

# GALGAHÉVÍZ

Galgahévíz község ingyenes közéleti havilapja  
XXVI. évfolyam, 8. szám  
2015. augusztus



AUGUSZTUS



U7/U9/U11  
U15

*A faluünnepi fotópályázat győztese (fotó: Vanó Archibald András)*

A tartalomból: • Faluünnep 2015. •  
Nyugdíjas kirándulás • Puszták Népe Lovasviadal

# Faluünnep 2015.



*A faluünnepi fotókat készítette: Hugyákné Varga Bea, Somodi Réka*

## Mindazoknak, akik a 27. Faluünnepen részt vettek...

Számtalan gondolat jár a fejemben, hogyan és mi módon lehet még megköszönni azt, amit tapasztalhattam ezen az ünnepen. Mint már az megszokott a Galga mentén, erre az ünnepre is előzetes felkészülési izgalom volt a jellemző. A színvonalat, melyet már sorozatosan adtunk a galgahévízi embereknek és vendégeinknek, semmiképpen nem szerettük volna lejjebb adni. Sok megbeszélés és terv után született meg a döntés. Legyen egy pihenőparkunk, amit az ünnep péntekén adunk át. A szombati napon legyen a már megszokott színvonalas, tartalmas hagyományörzés napja, valamint a kísérőprogramok, főzőverseny, kirakodók, óvodában játszódóvar. Egészségmegőrző és -szűrő délutánt a hatvani Albert Schweitzer Kórház dolgozói biztosítottak számunkra. Este színpadi játékok, majd fergeteges koncert bállal. A vasárnapi nap pedig maradjon a sport jegyében.

És sorban, szépen kialakult minden az ünnepre. Köszönet érte mindenkinek, aki részt vett benne.

Részt vett a megvalósításban az Önkormányzat és intézményei. Lendvai Dódi vezetésével a közmunkások, Darnyik Anikó vezetésével az Óvoda dolgozói. A szervezési feladatok irányítója Pappné Kovács Mónika, valamint Darnyik Ágnes, a Művelődési Ház dolgozói. A főzőversenyen résztvevők, akik az idén szép számmal jelentkeztek. A zengővárkonyi Hagyományörzők, akik nagyon színvonalas műsorral erősítették a hagyományok napját. Civil csoportjaink, élen a Kisbetyár táncosokkal, az Iglicékkel, a község két Pávakörével vettek részt a délutáni programban. Majd jött a Csikótojás társulat és az Experidance táncosok, kik felajánlották ezt a produkciót Galgahévíznek. Az est zárásaként a Pesti Party Showband adott koncertet.

Vasárnap a sporté volt a főszerep. Még soha nem tapasztalt száznegyven fős kispályás focibajnoksággal kezdődött, majd a színpadi programmal folytatódott és bállal zárult.

Elmondhatjuk ismételten, nagyon kellemes három napot tudhatunk magunk mögött. Mindez azonban nem sikerült volna a polgárőrök munkája nélkül. Köszönet az új körzeti megbízottunknak, Kisbenedek Péternek, aki mindhárom napon szolgálatot teljesített. És azoknak a szponzoroknak, akik adományokkal segítettek a munkánkat:

**Bútorstúdió Galgahévíz, Turai Takarékszövetkezet, Mácsai Zsolt és Balázs, Darnyik Dénes, Boldog László, Tura Város Önkormányzata, Vidékfejlesztési Minisztérium, Rajkó Gábor Hévízgyörk, Rat Krisztina Galgahévíz, Kis Csuki Kft. Galgahévíz, Péli László, Zámbo István (Tyupi) és neje, valamint az Experidance táncosai, Mamut és csapata**

Nagy tisztelettel köszönöm meg mindenkinek a részvételt. A segítőknek, fellépőknek, szponzoroknak,

vendég fellépő együtteseknek, a főzőversenyen résztvevőknek, a háttérprogram lebonyolítóinak, valamint a közönségnek, kik szép számmal vettek részt ezen az ünnepünkön Galgahévízről és a környező községek-ből, városokból. Jövőre ismét találkozunk és ünnepel-jünk.

Vanó András  
polgármester

Hálás szívvel gondolunk és köszönetet mondunk mindazoknak, akik segítségükkel hozzájárultak a faluünnep méltó megtartásához: elsősorban Galgahévíz Község Önkormányzatának és a Képviselő-testületnek, akik idén is biztosítottak anyagi támogatásukról, a Lendvai József vezette közmunkásoknak és Hugyákné Varga Beának. Továbbá Ruffné Basa Rózsának, aki egyházkóruháza formálta általános iskolai diákjait; Mészáros Miklósnak, aki idén is színvonalas horgászversenyt szervezett meg a Bika tónál; Darnyik Anikónak, minden óvodapedagógusnak és konyhai dolgozónak a Csemetekert Óvoda programjaiért; a hatvani Albert Schweitzer Kórház dolgozóinak, akik ingyenes szűréseket végeztek a Művelődési Házban; Gulyásné Juditnak és Csákány Ibolyának, akik ízelítőt adtak a masszázstudásukról. Hajdú Sarolta Regének a fotópályázat ötletéért; a lecsófőző verseny indulóinak; a zsűri tagjainak; a Néptáncgála minden szereplőjének és felkészítőinek; a Rátóti Csikótojás című mesejáték rendezőjének és előadóinak; Zámbo Istvánnak, azaz Tyupinak, aki felajánlotta az Experidance táncshow fellépését. Vanó Archibaldnak és segítőinek, akik idén is számos csapat részvételével megszervezték a kispályás labdarúgó tornát; továbbá a hévízgyörki Sün Balázs Óvoda kollégáinak a kézműves foglalkozásokért; Balla Zoltánnak, Hajdú Sándornak és segítőiknek a lovas bemutatóért; a Sportpályán, a Tehetségek színpadán fellépő összes bátor előadónak és felkészítő tanárainak. Földes Tímeának és Bratkovics Attilának, akik ebben az évben is aktív segítséget nyújtottak a Szeretlek Galgahévíz! vetélkedő lebonyolításában. Gyenesné Movik Katalinnak, aki a fődíjat, nevezetesen egy Galgahévíz címerrel díszített tortát ajánlott fel. Bozlék Nándornak, aki a rallye autók kipróbálását teljes egészében megszervezte és lebonyolította, és az autóversenyzés berkeiben jól ismert Varga Zoltánt BMW-vel és Lehoczki Pétert Lada WFTS-sel idecsábította. Újhe-lyi Péternek, aki Basa Brigitta közreműködésével vállalkozott arra, hogy acro yoga gyakorlatokat mutasson be nekünk. Köszönjük a Faluszövetkezetnek a színpad szállításában nyújtott segítséget, a polgárőrök munkáját. Továbbá köszönetet mondunk az anyagi és tárgyi eszközök felajánlóinak és mindenkinek, aki bármilyen módon támogatta, segítette a rendezvényt! Újra összefogott Galgahévíz, újra egy sikeres Faluünnepet tudhatunk magunkénak! Köszönjük! Pappné K. Mónika

## Faluünnepünk emlékei

Idén tavasszal 27. alkalommal ült össze a falubeliek lelkes csapata, hogy nekilásson a Faluünnep megtervezésének. Ötletekből most sem volt hiány és a megvalósításban is mindig akadt néhány jóérzésű ember, aki szívét-lelkét beleadta a szervezésbe.

Július 10-én, pénteken az újonnan kialakított Pihe-nőpark avatásával nyitottuk az ünnepségsorozatot. Vanó András polgármester úr beszédében megemlékezett a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola épületének 55 éves fennállásáról is. Ennek tiszteletére pedig emléklapetteket adományozott azoknak, akik 1960-ban, azaz az iskola épületének átadása évében ott tanítottak, név szerint Basa Pálné Piroska néni, Briski Józsefné Sárika néni, Sallai Józsefné Éva néni és Tóth Sándorné Ilonka néni. Az új terünket Kristóf atya is megszentelte.

Fellépett az egyházközségünk gyermekkórusa, melynek életre hívását Basa Rózsának köszönhetjük, aki már hetekkel a bemutatkozás előtt a parókián gyakorolt az általános iskolás diákjainkkal.

Vendégként köszönthettük a dányi Kisharang Gyermekkórust és a világi zenéket feldolgozó Dányi Ifjúsági Fúvószenekezt is.

Másnap a koránkelők a horgászversenyen indulhattak a Bika tónál, a gyermekek számára pedig az óvoda nyitotta meg kapuit, ahol a kézműves játékok, a gokart, az arcfestés és számos egyéb szórakozási lehetőség mellett az udvaron egy új játékelemmel is találkozhattak.

Mindeközben a Geöcz térre is gyűltek az érdeklődők, kit a főzőverseny, kit a vásárfia vonzott. A lecsó jó ötletnek bizonyult, hisz tíz csapat is nevezett, kik közül kettő más falvakból érkezett, hogy megmutassa saját, egyedi ízvilágú főztjét. A zsűrit nehéz feladat elé állították, hisz a megszokott alapanyagok mellett igen változatosan készítették el a csapatok az ételeket. Végül a cigánylecsó győzött, melyet a Mangesz csapata készített Zámbo István Tyupival és Vadkerti-Basa Bálinttal az élen.

Napközben több sikeres kísérőprogram is indult. A hatvani Albert Schweitzer Kórház lelkes csapata vizsgálta az érdeklődőket a Művelődési Ház nagytermében, miközben ugyanitt kiállítást is megtekinthettek a nézelődők az Önkormányzat négy éves munkájáról. A kiállítás augusztus 31-ig még látogatható. Az emeleti teremben Csákány Ibolya és Gulyásné Judit fogadta a masszázsr vágyókat. Az ötletet és a szervezést Nagy Andreának köszönjük. Fotópályázatot is hirdettünk Hajdú Sarolta Rege ötlete nyomán, melyben arra voltunk kíváncsiak, ki hogyan látja Galgahévízt, kinek mely pillanatok voltak a legemlékezetesebbek. Végül

harmincöt képet kaptunk, győztesként pedig a Vanó Archibald által készített fotó került ki, melyet most az újság címlapján is láthatnak. Ezzel Baldó páros belépőjegyet nyert Robert Capa, a világhírű, magyar származású fotóművész budapesti kiállítására.

Közben 15 órától megkezdődött a színpadon a Néptáncgála. Ebben az évben a Zengővárkonyi Hagyományörző Művelődési Egyesület tagjait láttuk vendégül, akik három előadással is szolgáltak a nézők számára. A galgahévízi csoportjaink is megmutatták az egész évben tanultakat, így a Kisbetyár I. és II., a Kis Iglicék, a II. Rákóczi Ferenc Nyugdíjas Egyesület és a Pávakör csoportja színesítette előadásaival a délutánt.

A szentmisét követően megkezdődött az esti program a Geöcz téren. Elsőként a Balla Tímea vezette Csikótojás Amatőr Színtársulat mesejátékát láthattuk, melyben az alapítótágok új tehetségekkel és a Kisbetyár II. néptáncs csoport tagjaival bővültek és közös, színes játékokkal megint megmutatták művészi kvalitásukat. Népies nyelvezetükkel és vidám előadásukkal a nevetés könnyeit csalták a nézők szemébe. Őket váltották a színpadon az Experidance táncosai. Előadásuk koreografiáját Román Sándor mellett Zámbo István Tyupinak köszönhetjük. Ebben a lendületes fél órában a folk és a modern műfajok találkoztak és harmónikusan egészítették ki egymást. Tyupi pedig jó vezetőként végigizgulta a produkciót, de a végére megnyugodhatott, hisz fantasztikus előadást hozott el nekünk Galgahévízre. Köszönjük az élményt!

Mielőtt megkezdődött volna a Pesty Party Showband nagyszabású koncertje, a zengővárkonyi rezes banda alapozta meg a jó hangulatot a szabadtéri bálra. Aztán éjszakába nyúlóan szólt a zene, folyt a tánc, így mulattott Galgahévíz népe a faluünnep szombatján.

Vasárnap délelőtt a focistáké volt a főszerep. Idén is nagy érdeklődés mutatkozott a Sportpályán folyó kispályás labdarúgó bajnokság iránt. Vanó Archibald András vezetésével négy településről 2-2 korosztályos gyermekcsapat és tizenöt amatőr felnőtt csapat indult a megmérettetésen.

Balla Zoltán és Hajdú Sándor az edzőpályán lovasbemutatót tartott, majd a színpadot vették birtokba a lelkes hévízi fellépők. Láthattunk zenei együttest a Mikrofon Zeneiskolai növendékei által, akik több dalt is előadtak nagy sikerrel, majd következtek az ő tanáraik. A hatvani Pulzus SE már számos országos elismeréssel bír, melyre azért vagyunk különösen büszkék, mert több falunkbéli gyermek is tagja az aerobic csapatnak. Vidám táncelőadásokat mutattak be a hiphoposok és a modern táncosok, Lackfi János meserészletét pedig a Misky Adrienn által vezetett

színijátéskörös gyermekek előadásában láthattuk. A RiCsajok új ötlettel álltak elő, hisz bevonták gyermekeiket is a koreográfiájukba. Meghökkenítő élmény volt látni, hogy a gyerkőcök és a saját szüleik mozgása mennyire hasonlít egymásra. Aki nem tudta, ki kinek a csemetéje, az is felismerhette a mozdulatsorok alapján. A solymászbemutató új szint vitt a vasárnapi műsorba, a madarak karnyújtásnyira repkedtek tőlünk, emellett rengeteget tanulhattunk a gondozóiktól is. A Szeretlek Galgahévíz! vetélkedőt immár harmadszorra játszottuk – nagy sikerrel. A kvízkérdések mellett Basa Brigitta játékos feladatokat is hozott. Azt hiszem, jó ideig nem feledjük például, hogyan kanyargott a csapattagok alkotta kukac a pályán...Az öt csapat közül

végül a rutinos Ha-Dar-Na került ki győztesen, fődjük pedig a Galgahévíz címerrel díszített torta lett, melyet Gyenesné Movik Katalin készített és ajánlott fel.

Vasárnap is zajlottak a kísérőprogramok: Újhelyi Péter acro yogára tanította az érdeklődőket, a gyermekek számára a nemezelés technikáját mutatták be a hévízgyörki mesterek, Kovácsné Ignác Anikó ötlete nyomán pedig Bozlék Nándor szervezte meg a rally autókázást.

A vasárnapot is felszabadult mulatsággal zártuk, melyben közreműködött Rácz Olivér és a Centrál Zenekar.

Pappné Kovács Mónika

## Puszták Népe Lovasviadal - Galgahévíz, 2015. 07. 18.

### Apródok futama:

1. Nagy Bianka – Hajnal: 4'47"05 hibátlan
2. Lengyel Zsombor – Harsány 4'40"97 2 hiba

### Harcosok futama:

#### Alappálya:

- Sereghy Zoltán – Hamu  
(Sereghy Törzs Révkomárom): 7'25"50 2 hibap.  
Palánkai József – Szigony  
(Szt. Márton HŐLE Isaszeg): 6'23"34 3 hibap.  
Balla Zoltán – Bakír  
(Puszták Népe LHŐSE Galgahévíz): 6'24"47 3 hibap.  
Hajdú Sándor – Dakota  
(Puszták Népe LHŐSE Galgahévíz): 7'18"38 4 hibap.  
Összevetés után kialakult végső sorrend:  
1. Palánkai József – Szigony  
(Szt. Márton HŐLE Isaszeg): 2'09"34 hibátlan  
2. Sereghy Zoltán – Hamu  
(Sereghy Törzs Révkomárom): 2'10"75 hibátlan  
3. Hajdú Sándor – Dakota  
(Puszták Népe LHŐSE Galgahévíz): 2'17"97 hibátlan  
4. Balla Zoltán – Bakír  
(Puszták Népe LHŐSE Galgahévíz): 2'27"16 hibátlan  
Pályaterv: Balla Zoltán

Pályaépítő: Balla Zoltán, Vadkerti-Basa Bálint

Pályaszolgálat vezetője és ötletgazda: Vadkerti Basa Bálint

Starter, jegyzőkönyv: Balla Tímea

Igazlító: Györffy-Villám András

Köszönjük a támogatóinknak, hogy segítségükkel kellemesebb és gördülékenyebb volt a versenyünk!

Hóka József Galgahévíz

Nagy László Galgahévíz

Baumann Zoltán Galgahévíz

Bencze Attila Galgahévíz

Kis Csuki Étterem Galgahévíz

II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola Vandornyikné Sára Ilona intézményvezető Galgahévíz

Mészáros Zsolt Galgahévíz

Pappné Kovács Mónika Galgahévíz

Péli László Galgahévíz

Dr Hajdú Pál Galgahévíz

Gódor József Galgahévíz

Takarékszövetkezet Galgahévíz

„Feri bácsi boltja” Hévízgyörk

Diós István - Papírbolt Tura

Demény Zsolt Tura, Söpy Süti

## Kiránduláson voltunk!

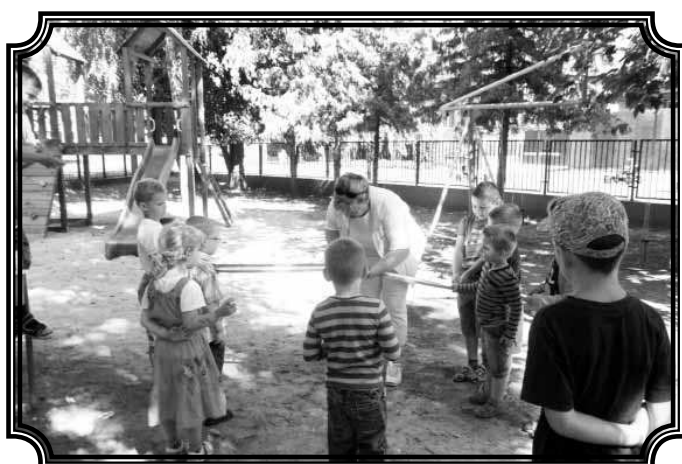
2015. június 28-án egy borús, esős vasárnap reggelen a II. Rákóczi Ferenc Nyugdíjas Egyesület tagjai nem túl lelkesen indultak el Bogácsra. Útközben lassan feloldódott a társaság, és mire odaértünk, addigra már mindenki derűs mosollyal lépett be a fürdő kapuján. Átöltözés után elfoglaltuk a területünket, majd egy páran elindultunk feltérképezni a fürdőt, hogy hol lehet majd megfelelő áron étkezni. Végül is sikerült egy kifőzdét találni, ami megfelelt az elvárásainknak. A víz hőmérséklete különböző volt, (többféle hőmérsékletű medence volt) így mindenki kedvére választ-

hatott, hogy hol, melyikben szeretne fürödni. Délután 15.30-kor fejeztük be a strandolást és utána felmentünk a pincesorra, ahol a Lászlók megvendégelték a társaságot egy kis innivalóval, majd utána indultunk haza.

Itt szeretném megköszönni mindenkinek, aki ott volt a kiránduláson, hogy viselkedésükkel és jó kedvükkel öregbítették Galgahévíz és az Egyesület jó hírnevét.

Rostás László  
az Egyesület elnöke

## Faluünnep az óvodában képekben



*Köszönjük mindenkinek, aki bármilyen módon hozzájárult  
a Faluünnep óvodai programjainak sikeres lebonyolításához!*

## Faluünnep az óvodában képekben



*A fotókat Szenczi Levente édesanyja, Várné Basa  
Mária és Darnyik Anikó készítette.*

## Szűz Mária mennybevitеле (Nagyboldogasszony)

A Boldogságos Szűz Mária mennybevitеле főünnep a Mária-ünnepek között. XII. Piusz pápa hirdette ki 1950-ben hittételként, hogy halála után Mária fölvitelt a mennybe anélkül, hogy teste romlást látott volna. A krónikák szerint Szent István király e napon, augusztus 15-én ajánlotta Magyarországot a Szűzanya oltalmába, és Nagyboldogasszony napján hunyt el, 1038-ban.

A Szűzanya halálának időpontját teljes biztonsággal nem lehet meghatározni. Feltételezhető, hogy Jézus Krisztus halálának évében vagy nem sokkal azután halt meg. Egyes számítások szerint Jézus 30-ban halt meg, amikor Mária körülbelül 54 éves lehetett.

Az ősegyházig visszanyúló hagyomány szerint a Megváltó édesanyjának nem kellett a sírban várnia Jézus világvégi eljövételéig, hanem halála után Isten föl-támasztotta, és magához emelte a mennyei dicsőségbe. Ezt a népi vallásosságban is évszázadokon át öröklődő nézetet XII. Pius pápa Munificentissimus Deus kezdetű bullájában dogmai rangra emelte: 1950. november 1-jén hirdette ki hittételként, hogy a Boldogságos Szűz Mária földi életpályája befejezése után testével és lelkével együtt felvétetett a mennyi dicsőségbe.

Jeruzsálemben már az V. században megemlékeztek a Boldogságos Szűz égi születésnapjáról. Az ünnepet dormitio sanctae Mariae, a szentséges Szűz elszenderülése elnevezéssel illették. A VI. században egész Keleten elterjedt az ünnep. Rómában I. Sergius tette hivatalos ünneppé; hamarosan vigíliával ünnepelték. Róma a VII. században vette át, s itt a VIII. századtól assumptio beatae Mariae, a Boldogságos Szűz mennybevételének nevezték. A múlt század közepéig nyolcnapos ünnep – októva – is kapcsolódott hozzá.

2003 óta a Szeplőtelen Fogantatás december 8-án ünnepelt napja mellett Nagyboldogasszony a második kötelező Mária-ünnep. Magyarországon Szent István óta parancsolt ünnep. (1948-ig munkaszüneti nap volt.)

A krónikák szerint Szent István király e napon ajánlotta Magyarországot Szűz Mária oltalmába – ezért nevezzük őt Magyarország égi pártfogójának, vagyis Patrona Hungariae-nak. Szent István 1038-ban Nagyboldogasszony napján hunyt el.

Nagyboldogasszony Szűz Máriának a magyarok által használt neve. A krónikák Szent Gellért érdemének tulajdonítják, hogy Jézus anyja magyar földön a Boldogasszony nevet kapta: a velencei származású püspök fehérvári beszédében nevezte Boldogasszonynak Máriát. Az Érdy-kódex szerint „Gellért tanácsának intéséből akkoron kele föl, hogy az Szűz Máriát ez Magyarországon Bódogasszonynak, avagy ez világnak Nagyasszonyának hívnák. Szent István királ es ez szegény országot Bódogasszony országának nevezé.” Mivel a keresztény hagyományban Szűz

Mária születését is megünneplik, így annak az ünnepnek a neve Kisboldogasszony lett, míg a Boldogságos Szűz mennybevitеле a Nagyboldogasszony ünnepe elnevezést kapta.

Az Árpád-ház megkeresztelkedett nemzetsége Nagyboldogasszony oltalmába ajánlotta magát. Bálint Sándor Ünnepi kalendáriumában olvashatjuk: az országot, vagyis önnön uraságát, uralmát és a királyságot a Szűzanya szimbolikus tulajdonának, Mária örökségének érezte, vallotta. E választásban nyilván a pogány Boldogasszony-tisztelet, archaikus Emese-hagyomány is közrejátszott: Mária az Árpádoknak menynevei édesanyja és oltalmazó királynéja.

Az Árpád-korban Szűz Mária lett a magyarok legfőbb oltalma; a koronázótemplomok, főpapi székesegyházak, számtalan monostor, búcsújáróhely és templom az ő pártfogása alatt álltak. Árpád fehéregyházi sírja fölé is Nagyboldogasszony tiszteletére emeltek templomot; Mária oltalma alatt állott a székesfehérvári bazilika, királyaink koronázó- és temetkezőhelye, továbbá az esztergomi bazilika, a kalocsai érseki, váci, győri püspöki székesegyház – Szent István király alapításai.

Miklusiak Kristóf SDS, plébános



Kelet - pest megye televíziója

**27 település**  
**60 ezer otthonában!**

Régió Plusz Televízió

**Tisztelt Galgahévízi Lakosok!**

Galgahévíz kulturális és közéletéről készült tudósításokat, műsorokat a **Galgamenti Kábeltelevízió** hálózatán, valamint műsorainkat honlapunk videotárában is megtalálják.

Iratkozzon fel **You Tube** csatornánkra, hogy a településen és a térségben készített események felvételeiről és azok internetes feltöltéséről értesítést kapjon!



Like us on **facebook**

**Minden képen itthon!**

**www.regioplusztv.hu**

## Grillre fel!

Ételhistóriák helyett most egy kis kitekintésként a nyári sütés népszerű módjával, a grillezéssel foglalkozunk.

### A grillezés arany szabályai

A fanyársakat sütés előtt kb. 1/2 órával érdemes vízbe áztatni, majd olajjal megkenni - így nem ragad rájuk a megsült étel.

Halat fém halgrillező rácspan a legegyszerűbb sütni, mivel könnyebben forgatható, és kívül is szép piros lesz, de alufóliába tekerve szintén remek.

A húsfélék, a halak mellett a grillezett zöldségek és gyümölcsök is igen finomak.

Sütés előtt a zöldségeket is kend be kevés olajjal, így ízük intenzívebb lesz, és nem ragadnak a rácshoz.

A forgatást hosszú nyelű villával, illetve fogóval végezd! Szükség van továbbá fogókesztyűre és (lehetőleg szilikonból készült) ecsetre a páclével vagy zöldfűszeres olajjal való kenetetéshez.

Legjobb a parazsat legyezővel vagy fűjtatóval szítani, mert a vegyszerek veszélyesek lehetnek, és káros anyagokat bocsátanak ki.

A parázsra dobott borókaág vagy másféle, aromás fűszernövény hatására az étel még finomabb lesz.

A nyársakra húzott hús- és zöldségarabokat lehetőleg egyforma méretűre vágd!

Ahogy a nyársakat, úgy a haldarabokat is oldalként kb. 5 percig süsd! A karikákra vágott zöldségeket (pl. cukkinit, padlizsánt) vagy a gombafejeket először olajjal kend át, majd szórd meg fűszersóval! Utána forró grillen süsd 3-5 percig.

### Hasznos tippek a pácoláshoz

Mivel a páclék a legtöbbször valamilyen savas összetevőt is tartalmaznak, érdemes porcelán vagy üvegtálban áztatni a húsokat, mert a fém vagy alumíniumedényekből fémes íz oldódhat ki a többórás pácolás alatt.

Az egyik legkönnyebb módon, légmentesen zárható, nagy műanyag zacskóban pácolhatod a tenger gyümölcseit, így a hűtő nem veszi át a halszagot.

A legjobb eredmény érdekében a húsokat és zöldségeket minden esetben teljes egészében be kell fednie a páclének.

A páccal teli tálat minden esetben hűtőben tárold, mert így elkerülhető a nem kívánatos baktériumok túlszaporodása.

Minél nagyobb adag húst pácolsz, annál hosszabb

ideig kell tartania a folyamatnak. Míg a csirkemell-szeletek pácolásához elég 4-5 óra, addig egy teljes csirkét minimum 12 óráig kell a páclében tartani.

Az olajos, kevésbé savas páccokat nem kell feltétlenül kidobni, sütés közben meglocsolhatod vele a húst. Vagy a pácból ecsettel vagy rozmaringággal sütés közben is kenhetsz a húrra.

A kész sültetekhez nem kell bonyolult, erőteljes ízű köretet készíteni, hiszen a pácolt húsok zamatát leginkább egy könnyű, pikáns szósz és friss zöldségek hozták ki legjobban.

A baromfi-, sertés- vagy marhahús a pác miatt lesz porhanyós, ezért több napig érlelhető olajos, mustáros, fűszeres lében. Minél tovább érleled, annál finomabb lesz.

A száraz pácot lehetőleg frissen őrölt, illetve aprított fűszerekből (pl. bors, chili, boróka, fokhagyma) és zöld fűszerekből (pl. kakukkfű, rozmarin, borsikafű) állítsd

össze! Sütés előtt dörzsöld be vele a hússzeleteket - ideális vastagságuk kb. 2 cm, így oldalanként 8-10 perc alatt biztosan átsülnek.

### Háromféle grillpác

A megszokottól eltérő, ám különlegesen finom marinádok 1-1 kg húshoz elegendőek. A pácolási idő legalább 30 perc.

**Gyömbéres-mézes:** Összekeverünk 2 dl napraforgóolajat 2 ek szezámolajjal és 4 ek folyékony mézzel. Vékonyan felszeletelünk 1 darabka gyömbért, felaprítunk 1 ág indiai citromfűvet és felkarikázunk 1 piros chilipaprikát, majd mindet a páchoz adjuk. Csirke- és pulykahúshoz remek.

**Pirospaprikás:** Összedolgozunk 1 ek paradicsompürét 2 tk pirospaprikával és 2 dl napraforgóolajjal. Kb. 1 órán át állni hagyjuk, hogy a fűszerek leülepedjenek. Ezután a leöntött olajat összekeverjük 2 apróra vágott újhagymával meg 1 piros színű paprikával, és 1 tk fehér borssal ízesítjük. Sertésbordához a legfinomabb.

**Citromos-zöldfűszeres:** Vékonyan felszeletelünk 2 duci gerezd fokhagymát. Lecsipkedjük a leveleket 3-3 ág kakukkfűről és rozmaringról, majd a fűszereket összekeverjük 1/2 citrom levével, 3 ek fehérborral és 2 dl olívaolajjal. Bárányhúshoz, valamint szárnyasokhoz illik.

(Forrás: [www.mindmegette.hu](http://www.mindmegette.hu))

## Nyár van nyár...

Az utóbbi éveket tekintve ez a nyár, azt hiszem, felülmúlta mindet. Jutott bőven melegből, tikkasztó hőségből, hirtelen jött zivatarokból, mely érkezett széllel, jéggel, mindent betöltő mennydörgéssel. Tombol a nyár, igazi évszakhoz illően, s csak reménykedhetünk, ha nevéhez hí maradt Nyáranyó, majd Télapó megörvendeztet minket az előző hideg évszakhoz képest kicsivel több hóval.

A meleg elől igyekszik mindenki vízközelben hűsölni, felüldülni. A családok java szerencsére tud kisebb-nagyobb nyaralást, vagy többszöri strandolást beiktatni a szünidő folyamán. Sokan az otthon felállítható, igen költséghatékony medencét választják. Egyes anyukák fürgén összecsapnak jó pár hamburgert, ami igaz, hogy csak tegnapi fasírtból, meg sima zsömléből és zöldségekből áll, de a vízből kilépve, behűtött üdítővel, némi kertből

kiásott, megsütött krumplival, mennyei az éhes fiókáknak. A délelőtti sült palacsinta megkoronázza mindezt, és az elégedett arcokat látván, anyuka gyors fejszámolással nyugtázza, hogy mennyi pénz maradt a zsebében egy kis munka árán, ami igazán feledhető a boldog, jóllakott gyermekeit látva.

Sokan külföldön keresnek úticélt maguknak a nyárra. A mi családunk magyarországpárti, és évek óta megrögzött kempingező. Engedjék meg, hogy hadd propagáljak e mellett az üdülési forma mellett, mert végtelenül olcsó, és külön világba repít minket. Sátorak tömkelegét kínálják az üzletek, modern, vízálló, többszobás, szúnyoghálós, pillanatok alatt felállítható kivitelben. Ha ezt a legfontosabb kelléket beszereztük, minden más otthon megtalálható és felpakolható. Magunk döntjük el, mennyire tesszük kényelmessé, komfortossá kempingfelszerelésünket. Lehet minimalista szinten nyakunk közé venni az országot, hisz sátorhely mindig akad a kempingekben. A felszerelésen kívül egy nagyon lényeges feladatot kell elvégeznünk. Induláskor gondosan a lakásunkba zárva kell hagynunk a komfortérzetünket. Ugyanis a kempingekben közös a vizesblokk, értem itt a zuhanyt és illemhelyet. Alig pár méter választ el a szomszédától, látható, hallható minden, egy nagy család az egész kemping. A magánszféránk csupán a sátrunk alapterületére korlátozódik, ami ugyebár nem túl nagy, főleg, ha a családtagjainkkal is meg kell osztani. Áramot ugyan mindenhol lehet vetelezni, s ugyan idén is láttam több helyen laptopot, kis

tévé, de ez egyáltalán nem jellemző. Egy hét virtuális világ-mentes élet. Nálunk csupán a rádió szól és az is tökéletesen megfelel. Idén olyan kempingbe mentünk, ahol szinte kizárólag gyermekes családok üdültek. Több évnyi tapasztalat után is rácsodálkoztam néhány parcellára, hogy milyen egyszerűen, nem túl nagy sátorban, kevés kellékkel, 2-3 gyerekes családok, akár egészen pici babával is ráadják fejüket a nyaralás eme formájára. Ha hiszik, ha nem, este tízkor síri csend volt a kempingben, csak a Balaton csendes hullámozását so-

dorta az ember fülébe a szél. Voltam már bulizós, sokáig beszélgetős, grillezett húsok és sör szagától megtelt, éjjel is morajló, csendesen zsongó kempingben is. Mindig mosolyogva haladtam el a lámpásoktól megvilágított éjszakában az egymás mellett ücsörgő, iddogáló, jót beszélgető emberek mellett. Olyan meghitt és békés volt ott is. Ám most



ez a mindent betöltő csend, ez egy új tapasztalat volt, mint a jó gyerekek az úttörőtáborban, takarodót fújt mindenki. Kézzel fogható volt a béke, a megelégedettség a kifürdőzött, jóllakott nap után. Kislány koromban három nyáron is részt vettem a lellei Úttörőtáborban. Huszonnégy év után tértem vissza a Balatonhoz, és ezernyi emléket ébresztett bennem maga a tó, a táj, és ez a végtelen harmónia, amit a családias kemping sugárzott. Elbűvölt a Balaton vizén szelíden ringatózó vitorlások, a Badacsonyi karakteres alakja a távolban, a homok a lábam alatt, és a szűnni nem akaró kék víz. Remélem, minden gyereknek megadatik legalább egyszer, hogy ellátogasson hazánk legnagyobb távához.

Bár kicsit személyessé tettem a cikket, nem szokásom, de úgy éreztem, ezt meg kell osztanom Önökkel. A kempingezést változatlanul ajánlom mindazoknak, akik szeretnének olcsón, a természettel összhangban üdülni. Egyszeri nagyobb beruházás után, minden évben lehet egy-két olyan felszerelést vásárolni, ami komfortosabbá teheti a táborozást. Ugyan manapság rengeteg lakókocsi, lakóautó tarkítja a kempingeket, akad még fölvert sátor bőven. Tele vidám, elégedett gyerekekkel és szülőkkel. És elismerésem nekik, bizony sok korosabb házaspár is felbukkan sátorral, kis gázfőzővel, napozóággal, és éli a gondtalan kempingező életét. Ezt kívánom Önöknek is, további szép nyarat és gondtalan pillanatokat családjuk körében!

Szélné Zsuzsi, [www.zsuzskaoldala.hu](http://www.zsuzskaoldala.hu)

## „Van valami a lovak külsejében, ami jól tesz az ember belsejével...”

Gyerekkorom óta lovagolok. Az egész életemet végig kísérte a lovak közelsége változó intenzitással. Mikor elkezdtem táncművészként dolgozni a Budapest Táncgyűttesben, az életemben fokozódott a stressz, fizikai és pszichés terhelés, és akkor is ott volt mellettem a lovam, illetve a lovaglás. Hiszen az a fontos, hogy megtalálja az ember az életében azt a kapcsolódást, ami megnyugtatja, feltölti. Na, a lovaglás ennél jóval több.

Mikor a Honvéd Együttes szólistájaként bejárhattam a fél világot, valahogy a lelke mélyén mindig arra vágytam, hogy lovagolhassak....

Munkám gyümölcseként megkaptam a Junior Prima Primiissima díjat, ami egy kristály ló, illetve Kinccsemet, a ló legendát mintázó szobor. Óriási megtiszteltetésként éltem meg,

S mikor úgy éreztem elértem, amit szerettem volna táncművészként, arra gondoltam, hogy egy másik álmom megvalósításába is befogok. Ez pedig a

lovasudvar, vagyis lovarda.

Egyelőre az álmom elején járok, de nagy öröm látni a kis lovasaimon, hogy milyen szeretettel, koncentrációval, figyelemmel igyekeznek napról napra ügyesebb lovassá válni.

Mert a lovaglás nagyon sok mindenre tanít. Tiszteletre, önuralomra, figyelemre, és ami talán legfontosabb őszinteségre.

Fejleszti a testtudatot, a ritmus érzéket, így jó hatással van a testre.

A ló közelsége, a közvetlenség, a tekintete, a testének

a melege jó hatással van a lélekre.

Így azt gondolom, hogy nagyszerű kapcsolódás a gyermekek számára. Akár az állatoktól tartózkodóknak, akár félénkeknek is nagy sikerélmény, illetve felszabadító érzés lehet.

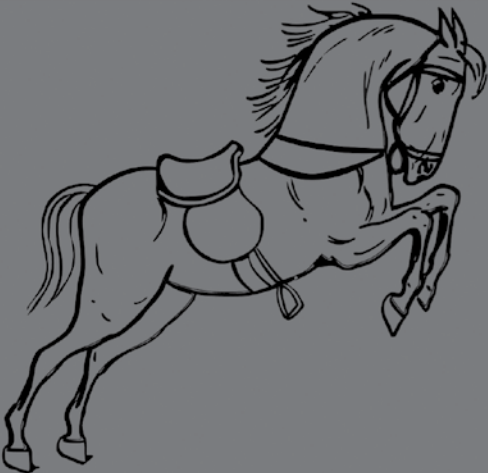
Mit is írhatnék erről többet. Azt hiszem, bele kell nézni egy ló szemébe, és rá kell ülni a hátára!

Zámbó István Tyupi



“ Bölcs embernek ló való,  
mert lóvá tesz az ember, és emberré a ló! “  
Jókai Mór

# Lovagoltatás - Lovasoktatás



**Sok szeretettel várunk gyermekeket, fiatalokat, akik vonzalmat éreznek a lovak iránt, szeretnének mozogni, és hasznosan, jó környezetben eltölteni szabad idejüket!**

**Oktatásra, tereplovaglásra jelentkezni lehet telefonon a 20/445 0352 - es számon, illetve a [ha.zam.lovasiskola@gmail.com](mailto:ha.zam.lovasiskola@gmail.com) - on!**

**Az első 10 jelentkező kedvezményes futószáras edzésen vehet részt!**

**Oktató: Zámbó István Tyupi sportedző-lovasoktató**



### HORGÁSZVERSENY 2015. évi Falunap

| Ssz | NÉV                                     | HELY | DB SZÁM | SÚLY  | Ö. PONT |
|-----|-----------------------------------------|------|---------|-------|---------|
|     | <b>FELNŐTT</b>                          |      |         |       |         |
| 1   | Petrás Antal                            | 45   | 5       | 10000 | 10005   |
| 2   | Ruszkai György                          | 19   | 5       | 9080  | 9085    |
| 3   | Kiss Pál                                | 16   | 4       | 8340  | 8345    |
|     |                                         |      |         |       |         |
|     | <b>Ifjúsági</b>                         |      |         |       |         |
| 1   | Szádoczki Gergő                         | 40   | 5       | 5600  | 5605    |
| 2   | Sipöcz György                           | 25   | 1       | 2880  | 2881    |
|     |                                         |      |         |       |         |
|     | <b>Gyermekek</b>                        |      |         |       |         |
| 1   | Őszi Csongor                            | 10   | 12      | 750   | 762     |
| 2   | Petrás Olivér                           | 6    | 0       | 0     |         |
| 3   | Petrás Ákos                             | 7    | 0       | 0     |         |
|     |                                         |      |         |       |         |
|     | <b>Női felnőtt</b>                      |      |         |       |         |
| 1   | Szabó Józsefné                          | 24   | 3       | 3950  | 3953    |
| 2   | Mohácsi Zoltánné                        | 26   | 2       | 3380  | 3383    |
| 3   | Petey Mária                             | 30   | 2       | 2900  | 2902    |
|     |                                         |      |         |       |         |
|     | <b>Női gyermek</b>                      |      |         |       |         |
| 1   | Albert Krisztina                        | 5    | 70      | 3220  | 3290    |
|     | <b>Legnagyobb hal</b>                   |      |         |       |         |
|     | <b>Macskaszem horgászbolt különdíja</b> |      |         |       |         |
|     | Kiss Pál                                |      |         | 3430  | Ponty   |
|     | <b>Felnőtt</b>                          | fő   | 27      |       |         |
|     | <b>Ifjúsági</b>                         | fő   | 2       |       |         |
|     | <b>Gyermekek</b>                        | fő   | 4       |       |         |
|     | <b>összesen</b>                         | fő   | 33      |       |         |
|     | <b>kifogott darabszám</b>               |      | 128     |       |         |
|     | <b>súly kg</b>                          |      | 75,2    |       |         |

# Magyarország–Románia

válogatott labdarúgó mérkőzés vetítése

Galgahévíz, Geöcz tér - 2015.09.04. 20.45 óra



## Szurkoljunk együtt a magyar sikerért!

### **Állapotfelmérés – avagy mit árul el rólunk a testünk egy perc alatt?**

Manapság egyre többet hallani a természetes gyógymódok előnyeiről, de a sokszor ellentmondásos információk miatt nehéz eldönteni, hogyan is induljunk el ezen az úton.

Ebben nyújt óriási segítséget egy egyszerű, gyors és fájdalommentes állapotfelmérés.

Az állapotfelméréseknek több fajtája van, legnépszerűbb a mágneses sejtrezonanciás vizsgálat. Egy speciálisan erre a célra kifejlesztett készülék mindössze egy perc alatt feltérképezi az egész szervezetet, majd különböző szempontok alapján megmutatja, hol tapasztalható eltérés a normál átlaghoz képest. Természetesen a készüléket csak képzett személy kezelheti, aki mintegy 30-40 perc alatt összefoglalja az eredményeket, majd javaslatot tesz a problémák megoldására.

Mivel az orvosok általában egy konkrét betegséget vizsgálnak – nyilván amivel hozzájuk fordulunk, és ami a szakterületük, – nem tudják komplexen nézni az egész szervezet állapotát. Ehhez számos további vizsgálatra, vérvételre, stb. lenne szükség, ami rengeteg időbe telik.

Az állapotfelmérés során fény derülhet olyan problémára, ami esetleg befolyással van más szervek működésére, sőt figyelmeztet a lelki eredetű betegségekre is, amelyek megfelelő kezelés nélkül előbb-utóbb fizikai tünetekhez vezetnének.

Azoknak, akik rendszeres gyógyszerszedők, nem kell mesélni a gyógyszerek káros mellékhatásairól. Az állapotfelmérés során ajánlott termékek 100%-ban természetes eredetűek, melyeket biztonsággal szedhetünk, hiszen káros mellékhatásoktól mentesek, rendkívül jó felszívódásúak, és már akár pár nap után kifejtik pozitív hatásukat.

Ma már annyiféle vitamin és táplálék kiegészítő van forgalomban, hogy ember legyen a talpán, aki eligazodik köztük. Honnan tudjuk, mi való nekünk, melyiknek jobb a felszívódása? Ebben is segít az állapotfelmérés, hiszen itt mindenki személyre szabott tanácsot kap az eredményeinek megfelelően.

Szerencsére mindehhez nem kell messzire utazni, vagy hónapokig várakozni, mert Kartalon a Kuckó Sóbarlang és Egészségcentrumban hetente szervezünk állapotfelmérést. A bejelentkezés telefonon, történik, a 06-30/641-4253-as számon.

A felmérést 14 év felettiekén tudjuk elvégezni, a gyermekek részére a szülővel folytatott konzultációt követően tudunk étrend kiegészítőt ajánlani. A vizsgálat hossza a tanácsadással együtt 45-50 perc, ára pedig 1.500 Ft.

Az állapotfelmérésről bővebben olvashat a [www.kuckosobarlang.hu/allapotfelmeres](http://www.kuckosobarlang.hu/allapotfelmeres) oldalon.

Ruszkai-Simon Anna



2015. 08. 29. szombat, 20.30-tól  
GEÖCZ MOZI

*Faluvinnep 1994*  
*A séf* - amerikai családi vígjáték

INGYENES

### Tájékoztató

#### „A települési hulladék, gyűjtésére szolgáló 60-80 l-es hulladékgyűjtőedény bevezetéséről”

A 2015. februári Hírlevelünkben tájékoztatást adtunk a 385/2014. (XII. 31.) Korm. rendelet szerinti változásról, mely szerint 2015. július 1-től a nedves és intim hulladék szabványos gyűjtőedényben történő gyűjtéséhez a közszolgáltatónak biztosítania kell azt, hogy az ingatlanhasználó legalább 2 különböző űrmértékű gyűjtőedény közül választhasson. Továbbá a természetes személy ingatlanhasználó részére legalább egy olyan gyűjtőedény választásának lehetőségét biztosítja, amelynek az űrmértéke a 80 litert, a lakóingatlan egyedül és életvitelszerűen használó természetes személy ingatlanhasználó részére legalább egy olyan gyűjtőedény választásának lehetőségét biztosítja, amelynek űrmértéke a 60 litert nem haladja meg.

A közszolgáltató a fenti kötelezettségének akkor tesz teljes mértékben eleget, ha a jelenlegi 110 és 120 l-es hulladékgyűjtő edényméretén túlmenően a jogszabályban meghatározott nedves és intim (szemét) hulladék gyűjtésére szolgáló 60 és 80 l-es különböző űrmértékű gyűjtőedény méretet is biztosítja.

A Rendelet 2015. július 7-én hatályba lépett módosítása értelmében a Rendelet 7. § (1a)-(1c) bekezdésében foglalt rendelkezést – így a fentebb kifejtett edényméret biztosítása vonatkozásában megfogalmazott előírásokat – a Magyar Közlöny 98. számában (2015. június 6.) megjelent 174/2015 (VII. 6.) Kormányrendelet módosította, így a 60, 80 l-es gyűjtőedények alkalmazását 2016. január 1-jétől kell kötelezően alkalmazni.

Társaságunk a jogszabályi előírásokat betartva jár el a 60-80 l-es gyűjtőedényeket alkalmazása tekintetében. Az igénylés módjáról és a fizetendő díj összegéről a későbbiekben bővebb felvilágosítást adunk.

*Szelektív Nonprofit Kft.*



## Faluünnep 2015.



*További fotókat a szeptemberi számban láthatnak.*

### Galgahévíz

Galgahévíz Község havilapja • Kiadja Galgahévíz Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala •

Felelős szerkesztő: Darnyik Ágnes (tel.: 06/20 9851494, e-mail: agnesdarnyik@gmail.com) •

Nyomdai munka: Basámi Kft., Kerepes, felelős vezető: Mohos Imre • ISSN 2060-5749