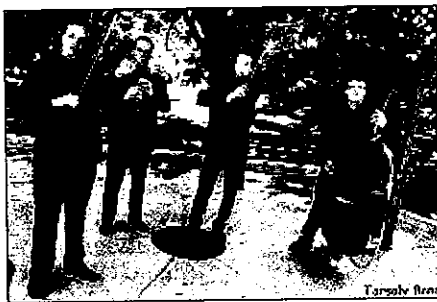
KULTÚRA

Kedves galgahévízi családok!

Üdvözlöm Önöket, Bencze Mátyás vagyok. A közel-múltban terjesztettem elő új ötletem a Képviselő-testületnek, amely az összes galgahévízi családnak nyújthat kellemes és egyben hasznos időtöltést. Kérem, engedjék meg, hogy pár szót ejtsek arról ki is vagyok, és mivel is foglalkozom.

1992.10.16-án születtem, Galgahévízen élek. Tíz éves korom óta tanulok népzénet, aminek rejtjelmeibe Unger Balázs és Rónai Zoltán vezettek be. Jelenleg a váci Pikéthy Tibor Zeneművészeti Szakközépiskola

végzős diákja vagyok. Itt Salamon Beáta és Blaskó Csaba kezei alatt tanulok. A közeljövőben a Zeneakadémiára szeretnék felvételt nyerni.



Egy éve néhány barátommal Tarsoly zenekar néven muzsikálunk. Rendszeres táncházakat tarunk Budapesten és Vácon is. Eddig elért közös eredményeink: Bonyhád - Nívó-díj, Tápiószentmárton - Külön-díj, és éppen a magyar népzene első televíziós megmértetésén, a Folkbeats versenyen veszünk részt!

Április hónaptól kezdve – havonta egy alkalommal – zenés családi kézműves délutánokat szervezünk a galgahévízi Művelődési Házban – a hagyományörzés jegyében. Minden alkalommal más és más technikákkal szeretnénk megismertetni az érdeklődőket.

A mi lakóhelyünk, Galgahévíz, tágabb értelemben a Galga-mente, a népi kultúra szempontjából igen gazdag vidék, ahol még van becsülete a hagyományoknak.

A mai felgyorsult világban, ahol az igazi értékek kezdek elveszíteni létjogosultságukat, nagyon fontosnak tartom, hogy megőrizzük, átadjuk ezen értékeinket, mely tevékenységet a gyermekeknél kell elkezdni, az ő nevelésükbe kell beépíteni. Olyan élményekhez, értékekhez kell juttatni őket, melyek életkori sajátosságaiknak megfelelnek, s ezek által otthonukhoz, szülőföldjükhöz, szűkebb lakóhelyükhöz kötik, mert csak így remélhetjük, hogy a következő generációk is tovább hagyományozzák ezeket az értékeket. A személyes példamutatás, a mintaadás, utánozhatóvá, követhetővé teheti a fiatalabbak számára is a néphagyományok őrzését, a múlt örökségeinek továbbvitelét.

Elképzeléseim szerint a legfiatalabb korosztályt szeretnénk elsősorban megszólítani, hiszen már ebben a korai időszakban meg lehet alapozni a gyermekek zenei kultúrájának kialakulását. A népzene nem csak a

zenei ízlést, de a gyermek mozgáskoordinációját, ritmusérzékét is fejleszti.

A zenei nevelésnek kulcsfontosságú szerepe van a személyiség fejlesztésben. Kísérletek, megfigyelések támasztják alá azt a tényt, hogy azok a gyerekek, akik naponta részesültek zenei nevelésben, minden más területen is ügyesebbek voltak, jobban alkalmazkodtak a gondolkodási feladatokhoz, fejlettebb volt a kreativitásuk.

A zene, amely egy „lelki táplálék” gazdagítja, formálja a személyiséget, belső egyensúlyt teremt, alakítja az ízlést, az értékrendszert.

„Hozzon a gyermeknek mindenki, amit tud: játékot, zenét, örömet. De hogy mit fogad el, azt bízzuk rá. Csak az a lelki táplálék válik javára, amit maga is kíván.”

/Kodály Zoltán/

Az első alkalom április 17-én (vasárnap) délután 16.30-18.30-ig kerül megrendezésre, ahol a Húsvétra készülődve, tojásfestéssel, az ünnephez kapcsolódó gyermekjátékokkal, dalokkal ismerkedhetnek a résztvevők.

Minden kedves családot, érdeklődőt sok szeretettel várunk!

A Tarsoly zenekar és Timi néni

A Művelődési Ház programjából:

Ápr. 17.	Gyermektáncház kézműves foglalkozással egybekötve a Tarsoly zenekarral és Timi nénival
Máj. eleje	Délutánonként Anyák napi ünnepségek
Máj. 14.	Csoresz bál
Máj. 22.	Gyermektáncház kézműves foglalkozással egybekötve a Tarsoly zenekarral és Timi nénival
Máj. 27.	Táncvizsga
Máj. 29.	Gyereknapi program

TISZTELT GALGAHÉVÍZI VÁLLALKOZÓK!

Amennyiben vállalkozásának van weblapja, regisztrálja oldalát a www.fontoslinkek.hu katalógusba! A cégismertető megjelentetése ingyenes. A katalógusban való megjelenés hozzásegíti Önt a nagyobb ügyfélkör kialakításában, valamint a keresőkben történő minél jobb helyezés elérésében!

EGYHÁZUNK

A húsvéti szent három nap titka

Az idén április végén ünnepeljük a keresztény világ legnagyobb és legszentebb ünnepét, Jézus megváltó halálának és feltámadásának napjait, a húsvéti ünnepeket. A Húsvét az egyházi év egyik „mozgó ünnepe”. Húsvét vasárnapja a tavaszi napéjegyenlőség, azaz március 21-e utáni első holdtöltét követő vasárnap, időpontja tehát március 22-e és április 25-e közé esik. Ebben az évben az április 24-ére eső húsvétvasárnaphoz igazodik a többi mozgó ünnep is. Így a negyvennapos böjt kezdetét jelző hamvazószerda, amely idén március 9-ére esett. Urunk mennybemenetelét ez alapján június 5-én, Pünkösdvasárnapot pedig június 12-én ünnepeljük.

A Húsvét magyar elnevezése Jézus sivatagi böjtjének emlékét őrzi, és arra utal, hogy a hamvazószerdától tartó böjti időszak után ezen a napon szabad először húst enni vagy magunkhoz húst venni. Számos nyelvben a héber Pészah szóból származik a húsvét elnevezése, spanyolul Pascua, portugálul Páscoa, olaszul Pasqua, románul Paste. A pészah szó jelentése kikerülést, elkerülést jelent, ami arra utal, hogy a halál angyala elkerüli a zsidóknak az áldozati bárány vérével megjelölt házaikat.

A Pészah az egyik legnagyobb, évente megtartott zsidó ünnep, az Egyiptomból való kivonulás emléknappja. A hét napos ünnep előestéjén egy egyéves, hibátlan hím bárányt öltek le, amelyet a csont megtörése nélkül sütöttek meg, és kovásztalan kenyérral fogyasztottak el maradéktalanul. A lakoma közben ünnepélyesen ürtették borral telt kelyheiket, miközben a legidősebb résztvevő a legfiatalabb kérésére elmondta a Biblia alapján az egyiptomi szabadulás történetét, melyről a Kivonulás könyvében az 1 – 14-ig tartó fejezetben olvashatunk.

A Szentírás szerint Jézus halála előtt tanítványaival együtt tartotta az ünnepi pészah vacsorát. Ez volt az Utolsó vacsora a halála előtt, amelyen alapította az Oltáriszentséget és az egyházi rend szentségét. Vacsora után kiment az apostolaival a Getszemáni kertbe, ahol a katonák Júdás segítségével elfogták őt, és a főpap tanácsához vitték. Erre az eseményre Nagycsütörtökön emlékezünk.

Nagypéntek az egyetlen nap, amikor a katolikus egyházban nem tartunk szentmisét. Ezen a napon Jézus szenvedésére és halálára emlékezünk. Nagypéntek a gyász és a fájdalom napja a keresztény ókortól fogva. A harangok hallgatnak, és ezért borul a papság a szertartás kezdetén az oltár előtt a földre. A szertartás alatt figyelmesen hallgatjuk Jézus Krisztus kínszenvedését. Nagypéntek legjobb szertartása a „hódolat a kereszt előtt”. Ekkor a pap az oltár előtt állva lebontja a violaszínű leplet Jézus szent fejéről és úgy énekl: „Íme a keresztnek fája, melyen a világ üdvössége függött, jöjjetek, imádjuk!” Ezután veszi kezdetét a papság és a hívek áldoztatása. Ezt követően mindenki a már elkészített Szentsírhöz vonul. Az ostyát ekkor fehér csipkefátyollal borított díszes szentségtartóban az oltárra helyezik, majd ősi szokás szerint megkezdődik a Szentsír látogatása, hogy minél többet gondoljanak a hívők a világot megváltó szenvedő szeretetre, Jézus halálára.

A Nagyszombat az év legcsendesebb napja, mert Jézus

holtan a sziklásíban fekszik. Nagyszombat este a feltámadás liturgiáját tartja a katolikus egyház. Hatalmas gyertyát szentelnek meg ekkor, a feltámadt Krisztus szimbólumát, a húsvéti gyertyát. Kereszt alakban öt tömjéngerezdet illesztenek bele, Jézus öt sebének emlékére, végül az allelujás szentmise következik. Glóriakor „kikötik” a harangokat, hogy ünnepélyes zúgásukkal hirdessék Krisztus feltámadását. Hosszú idő után ekkor hangzik fel először az alleluja. A liturgia alatt, víz megáldása után, a hívek ünnepélyesen megújítják a keresztségi fogadalmukat. Minden bizonnyal a legjobb húsvéti szertartás a feltámadási körmenet. A körmenet a hívők serege és lobogó zászlók közepette kimegy az utcákra, körbehordozzák a feltámadt Krisztus szobrát és a baldachin alatt az Oltáriszentséget.

Mindenkinek áldott, örömteli húsvéti ünnepeket kívánok!

Miklusiak Krzysztof (Kristóf) SDS, plébános

Öregek imája

Uram! Vigyázz reám,
Hogy öregkoromban is
szerethető legyek.
Fékezd meg túlbuzgóságomat,
amellyel azt képzelem,
hogy nekem minden témához,
mindig mondanom
kell valamit."



Tölts be úgy a te szeretetteddel,
hogy vénségemben is
szívesen szóba álljanak velem
az emberek.
Tudom, hogy nem vagyok szent,
de azt is tudom,
hogy az öregember örökös zsörtölődése
az ördög munkájának csúcsteljesítménye.

Taníts meg arra,
hogy tudjak hallgatni a betegségeimről
és a nehézségeimről.
Ezek évről évre növekednek,
és velük együtt nő bennem a hajlandóság arra,
hogy mindig ezekről beszéljek.

Ajándékozzál meg azzal a csodálatos bölcsességgel,
amely beláttatja velem, hogy én is tévedhetek.
Taníts meg arra,
hogy az előítéletektől és irigységtől mentesen,
fel tudjam fedezni az utánam következő
nemzedékek igazát.
És ajándékozd nekem ezt a derűs szabadságot,
hogy sok jót tudjak mondani a fiatalokról.

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Női bajok II.

Női nemi szervek egészsége

A test belsejében, a kismedencében rejtőző szervek alkotják. Külső és belső szervekre tagolódnak.

Belső nemi szervek:

Méh: Körte alakú üreges szerv, nagysága kortól és a szülések számától függően változó. Mirigyes nyálkahártya béleli, ami havonta megújul, ciklikusan lelekedik (menstruáció). A megújulás feladata, hogy az esetleg megtermékenyült petesejt ép, friss, egészséges környezetbe ágyazódhasson be. Terhesség során eredeti méretének százszorosára tágul. A méhből kiinduló páros petevezeték a petefészekbe torkollik.

Petefészek: „Az élet bölcsője” - Női nemi hormonokat és petesejtet termel. Az újszülött leánysecsemő egész életre szóló petesejtkészlettel születik. Mintegy hatszázezer kicsiny, zsákszerű tüszőbe ágyazva pihennek. A serdülőkortól a változókorig havonta érnek meg, gyakorlatilag a nő, egész élete során kb. négyszázan. (Ezért van ideális időszaka a gyermekvállalásnak, mert az elöregedett petesejtek több kockázatot hordoznak.) A férfi hímivarsejtek állandóan újratermelődnek egészen a férfúi öregkorig.

Külső nemi szervek:

Szeméremtest: Védi a hüvelybemenetet és a húgycső kivezető nyílását.

Hüvely: A méhnyakhoz kapcsolódó 10-15 cm hosszú, izmos falú, rugalmas, tágulékony cső. Szüléskor a gyermek a hüvelyen át érkezik a világra. Nemi szerveink felépítésükben az élet legnagyobb csodájára a fogamzásra, a várandósságra és a szülésre vannak tervezve. Az első menstruációt követően – a termékeny korszak végén – a havonta termelődő petesejt, ha megtermékenyül (terhesség) beágyazódva fejlődésnek indul. Ha nem, úgy a menstruációs vérzéssel eltávozó méhnyálkahártyával együtt kiürül. Ha egyidőben két petesejt termékenyül meg kétpetējű (lehetnek külön neműek is), ha már megtermékenyült petesejt válik ketté (mint két tojás olyan egyforma) ún. egypetējű ikrek születnek. Dupla a boldogság, ha egészségesek!

Tanítsuk meg a lány- és fiúgyermkeinket az okos, felelősségteljes, felvilágosult, érett gondolkodásmódra, a hűséges párkapcsolat és a biztonságos szex kialakítására. Így élhetik meg az élet legnagyobb boldogságát, szerelemre és szeretetre épülő, biztos családi légkörben felnövő, jószágos gyermekeket.

A nemi szervek egészsége:

A méhnyakrák elleni védekezést a kislányok 10-14 éves korában kell kezdeni. Egy oltás ajánlott - a szexuális élet megkezdése előtt - amivel megelőzhető a méhnyakrák. Gyermekorvos adja, és a TB nem támogatja.

Megéri a befektetést, mert elkerülhető az évente 500 nő halálát okozó méhnyakrák. 18 ÉVES KORTÓL PEDIG, MINDEN NŐ ÉVENTE VEGYEN RÉSZT A MA MÁR MEGHÍVÁSOS RÁKSZŰRÉSEN! A méhszáj felszínéről levett „kenetet” szövettanilag elemzik. Egyidejűleg nagyítós vizsgálattal, ultrahanggal, tapintással igyekeznek kiszűrni a cisztát, gyulladást, elváltozást, miómát...stb. Az eredmény a rák megelőzést szolgálja:

P1-hibátlan

P2-normális, negatív

P3-enyhén kóros-ismételt vizsgálat!

P4-KÓROS, korai tumoros eset! Azonnal ORVOS!

P5-daganat! Azonnali MŰTÉT!

Napi intim higiénia:

Az egészséges hüvelyflóra tejsavas közegű, öntisztuló. A savas közeg meggátolja a fertőzést. Egyensúly felbomlik az indokolatlanul sokat használt (túlreklámozott) mosakodószeres, öblögetők, tamponok, tisztasági betétek használatakor. Korántsem veszélytelen a szűk, műszálas alsóneműk, harisnyanadrágok „dunsztkötése” sem.

- Viseljünk kényelmes, pamut alsóneműt.
- Intim mosakodószer csak napi 1x.
- WC-használat előtt is moss kezet, hogy a kézről a WC-papírra tapadó kórokozók ne fertőzhessenek!
- Magunkat előről hátrafelé töröljük, így elkerüljük a végbél területén élő kórokozók hüvelybe „kotrását”.
- Törekedjünk egypartneres kapcsolatteremtésre.

Inkontinencia: Akaratlan vizeletvesztés. Sok fiatal és idős nő életét keseríti. Nem szabad beletörődni! Számatalan oka lehet, pl. előfordul szülés után, de idős korban a megnyúlt méhszalagok által megereszkedett méh, tüszentesre, köhintésre stb. megböki a hólyag záróizmát, és a vizelet elcsöpög!

GYÓGYÍTHATÓ: Intimtorna –akaratlagos izomzat edzése. Gyógyszer, előrehaladott állapotban plasztikai műtét.

Forduljon nőgyógyászához:

- ha szeméremtesti égő, csípő, maró, viszkető érzése támad
- bármilyen hüvelyváladékozásnál
- rendellenes vérzés esetén

Legyen minden nőnek olyan nőgyógyász orvosa, aki-ben feltétel nélkül bízik, mert ez egy szemérmes, intim, nagyon bizalmas, diszkrét viszony!

Ha mindezeket betartjuk, a női szervezetben működő igen összetett, bonyolult „boszorkánykonyha” remekül fog működni, és ez magabiztos, jó közérzettel ajándékoz meg bennünket.

Kívánom mindenkinek, és magamnak is!

Lendvai Mártonné

SPORT

Fejezetek a Galgamenti Wado Karate eseményeiből...

3. alkalommal került megrendezésre 2011. február 26-án Kartalon a kistérség legjelentősebb sporteseménye, a III. IWKU KODOMO 2011. Galgamente Gyermekek- és Utánpótlás Wado Karate Bajnokság.

A verseny főbírója Shibamori Kando 8.dan, IWKU főinstruktor és Rostás Tibor 6.dan, MWKSZ stílusvezető volt.

A bajnokságra 13 egyesület 220 versenyzőjének 550 nevezése érkezett.

A verseny támogatói, segítői:

Abért Zsolt / Kövi-Sec Bt. / Tura
Dinnyés András / DITEC 96 Kft. / Pécel
Vanó András polgármester / Galgahévíz
Tüdősné Jakubik Anikó / Bag
Rosental Kft. / Gödöllő
Koros Attila / Mammut Sound Stúdió
Dr. Tóth Róbert / Gödöllő
Dr. Farkas Györgyi / Galgahévíz
Dr. Basa Antal / Galgahévíz
Tóth-Ilkó Mihály / Kartal
Babály László / Kartal
TIM Sport / Tura
Gólya Katalin
Hajdú Noémi
Buda Tibor
Tóthné Szabó Tünde
Hajdúné Dinnyés Gabriella
Hajdú Gréta
Balla Tímea
Boda Regina
Hajdu Pál
Kosik Zoltán

A verseny az idén is a galgamenti karatékák sikerével zárult.

Másnap, február 27-én délelőtt, Shibamori Mester – immár 5. alkalommal - edzést tartott a galgahévízi dojo-ban, amely után egy kötetlen hangulatú „sayonara” ebéd következett.

(gwk)

Köszönetnyilvánítás

Köszönetünket fejezzük ki mindazoknak, akik részt vettek **KIRÁLY LÁSZLÓ** édesapa temetésén, elhozták a hála és kegyelet virágait, és elkísérték Őt földi utolsó útján.

A gyászoló család



fotók: Bakk János, Dinnyés András, Stefán Péter

SPORT

Egyesületi éremtáblázat

Név	Kata	Kumite	Cs. kata	Cs. kumite
1. Balla Márton	1			
2. Boriné Molnár Ildikó	2	2		
3. Fási Bence	3	1	1	
4. Fási Vita	2	2	1	2
5. Gregus László	2			
6. Gyetván Orsolya	2		2	2
7. Hajdú Dániel	2	1	2	1
8. Kosik Blanka	1		1	2
9. Kosik Botond	1	2	1	
10. Lengyel István	2			
11. Nagy József	3		2	
12. Nagy Szilvia	3		2	2
13. Pintér Tünde	1	2	3	1
14. Sára Boglárka	1	2	2	
15. Sára Júlia	2	1	2	
16. Seres Adrián	4		3	2
17. Stefán Kristóf	3	2		
18. Szilágyi Bence	3			
19. Szilágyi Dorottya	2	1	1	2
20. Szilágyi Henrietta	3	3	1	2
21. Tóth-Miklós Ágoston	2	1	2	1

		ARANY	EZÜST	BRONZ	P.
1. GALGAMENTE	Fási Tibor	37	62	41	276
2. SZAC	Pénzes Tamás	27	14	5	114
3. BOTOND	Erdei Csaba	22	12	9	99
4. NIHON	Szécsényi Attila	16	9	11	77
5. BAJAWADO	Major Tamás	8	4	9	41
6. BÁTASZÉK	Nagy Ákos	6	4	6	32
7. SZENT- MÁRTONKÁTA	Dobozi Tamás	3	4	5	22
8. PIRAMIS	Tóth Attila	4	3	1	19
9. HONBU	Rostás Tibor	3	1	2	13
10. SALGOWADO	Lantos Krisztián	1	3		9
11. HAIRANDO	Felföldi Sándor	1	1		5



Labdarúgás eredmények

U16-OS BAJNOKSÁG:

03.19. Kerepes-Galgahévíz	1-0
03.26. Galgahévíz-Isaszeg	1-1
(góllövő: Feri Árpád)	
03.30. Iklad-Galgahévíz	0-2
(góllövő: Vidák Tamás, Tóth Zs. János)	

U19-ES BAJNOKSÁG:

03.13. Valkó-Galgahévíz	4-1
(góllövő: Vanó Valentin)	
03.26. Abony-Galgahévíz	5-2
(góllövő: Bacsa Larion László, Kiss Róbert)	
04.03. Galgahévíz-Tápióság	4-0
(góllövő: Domján Péter 2, Hegedűs Kornél, Bratkovics István)	

FELNŐTT BAJNOKSÁG:

03.13. Valkó-Galgahévíz	1-2
(góllövő: Juhász Jácint, Fehér István)	
03.26. Abony-Galgahévíz	1-2
(góllövő: Balázs László, Juhász Jácint)	
04.03. Galgahévíz-Tápióság	1-2
(góllövő: Fehér István)	

KIS ÉS NAGY KÖLTŐPALÁNTÁK FIGYELEM!

A Galgahévíz Újság szerkesztősége idén is **VERSPÁLYÁZATOT** hirdet.

Ha úgy gondolod, 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. 30.

NAGYANYÁINK FŐZTJE

Húsvéti ételek

Rovatunkban az aktuális legnagyobb ünnepre, Húsvétra ajánlunk recepteket.

Jellegzetes húsvéti ételeink a kalács, a sonka, a bárány és a tojás. A húsvéti bárány az ünnep áldozati jellegű étele, amelyet már az ószövetségi zsidók is fogyasztottak keserű salátával és kovásztalan kenyérrrel. A tojás az élet és újjászületés archaikus jelképe. Keresztény magyarázat szerint, amint a tojásból új élet kel, úgy támad föl Krisztus is sírjából az emberek megváltására. Egy másik felfogásban a tojásból az Ószövetséget, belseje az Újtestamentomot jelképezi. Piros színe Krisztusnak az emberiségért kiontott vérére emlékeztet. A sonka a paraszti élet gazdasági és kultikus rendje következtében már igen régóta a jellegzetes húsvéti éledelek közé tartozik, sok helyen kiszorítva az eredetileg szokásos bárányt.

Vörösboros báránycomb:

Hozzávalók:

70 dkg báránycomb
4 fej vöröshagyma
2 evőkanál cukor
3 dl vörösbor
4 gerezd fokhagyma
rozsmaring, só, bors
3 dl húsleves

A báránycombot vágjuk szeletekre, és kevés olajban süssük elő, majd tegyük félre. A megmaradt olajban pirítsuk egész barnára a cukrot, majd tegyük hozzá a vöröshagymát és a fűszereket. Ha megpirultak, akkor engedjük fel vörösborral és húslevessel. Ne aggódjunk, a vörösbor alkoholtartalma a főzéssel elpárolog, csak az íze marad meg, ezért gyermekek is nyugodtan fogyaszthatják a finom ételt. Tegyük vissza a húsokat a mártásba, és pároljuk készre. Ha megpuhult, vegyük ki, és további főzéssel sűrítsük be a mártást. Köretként rizs illik hozzá.

Foszlós kalács:

Hozzávalók:

50 dkg liszt
2,5 dkg (egy élesztőkocka fele)
2,5 dl tej
3,5 ek cukor
3 tojás
7 dkg
1 csipet só



1/2 dl tejet meglangyosítunk, belekeverjük az élesztőt és fél evőkanál cukrot, majd langyos helyen felfuttatjuk (kb. 5-8 perc).

A lisztet mély tálba szitáljuk, középebe mélyedést csinálunk, beleöntjük a felfutott élesztőt, kevés liszttel elkeverjük (kovászt készítünk), és újabb 10 percig kelni hagyjuk. Közben meglangyosítjuk a 3 dl tejet, felolvasztjuk benne az 5 dkg vaját, a maradék cukrot és a sót. A kovászos liszthez öntjük a tejes keveréket és 2 db felvert, egész tojást. Az egészet alaposan, gondosan kidolgozzuk. A lényeg, hogy a tészta a végén selymes, fényes legyen. Ha nagyon ragad, kanalanként lisztet adunk hozzá, ha morzsálódik, egy-egy kanál tejjel javítunk rajta. Lágy, szinte folyós tésztát kell kapnunk, amely nem ragad a tál oldalára. Letakarjuk, és langyos (de nem meleg!) helyen 1 óráig kelesztjük. A tésztát kiöntjük a tálból, könnyedén átgyúrjuk, és kettévágjuk. Négyes fonással kialakítjuk a kalácsot: a kettéválasztott tészta két feléből egy-egy, kb. 3 cm átmérőjű, hosszú rudat sodrunk a lisztezett deszkán, X alakban egymásra fektetjük a szájakat. Mindig a bal szélső szállal kezdünk, alá-főlé bújtatjuk a többi szálnak. Szorosra fonjuk! Ha a tésztafonat elfogyott, a végét összefogva alátűrjük a kalácsnak. Ekkor már bekapcsolhatjuk a sütőt, hogy alaposan átmelegedjen.

Egy ovális tepsit vagy jénait (esetleg lábos is lehet) alaposan kikenjük a maradék vajjal, beletesszük a kalácsot, és újabb 45 percig kelni hagyjuk.

Ha a kalács szépen kidagadt a tálból, alaposan megkenjük a harmadik, felvert egész tojással.

Betesszük a jól átmelegedett sütőbe, és közepes hőfokon sütjük addig, míg a teteje ropogós aranybarna lesz, a középebe szúrt tűre pedig nem ragad semmi.

Egy-két perc pihentetés után könnyen ki tudjuk borítani a sütőedényből (kigőzölődik), és deszkára fektetve hagyjuk kihűlni.

Jó sütés-főzést és jó étvágyat kívánunk!

ÁPRILISBAN A KARTAL TV MŰSORÁN:

2011. április 23-án szombaton és 24-én vasárnap 17 órától:



ISMERETLEN ISMERŐS - Darnyik Ágnes vendége Katona Erika a Duna Televízió stratégiai igazgatója, az Etnoklub műsorvezetője.

KÖLTÉSZET NAPJA - a kartali Művelődési ház estje. Vendégművész: Pécsi Ildikó Kossuth-díjas és Jászai Mari-díjas színésznő és rendező.

Műsorunk a Gulgamenti Kábeltelevízió Bt. hálózatán érhető el a 77.25 Mhz-es frekvencián. A televíziókészülék automata keresője rövid idő alatt megtalálja a csatornát. Hangolódjanak ránk! További információk és aktuális műsorunk:

www.kartaltv.hu



Érték a képernyőn

KÖZLEMÉNY

Jótekonysági est Aszódon

Február 11-én az aszódi Petőfi Sándor Gimnázium, Gépészeti Szakközépiskola és Kollégiumban Jótekonysági bált tartottak az Alma Materért Alapítvány javára. Az estnek több galgahévízi vonatkozása is volt. Egyrészt a bál védnöke dr. Basa Antal volt, másrészt több helybeli támogatta a rendezvényt, melyet ezúton is köszönnek a szervezők.

Támogatók:

ALEXANDRA KÖNYVHÁLÓZAT - PÉCS, ÁRVÁCSKÁS VIRÁGBOLT - BAG, BARKÁCSBOLT - ASZÓD, BIO BOLT - ASZÓD, BIZARR BUTIK - ASZÓD, BONBONÁRIUM DESSZERTBOLT - HATVAN, BORKESZ TIBOR - ASZÓD, CENTRÁL DISZKONT - ASZÓD, DIVATVARÁZS ÜZLET - ASZÓD, DR. BASA ANTAL - GALGAHÉVÍZ, EGÉSZSÉGTÁR GYÓGYÁSZATI SEGÉDESZKÖZ BOLT - ASZÓD, ELER AUTÓ BT - ASZÓD, ERA SZALON - ASZÓD, EXTRÉM FÉRFI DIVAT - ASZÓD, GALGA TV, GALGACOOP ZRT - TURA, GALGAEXPRESS BAND - BAG, GALGAVIRÁG BT - GALGAHÉVÍZ, GENTISCHER KATALIN - GÖDÖLLŐ, GIORGIO FÉRFI DIVAT - ASZÓD, GRUND ÉTTEREM - ASZÓD, GYÖNGYVIRÁG VIRÁGÜZLET - GÖDÖLLŐ, HATALYÁK OPTIKA - ASZÓD, HUNGAST KFT - BUDAPEST, I.L.I. NEMZETKÖZI NYELVEK INTÉZETE - GÖDÖLLŐ, BUDAPEST, IRÓDEÁK PAPÍR-ÍRÓSZER - ASZÓD, ÍZVARÁZS MAGYAR BOROK ÉS PÁLINKÁK HÁZA - ASZÓD, KALANDTÚRA ÜZLET - ASZÓD, KÁROLYI KRISZTINA - LÉGGÖMB DEKORÁCIÓ - BAG, KÍSÉRTÉS OLASZ NŐI DIVATÁRU, KOKILLA PREC KFT - ISASZEG-

SZENTGYÖRGYPUSZTA, KOKILLA PRECÍZIÓS KFT - ISASZEG- SZENTGYÖRGYPUSZTA, KORONA CUKRÁSZDA - ASZÓD, KRISTÁLY CSILLAG KFT - BUDAPEST, LATOR SE ÚSZÓEGYESÜLET - HATVAN, LÁZÁR LOVASPARK - DOMONYVÖLGY, LILA SHOW - HAJ FODRÁSZAT - GALGAHÉVÍZ, MALACKERT ÉTTEREM - DOMONYVÖLGY, MONCSI PÉKSÉG - GALGAHÉVÍZ, MÓZNER CIPŐBOLT - ASZÓD, MÜLLER - HATVAN, NAPSUGÁR ÉTTEREM - GÖDÖLLŐ, ORCHIDEA ILLATSZER - GÖDÖLLŐ, ORION KFT - BUDAPEST, PATINA ÜZLET - ASZÓD, PAVILON SORI HÚSBOLT - HÉVÍZGYÖRK, PETHÓ ÉS TÁRSAI KFT - ASZÓD, PODLAVICZKI RÓBERT FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTÁZÁS - DOMONY, RAIFFEISEN BANK - GÖDÖLLŐ, RICHARD FRITZ KFT - ASZÓD, RÓFÖS MÉTERÁRU - ASZÓD SZABÓ KATALIN - ASZÓD, SZIGET VENDÉGLŐ - GÖDÖLLŐ, TAKÁCS PÉTER - BAG, TERMÉSZETESSEN TELEK-KENYÉR KFT, TIFERET SZÉPSÉGSZALON - GÖDÖLLŐ, ZBORAY ÉS TSA BT. - BUDAPEST, ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS - VOLÁN-TELEP ASZÓD

Köszönet a véradóknak!

Április elsején községünkben véradást szervezett a Magyar Vöröskereszt. Ezúton szeretnénk megköszönni azoknak, akik véradásukkal megmentettek három életet!

Szabó Zsolt	Szél Viktor	Darnyik Ágnes
Péli Lászlóné	Kölesné Földes Tímea	Hajdú István
Péli László	Oravecz Mária	Köles László
Juhászik Tamás	Kolesza József	Mészáros Zsolt
Boldog Lászlóné	Szabóné G. Zsuzsanna	Pásztor Sándorné
Sőregi Lászlóné	Mészáros Sebestyén	Szárász Szilárd
Staroska Stanislav	Mikusné Fábrián Ildikó	Hajdú László
Miklusiak Krzysztof	Mészáros Tamás	Veres-Balog Ádám

GALGAHÉVÍZ

Kiadja a Galgahévízi Önkormányzat Polgármesteri Hivatala

Felelős szerkesztő: Darnyik Ágnes • (agnesdarnyik@gmail.com, 20-985-1494)

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