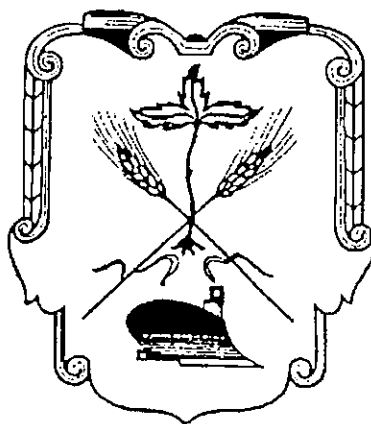


GALGA

Havonta megjelenő olvasnivaló



03. szám
2010. MÁRCIUS

HÉVÍZ

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

Nagyböjti lelkigyakorlat

„Tartsatok bűnbánatot, és higgyetek az Evangéliumban” – ezekkel a szavakkal kezdtük el életünk következő nagyböjtjét.

Ez a szent időszak az egyház életének kiváltságos idejét jelenti, lelki tartalmában megkívánja a bűnbánatot, az őszinte megtérést és a kiengesztelődést. Az egyház fontosnak tartja a nagyböjti lelkigyakorlatot. A lelkigyakorlat különleges alkalom arra, hogy ebben a rohanó világban picit megálljunk és megerősítsük a lelkünket. Az ember testből és lélekből áll. Ahogy a testünkről gondoskodunk, úgy kell gondoskodnunk lelkünkről is.

Az idei év számunkra nagyon fontos, mert ránk (galgahévízi hívekre) bízta Dr. Beer Miklós Megyéspüspök Úr a VI. Váci Egyházmegyei Találkozó szervezését. Erre az alkalomra szeretnénk lelkiekben is felkészülni, nem csak anyagiakban. Ezért 2010. március 12 – 18. között Falumissziót tartunk a mi templomunkban, amit Petőfiszállás-Pálosszentkútról érkező pálos atyák vezetnek.

A Misszió két részből áll: az első részben (péntektől vasárnapig) hagyományos lelkigyakorlatot tartunk, a második részben (hétfőtől csütörtökig) minden nap más korosztályt hívunk a templomba.

Hétfőn (március 15-én) házaspárok napja lesz, szentmise után várjuk a kedves házaspárokat és jegyespárokat a plébániára, ahol a „Tűzálló” című filmet nézhetik meg.

Kedden (március 16-án) gyerekek napját tartjuk, gitáros szentmisével. Szentmise előtt 17.30 órától énekpróba lesz a templomban.

Szerdán (március 17-én) idősek és betegek napja lesz. Ezen alkalommal szeretnénk meglátogatni minden olyan beteg és idős testvért, akik nem tudnak eljönni a templomba. Ez lesz a Húsvét előtti beteglátogatás. Kérjük, jelentsék be a betegeket a sekrestyében!

Csütörtökön (március 18-án) fiatalok napja lesz, gitáros szentmisével. Szentmise előtt Taize-i imaórát végzünk az Oltáriszentség előtt.

Minden nap szentmise előtt gyónási lehetőséget biztosítunk a templomban. Már most buzdítjuk a kedves híveket, hogy minél többen vegyenek részt ebben a szent gyakorlatban. Jézus mindenkit nagy szeretettel vár!

Kristóf Atya



A TARTALOMBÓL:

- Falufarsang 2010. - Így mulattunk az idén
- Kaleidoszkóp
- Rendvédelmi tábor idén is!
- Népfőiskolai híradó - Tanulókör
- Meghívó Nemzeti Ünnepre

Falumisszió Galgahévízen

2010. március 12 - 18.

Péntek (2010. március 12.)

17.00 Gyónás.

17.15 Keresztúti ájtatosság.

18.00 Szentmise lelkigyakorlati prédikációval.

Szombat (2010. március 13.)

17.15 Gyónás.

18.00 Szentmise lelkigyakorlati prédikációval.

Vasárnap (2010. március 14.)

7.45 Gyónás.

8.30 Szentmise lelkigyakorlati prédikációval.

9.45 Gyónás.

10.30 Szentmise lelkigyakorlati prédikációval.

15.00 Az Isteni Irgalmasság-ájtatosság.

Hétfő (2010. március 15.) Házaspárok napja

17.30 Gyónás.

18.00 Szentmise lelkigyakorlati prédikációval és különleges házaspár-áldással.

Ezen a szentmisén különösen a házaspárokat és a jegyeseket várjuk szeretettel!

Kedd (2010. március 16.) Gyerekek napja

17.30 Gyónás.

18.00 Gitáros szentmise lelkigyakorlati prédikációval.

Erre a szentmisére minden iskolás gyereket szeretettel várunk!

Szerda (2010. március 17.)

Idősek és betegek napja

14.00 Húsvét előtti beteglátogatás.

17.30 Gyónás.

18.00 Szentmise lelkigyakorlati prédikációval. A szentmise keretében a betegek szentségét szolgáltatjuk ki. Ezen a szentmisén minden idős és beteg testvérünket szeretettel várjuk!

Csütörtök (2010. március 18.) Fiatalok napja

17.30 Taizé-imaóra és gyónási lehetőség.

18.00 Gitáros szentmise lelkigyakorlati prédikációval.

Szentmise után szeretettel várunk minden fiatalot a plébánián.

A Falumissziót pálos szerzetes atyák vezetik, akik Petőfiszállás-Pálosszentkútról érkeznek.

Szeretettel várunk mindenkit!

*A március 8-i Nemzetközi Nőnap
alkalmából szeretettel köszöntöm
Galgahévíz minden lányát
és asszonyát!*

*A Képviselő-testület nevében:
Dr. Basa Antal*



MEGHÍVÓ

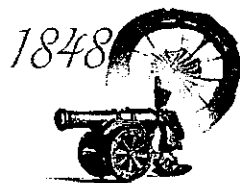
*"Szabadság! Ezt a megszentelt nevet
Könnyelműen, ingyen ajkadra ne vedd!
Tudd meg: szabad csak az, aki
Oly áhítattal mondja ki,
Mint istenének szent nevét a jó pap.
Szabad csak az, kit nem rettent a holnap."
(Heltai Jenő: Szabadság (részlet))*

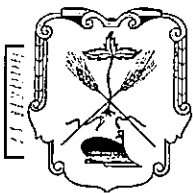
Szeretettel hívjuk és várjuk Galgahévíz
minden polgárát a Március 15-i Nemzeti
Ünnepünk emlékműsorára!

Időpont: 2010. március 14.
(vasárnap), 11:30
(A 10:30-as nagymise után.)

Helyszín: Kodály Zoltán
Művelődési Ház, majd
koszorúzás a Hősök Emlékművénél.

A műsort az általános iskola
5. osztályos tanulói adják.
Osztályfőnökük: Tóthné Basa Tünde





Önkormányzati Kaleidoszkóp

A Képviselő-testület 2010. január 19-én rendkívüli ülést tartott, ahol a képviselők közbeszerzési eljárás lefolytatását követően kiválasztották a Szabadság utca, valamint Széchenyi és Szent István utcák aszfaltozását végző nyertes céget. A munkákat a PENTA Általános Építőipari Kft. végezheti. Az útfelújításhoz 50 %-os támogatást nyertünk, míg a Szabadság utca felújításának 50 %-os önréjét tartálékunk terhére, a Széchenyi és Szent István út felújításának saját erejét hitelből biztosítjuk.

Az ülésen a képviselők az óvoda konyha anyagbeszerzéséhez szükséges közbeszerzési eljárás lebonyolításával a NEW-LINE Kft.-t bízták meg.

A 2010. február 9-én tartott ülésén a testület elfogadta éves munkatervét.

A hagyományoknak megfelelően hat Képviselő-testületi ülést, és 2010. szeptember 19-én, vasárnap 16 órára közmeghallgatást terveztünk. Természetesen sor kerülhet rendkívüli testületi ülés megtartására is.

Második napirendi pontként a Képviselők elfogadták a 2010. évi költségvetést.

A bevételi terv 267.701 e Ft. A bevételek között a saját bevételeken, állami támogatásokon túl szerepel az általunk bonyolított első forduló Szelektív pályázat lezárásához kapott állami támogatás: 4.160 e Ft, az út pályázat támogatása: 14.240 e Ft, valamint az útépitéshez szükséges önerő biztosítására 12.751 e Ft hitel felvétele.

A kiadási terv 267.701 e Ft, mely nem tartalmaz tartalékot. Kiadások között útépitésre 28,5 millió Ft, Aszód gesztorsága melletti „Községháza bővítés” pályázat önréjeként 2 millió Ft, a Szelektív pályázat első forduló kifizetéséhez 6.050 e Ft, valamint a vásárolt fogászati szék 2010-re jutó kifizetése 1 millió Ft. A működési kiadásokat az állami finanszírozás csökkenés miatt is bázis szintre terveztük.

Az Önkormányzat által már benyújtott, de még el nem nyert pályázatok önréjét a 12,7 millió Ft értékű kamatozó értékpapír eladásával tudjuk biztosítani (művelődési ház külső felújítása, község központban parkoló kialakítás, általános iskola nyílászáróinak cseréje pályázatok). A már elnyert 33 millió Ft összköltségű általános iskola akadálymentesítési pályázat önréjét, 3,3 millió Ft-ot szintén értékpapír eladással tudjuk biztosítani.

A Képviselő-testület elfogadta a köztisztviselői teljesítménykövetelményeket 2010. évre.

A célok az alábbiak:

- A Képviselő-testület döntése szerinti pályázatok szakszerű elkészítése, a nyertes pályázatok szakszerű végrehajtása (útfelújítások, iskola akadálymentesítés),
- kistérségi, térségi együttműködési lehetőségek maximális kihasználása,
- ügyiratkezelés, irattározás naprakésszé tétele,
- a választások törvényes lebonyolítása,
- lakossági támogatásokkal kapcsolatos kellő ügyfél tájékoztatás.

Mindhárom előterjesztést az illetékes bizottságok tárgyalták és véleményezték.

Egyebek napirendi pont keretében a testület elfogadta a köztisztviselői jogviszony egyes kérdéseiről szóló rendeletet, melyet a köztisztviselői törvény változása miatt kellett meg-

alkotni. Az időközben bekövetkezett jogszabályváltozások miatt, különös tekintettel a szociális törvény közcélú foglalkoztatottakra vonatkozó részének változására, elfogadásra került az Önkormányzat 3/2010. (II. 10.) rendelete a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról.

Tura Város Önkormányzatával egyeztetve került elfogadásra a 2010. évi szennyvízdíjról szóló rendelet, ami a 2009. évihez képest mintegy 7 %-os emelést tartalmaz, így

- a hálózati csatornán szállított szennyvíz lakosság által fizetendő díja 290.- Ft/m³
- a szippantóval szállított szennyvíz elhelyezésének díja 590.- Ft/m³
- a közületi szennyvíz elhelyezésének díja 530.- Ft/m³
- a fogyasztók által fizetendő készenléti alapidíj 255.- Ft/hó

Tura várossal, valamint Vácszentlászló és Zsámbok községekkel közösen második forduló pályázatot nyújtunk be nettó 219.495.300.- Ft összegű projekt lebonyolítására hulladékgyűjtő járművek, aprítógép, árokásó-rakodó gép, és a válogató berendezés garat átalakítása, valamint 200 db komposzt keret megvásárlása tárgyában, miután Önkormányzatunk gesztorsága mellett az első forduló pályázat befejezése elfogadásra került.

A Képviselő-testület döntött arról, hogy az Önkormányzatunkat terhelő saját erőt a létrehozott Társulás felé készpénzben, illetve hitel felvétellel biztosítja, a társ Önkormányzatok hasonló döntésére is figyelemmel a pályázatot február hónapban benyújtjuk, mint a Tura és Térsége Hulladékgazdálkodási Önkormányzati Társulás székhelyeként. A készpénzben biztosítandó ránk jutó önrő 2 millió Ft, míg a hitel 9,9 millió Ft. Emellett biztosítanunk kell még 9,9 millió Ft összeget a visszaigényelhető Áfa kifizetéséhez.

A képviselők jóváhagyták a 2010-2014 évekre szóló belső ellenőrzési stratégiai tervet.

Döntés született arról, hogy 2,9 millió Ft-os önrésszel 14,5 millió Ft-os pályázatot nyújtunk be az általános iskola külső nyílászáróinak cseréje tárgyában az Önkormányzati Minisztérium felé. A Képviselők kiválasztották a pályázatíró szervezetet, a Tempo-Consulting Kft.-t.

Javaslatomra figyelemmel, arra, hogy kitűzésre került a 2010. évi országgyűlési képviselők választása, a testület megválasztotta a három szavazókör szavazatszámállító bizottság tagjait és póttagjait.

A KMOP-4.5.3-09-2009-0056 számú pályázaton elnyert 29.824.808.- Ft támogatás és 3.387.678.- Ft önrőből megvalósítani tervezett általános iskola teljes akadálymentesítése kivitelezője kiválasztásához szükséges közbeszerzést bonyolító feladatra a legolcsóbb ajánlatot tevő KÖZ-PÁLYA Kft került kiválasztásra az ülésen.

A testület a helyi szervezetek kérelmeit elbírálva döntött az önkormányzati támogatások odaítéléséről.

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

Tisztelettel:

dr. Král László
címzetes főjegyző

KISTÉRSÉGI HÍREK

A Többcélú Társulás Tanácsa február 17-i üléséről

A Társulási Tanács februári ülésén értékelte a Társulás által 2009. évben végzett munkát.

A Tanács az év során 10 ülést tartott, amely során 67 napirendet tárgyalta. Minden ülés határozatképes volt, jellemzően mind a 9 polgármester jelen volt az egyes döntések meghozatalakor. A februári eredménytelen elnökválasztás után a Tanács úgy döntött, hogy a 2010-es önkormányzati választásokat követő elnökválasztásig a Társulást az elnökhelyettesek irányítják.

A kistérségi együttműködés célja, hogy az önkormányzatok minél magasabb szinten biztosítsák az önkormányzati feladat-ellátást és szolgáltatásokat. A társult önkormányzatok közös közszolgáltatási feladat-ellátásához jelentős többletforrást biztosít a költségvetési törvény: 2009-ben 103 millió Ft-ot, amely a közös feladat-ellátás pénzügyi alapja, és ebből történt a szociális és gyermekjóléti feladatok ellátásának és a két közoktatási intézményfenntartó társulás (Kartal-Verseg, Iklad-Domony) működésének kiegészítő finanszírozása.

A Társulás teljes éves bevétele 2009-ben 182 millió Ft volt, amelyből az önkormányzatok hozzájárulása 21 millió Ft (12%).

Az Aszódi Kistérség Pedagógiai Szakszolgálatának adatainak ellátásához 81%-os állami és más támogatásban részesült. A heti gyakorisággal ellátottak átlaglétszáma éves szinten: nevelési tanácsadás 201 fő, logopédiai ellátás 320 fő, gyógy-testnevelés 90 fő.

A pedagógiai szakszolgálati feladatok köre 2009. szeptemberétől – részben pályázati forrásból – iskolapszichológusi szolgáltatással bővült, amely elsősorban a bagi, kartali és turai intézményekben vehető igénybe.

A pedagógiai szakmai szolgáltatások közös szervezésének célja az önkormányzatok és oktatási intézmények tanügy-igazgatási tevékenységének szakmai támogatása a Köznevelési törvény rendelkezéseinek megfelelően.

A szociális-gyermekjóléti feladatok (gyermekjóléti feladat, családsegítés, házi segítségnyújtás, idősek nappali ellátása, jelzőrendszeres házi segítségnyújtás) ellátója a Kistérségi Gondozási Központ. A jelzőrendszeres házi segítségnyújtás feladat megszüntetéséről - normatív támogatás hiányában - 2009. októberében döntöttek az intézményfenntartó társulás önkormányzatai.

A belső ellenőrzési feladat-ellátás 8 településen összesen 35 költségvetési szervre terjed ki. A belső ellenőrök 656 ellenőrzési napon 61 ellenőrzést végeztek el, megfelelően a képviselő-testületek által meghatározott éves belső ellenőrzési tervekben foglaltaknak.

A munkavédelem területén már 7 önkormányzat (2009-ben Aszód is csatlakozott) vesz részt a közös feladat-ellátásban. Folyamatosan zajlottak a munka- és

tűzvédelmi bejárások, képzések, elkészültek az intézményi kockázatelemzés és értékelés dokumentumai.

Pályázati forrásból május 15-től közfoglalkoztatás-szervező alkalmazására nyílt lehetőség, aki főleg adminisztratív segítséget és munkavállalási tanácsadást tud nyújtani az egyes településeken.

A területfejlesztési feladatokhoz kapcsolódóan 2009-ben készült el a kistérség településeinek informatikai fejlesztési stratégiája, amelynek célja a lakosság számára teljes körű ügyintézését lehetővé tevő e-közigazgatás kialakítása.

A meghirdetett pályázatokat a Társulás folyamatosan figyelemmel kíséri és tájékoztatja az önkormányzatokat és a civil szervezeteket a lehetőségekről. 2009-ben a kistérség települései összesen 26 fejlesztési célú pályázaton voltak eredményesek, az elnyert összeg több, mint 500 millió Ft.

A Társulás 2009-ben 2 közmunka-programra pályázott eredményesen: a több mint 30 millió Ft támogatás 59 fő foglalkoztatását tette lehetővé, részben a 2010. évre is áthúzódóan.

2009-ben indult útjára a „Szomszédolás”, a kistérségi kulturális napok sorozata, amelyen minden alkalommal más település látja vendégül a többi település kulturális értékeit bemutató programot.

A Tanács egyhangúlag elfogadta a Társulás 2010. évre vonatkozó költségvetését. A tervezett bevételek összege 172 millió Ft, mely tartalmazza az állami normatív hozzájárulást (94,4 m Ft), az önkormányzatoktól átvett pénzeszközöket (18,6 m Ft), a közmunka-programot (15,4 m Ft), az egyéb támogatásokat (24,3 m Ft). A főbb kiadások a következők: önkormányzatoknak feladatokra átadott pénzeszközök (44,6 m Ft), a Társulás közös feladatai ellátásának kiadásai (60,4 m Ft) és az Aszódi Kistérség Pedagógiai Szakszolgálatának működése (61,9 m Ft).

A tavalyi évhez képest mind a bevételek, mind a kiadások megnövekedtek, melynek oka a közösen ellátott feladatok bővülése, valamint a téli-tavaszi közmunkaprogram finanszírozásának megjelenése.

Végezetül a Tanács tájékoztatót hallgatott meg a 2010/01 téli-tavaszi közmunka-program indulásáról, valamint döntött a kiegészítő programban való részvételi szándékról, a pályázat benyújtásáról. Ennek keretében 3,5 hónapos időtartamra további 32 közmunkás foglalkoztatására nyílhat lehetőség.

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. Kóros Tímea
kistérségi referens

GALGA teljesítménytúrák!

Idén március 27-én, II. Rákóczi Ferenc születésnapján kerül sor az immár nyolcadik alkalommal megrendezésre kerülő GALGA túrákra.

Ezúttal is lesz 50, 25, 20 és 15 kilométeres táv.

Szeretettel hívunk minden helybelit, gyermeket és felnőttet, akik szeretik a természetet, és nem riadnak vissza egy kis mozgástól, hogy vegyenek részt a túráinkon, ki-ki felkészültsége függvényében.

A pontos távokat, a nevezési díjakat, és a szolgáltatásainkat időben közzé tesszük községünk különböző helyein.

Eddig az ország különböző tájairól sokan keresték fel környékünket. Csatlakozzunk hozzájuk, hiszen *gyalogolni* jó! (Nem csak Móricz Zsigmond szerint.)

Mindenkit szeretettel várunk!

Víg-Tarsonyi László
(Galga TE elnöke)



A díjkiosztó
képeken

2010-BEN IS RENDVÉDELMI TÁBOR GALGAHÉVÍZEN!

Tájékoztatásul közlöm, hogy idén újra megrendezésre kerül a Polgárőrség és az Önkéntes Tűzoltóság által szervezett Rendvédelmi tábor.

A tábor terveink szerint augusztus első, vagy második hetében lenne.

Elhelyezés ezúttal sátorban, a szertár területén belül lesz. Jelentkezni korlátozott számban lehet, mivel a környező települések is jelezték részvételi szándékukat.

Kérem, hogy aki részt szeretne venni a táborban, minél előbb jelezze a létszám egyeztetése miatt. A tábor költségeit későbbi időpontban tudjuk közölni. A gyerekeket idén is számtalan hasznos dologra tanítjuk meg különböző szakterületű szakemberek segítségével.

Érdeklődni Bratkovics Attila táborvezetőnél lehet a 06 30 9161 768-as telefonszámon, vagy Mihalics József elnök úrnál, a 06 30 2413 556-os telefonszámon.

Érdeklődését előre is köszönjük!

Tisztelettel: Bratkovics Attila táborvezető, Mihalics József egyesületi elnök

FALU FARSANG 2010

Február 14-én, délután zsúfolásig megtelt a művelődési ház nagyterme a farsangi műsorra kíváncsi emberekkel.

Amikor erről az eseményről írok, előre is bocsánatot kell kérnem minden fellépőtől, hogy nem egyenként méltatom valamennyi produkció nagyszerűségét, hanem összességében szeretnék írni ezekről, a közönség reakcióiról, és a magam gondolatait is szeretném hozzátenni.

Először is köszönet a szervezőknek a pontos kezdésért, a fellépőknek nyújtott szerető segítségért, azért, hogy a műsorszámok nem nyúltak hosszúvá, hanem gyorsan, pattogósan követték egymást. Minden fellépő a legjobbat nyújtotta, és érezhető volt a törekvés, hogy vidámságot, nevetést, temperamentumot varázsoljanak a színpadra. Nem mellékes, hogy közben láthatóan ők is jól érezték magukat. Nem erőlködtek, izgultak, csak szíorkáztak!

Kicsik és nagyok egyaránt jól teljesítettek, ezt a felcsattanó vastapsok, hangos nevetések, és éljenzések igazolták. A közönség boldog volt, és az volt az érzésem, hogy nem csak a szereplőket, de egymást is szeretik.

A mi szépséges, talpraesett műsorvezetőnk pedig bármelyik „nagy” színpadon megállná a helyét. Nagyon kevés ember tudna ilyen kedvesen és mégis határozottan kitölteni néhány perces technikai szünetet. Láss csodát! Az emberek nem morogtak, hanem ismét vastaps jutalmazta a kis művészeket! Így lehet egy kis bakit jóra fordítani. (De, hangosító fiúk, Ti jók voltatok!)

Annyira jó volt, hogy erre a két órára el tudtuk felejtetni a világban dúló sok gonoszságot, és örülni tudtunk, s érezni az együvé tartozást, és büszkékké lehettünk, hogy ennyi tehetséges ember van a falunkban!

Én csak két dolgot sajnálók.

Azokat a szegény székeket (főleg az enyémet), mert el kellett viselniük a sok ugrabugrárt, amelyet a fergeteges táncok és zenék előhoztak a visszafogott egyéniségekből is.

A második pedig: a vörösre tapsolt tenyerek, amelyek még másnap is emlékeztették gazdáikat a nagy tetszésnyilvánításra.

Mikor este lefeküdtem, és újra átéltem a délutánt, először latin táncot jártam képzeletemben, majd együtt énekeltem a lányokkal a *Kalinkát*, aztán pedig belekezdtem abba, hogy „*Húzzad csak kívülágos virradatig!*”...

Azt vettem észre, hogy már jól benne járok az éjszakában, és még mindig nem tudom magam leállítani. (Pedig másnap kora reggel indulnom kellett a Gellért fürdőbe, megkopott izületeim és csigolyáim fiatalítására.)

Szóval: klassz volt, izgalmas volt, pezsdítő volt a farsang, és jóleső érzés volt, hogy én is egy ilyen vidám közösség tagja lehettem!

Ha szomorú leszek valamiért, majd felidézem magamban ezt a délutánt!

Minden kedves falumbélinek békességet, szeretetet, egészséget kívánok!

Botos Anikó



FALU FARSANG 2010

Falufarsang a műsorvezető szemével

Nagy örömömre szolgált, hogy személyes barátait is a nézők sorai között köszönthettem ezen a délutánon, s büszkén mondhatom, hogy kicsiny falum színpadának történései ezúttal sem okoztak csalódást a számukra.

A népi hagyományok színes kavalkádját mindig csodálattal figyelik, amikor Galgahévízre érkeznek. A Kisbetyárok kisebbik és nagyobbik csoportja most is kitett magáért, ahogyan a felnőtt táncosok is. A Hévízi Iglicék csodálatos hangja idén is elbűvölte őket, ahogyan már a tavalyi Faluünnepen is, s ezúttal a Szent András Dombi Kisbetyárok betyárdalain is derülhetek (kétszer is). A Nyugdíjas Klub tagjai biztosították őket az esti torna pótlásáról, hiszen műsorukkal igen csak megdolgoztatták barátnőim hasizmait. Nem mindennapi előadással rukkoltak elő az idén. Köszönet nekik érte!

Barátnőim mindketten táncos lábúak, s ezért különösen élvezték a Modern táncosok csoportjainak AB-BA számait, és a Salsa Peligrosa temperamentumos, szenvedélyes meglepetés műsorát. Remélem, a jövőben többször is találkozhatunk majd velük Galgahévíz színpadán! –legalább annyiszor, ahányszor már a Cantiamo kórossal is, akik az idei farsangon exkluzív vodkás műsorszámmal rukkoltak elő, a *Kalinka* közreműködésével.

A Pávakör elsőre ámuló döbbenetet hagyott maga után a nézőtérén, amit a Fináléban duplán helyettesítettek a jókedvvel és vidámsággal, kellően megalapozva ezzel a műsor végi tánc ház hangulatát, ahol barátnőim vidáman csatlakoztak a közös karikázóhoz, s irigylésre méltóan járták a galgahévízi csárdást. Köszönet a hévízi nótákért Bencze Matyinak és barátainak!

Továbbá köszönet a csoportok vezetőinek, s minden egyes szereplőnek, akik személyiségükkel hozzájárultak a program sikeréhez!

Margit néninek ismét hálásak vagyunk, hiszen az ő szervezése, és irányítása nélkül nem élvezhattuk volna ily felhőtlenül a 2010-es Falufarsangot.

Találkozunk jövőre ugyanitt!

BB





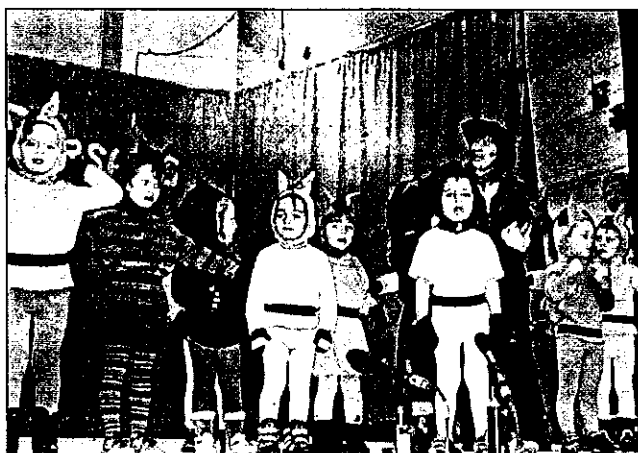
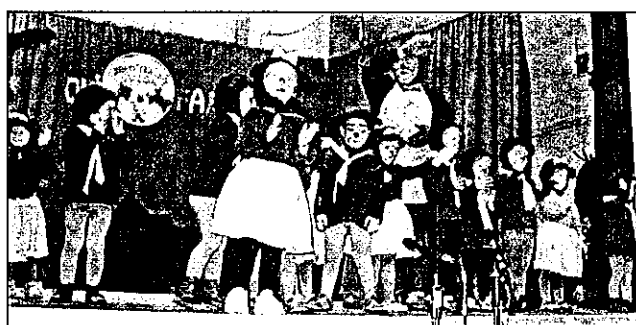
Óvodában történtek



"Itt a Farsang, áll a bál, kezdődhet a karnevál!"

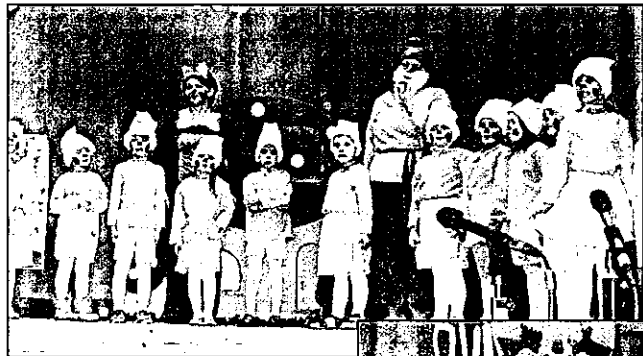
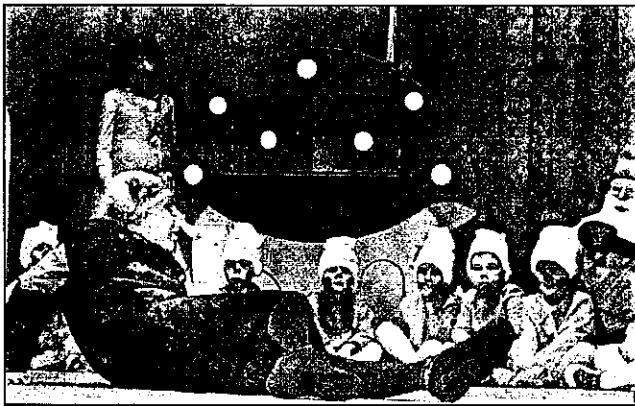


"Medve, medve, bújj elő, elmúlt gyertyaszentelő!"



"Paripám csodaszép pejő, ide lép, oda lép hejhó!"





"Aprajafalva jó kis hely,
velünk együtt énekelj!"



"Farsang van, farsang van,
ropjuk a táncot gyorsabban.
Trombita harsog, ének száll,
Éljen az óvodai jelmezbál!"

"Farsangkor a kedvünk jó, együtt lenni csuda jó.
Tavaszt várunk, telet űzünk, jövőre is legyél velünk."

Köszönetnyilvánítás:

Szülők: Basa Brigitta, Balázs Eszter, Benczéné Tóth Eszter, Berki Tiborné, Bolbásné Péli Anikó, Bukovicsné Gál Katalin, Czibolyáné Tüske Izabella, Fehér Tamásné, Gregusné Tamás Andrea, Gulyásné Jordán Julianna, Hajdúné Gódor Tímea, Hajdúné Zdenkó Éva, Jenei Edit, Káréné Nagy Beatrix, Kissné Gregus Hajnalka, Kovácsné Kolesza Andrea, Kölesné Földes Tímea, Mácsainé Gerhard Katalin, Mácsainé Galambos Szilvia, Matejkáné Górász Éva, Matosné Varga Erika, Mészárosné Péli Anikó, Misly Adrienn, Mrkváné

Pazca Zita, Németh Barbara, Nagyné Ocskai Ágnes, Nyergesné Hóka Katalin, Oláhné Lukács Melinda, Oláhné Radics Tímea, Páldiné Benedek Erzsébet, Rácz Orsolya, Sáráné Zséli Anna, Sőreginé Bazan Annamária, Sukaj Istvánné, Szárazné Darnyik Regina, Szélesné Dolányi Mónika, Szélné Csordás Zsuzsanna, Szűcsné Tariszka Beatrix, Tolnainé Csákány Hajnalka, Traistáné Hóka Hajnalka, Vargáné Kovalcsik Tünde, Vargáné Stempely Erika, Viszló István, Viszlóné Varkoly Zita

Iskolai tanulók: Bankó Boglárka, Benkó Ágnes, Hajdú Eszter, Hajdú Gréta, Hajdú

Rebeka, Kovács Regina, Szilágyi Henrietta

Köszönetünket fejezzük ki a fentiekben felsorolt szülőknek, iskolai tanulóknak és az óvoda dolgozóinak a farsang sikerességéhez nyújtott önzetlen segítségükért!

Végezetül, de nem utolsó sorban köszönjük a Nyugdíjas Egyesület vezetőségének (Botos Alajos és neje), hogy a TEVA Magyarország Zrt. által gyártott "Tuti gumitamin" vitaminkészítménnyel hozzájárultak óvodásaink egészségmegőrzéséhez!



SULI-HÍREK



AZ ISKOLAI FARSANG KÉPEKBEN





SULI-HÍREK



Barlangtúra

Február 20-án Sándor Attila tanár úrral barlangtúrán vettünk részt. A túra Budán volt, a Mátyás-hegyi barlangban.

A barlang bejárása három órát vett igénybe. Először egy létra segítségével ereszkedtünk le a mélybe. Egy könnyebb szakasz után megérkeztünk a „Nagyterembe”, ahol megismertük a barlangrendszer történetét: 200 millió éve a Triász-korban a sekély tengerben üledékréteg rakódott le, amely a nagy nyomás hatására kőzetté tömörült össze. A felszínre 50-60 millió éve került. A barlangjáratok a feltörő melegvizek és hidegvizek találkozásának a munkái.

A vizek érdekes alakzatokat, termeket, átjárókat hoztak létre: „Színházterem”, a „Barlang Szellem”, „Névtelen folyó”, „Gilisza-járat”.

Az „Elefánt-teremben” megismertük a barlang csendjét és a lámpák eloltása után a teljes sötétséget. A „Vinkli-járat” után visszaérkeztünk a „Nagyterembe”, és a létra megmászása után befejeződött a túra.

Kosik Botond, 6. osztály



A Tenkes kapitánya

Február 23-án színházba mentünk. Aznap az iskolában állandó téma volt a délutáni program. 13 órakor indultunk, a gesztenyefa előtt gyülekezett a társaság. Az eső nagyon szemerklélt, de a kedvünket ez sem ronthatta el. Amikor megláttuk a Művészetek Palotáját, rögtön tudtuk, remek nap elé nézünk. Elfoglaltuk a helyünket, ekkor már szuper volt mindenki hangulata. Az előadás hamarosan elkezdődött. Nagyon jó volt az egész, de külön büszkeség volt számunkra, hogy csapatunk nagy része ismerte a főszereplőt, a Tenkes kapitányát, azaz Zámbo Istvánt. A díszlet gyönyörű, a táncosok hihetetlen ügyesek voltak. Nagy örömmel töltött el bennünket, hogy elég sok lépést felismertünk és szinte teljesen beleélhettük magunkat az egyre csak bonyolódó események sorába.

Az előadás végén még egy meglepetéssel kedveskedett nekünk Timi néni, ugyanis kihívta hozzánk a főszereplőt, mi pedig autogramot kérhettünk tőle. A hazafelé vezető út már nem volt olyan izgalmas, eleinte még beszélgettünk, de negyed óra múlva elcsendesedett a társaság, páran el is aludtak.

Ezúton szeretném megköszönni Timi néninek és Zoli bácsinak, hogy újabb remek élménnyel gazdagodtunk!

Szilágyi Dorottya, 7. osztály

(Örülünk, ha jól éreztétek magatokat, szívből ajánljuk az előadás megtekintését másoknak is!)

B. T., B. Z.)



SULI-HÍREK



KISTÉRSÉGI SPORTVERSENY

Az Aszódi Kistérség általános iskolái (Domony, Kartal, Iklad, Tura, Galgahévíz, Hévízgyörk, Bag, Galgamácsa és Aszód) között zajló Kistérségi Vetélkedő Sorozat játékos sportversenyére február 25-én került sor az aszódi Csengey Gusztáv Általános Iskola tornatermében.

A II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolát az alsó tagozatos diákok válogatottja képviselte.

A bajnokságon szereplő 9 csapatnak nyolc különböző sorversenyen kellett bizonyítani a felkészültségüket.

A csapatok 12 játékos labdahordásban és – vezetésben, pókjárásban, bukfencben, szekrényugrásban, kúszásban és más hasonló ügyességi feladatokban tehette próbára képességeit és összeszokottságát.

Az első 4 sorverseny időmérő jellegű volt, tehát gyakorlatilag – meglehetősen furcsa és szubjektív módon – már a bajnokság félidejében eldőlt az éremszerzők kiléte.

A galgahévízi ifjancok nem foglalkoztak ezzel a rendezési „csavarral”, hanem végighajrázva a versenyt, megszerezték az 5. helyezést.

Az elért eredmény kimagaslónak számít, hiszen a legkisebb létszámú iskola tagjai a mezőny felét maguk mögé utasították, köztük olyan csapatokat is, akik a tavalyi évben előttük teljesítettek.

A csapat tagjaira és Balla Timi felkészítő tanárnőre méltán lehet büszke a település apraja-nagyja.

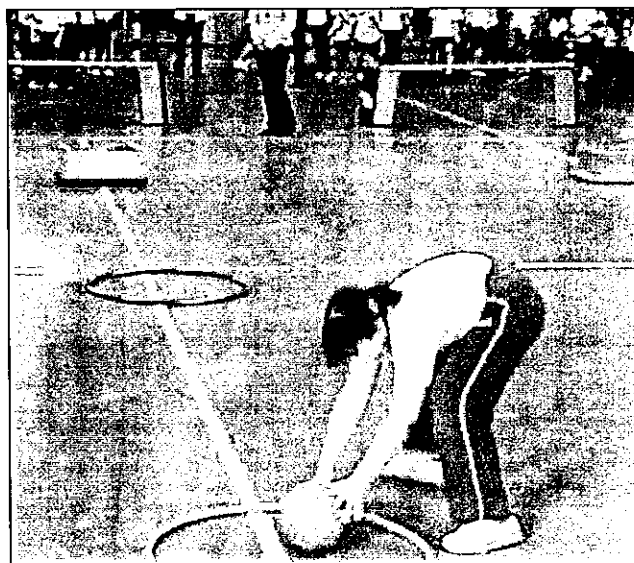
A versenyzőknek ezúton is gratulálunk, névsoruk a következő:

Vladár Gitta, Barta Máté Zsombor, Gregus Nap-sugár, Hajdú Dániel, Tóth-Miklós Ágoston, Braun Ádám, Lázár Dalma, Mészáros Dorottya, Sipőcz György László, Szádóczki Gergő, Benke Roland, Dolányi Martin, Fási Vita, Kosik Blanka, Bakk Zsófia, Nemes Bálint és Kolesza Nóra.

Részt vett a felkészülésben, de betegség miatt sajnos csak a kispadról szurkolhatott: *Lukács Laura és Danyi Anna Lili.*

Külön köszönet a szállításban és a lelkesítésben is szerepet vállaló Szülőknek.

F. T.



"Mosolyod, mely szívből fakad"



"Emlékeim II. János Pál pápáról"
V. Nemzetközi Gyermekrajz Vándorkiállítás
Hatvan

*Fessétek, rajzoljátok meg azokat az eseményeket, élményeiteket, melyek
a FEHÉR RUHÁS Karol Wojtylához fűződnek, aki mindenkit szeretett,
de a GYEREKEKET a legjobban, üzenetének központjában mindig az EMBER állt.*

*II. János Pál, a sokak által szeretett Szentatya, a világ plébánosa, világjáró,
aki megjárta az El Camino-t, 29-szer kerülte meg a Földet, szavaival, tekintetével,
kedves egyéniségével, köpenyével óvón betakarta a fiatalokat.*

Aki mindenki otthonában, mindennapjaink valóságában volt jelen.

Aki átvezetett bennünket a 3. évezredbe.

*Ma is visszhangzik és él még a szívekben a szent életű pápa biztatása,
bátorítása, lelkesítő mosolya.*

"Ne tartozzatok egymásnak semmivel, csak kölcsönös szeretettel."

(Rom. 13,8)

A képek mérete A3, A4, technikája szabadon választott.

A művek hátoldalára írjátok fel olvashatóan neveiteket, címeteket, a kép címét.

Beküldési határidő: 2010. május 13.

Cím: 3001 Hatvan, Magyarország, Postán maradó

Fővédnök:

Dr. Erdő Péter, bíboros, prímás, esztergom-budapesti érsek

Védnökök:

Jókai Anna, Kossuth- és Stephanus-díjas író

Dr. Beer Miklós, váci megyéspüspök

Érsek Zsolt, Hatvan város polgármestere

TILMA a Gyermekművészetért Alapítvány

tilma@freemail.hu



Hírek az ökofaluból

Nagy örömmre szolgál, hogy lehetőséget kaptunk a bemutatkozásra, programjaink, terveink megismertetésére a helyi lakosokkal, hiszen itt élünk egymás mellett közel két évtizede, mégis sokan nem is tudják miről is szól ez a titokzatos „öko-projekt”, távol a dombtetőn.

A Galgahévíz határában épülő önálló Ökofalu lakójaként az életmódunk tükrözi elkötelezettségünket az ökológiai és a hagyományos értékek iránt. Felismertük, hogy a jelenlegi korlátlan gazdasági növekedés nem működhet már sokáig, nem fenntartható. Mi egy másfajta életformát választottunk. Olyat, ahol a fenntarthatóság szempontjait nagyon komolyan vesszük, azok szerint élünk, és igyekszünk ökológiai lábnyomukat minél kisebbre összenyomni. Közösségünk nagyrészt önellátó, s a nagy rendszerektől való függetlenedés a végső cél. Saját kutunk van, megújuló energiát használunk fűtésre (nincs gáz), helyben megtermelünk maguknak nagyon sok mindent, biogazdálkodással, vegyszerek nélkül, rövidesen a szennyvizet biológiai módszerekkel helyben tisztítjuk majd.

A GAIA Alapítvány az évtizedek során felhalmozott tapasztalatot igyekszik átadni, mások számára is elérhetővé tenni, és főként ezen munkálkodik programjaival, előadásaival és a nyílt napokkal, ahol a Galgafarm Első Magyar Organikus Mezőgazdasági Szövetkezet is bemutatásra kerül.

Az érdeklődőknek minden hónap első vasárnapján 10 órától lehetőségük van:

- Megkóstolni és vásárolni a Farm termékeit, (kezeletlen tejtermékek, teljes őrlésű lisztek, lekvárok, pékáruk),
- ellátogatni a textilmúzeumba,
- mangalica malacot, lovat, kecskét, bocit simogatni,
- megismerkedni az öko-építészet elméletével és gyakorlatával (hogyan kerül szendvics a falba?),
- megnézni az ökofaluban felállított szobrokat,

játszóteret, különleges technológiával épült házakat (vályogtéglá, szalmabála),
• ismerkedni az itt lakó családokkal, életmódjukkal.

Bátorítunk mindenkit, hogy látogasson el hozzánk, és vegyen részt programjainkon. Egy kis ízelítő a legközelebbi lehetőségekből:

2010. április 18. vasárnap
NYÍLT NAP a Galgafarmon 10.00-tól

2010. május 1. szombat
KEMENCEÉPÍTÉS az Ökofaluban (Bika tó)
10.00-tól

2010. május 2. vasárnap
NYÍLT NAP a Galgafarmon 10.00-tól

A GAIA Alapítvány, a Galgafarm és az Ökofalu további rendezvényeinek időpontját folyamatosan közzétesszük: www.gaiaalapitvany.hu

Gábor Eszter

Húsvéti Bál

Galgahévíz, Kodály Zoltán Művelődési Ház
2010. április 4. (vasárnap) 20:00-02:00

ZENE: PESTY PARTY SHOWBAND
Sztárvendég: Pál Tamás (Megasztár)

Belépő: 1.000 Ft (diákigazolvánnyal)
2.000 Ft (felnőtt)

Asztalfoglalás, jegyrendelés kizárólag elővételben
a 06-70-317-9393 számon!

További információ: www.pestyparty.hu

2010.02.12. JÓTÉKONYSÁGI EST

Petőfi Sándor Gimnázium, Gépészeti Szakközépiskola és Kollégium Aszód
TÁMOGATÓI

Aredo Étterem, Aszód
Benkő És Társa Kereskedelmi Kft, Hévízgyörk
Berkesdi Józsefné, Aszód - Deák F. u. Virágbolt
Bizarr Butik, Aszód
Borkesz Tibor, Aszód
Conaction Kft, Gödöllő
Divatvarázs, Aszód
Dr. Basa Antal
Dreher Sörgyár
Extrém Férfidivat, Aszód
Fantázia Bútorbolt, Gödöllő
Galga Express Band
Galga Tv
Galgavirág Bt, Galgahévíz
Hajni Fodrászat, Gödöllő
Harisnyabolt - Kis 2008 Kft, Gödöllő
Hatalyák Optika, Aszód
Hoya Lens
Hungast Kft, Budapest
Juhász Gábor, Ape
Juhász Péter, Gödöllő
Kartali Drogéria
Károlyi Krisztina - Léggömb Dekoráció
Kék Elefánt Bizsu, Gödöllő
Kis Csuki Vendéglő, Galgahévíz

Klausmann Viktor
Lázár Lovaspark, Domonyvölgy
Lila Show Haj Fodrászat, Galgahévíz
Liesingerné Peterson Mária, Kartal
Luca Butik, Aszód
Malackert Étterem, Domonyvölgy
Medi Shop Egészségtár, Aszód
Móznér Cipőbolt, Aszód
Orchidea Illatszer, Gödöllő
Peterson Krisztina Virágboltja, Kartal
Pék Pont, Aszód
Podlaviczki Róbert Festés-Mázolás-Tapétázás,
Domony
Puskás Alapítvány, Budapest
Richard Fritz Kft, Aszód
Synbol Kft, Aszód
Suzuki Sós, Hatvan
Szekeres István, Pécel
Takács Péter, Bag
Tóth És Társai Kereskedelmi Kft, Gödöllő
Tóth Zoltánné Piroška, Aszód
T & J Buszprojekt Kft, Gödöllő
Vigh Árnyékolástechnika, Hatvan
Zeró Best Bt. - Amnézia Söröző
Zboray És Tsa Bt, Budapest

Az Ön kezében van a döntés!



Koncz Balázs vagyok. Kartalon születtem, itt a Galga-mentén voltam gyermek, és itt váltam felnőtté. Édesapám, Koncz Endre nyugdíjas. Édesanyám, Bereczki Ilona iskolaigazgató, önkormányzati képviselő. Nagypám, Bereczki János nagy hatással volt rám. Tőle tanultam meg a munka szeretetét és megbecsülését. A mai napig is tisztelettel és hálával gondolok rájuk. Keresztapám tanácsára felszereltem tűzoltónak, és már több mint nyolc éve ez a hivatásom. Jelenleg Magyarországon a legmegbecsültebb hivatás a tűzoltóság, és ez nem véletlen. Minden annak van alárendelve, hogy a bajba jutott embereknek segítsünk. Bárki bármilyen helyzetbe is kerül, egy esélye még mindig van. A tűzoltók ott lesznek, és segítenek.

Nagyon fontosnak tartom az országot, ezen belül szűkebb hazám, a Galga-mente sorsának jobbra fordítását. Ezért indultam, mint országgyűlési képviselőjelölt. Azt gondolom, mindenkinek elege van a korrupt kormányból. Országunkat szétlopták, a népet nyomorba döntötték. Új arcokra van szükség. Ez bátorított arra, hogy a Jobbik színeiben radikális változásért küzdjek. Ehhez kérem az Önök bizalmát és támogatását.

Szavazzon Koncz Balázásra!

Szavazzon a Jobbikra!





NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ



A Magyar Kultúra Napjára emlékeztünk

2010. január 20-án, Bagon találkoztak budapesti és környéki népfőiskolai szervezetek képviselői. A Magyar Kultúra Napjára emlékeztünk, szép versekkel és bagi dalokkal is megismerkedhettünk. A társadalmi helyzetképet ezúttal is a dányi polgármester úr, Gódor András festette meg, nagyon képszerűen. Ezt követően Nagy Júlia mutatta be nagyon alaposan a népfőiskolai mozgalom helyzetét. A műhelybeszélgetésben a nem-formális felnőttoktatásban megtapasztalt jó gyakorlatok közül kettő is bemutatkozott.

A tanulókör módszere egy ingyenes tanulási lehetőség kis létszámú, önszerveződő csoportoknak. A módszer ismerős lehet azoknak is, akik párban, vagy csoportosan

szeretnek tanulni, vizsgákra készülni. Képviselőjük egy, az angol nyelvtanulásra létrehozott tanulókört szervez, de minden témára nyitott, érdeklődés esetén segít elindítani a folyamatot. <http://geminitanulokor.fw.hu>.

Uszáról, az Ukrán határ mellől érkezett a Falufejlesztési Népjóléti Program elindítója, aki a szegénység és megélhetés problémájával küzdők számára értelmes és önfenntartást adó tanulási- és munkalehetőséget tud kínálni. A program alapja mezőgazdasági ismeretek tanítása, majd a kezdeti lépések (magbeszerzés, palántavásárlás) anyagi segítése. 2003 óta tevékenykednek a szabolcsi térségben, több-kevesebb sikerrel.

Nagyon hasznos találkozó volt, köszönjük és dicsérjük a Bagi Népfőiskola szervező munkáját. A tanulókör módszerrel szeretnénk itt Galgahévízen is megismerkedni.

S. Nagy Andrea

Tanulás másképpen...

2010. február 17-én találkoztunk egy maroknyi érdeklődővel a Galga-menti Népfőiskolán. Örültünk egymásnak, hogy lehetőséget adhattunk önmagunk fejlesztésére. Ha meghallgatjuk mások tanulási módszereit, másféle kommunikációs stílust tanulunk.

Első beszélgető partnerünk Szigeti Gábor volt. Budapestről érkezett az Aquarius Népfőiskoláról, ahol a Gemini Tanulókörben angolul tanulnak tanár irányítása nélkül. Önmaguk szervezik tananyaguk alapján óráikat, játékos és interaktív csoportmódszerekkel tanulnak. Három napon találkoznak a héten, általában 1,5 órák a tanóráik, de sokszor 3 órát is tanulnak egyhuzamban. Egyik este a beszélgető gyakorlatoké, másik a fordítás, harmadik a zenehallgatás és szövegértelmezés. Ki-ki akkor megy, amikor ráér, amikor kedve van, látogathatja mind a három napot, vagy részesíthet egyet előnyben. Lemorzsolódás, ha van is, a csoport mérete az ideális 7-12 fő körül mozog. Az így szervezett tanulás ingyenes, csupán időt kell rászánni és célszerűen valamely civil vagy kulturális

szervezet kereteiben tevékenykedni. Előadónk elmondása és meggyőződése szerint valódi mély tudásra lehet így szert tenni. Másodlagos hatásként kialakult egy együttműködő, szívességi segítő kör, ki vizet szerel, ki számítógépen tanít meg dolgokat, ki pedig angol nyelvtudásával támogatja a társait.



A tanulási modell alapja svéd, ill. skandináv tapasztalatokon alapul, megalkotója Gruntwig püspök, aki egyben a népfőiskolák megálmodója is volt. Svédok milliói tanulnak ilyen informális csoportokban. Náluk bevált ez a módszer. Itthon – Szigeti Gábor elmondása szerint – e módszer elterjedésének az szab gátat, hogy a magyar formális és nem formális oktatási rendszerben csak a tanár vezetésével végzett tanítás, tanulás az elismert.

A beszélgetés résztvevői motiváltan és pozitívan álltak ahhoz a gondolathoz, hogy a tanulókörbeni tanulást kipróbáljuk. Egy hónap múlva ismét találkozunk, téma (például: angol, galgahévízi hagyományok, biokertészet) és hozzá való tananyag megtalálása céljából.

Aki szeretne valamilyen témát tanulni, s lenne hozzá pár érdeklődő barátja, ismerőse, jöjjön, hozza el őket is,



hátha sikerül tanulókört szerveznünk.

Az este második felében Berta Judit ismertette az erőszakmentes, együttérző kommunikációt (EMK). Szemléletesen egy sakál és egy zsiráf fejével mutatta be azt az alapvető kommunikációs formát, melyet Marshall Rosenberg az alábbiak szerint írt le könyvében: „A szavak ablakok vagy falak.” Sakálynak nevezte el a kommunikációnak azt az erőszakos módját, ahogy általában viszonyulni szoktunk egymáshoz és önmagunkhoz. A sakál konfliktushelyzetben kétféle módon viselkedik: ha az ellenfelét gyengébbnek találja, akkor üvöltve támad, ha erősebbnek, akkor alázatosan behúzott farokkal el-somfordál. Az üvöltés történhet látszólag szelíd szavakkal is. Az „*Ejnye-bejnye, kisfiam, máskor ne csinálj ilyet, mert összetöröd anyuci szívét.*” mondat semmivel sem kevésbé sakál, mint a „*Szíjat hasítok a hátadból, te büdös kölyök!*”. A hallgató fél mindkét közlésből minősítést hall meg: azt, hogy ő „rossz”, és hogy a másik (negatív) érzelmeiért ő a felelős.

A szárazföldi emlősállatok közül a zsiráfnak van a legnagyobb szíve. A zsiráf továbbá nagyon erős állat, ugyanakkor nagyon szelíd: egyetlen rúgásával harcképtelenné tehetné a társát – csak épp *nem teszi*. Nyálával képes feloldani a tövist, ami azt a készséget jelképezi, hogy mások „fullánkjaikat” együttérzéssel és empátiával dolgozhatjuk fel. Ezek miatt lett a zsiráf az erőszakmentes kommunikáció szimbólumává. Az EMK terminológiájában „a zsiráf” általában az erőszakmentesen kommunikálni próbáló embert jelenti, szembeállítva „a sakállal”, vagyis az erőszakosan kommunikáló emberrel. A zsiráf pontosan tisztában van a saját érzéseivel és szükségleteivel, fővallalja őket, és esze ágában sincs azokról lemondania (ellentétben a meghunyászkodó sakállal). Viszont miközben saját szükségletei kielégítésére törekszik, teljes figyelemmel igyekszik meghallani a másik érzéseit és a mögötte húzódó szükségleteket. Amikor pedig a tényleges cselekvésre kerül sor, a zsiráf számára csak olyan megoldás elfogadható, amelyben ugyanakkora figyelmet kapnak a partnere szükségletei, mint a sajátjai.

Az erőszakmentes kommunikációnak két fókuszja van: az egyik az empátia, vagyis a másikra való együttérző odafigyelés, a másik az őszinte önkifejezés: oly módon, hogy az a másikat lehetőleg együttérző odafigyelésre indítsa. A módszernek lényeges aspektusa, hogy alkalmazásának *nem feltétele*, hogy a kommunikációs partner is

tudjon és/vagy akarjon erőszakmentesen kommunikálni. Az EMK-nak négy fő alkotóeleme van: a **megfigyelés**, az **érzés**, a **szükséglet** és a **kérés**. Mindennapi kommunikációinkban gyakran ezen elemek keveréke jelenik meg, így ha színes képként rajzolnánk meg, akkor egy sokszínű kusza foltként jelenne meg a kimondott mondat képe. Míg ha elemeire bontjuk a kommunikációt, akkor a megfigyelés (ténymegállapítás) kaphatja a kék színt, az érzés kifejezése (ami zavar, rosszul esik, stb.) sárga színt, a szükséglet (milyen szükségletem nem elégül ki?) a piros színt, és a kérés (mit szeretnék pontosan?) zöld színt. Így, mint egy színekkel jelzett ugróiskolán, haladhatunk apró lépésekkel a megértés és megértetés felé.

A csoportban egy közepes nehézségű problémát az előadónk és egy résztvevő kommunikációján keresztül meg is tapasztalhattunk. Valóban érzékelhetőek voltak ezek a kis lépések. A visszajelző körben a résztvevők elmondták, mit éltek át. Akivel az eset történt, teljesen felidézve érezte a konfliktust. Aki kívülállóként figyelt, az vehemensebb megnyilvánulások leszerelésére szeretett volna példát látni. Egy ilyen foglalkozás épp, hogy elég arra, hogy felismerjük, hogyan is beszélünk, működünk, avagy nem működünk együtt partnereinkkel. A megoldásokhoz önmagunk megfigyelésén keresztül vezethet az út.

S. Nagy Andrea

MEGHÍVÓ

Ezúton várunk
minden kedves érdeklődőt
a következő „Tanulás másképpen”
találkozónkra!

Ideje:

2010. március 17. szerda, 18.00 óra

Helye:

Művelődési ház, emeleti előadó

Itt a helyed, ha belső késztetést érzel tanulni valamely téged érintő témában, vagy a már felmerültekhez csatlakoznál. Például: angol nyelv, biokertészet, avagy a galgahévízi hagyományok.

Ezekhez való tankönyvet, tananyagot is hozzon, aki tud!

A program bevezető részében *Bolbás Mihály* kalauzol bennünket az 50-es években készült galgahévízi hagyományörzést bemutató kisfilmek világában!

Várunk sok szeretettel minden érdeklődőt!



Szemérmesen – egy sokakat érintő – de halaszthatatlan témáról

BELEINK EGÉSZSÉGE

Az egész gyomor-bélrendszer elsődleges funkciója a szervezet ellátása tápanyagokkal és folyadékkal, majd pedig az emészthetetlen, mérgező salakanyagok kiürítése a szervezetből. Az étel a gyomorban és a vékonybélben (kolbász bél szerű) emésztődik, majd a vastagbélbe (hurkabél szerű) jutva annak nyálkahártyáján keresztül felszívódik és építi a szervezetet. Az emésztetlen salakanyagok, székletként a végbélben át hagyják el a testet.

A saját védekező rendszerünknek is szinte a 70%-a az egészséges bélműködésen alapszik. Ha minden jól működik, nem is kell figyelmet szentelni rá.

Megbetegedéseinek okai helytelen táplálkozási és életviteli szokásokban keresendők. Az állati zsírokban túlzottan gazdag és a növényi rostokban túlzottan szegény étkezés a bajok fő okozója.

A zsírok fokozottan termelnek egyfajta epesavat, amiből a bélbaktériumok hatására rákkeltő anyagok képződhetnek.

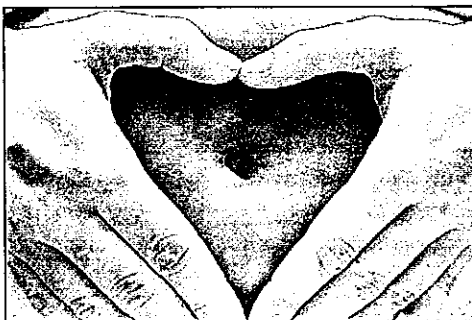
A növényi rostok lazítják a székletet, egyensúlyban tartják a vércukrot, csökkentik a koleszterin szintet, és nem utolsósorban gyorsítják a bélsár belső áthaladását. Természetesen a bennünk lévő hasznos ásványi sók, vitaminok sem elhanyagolhatók.

Mi átlagemberek sok mindenre következtethetünk, ha odafigyelünk saját szokásainkra, vagy abban bekövetkező esetleges változásokra.

Vegyük először a „NAGYDOLGOT”. Mindennapjaink része, beszélni mégsem merünk róla! Mikor, hányszor, mennyi és milyen a normális? Tág határok között mozog, kinek-kinek egyénisége és táplálkozási szokásai között mi a megszokott, mi a természetes.

DE HA MAGUNKHOZ KÉPEST szokatlanná válik a székletünk, kezdjünk gyanakodni, forduljunk orvoshoz!

- Ha a széklet minősége megváltozik, szorulás, hasmenés vagy a kettő felváltva jelentkezik.
- Vér vagy nyálka jelenik meg a székletben.
- Állandó hasi görcsökkel küszködünk, ez jelentheti azt, hogy a bél nem tud kiürülni teljesen.
- Étvágytalanság vagy indokolatlan fogyás gyötör minket.
- Ha a hasban kitapintható duzzanatot észlelünk.
- Ha székletünk a szokásosnál vékonyabbá válik, az jelentheti a bél belső üregének esetleges beszűkülését.



Az orvos kizárja a betegség okát, esetleg széklettenyésztést is végezhet, vagy diétát ír elő, és a probléma megoldódik.

Vagy további halaszthatatlan, de még időben elvégzendő vizsgálatokat ír elő.

Ha a hasmenést netán magas láz is kíséri, a kiszáradás elkerülése ellen kórházi folyadékpótlás válik indokolttá.

Nem kell azonnal kétségbe esni, ha a székletben vér található, lehet ez korunk NÉPBETEGSÉGE – AZ ARANYÉR.

Ez a végbélben lévő érpárnák megnagyobbodása és kitüremkedése, melyek ezután megrepednek. Előidézője elsődlegesen az erőlködős kemény széklet, állandó ülőmunka, megerőltetés (pl. szülés után is gyakori) stb.

Megelőzéséhez legfontosabb a kellemes állagú széklet biztosítása. Ez hogyan is érhető el?

- Rostban gazdag táplálkozással.
- Éhgyomorra napraforgó olajba vagy olíva olajba kevés citromlevet önteni, hogy jobb íze legyen, és 1-2 kanállal meginni. Ez beolajozza a bélfalat és kicsusszan a széklet.
- Vegyünk étkezési korpatablettát, és fogyasszuk előírás szerint, igyunk mellé sok szénsavmentes folyadékot vagy tiszta vizet.
- Aszalt szilva vízben áztatva, levével együtt fogyasztva. (A szilva bármilyen formában a legjobb hashajtó.)
- 12 órán át főzött szilvalekvár éhgyomorra.
- Nyers sárgarépa reszelve, igazi citromlével és mézzel ízesítve.
- Gyümölcsök nyersen (kivéve az aprómagvasok, málna, eper, szőlő, zöldségek pl. paradicsom és a banán, mert ezek mind hasfogók).

Az aranyér megelőzéséhez fontos még a végbél-higiéncia. Minden székelés után zuhannyal szappannal tisztálkodjunk. Különösen fontos ez, ha vérző a végbél! A seben keresztül távozó bélsár elfertőzheti, elrákosíthatja a végbelet, és ennek nagyon rossz következménye lehet. Forduljunk orvoshoz, aki megfelelő kezelést javasol. Kamillás ülőfürdő, kenőcsök, és kúpok általában segítenek. Ha nem gyógyul az aranyér, a megfelelő időben elvégzett lézeres műtéttel zárják az ereket, a vérzés megszűnik, a probléma megoldódik.

TÖBB FIGYELMET KÍVÁN A TEST BELSE-

JÉBEN LÉVŐ BELEINK ÁLLAPOTFELMÉRÉSE, ezek súlyos betegségeinek megelőzése érdekében.

A bélbajok 10-15 évig semmilyen panaszt nem produkálnak, jóindulatú bélpolipok formájában szinte mindenkiben megtalálhatóak.

Ezek a polipok a bélfalból a bélüregbe nyúló képződmények. Jelenlétük csak béltükrözéssel (csőszűrő eszköz fényforrással és kamerával ellátva, mellyel az orvos a bélrendszer belső falát vizsgálja) állapítható meg.

Ez ma már nagyon emberi módon, altatásban is elvégezhető vizsgálat.

Tömegszűrésre kellene tenni a bélvizsgálatot, mint a nőgyógyászati vizsgálatot, és így megelőzhető lenne a világon második helyen legtöbb halált okozó rákfajta, a bélrák.

A bélrák gyakorisága hazánkban is folyamatosan emelkedik.

Kis odafigyeléssel, kis változtatással óriási eredmények születhetnek, szinte 100%-os gyógyulás érhető el.

Változtassunk étrendünkön, hogy ezeket a betegségeket megelőzzük.

- Csökkentsük a sütéshez használt zsírok mennyiségét.
- Térjünk át a növényi olajokkal való sütésre (olíva, tökmagolaj stb.).
- Pároljunk, grillezzünk, kuktában, cserépedényben főzzünk inkább.
- Amit lehet, nyersen fogyasszunk, együnk több zöldfőzeléket.
- Amiből lehet, ha lehet, barnát fogyasszunk (pl. kenyér, rizs, cukor stb.).

Nincs csallhatatlan módszer és eszköz e rejtett és intim betegség elkerülésére, de mindenki maga is sokat tehet azért, hogy csökkentsse a kialakulás kockázatát.

Kívánom, hogy sikerüljön mindenkinek!

Lendvai Mártonné

Negyedik alkalommal látogatott el Shibamori Sensei Galgahévízre

2010. február 28-án ismét edzést tartott az International Wado Karate Union főinuktora, Shibamori Kando 8. dan-os Nagymester a galgahévízi tornateremben.



A közös edzésen mintegy 70 karatéka edzett, és izgalt a Mester irányításával.

A 65. évében járó // japán stílusvezető, korát évtize-

dekkel meghazudtolóan mutatta és vezényelte a gyakorlatokat.

Az edzésen a mindenki számára lekövethető bázisgyakorlatokból, ill. ezek kombinációiból kaptunk egy átfogó képet.

A haladók számára pedig három formagyakorlat és néhány tradicionális páros gyakorlat következett, amit kissé fáradtan fogadott a csapat.

A fáradtság nem véletlen, hiszen az utóbbi hétvégék szintén a karate jegyében teltek, vasárnaponként intenzív versenyfelkészítő edzések zajlottak Aszódon, hasonlóan nagy létszámmal.

Remélhetőleg március 6-án, Kartalon meglesz az eredménye, melyről a következő számban tudósítunk.

F. T.



LUC ÉS BORÓVI FENYŐ FŰRÉSZÁRU ELADÁSI ÁR : 36 800 FT + ÁFA / m3

NIMRA KFT.

2116 Zsámbok, Jászfényszarusi út 1.

Tel./Fax : 06 28 -592-066

e-mail : nimra@vnet.hu

Nyitva : H - P , 7:00 - 16:00

szombaton : 8:00 - 12:00

- luc és boróvifenyő fűrészáru
- hosztoldott hajópadló
- lambéria
- utcai kerítéselemek



SIKURA TAVAS
ÉPÍTÉSZMŰVÉSZ
TEL: 06-70-31-66-438

ÉPÍTÉSZETI TERVEZÉS

NYÍLÁSZÁRÓ MINTABOLT TURÁN

Kossuth út 9.

2194 Tura, Kossuth u. 9.

Tel./Fax : 06-28-467-468

e-mail : nimrakft@invitel.hu

Nyitva : H - P , 8:00-17:00

szombat : 8:00 - 12:00

NIMRA KFT
MINTABOLT

- fenyő fűrészárak
- fa és műanyag nyílászárók
- műanyag és alumínium redőnyök
- ablakpárkányok
- kerítéslécek
- kilincsek
- szegőlécek, pipalécek

GALGAHÉVÍZ

Kiadja a Galgahévízi Önkormányzat Polgármesteri Hivatala

Felelős szerkesztő: Bibók Barbara (barbara.bibok@gmail.com, 20-470-8789)

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