

GALGAHÉVÍZ

Galgahévíz község ingyenes közéleti havilapja
XXVII. évfolyam, 1. szám
2016. január



JANUÁR



A tartalomból: • Falukarácsony •
• Advent Galgahévízen • 2015 kulturális eseményei

KÉPEKBEN

GALGAHÉVÍZ



fotó: Galga Televízió

Kedves Galgahévízi lakosok!

A azámadáaok ideje minden év végén elérkezik. Beszámolok a múlt év történéseiről, és vázolom a már idei év terveit. Elmondhatom, sikeres és gazdaságilag ia azerencaéa évet zártunk. Az év folyamán elazámoltunk minden pályázattal éa hiány nélkül minden forintot megkaptunk, amit előfinanszíroztunk a beruházások során. Befejeződött a Szent Miklós templomunk felújítása. Megemlékeztünk az átadásnál Nagy Árpád prépost Atyáról, aki szolgálati idejének nagy részét nálunk töltötte.

Minden vállalt ünnepet és civil szervezeti megemlékezést megtartottunk. Egyre több ember csatlakozik caoportjainkhoz éa veaznek réaz ezen rendezvényeken. Itt ia nagyon közazönöm tevékenyaégüket.

Gyarapodtunk egy nagyon szép, többfunkciós parkkal, melyet használatba vettek lakóink. Természetesen akadnak olyanok, akiknek ezen beruházások nem tet-szenek, hiszen számukra megszűnt a tér, mint gépál-lomás, de szerencsére ők vannak kevesebben. Folytat-ni fogjuk ezen irányú tevékenységünket, hiszen ráfér közterületeinkre a megújulás. Ilyen meggondolásból kezdtük el útjaink rendbetételét. Tavaszi időszakban ismét négy útszakaszunk fog pályázati pénzből aszfaltburkolatot kapni.

Az engedélyeztetési folyamat a vége felé jár, így Galgahévíz hamarosan rendelkezni fog új vasúti megál-lóval. Itt parkoló, kerékpártároló kerül elhelyezésre, mely megújult közparkkal, valamint fedett peronré-szekkel várja majd az utazni kívánó embereket.

De nem feledkezünk meg közintézményeink re-konstrukciójáról, hiszen a pályázatok beadásánál ezek

lesznek az elsődlegesek. Így az Egészségház, a Dobó utcai rendelő, valamint a tájház felújítása, környeze-tének bővítése. Köztemetőkben folyamatosan végez-zük a karbantartást, fásítást, az elhagyott sírok rend-betételét. Itt szeretném kérni önöktől, ha olyan sír van a tulajdonukban, melyet nem váltottak ismételten meg, jelezzék számunkra. Amennyiben viszont igényt tartanak rá, kérem, intézzék a megváltást hivatalunk-ban.

Sajnos, arról is be kell számolnom, hogy emberek nem tartják tiszteletben más földterületét, és elősze-retettel hordják ki illegáliaan a azemetet ezen terü-letekre. Kérem, gondolják át, mert a környezetvédel-mi hatóság kemény bírságot szab ki a helyrajzi szám szerinti tulajdonosra. Ne akarjanak embertársaiknak pluaz terheket.

A múlt évre viaazatekintve közazönöm munkatár-saimnak, képviselőtársaimnak, valamint minden ön-kormányzati dolgozónak azt a munkát, amit a célok elérése érdekében tett. Legyen az társadalmi vagy egyéb megmozdulás. Örülök az Önök segítségének, mit önkormányzatunk felé tesznek. Kérem, továbbra is segítsék munkánkat. Mi mindent megteszünk, hogy községünket élhetőbbé tegyük. Folyamatosan fogom tájékoztatni falunk lakooaaágát minden tevékenyaé-günkről, és invitálok majd Önöket a beruházások át-adáaára.

De addig is kívánok minden lakosunknak nagyon boldog, békés új évet önkormányzatunk és a magam nevében!

Vanó András polgármester

Tisztelt Galgahévízi lakosok!

Elérkezett ismételten egy új év. Valószínűleg min-denki tett fogadalmakat, mi az, amit szeretne elhagyni, és amit ebben az évben szeretne teljesíteni. Mindenek előtt Önkormányzatunk és a magam nevében kívánok Önöknek, egészségben és békességben boldog új évet. Egyben napjainkban nagyon is aktuális kéréssel is for-dulnék Önökhöz. Fogadalmaikat, kérem, egészsítsék ki sokunk számára fontos közérdeknek számító fogada-lommal!

Magamra nézve fontosnak tartom:

- közterületeink tisztaságát, ezért nem dobálom el a szemetet, valamint nem viszem más területére az ott-hon összegyűjtött háztartási szemetemet;
- lakókörnyezetem és közvetlen környezetét rendben tartom, anyagi lehetőségeimhez mérten parkosítom;
- ha lakóépületem előtt vízelvezető árok van, megfe-lelően tisztán tartom, az átereszeket működésüknek megfelelő állapotba hozom;
- betartom a temetői rendeletet és nem építkezem en-gedély nélkül a sírok körül;
- betartom a tüzelésről szóló rendeletet;
- a játszóterek eszközparkjait rendeltetésszerűen

használok;

- jelzem, ha községünk területén idegen, házaló sze-mélyekkel találkozom (0625165940);
- mezőgazdasági útjaink szélességét tiszteletben tar-tom;
- más tulajdonában kárt nem teszek;
- megpróbálom a saját tulajdonú földterületeimet rendben tartani;
- ha kóbor kutyát látok, hívom az ebrendészt (06202032359);
- lehetőségeim szerint részt veszek a társadalmi ünne-peken és rendezvényeken;
- segítem a rászorulókat, odafigyelek embertársaimra;
- közterületre caak engedéllyel helyezek el haaználati eazközöket.

Talán egy kicsit sokat kérek itt az év elején, de hig-yék el, ez csak egy rész annak érdekében, hogy köz-ségünkben biztosított legyen az élhetőség, ami nem mindig csak az önkormányzattól függ!

Kérem, továbbra is segítsék munkánkat ötleteikkel, javaalataikkal.

Tisztelettel: Vanó András polgármester

„Árvák karácsonya” a Szitakötő Színjátszó kör előadásában

A nyár derekán, miközben a kertben élveztem a napsütés simogató melegét, belém hasított a gondolat, hogy milyen színdarabot játszunk el karácsonykor. Napokon át keresgéltem az interneten, lapozgattam a könyveket, kutattam olyan történet után, ami megfelelő az alkalomhoz, megvan benne mindaz, amit nekem jelent ez az ünnep, és még a gyerekek is szívesen előadják és közel engedik magukhoz.

Amit biztosan tudtam, tanulva a Színjátszó tábor záró előadásának sikeréből, hogy zenés betétekkel fűszerezett történetet szeretnék. Szinte már lehetetlennek tartottam a dolgot, amikor egy nap a polgármester úr felkeresett egy korábban meg nem rendezett színdarabbal, megkért olvassam el, és ha úgy látom, csináljuk meg karácsonyra a színjátszósokkal. Szent Erzsébet karácsonya címmel egy meghatározó és csodás történetet volt szerencsém elolvasni, ugyanakkor a darab nyelvezte, szereposztása, kellékei és a több helyszínen játszódó történet nem engedte meg, hogy a gyerekek az eredeti formában színpadra tudják vinni. Így hát leültem és átadva magam a történet hangulatának, mondanivalójának vázaltszerűen megírtam a mi saját karácsonyi színdarabunkat. Miután összeállt a kis szereplőgárda, megszületett az Árvák karácsonya végleges története.

Minden elismerésem a tizenegy kis színészpálcájának (Czibolya Nóri, Fehér Vivien, Gallai Pál, Hajdu Ádám, Hajdu Rebeka, Holly Laura, Maszlag Bálint, Mrkva Hédi, Mrkva Zita, Straub Julcsi, Viszló Gréti), akikkel együtt töltöttem az elmúlt hat hét vasárnapját. Ezek a gyerekek csodával határos módon dolgoztak, tanultak, gyakoroltak. Volt, hogy betegen, volt, hogy egyéb szórakoztató programot maguk mögött hagyva, kitartóan, felnőtteket meghazudtoló elszántsággal és akaraterővel álltak színpadra minden egyes próbán. Elmondhatatlanul büszke vagyok rájuk és hálás vagyok, amiért ilyen szorgalmasan dolgoztak azért, hogy ezzel a kis színdarabbal szebbé tegyék a nézők ünnepét.

Köszönetet szeretnék mondani Vanó András polgármester úrnak, Pappné Kovács Mónikának, Ruffné Basa Rózsának, Balla Tímeának, Kasztl Veronikának, Tábori Mirának, Hajdu Tímeának, Fábián Ildikónak és munkatársainak, valamint mindazoknak, akik segítettek a munkánkat, hittek bennünk, és bízom benne, hogy teszik ezt a jövőben is. A legnagyobb köszönet mégis az összes színjátszós gyermek szüleinek jár, akik erejükön felül vállalták a vasárnapi próbák okozta többlet feladatokat.

Néhány gondolat a gyerekektől és szüleik tollából:
„Jól éreztem magam a próbákban és az előadáson.”

– Straub Julcsi

„Nagyon szerettem minden percét.” – Viszló Gréti

„Jó volt kiállni a közönség elé.” – Gallai Pál

„Jó volt, nehezen, de sikerült megtanulnunk mindent.” – Fehér Vivien

„Jó érzés kiállni a közönség elé és előadni, amit megta-

nultunk.” – Mrkva Zita

„Picit izgultam, de nagyon jól éreztem magam.” – Hajdu Ádám

„Jó volt a próba, nagyon szerettem. Szeretném, ha még sok ilyen lenne.” – Mrkva Hédi

„Szuper volt az előadás és a próbák is.” – Maszlag Bálint

„A színjátszó azért jó, mert a barátaimmal lehetek, és én ennek örülök. Főleg azért jó, mert sokat röhögünk, és még a végén matricát is kapunk. December 6-án, képzeljétek el, hogy még csokimikulást is kaptunk. Hugi nagyon aranyos, elvitt minket a KisCsuki Étterembe, ahova a Polgármester Úr hívott minket, ott mindenki jó sok pizzát evett. Az iskolakarácsonyon felléptünk és nagy sikert arattunk, ami örömmel töltött el minket.” – Czibolya Nóra

„Pénteken megrendezésre került a sulikarácsony. Vasárnaponként tartottuk a próbákat, amit mindig jó kedvvel vártunk. Egyes vasárnaponként kicsit nagyon el voltunk engedve, kicsit elszállt az agyunk, de Adrienn a szervező, mindig leállított minket és jókedvvel állt hozzá. Az elején nagyon nehezen mentek a dalok, volt, amikor nem mentek a próbák, de ilyenkor sem szomorkodtunk, hanem folytattuk tovább, amit elkezdtünk és a végére egy egész jó kis színdarabot hoztunk össze. Persze voltak szigorú, bánatos, jókedvű és persze vicces pillanatok is. Köszönjük a sok segítséget, de ezek közül kiemelnénk párat: Misky Adriennek, a rendezőnek, Kasztl Veronikának, a kedves és vicces segítőnek, Holly Károlynak, a technikusunknak, Tábori Mirának, az énektanárunknak és a szülőknek.” – Hajdu Rebeka és Holly Laura

„Julcsi üzenőfüzetében olvastuk, hogy meghallgatásra jelentkezhetnek a gyerekek Misky Adrienn színjátszó körébe. A karácsonyi műsorra kerestek szereplőket. A kislányom számos alkalommal emlékeztetett, nehogy elmulasszuk ezt a lehetőséget. A meghallgatáson Adrienn biztató szavaira Julcsi nagyon félénken és halkán elénekelt egy kis dalt és mondott néhány szót. Azután következtek a próbák vasárnap délutánonként - melyekre Julcsi nagy lelkesedéssel készült és vett részt - valamint a darabban felcsendülő dalok otthoni, összebújós „meg-unásig” történő hallgatása. Köszönöm Adriennek, hogy a hétvégi pihenés helyett nagy odaadással, lelkesedéssel és szeretettel foglalkozott a gyerekekkel. Köszönet illeti Tábori Mirát, aki a dalok tanulásában segített a csoportnak. A rövid felkészülési időszak ellenére a vidám percekre is jutott idő: megérkezett a Mikulás, Polgármester Úr pizzával vendégelte meg a csoportot, valamint Mrkva Hédi és Zita anyukája finom muffint készített a gyerekeknek, melyet már karácsonyváró hangulatban, nagy örömmel fogyasztottak az utolsó próbán. Az iskolai karácsonyi ünnepélyen debütált az előadás. Nagyon vártuk már a Falukarácsonyt, ahol ismét láthattuk a kis növendékeket.” – Straubné Nagy Ilona

Remélem hasonló lelkesedés és igyekezet áll majd a következő színdarabunk előkészületei mögött is. És még nagyon sokáig lesz alkalmunk szórakoztatni kis községünk lakosait.

Misky Adrienn

Decemberi hírmondó

• December 1-én kedden Csörgi Katalin és Darnyik Anikó gyermekjóléti szakmai megbeszélésen vett részt.

• December 3-án újszerű kezdeményezésre, „Ovimoziba” hívtuk óvodásainkat, melyen ünnepi ráhangolódásként a Száncsengő című rajzfilmet néztük meg.

• December 4-én a Mikulás látogatta meg óvodánkat. A csoportok kis műsorral ajándékozták meg őt.

• December 10-én Csörgi Katalin POK továbbképzésen vett részt Budapesten, melyen az Intézményi dokumentumok felülvizsgálata történt.

• December 7 - 18. között a kedves szülők ismét Karácsonyi Vásárt szerveztek óvodánkban, melynek bevétele a Galgahévízi Csetetekert Óvoda Gyermekéért Alapítványunkhoz került. Köszönjük az óvodás

gyermekjeink hozzátartozóinak a felajánlásokat, a szülőknek az árusításban való részvételt, valamint a vásárlást a családtagoknak is. Külön köszönjük azoknak a támogatóknak az önzetlen segítségét, akiknek nincs óvoda hozzátartozójuk: Mrkva Attila és családja, HaZám Lovasudvar, Saska család, Rat Krisztina, S.Nagy Andrea.

• December 17-én tartottuk Ovikarácsonyunkat meghívott vendégeinkkel és a szülőkkel közösen. Köszönjük Gódor Jocinak a szép fenyőfát, mellyel szebbé tette a Süni csoportosok által előadott betlehemi játékot.

Mindenkinek egészségben, békességben, szeretetben gazdag szép esztendőt kívánunk!

*Darnyik Anikó
mb. óvodavezető*

„Sötét éjjel Betlehem tájára, Angyal szállott a pásztor tanyára...”

Ha nem is a betlehemi istállóban, de a galgahévízi Csetetekert Óvodába valóban megérkeztek az angyalkák, pásztorok, királyok, Mária és József. Elénk varázsolták a betlehemi istállóban történeteket. Gyermeki egyszerűséggel és őszinteséggel. Nem hiába készültek a nagycsoportosok az óvó nénik és a dada néni segítségével. Valóban ott lehattunk és együtt köszönthettük a kis Jézust mi, felnőttek az ovisokkal.

A műsor után polgármester úr megköszönte az előadást, és átadta a csoportoknak Czerván György államtitkár úr ajándékát, majd a II. Rákóczi Ferenc Nyugdíjas Egyesület ajándékait vehették át a gyerekek. Az ajándékozásnak nem volt vége, mert mi is kaptunk a gyerekek által készített díszeket. Köszönjük ovisok, kicsik és nagyok! Ügyesek vagytok!

Hajdú István



Adventi vásár a Geöcz téren

Második alkalommal volt adventi vásár a község szívében, a Geöcz téren. Most is, mint az előző évben, nagyon színvonalas és kellemes, szeretettel teli, családias hangulat uralkodott a jelenlévő közönségen. Valamilyen módon mindenki aktív részese volt a rendezvénynek.

Kézművesek kínálták szebbnél szebb portékáikat, igazán széles választékkal kedveskedtek nekünk. Voltak gyönyörű karácsonyi gyertyák, nagy választékban adventi koszorúk, ajtódíszek, apró, karácsonyi csecsebecsék. Mézeskalács figurák, ékszerek, szebbnél szebb hímzések, kerámia készítmények, házi szappanok, méz, ruhák, édességek és aszalt gyümölcsök. Mindenki találhatott ízlésének és pénztárcájának megfelelő, kedves karácsonyi ajándékot még az utolsó pillanatban is.

A nagy hideget forralt bor verseny tette enyhébbé. Ez a hangulatot is felpezsdítette, s egyből tánkra is perdültünk Zámbo István Tyupi és Hajdú Sarolta Rege vezetésével. Igazán jót roptunk, ki is melegedtünk. Többszöri kóstolás után megválasztottuk a legfinomabb bor készítőjét is, a Petrás családot, aki a legméltoőbb volt a győzelemre! Díjazásban részesült Fábián Ildikó hagyományos és gyümölcsös itala is, továbbá részt vett Hajdú László és Péli László, Vadkerti-Basa Bálint és Zámbo István, valamint Rönky Balázs saját receptjeikkel. *(szerk.)*

Gyorsan valami harapnivaló után néztünk, mert ebben a vásárban ez is volt! Ehettünk lángost, langallót,

odébb finom hurka, kolbász, töpörtyű várt az ingyenségre vágyó résztvevőkre. Desszertet is találtunk a házi készítésű karácsonyi süti versenyen. A sok finomság közül igazán nehéz volt a legfinomabbat kiválasztani. Az első három helyre tette a tér vendégeiből álló zsűri a gyümölcskenyeret Ambrus Zsuzsától, a gesztenyekockát Hajdú Évitől, a sajtortát Péli Évitől. A további nevezőknek – Mrkva Zita Zoé, Mrkváné Pacza Zita, Péli Gréti, Péli Nándi, Basa Brigitta, Bartáné Szabó Magdolna – is nagyon köszönjük a részvételt. *(a szerk.)*

Akinek lovaskocsikázni volt kedve, erre is volt lehetőség. Az idő nem volt túl kedvező, de az élmény megérte. Visszatérve a térre karácsonyi fények emelték az ünnepi hangulatot. Ennek hű bizonyítéka a közös népdal és mulatós nóták éneklése volt.

A szabadtéri színpadról sem hiányzott az esemény! A hagyományörzők a Szent Család számára kerestek szállást. Meghitt karácsonyi énekükkel melengették lelkünket, majd a fiatalok betlehemes játéka zárta a szeretet ünnepének műsorát.

Végül az ünnepi fények pompáját fergeteges tűztánc show fejezte be. Igazán különleges látvány volt a gyönyörűen feldíszített és csodálatos fényekben pompázó karácsonyfa tövében.

Csodálatos élményekkel telve, gyönyörű érzésekkel feltöltve hagytuk el a teret, s reméljük, hogy a következő karácsonyt is hasonló szép élményekkel várhatjuk.

Puskás Ili

Falukarácsony, avagy karácsony a faluban

Karácsony, béke, szeretet, ünnep, együtt a család, ajándék. Ezek a szavak jutnak eszünkbe először december 25-26-áról. Advent utolsó vasárnapjáról pedig nekünk, galgahévízieknak a Falukarácsony szó jut eszünkbe. Az a nap, mikor egy nagy család részeként együtt emlékezünk meg a szeretet ünnepéről, Jézus születéséről.

Művészeti csoportjaink már hetekkel a műsor előtt próbálnak, készülnek, hogy minél szebb, meghittebb előadással hangolódjunk a karácsonyra.

A Pávakör a nyugdíjas Pávakörrel kiegészülve gyönyörű énekeket, a nagycsoportosok verseket, dalokat, a Kis Galga Zenekar muzsikát, a Plébánia csoportja

mesét, a Kisbetyárok táncot, Tábori Mira és Maszlag Bálint egy megható duettet, a családi kórus közös éneket, a Szitakötő színjátszók pedig zenés színdarabot tettek a falu karácsonyfája alá.

Az ünnep a Geöcz téren, az Adventi vásáron folytatódott. Kellemes decemberi hideg, csodás ajándéktárgyak, finom ételek, forralt bor, tea, szalmabirkózás, karácsonyi népszokások felidézése és tűzzsonglőr bemutató fogadott minket.

Mindez azért, hogy megbizonyosodjunk arról, hogy egy család tagjai vagyunk, hogy együtt lenni, együtt ünnepelni jó. Különösen karácsonykor.

Darnyik Ágnes

Szeretnénk köszönetet mondani az óvodai dolgozóknak és a Kis-Csuki Kft.-nek a szeretetvendégségért, a diós és mákos kalácsért, Gódor Józsefnek és Szabó Józsefnek a falu karácsonyfáiért, a HaZám Lovasudvarnak a karácsonyfadíszeket, a művészeti csoportok betanítóinak, koreográfusainak, rendezőinek, név szerint: Vanó Andrásnak, Kolesza Andreának, Vanó Jutkának, Balla Tímeának, Tábori Mirának, Bencze Mátyásnak, Bakkné Erikának, Köles Évának, Misky Adriennek, Darnyik Ágnesnek, és a háttérben dolgozóknak, akik a közösségért, a faluért önzetlenül és odaadással dolgoztak, hogy újra egy csodálatos karácsonyt tölthessünk együtt.

Köszönjük minden vendégnek, résztvevőnek, hogy ellátogattak advent utolsó vasárnapján a Művelődési Házba, és bízunk abban, hogy 2016-ban is találkozunk a falu rendezvényein.

Pappné Kovács Mónika

Akire büszkék lehetünk

„Fürge róka lábak, surranó kis árnyak, hipp-hopp jön Vuk.” Ki ne ismerné e sorokat, a dalt, és a bájos kis rókát, a Fekete István regénye alapján készült rajzfilm által híressé vált, szerethető figurát. Bevallom, nekem is az egyik kedvencem volt. Van. Sőt most újra, és még jobban megszerettem. Történt ugyanis, hogy az egyik szomszéd kislegény, aki a szemünk láttára lett csecsemőből kisiskolás, decembertől havonta többször is kölyök Vuk bőrébe bújik a Madách Színház Vuk című előadásában. Maszlag Bálint nyolc éves, harmadik osztályba jár. Már többször felfigyelhettünk tehetségére falunapon, énekversenyen, farsangon. És úgy látszik, hogy nem csak mi látjuk benne a szikrát.

- *Hogy kerültél a Madách színpadára?*

- Anyukám meglátott egy hirdetést a Madách Színház oldalán, hogy kis Vukot keresnek. Mivel én nagyon szeretek színészkedni, ezért jelentkeztünk. A jelentkezés utolsó napján küldtünk be egy fotót, ami alapján megfelelő voltam, így elküldték a dalokat. Anyával megtanultuk négy nap alatt.

- *Azért négy nap alatt ugye, mert ennyi idő maradt a válogatásig. Milyen volt a válogatás?*

- Egy nagyon sötét teremben volt a korrepetitornal (zenében a karmester segítője, feladata főleg a szólisták, a kórus felkészítésében, a szerepek gyakoroltatásában van – szerk.). Ott volt Sut, Íny, a rendező. Elpróbáltuk a jelenetet.



- *Nem izgultál?*

- Ott nem.

- *És az előadáson?*

- Ott már egy kicsit izgultam, mert, hogy ennyi ember előtt lépek fel. De az jó érzés volt, mikor megtapsoltak.

- *Tudod már, hogy mi leszel, ha nagy leszel?*

- Színész.

- *Ez most már biztos?*

- Igen. Biztos.

- *Gondolom, sok idődet lefoglalja most a színészkedés? De ha marad szabadidőd, mit szeretsz még csinálni?*

- Legózok.

- *Hogyan fogadták a barátaid, osztálytársaid a sikeredet?*

- Először nem hitték el. Aztán kiderítették, hogy tényleg igaz. És néhányan el is jöttek az előadásomra. És gratuláltak.

Többedmagammal én is részese lehettem a premieren. Nagyon büszke voltam Bálintra. A tehetsége egyértelmű, látszik, hogy színpadra termett. Profin, éretten játszotta végig az előadást. Úgy látszott, az örökmozgó Bálint megérkezett. Ez az ő helye, az ő terpe. Kívánom minden galgahévízi nevében, hogy még rengeteg tapsra hajolhass meg, és teljesüljön minden álmod!

Darnyik Ágnes

A Mikrofon Zeneiskola karácsonyi koncertje

A zeneiskola karácsonyi hangversenye 2015. december 16-án került megrendezésre a Kodály Zoltán Művelődési Ház színháztermében.

A koncerten felléptek a gitár-, szintetizátor- és ütő-tanszak növendékei is.

A gitár kamarazenekar műsorát Sima István, az ütőhangszer csoportokat Csécs Tamás vezényelte.

A szintetizátor tanszak növendékei egyéni műsorral szerepeltek, felkészítő tanáruk, Tóth Csaba.

A rendezvény hangulatát emelte a helyi diákzenekar műsora, akik napjaink közkedvelt slágereiből mutattak be néhányat. A zenekar tagjai: Tóth-Miklós Ágoston, Barta Zsombor, Straub Mátyás, Stefán Kristóf és Balla Botond.

A műsort az idei évben is az iskola tanári zenekara zárta.

A szép karácsonyi dallamok, a régi klasszikus zene és a modern hangszerelésű motívumok egyaránt hoz-

zájárultak az ünnepi készülődésünk hangulatához.

Köszönjük a gyerekeknek a felkészülést, a szülőknek, rokonoknak, a faluközösségnek a biztató tapsokat!

Mikrofon Zeneiskola

Gratulálunk **Hajdú Istvánnak**, aki több évtizedes, a Galga mente több településén végzett hagyományőrző tevékenységét 2015-ben **Portörő díjjal** ismerte el a bagi Muharay Népművészeti Egyesület.

2015 kulturális eseményei

Újra lezárul egy programokkal, rendezvényekkel teli esztendő. A 2015-ös év új, hagyományteremtő eseményeket is hozott a falu életében, no de ne szaladjunk előre, kezdjük a januári eseményekkel.

10-én az egyházközség, az iskola és a művelődési ház közösen szervezte meg a karácsonyi énekversenyt, ahol szép számmal jelentek meg a versenyző gyermekek és a nézőik egyaránt.

18-án a Kisbetyár néptáncsoport adott önálló, jó-tékonyági estet, és egy órán át kápráztatta el a közönséget lélegzetelállító táncművészetével.

Február második hetében az iskolai, az óvodai és a Falufarsanggal három, egymást követő napon vigadtunk. Márciusban a titokban készülő nőnap műsor nemcsak mosolyt csalt az arcunkra, de könnyet is a szemünkbe. A '48-as forradalom és a szabadságharc eseményeit Balla Zsuzsa tanárnő tavalyi ötödik osztálya idézte fel nekünk. A következő héten a Népiskola és a művelődési ház tavaszi börszét szervezett, ahol a kézműves termékek és gyermek-felnőtt ruhák jól megfértek egymás mellett az asztalokon. A sikeren felbuzdulva nyáron a Geöcz téren, ősszel pedig újra a művelődési házban cseréltek gazdát a termékek.

Május 10-én egy új kezdeményezés látott napvilágot, Kemencés napra a Községi házba hívtuk Galgahévíz lakóit. A finomságok mellett műsorokkal is kedveskedtek helyi és vendégcsoportok, a gyerekek számára pedig népi játékokkal tettük izgalmassá a délutánt.

Május 30-án, egy meleg szombat délután szintén a gyerekeké volt a főszerep, ők vehették birtokba a Geöcz teret a GyermeKNap alkalmából.

Július második hétvégéjén immáron 27. alkalommal ünnepelt a falu. Pénteken az újonnan kialakított Pihe-nőparkot avattuk egyházközségünk gyermekei, a dányi gyermekkórus és az Ifjúsági Fúvószenekar közreműködésével. Emellett pedig az iskola épületének 55 éves fennállására emlékeztünk, mely alkalmából a polgármester úr négy nyugdíjas pedagógusnak adományozott emlékplakettet. Másnap a horgászverseny a tóra csábította a korán kelőket, a gyermekeket pedig az óvodában várták az ott dolgozók számtalan játékkal, szórakozási lehetőséggel és egy finom ebéddel. Délután a főzőverseny indulói érkeztek elsőként a Geöcz térre, majd a néptáncgála is megkezdődött a színpadon. Ezen a faluünnepen a Zengővárkonyi Hagyományőrző Művelődési Egyesületet láttuk vendégül, akik saját tájegységük táncát és a rezesbandát hozták el nekünk. Fergeteges sikert aratott a Kisbetyárokkal kiegészült amatőr színtársulatunk A rátóti csikótozás című mesejátékával. Majd az Experidance táncosainak tudása nyűgözött le mindenkit. Aki erővel bírta, az még táncolhatott este a Pesty Party Showband szabadtéri bálján. Vasárnap délelőtt a focisták, délután az amatőr fellépők jeles-

kedtek a Sportpályán. A háromnapos rendezvényt számtalan program kísérte, valóban mindenki megtalálhatta a maga érdeklődésének megfelelő elfoglaltságot.

Nyár végén Geöcz mozi szerveztünk új programként, melyet idén is folytatni szeretnénk. A látogatók az 1994-es faluünnep összefoglalóján nosztalgiázhattak, majd egy amerikai családi filmen szórakozhattak.

Szeptemberben a Szüreti napokra hívtuk a lakókat. A nyitóesten a turai hagyományőrök hozták el a Sobri Jóska című előadásukat, és a Tiszta udvar, rendes ház, illetve a Magyarország legszebb konyhakertje címetek adományozta a polgármester az arra érdemes otthonok tulajdonosainak. A lengyel vendégeink kulturális műsora után következett a szüreti bál, másnap pedig ugyanitt már a szereplők és a lovaskocsik gyülekeztek.

Az október 23-i megemlékezést Balla Tímea osztálya tartotta a művelődési házban és az intézmények, egyesületek, civil szervezetek is megkoszorúzták a Hősi emlékművet a polgármesteri hivatal parkjában.

Már negyedik alkalommal zártuk az októbert a Szépkorúak ünnepével. A fotókiállítással és az ünnepi műsorral igyekeztünk méltó módon tisztelni az időseink előtt.

Novemberben a férfiakat köszöntöttünk, díjat osztottunk, énekeltünk, táncoltunk, verseltünk, bölcselkedtünk, videót forgattunk, katonaruhába bújtunk és még fociztunk is...

Az adventi időszakot a gyermek és a felnőtt díszkésztő foglalkozás előzte meg.

A második adventi vásárt december 13-án és 20-án rendeztük meg a Geöcz téren. Egyik nap a házi süti és a forral bor verseny tette izgalmassá a délutánt, a másik nap a Falukarácsony meghitt hangulatát vittük át a tér színpadára a szálláskeresés és a betlehemezés szokásának felelevenítésével.

A december 20-i Falukarácsony emlékei pedig még mindig frissen élnek az emlékezetünkben és a lelünkben.

Kulturális eseményeink évről évre bővülnek és frissülnek, hol új ötletek, hol új tagok színesítik a műsorokat. A saját rendezvények mellett pedig se szeri se száma annak a rengeteg eseménynek, gyűlésnek, próbának, vásárnak stb., melynek helyet, otthont ad a művelődési ház egész évben.

Itt a lap hasábjain is szeretném megköszönni mindenkinek azt a sok támogatást, segítséget, melyet egész évben kaptunk az Önkormányzattól, az intézményektől, a civil szervezetektől és főként a vendégektől, akik rendszeresen eljárnak a kulturális rendezvényeinkre! Köszönjük!

Minden kedves galgahévízinek egészségben és sikerekben gazdag új esztendőt kívánok!

Pappné Kovács Mónika

Megbocsájtó szép üzenet

Ismét elérkezett az új esztendő, és illenék valami biztatót, a jövőre optimizmussal tekintő gondolatot papírra vetni. Kicsit bátorítani, lelkesíteni az olvasót, hogy bár ez az év is nehéz lesz, de hogy egy közhellyel éljek, minden rosszban van valami jó. Hiszen a csillagokat sem látnánk, ha esténként nem lenne sötét, ugye?

Sokan tesznek újévi fogadalmakat, ki ilyet, ki olyat. Próbálja a szerint élni életét, ám a hirtelen felindulásból szélnek eresztett szavak hamar feledésbe merülnek. Talán nincs is rájuk szükség, hisz az ember életében legfontosabb a szeretet és a család. Sokszor adódik nézeteltérés szűkebb-tágabb körökben, legyen szó rokonságról vagy barátságról. S mivel egyébként is stresszesebb életet élünk, mint szüleink vagy nagyszüleink akár, könnyebben gerjedünk haragra és próbáljuk büszkeségünket, akaratunkat véghez vinni. Sokszor mindenáron, nem nézve milyen áldozatokkal jár, kit bántunk meg egy-egy mondattal, tettel. Árthatnak nekünk is, szándékosan vagy akár fatális félreértések folytán igazi körbesértődések születhetnek. Mindez senkinek nem tesz jót. Ami a legszembetűnőbb mai világunkban, hogy a megszerzett haragot, és mérget úgy dédelgetjük, mint valami nehezen megszerzett jussot az ölünkben. Napokig, akár hetekig, de nem ritka, hogy évekig babusgatjuk, tápláljuk és eszünk ágában sincs megszabadulni tőle. Ismerek olyan embert, aki öreg kora ellenére húsz éve elhangzott sértést melengtet a keblén, s inkább éli magányosan, nyomorultan életét, minthogy elfogadja a rokoni segítséget. Mert egyszer X.Y. azt mondta, hogy... Pedig egy Buddha mondás szerint, a harag semmi más, mint a tenyerünkben tartott parázs, ami senki mást nem éget meg, csak is minket.

Az élet különös dolgokat produkál, szinte magunk sem hisszük, hogy mi minden történt meg velünk az évek folyamán. Ha jól gondolkodunk, sok bosszantó dolgon ma már csak nevetünk, vagy vicces formában előadjuk hallgatóságunknak, s még akkor is így találjuk, ha az esemény idejében egyáltalán nem volt kedvünk nevetni rajta. Az én életem is tele van ilyen történetekkel, és bizony van olyan, amin a mai napig még csak mosolyogni sem tudok. De! Nem tudok senkire haragudni életem szereplőivel, hiszem, hogy minden okkal történt. Akár barát, akár rokon, a sors melléjük rendelt, hol ezért, hol azért. S ha már a „sors” uncsi és nem hiszünk benne, akkor gondoljuk végig hitünk alapjait.

„Irgalmas és kegyelmes az Úr, türelme hosszú, szeretete nagy. Nem perel mindvégig, nem tart haragja örökké. Nem vétkeink szerint bánik velünk, nem bűneink szerint fizet nekünk. Mert amilyen magasan van az ég a

föld fölött, olyan nagy a szeretete az istenfélők iránt. Amilyen messze van napkelet napnyugattól, olyan messzire veti el vétkeinket.” Zsoltárok 103:8-12

Íme átléptük 2016 küszöbét, nem jött semmiféle világvége, nincs armageddon, nem nyílt meg a föld alattunk. Egyszerűen csak átcserélt az idő kereke egy újabb esztendőre. Hát köszönjük meg ezt a Mindenhatónak, vagy annak, amiben hiszünk. S gondolkodjunk el azon, hogy milyen rövid ez az élet, és mégis mennyivel többet morgunk, mint örülünk. Tegyük azért, hogy a mérleg átbillenjen a pozitív oldalra, öleljünk, szeressünk többet, s ne féljünk megbocsájtani, elfelejteni mindazt, ami rossz. Merjünk bocsánatot kérni, mert a lelkiismeret törekény dolog, könnyítsünk terhein.

„Ne ítéletek, és nem ítéltettek. Ne kárhoztassatok, és nem lesz kárhoztatásotok. Bocsássatok meg, és nektek is megbocsáttatik... Mert amilyen mértékkel ti mérték, olyan mértékkel mérnek viszonzásul nektek.” Lukács 6:37

Szélné Zsuzsi
www.zsuzskaoldala.hu



Észak-kelet Pest megye televíziója

35 település

100.000 otthonában!

Régió Plusz Televízió

Minden kedves

GALGAHÉVÍZI NÉZŐNKNEK,

eredményekben gazdag,

boldog új évet kívánunk!



TARTSANAK VELÜNK 2016-BAN IS!

Galgamenti Kábeltelevízió

YouTube

Like us on facebook

Minden képen itthon!

www.regioplusztv.hu

Ételhistóriák

Farsangra való tekintettel következzen két tréfás nevű étel: **Töki pompos és kókonpityere**.

A töki pompos nem más, mint az amúgy kemencés lángos, vagy langalló néven ismert kenyérféle, megvakva tejföllel, hagymával, szalonnával, sajttal. A National Geographic honlapján a következőket olvashatjuk a témában:

„A magyar konyhában az ősi, honfoglaláskori ételek mellett vezető szerepet játszanak a török hódoltság alatt meghonosodott ételek, amelyek közül a lángos vagy langalló az egyik legnépszerűbb. Bár a hódoltság hozta magával, azonban már az ókori rómaiak is ismerték a lángost, amely most a magyar konyha palettáját színesíti. A jellegzetesen török étel, azaz a pita vált a magyar nemzeti gasztronómia egyik alapvető részévé, lángos, vagy ahogy egyes területeken, régiótól függően nevezik: langalló, kemencés lángos, lángos kenyér vagy töki pompos néven. Neve a láng szóból eredeztethető.”

Tény, hogy a töki pompos odáig vitte, hogy ma már külön honlapja is van. Ezen elnevezés esetében a fenti etimológiával nem megyünk semmire, mert amíg a lángos szó kikövetkeztethető a lángból, a pompos semmiképpen sem vezethető vissza a „pomp”-ra. Legalábbis nem leszünk tőle okosabbak. Szláv eredetű szó ugyanis, amely a tájnyelvben vastagtésztát jelent. A töki jelző pedig Tök nevű település melléknévisülése: egy ott élő, pompos-sütéssel foglalkozó család helyezte szabadalmi oltalom alá a nevet.

Az igazi **töki pompos** receptje tehát így hangzik:

Hozzávalók:

- o 1kg finomliszt,
- o 0,5 kg félfogós búzaliszt,
- o 0,07 kg élesztő, 0,30 kg burgonya,
- o 0,05 kg asztali só,
- o 0,5 l langyos víz,
- o 0,5 l 20% zsírtartalmú tejföl,
- o 0,2 kg vöröshagyma,
- o 0,01 kg fokhagyma,
- o 0,5 kg angolszalonna,
- o 0,2 kg pannónia sajt

Elkészítése

A nyers kenyértésztát 10 adagra számolva egy 40x60cm-es, enyhén olajozott vas sütő tepsire helyezük, majd egyenletes vastagságúra, kb. 1-1,5cm-re nyújtjuk. 200 fokon elősütjük, időtartama kb. 7-9 perc. A félig kész pompost kivesszük, tetejére fokhagymás tejfölt kenünk 1-2 mm vastagságban, és rászórjuk a darabolt anyagokat: a félfőre vágott vöröshagymát, a kockára vágott húsos angolszalonnát és a durvára reszelt pannónia sajtot. A megdíszített pompost visszahelyezzük a kemencébe és a tartókonzol felső részén további 5 percig pirítást végzünk. Miután a kenyértészta készresült, valamint a tetejére helyezett anyagok megpirultak, a sütőtepsiről egy vágódeszkára csúsztatva adagokra vágjuk.

Kókonpityere

Meghökkenítően egyszerű és ízletes ez a fülbemászó nevű, bármilyen lédús gyümölccsel elkészíthető finomság.



Hozzávalók:

- o 1 csipet só
- o 1 tk. sütőpor
- o 30 dkg finomliszt
- o 12 ek. víz
- o 35 dkg porcukor
- o 6 db tojás
- o 1/2 kk. rum
- o 2-3 ek. sárgabaracklekvár
- o 1/2 kg málna
- o 4 tojássárgája
- o 4 ek. porcukor
- o 2,5 csomag vaníliás cukor
- o 4 dl tej
- o 1/2 citrom reszelt héja

A tojások sárgáját és fehérjét különválasztom. A sárgáját habosra keverem 30 dkg porcukorral, kanalanként belekavarom a vizet és kis adagokban a sütőporral elkevert lisztet. Addig keverem, amíg csomómentes nem lesz. A tojásfehérjéket csipet sóval habbá verem, hozzáadom a maradék porcukrot és fényes, kemény habbá dolgozom. Ezután óvatosan összekeverem a masszával, és kivajazott fóliával vagy sütőpapírral bélelt tepsibe öntöm. A 180 fokra (gázsütő 5-ös fokozat) előmelegített sütőben 30 percig sütöm. Ügyeljünk arra, hogy sütés közben ne nyitogassuk a sütőajtót, és ha kész, a sütőben hagyjuk kihűlni, ugyanis a hirtelen hidegtől könnyen összeesik.

Töltelék

Míg sül a piskóta, elkészítem a vaníliakrémet. A tejjel összekeverek két csomag vaníliás cukrot, a tojássárgáját és a porcukrot. Ha már csomómentes, vízgőz fölött folytonos keverés közben forralom, amíg sűrű nem lesz. Miután végeztem, a baracklekvárt megmelegítem, összekeverem a rummal, fél csomag vaníliás cukorral és a citromhéjjal. Ha kihűlt a piskóta, csíkokra vágom, s nem marad más hátra, mint az elrendezés. Mély tálba teszek egy sor piskótát, rá pár csepp rumos lekvárt, majd rászórom a málna egy részét, és leöntöm a vaníliakrémmel – jó bőven, hogy átitassa a tésztát. Újra piskóta következik, rumos öntet, gyümölcs, krém, s ezt folytatom, míg el nem fogynak a hozzávalók. Tálalásig hűtöm.

(forrás: www.laptopkonyha.hu, Habik Erzsébet: Négy évszak házi süteményei)

Péli Évi

Szent Ágnes

Születéséről, családjáról nincs adatunk. 13 éves volt, amikor a római városparancsnok pogány fia szenvedélyes szerelemmel próbálta megközelíteni. Ágnes az ékes szavak hallatán megvallotta, hogy ő már eljegyezte magát egy más jegyessel.

A fiú és atyja nem tudta elképzelni, ki lehet a titokzatos vetélytárs. Gazdag ajándékokkal, ékszerekkel próbálták Ágnest elhódítani, majd az újabb kudarc után ádáz dühvel kezdtek kutatni az ifjú után, aki Ágnest rabságában tartja. Végül Ágnes nyíltan meg kellett vallja: Jézus Krisztus a jegyese.

Dioklecián császár keresztényüldöző parancsát próbálta ekkor a dühös városparancsnok felhasználni. Keményen megfenyegette Ágnest, de az nem ingott meg. Nem volt hajlandó beállni Veszta-istennő papnői közé sem. Ezután tisztaságától akarták megfosztani, de csodálatos fény védte meg, a városparancsnok fia pedig holtan rogyott a földre. A parancsnok könyörgött fia életéért. Ágnes imádkozott, ekkor a fiú feltámadt, és az eddig pogány ifjú a keresztények Istenét kezdte hirdetni a nép között. A pogány papok boszorkánysággal vádolták Ágnest.

A városparancsnok az előzmények után már semmit sem mert tenni, hanem inkább egy főtisztre bízta Ágnes ügyét, aki gyorsan máglyahalálra ítélte a leányt. A tűz azonban nem ártott neki. A főtsztt ekkor törrel ölte meg Ágnest. Ez 304-ben történt.

A keresztény nép többféle változatban ismerte Szent Ágnes hősi halálának elbeszélését. Íme az egyik:

A mély börtön ajtajából néhány nőt lökdöstek elő, akiknek szemében leplezetlen félelem tükröződött, amikor a kínzás színhelyét megpillantották.

A kapitány szeme megakadt egy leány arcán. Alig lehetett több, mint 12 éves, és ő volt az egyetlen, akinek arcán a félelemnek nyomát sem lehetett fölfedezni.

A kapitány csodálkozott a fogoly fiatalságán, és a nevét kérdezte.

- Ágnesnek hívnak.

- Biztosan tévedés lesz, hogy idehoztak. Nyilván kényszerítettek, hogy részt vegyél a keresztények imáján.

- Nem, kapitány, senki sem kényszerített.

A férfi segíteni szeretett volna Ágnesnek. Egyszerűen semmi kedve sem volt már a véres ügyekhez. Most azonban irtózatosságot indultba jött ekkora bátorság láttán. Odakiáltott a katonáknak:

- Kötözzétek a cölöphöz! Ő lesz az első. Gúnyolta az isteneket és a császárt!

Amikor Ágnes a cölöpnél állt, így szólt a kapitányhoz:

- Kapitány, nem akartalak megsérteni. Segíteni akarok rajtam. De majd segít nekem az én Istenem, aki hatalmasabb, mint te és a császárod!

A kapitány dühöngve a korbácsért nyúlt. Az első sühírtés sűrűvé fűtült végig a levegőben.

- Állj meg, kapitány! - hangzott a kiáltás az udvar másik oldaláról.

Egy megtermett katona lépett elő, aki rettenthetetlenségéről volt ismert, és emiatt a császár már többször megjutalmazta.

- Add nekem feleségül! Van neki bátorsága! Éppen hozzám illik. - mondta.

Az volt ugyanis a szokás, hogy egy nő megszabadult minden büntetéstől és kereszténysége megtagadásának számított, ha egy katona feleségül kívánta.

A kapitány odafordult a lányhoz:

- Egyik legjobb katonám kíván feleségül. Ha elhagyod a keresztények örült hitét, elengedlek.

A katonák szeme a lányra szegeződött. Ágnes hallgatott. Még két másik katona lépett elő:

- Ha ő nem tetszik neki, mi szeretnénk elnyerni.

- Igazán mind megbolondultatok, vagy keresztények lettetek! - kiáltotta a kapitány. Villámló szemmel fordult a lányhoz:

- No, válassz, melyiké akarsz lenni?! Pompás választási lehetőség áll előtted. Ilyen még egy asszonnyal sem történt e falak között!

- Azé akarok lenni, aki engem először választott: Istené!

Erre vége szakadt a kapitány türelmének. Így kiáltott:

- Le kell fejezni, mégpedig azonnal! Rajta!

De senki sem mozdult. A kapitány ekkor a haragtól vörösen adott parancsot azoknak, akik a leányt feleségül kérték:

- Te lefejezed, te segítesz, a többiek meg elintézik a többi tennivalót!

A katonák törvénye pedig az engedelmesség.

Ezen a napon perzselően sütött a nap Róma tetői fölé. A vízfordóknak verejtéktől csillogott a hátuk, de a katonák szemében könny csillogott. Ilyen mindaddig nem történt Rómában.

Miklusiak Krzysztof (Kristóf) SDS plébános

2016 kulturális eseményei

január 10. Karácsonyi énekverseny

február 7. Falufarsang

március 6. Nőnap

március 15. Nemzeti ünnep

május 8. Kemencés nap

május 28. Gyereknapi

június 3. Pedagógusnap

július 8-10. Faluünnep

augusztus 20. Nemzeti ünnep

augusztus 27. Geöcz mozi

szeptember 24-25. Szüreti napok

október 23. Nemzeti ünnep

október 30. Szépkorúak ünnepe

november 20. Férfinapi

november 26-27. Adventi díszkészítő

december 11., 18. Adventi vásár

december 18. Falukarácsony

Rejtvénykuckó gyermekeknek

Új rovatot indítunk, mellyel minden számban jelentkezőnk. Havonta új rejtvényekkel várjuk a játékos kedvű gyerekeket egy kis fejtörővel. A megfejtéseket minden hónap utolsó napjáig lehet eljuttatni a Művelődési Házba. A beküldők kis jutalomban részesülnek. Év végén pedig a legtöbb helyes megfejtést beküldő külön ajándékot kap.

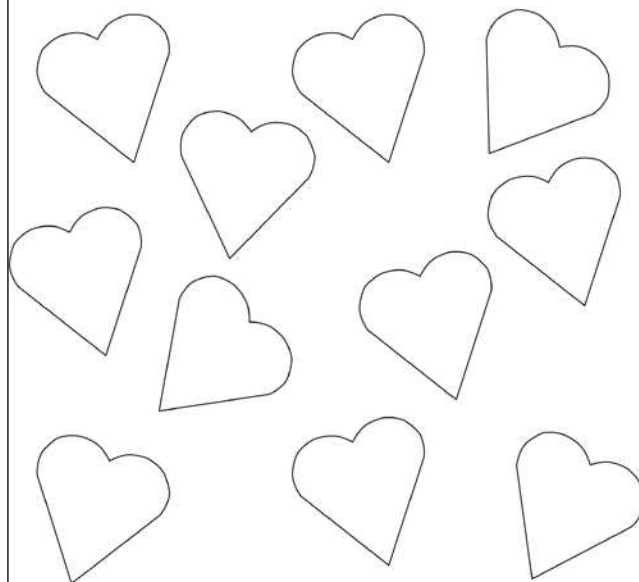
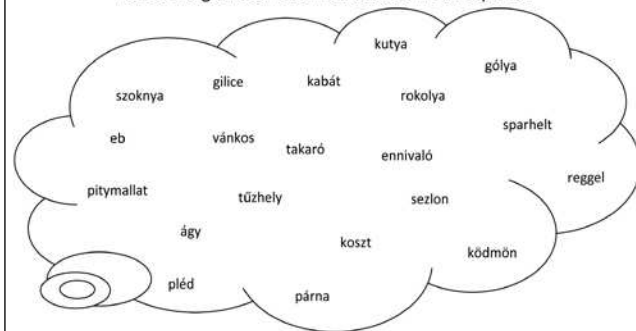
A megfejtett rejtvényeken szerepeljen a gyermek neve, életkora, elérhetősége.

Mindenkinek jó fejtörést kívánunk! Versenyre fel!

A januári rejtvény beküldési határideje:

január 31.

Keresd meg a rokon értelmű szavakat! Írd őket párba!



MELYIK ÁLLATRA IGAZ?

A felsorolt állatok közül válogass!

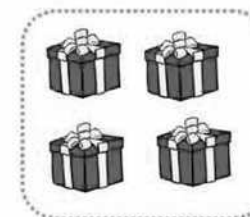
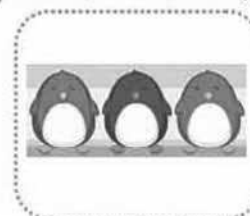
strucc, gepárd, gorilla, teve, kenguru, vakond, óriáspanda, pingvin, kőszáli kecske, tigris, zebra, rinocérosz, elefánt, harkály, zsiráf, lajhár,

1. Bambuszfüggő _____
2. Csíkos legelésző _____
3. A sivatag vándora _____
4. A leggyorsabb szárazföldi állat _____
5. A sötétben ásó _____
6. A legnagyobb ma élő madár _____
7. Az egyszarvú óriás _____
8. A fagyűrű madár _____
9. Fejjel lefelé lógva _____
10. A legmagasabb szárazföldi állat _____
11. A világ legmagasabb állata _____
12. A hegyi ugróbajnok _____
13. A szelíd óriás _____
14. Az erszéyes távolugró _____
15. A fafűró _____
16. Csíkos vadász _____

www.cword.hu/kreativ

TÖBB - KEVESEBB

Rajzolj a képek elé kevesebbet, mögé pedig többet, mint ami a téglalapban van!



www.cword.kids.hu

Újévi fogadalmaink

A december végi tunyulás után januárban az ember úgy érzi, itt az idő változtatni! Valahogy a sok pihenés után még fáradtabbnak érezzük magunkat, és persze súlyosabbnak is. Az ünnepek alatt volt időnk betegnek lenni, ami nem vicc; rengetegen robbantak le az ismerősök közül pont karácsonykor. Keresve sem találhatunk ennél jobb alkalmat a reformokra.

Mit tesz ilyenkor az amatőr fogadkozó? Listát ír arról, mit nem fog csinálni 2016-tól. Csak hogy a leggyakoribbakat soroljam: Nem iszom többet pálinkát/pezsgőt/bort, és soha nem keverem őket! Leszokom a dohányzásról, csak napi x szálát szívok, stb. Nem eszem annyi édességet, kenyeret, cukrot, zsírosat, inkább nem eszem semmit.

Óriási hiba! Azzal, hogy lemondunk valamiről, amihez évek óta ragaszkodunk, nagy úr keletkezik bennünk, és ha azt nem töltjük ki semmivel, akkor bizony pár hét után ugyanoda jutunk, ahonnan elindultunk. Mi hát a jó megoldás?

Tűzz ki magad elé egy célt, amit év végére meg szeretnél valósítani! Gondold végig, mit kell ahhoz a gyakorlatban tenni, hogy ez sikerüljön? Tedd mellé azt is, mennyibe fog ez havonta neked kerülni, ill. mennyit spórolsz vele. Például, ha sportosabban szeretnél élni, akkor ehhez edzéstervet kell készítened (lehetőleg szakember segítségével), bérletet kell vened az órákra, ruhát, cipőt, és némi étrendkiegészítő sem árt.

Ne legyenek irreális elvárásaid magaddal szemben (pl. soha többé nem eszem csokit, lefogyok 30 kilót egy hónap alatt), és kalkuláld be, hogy a körülötted élők nem feltétlenül fognak veled tartani. Viszont, ha látják rajtad a változást, akkor kényszer nélkül is ki próbálják majd.

Keresd meg azokat, akik segítenek és támogatnak a célod elérésében, mert ők fognak átlendíteni a holtpontra (ami, hidd el, eljön). Amióta elkezdtem az egészséges életmóddal foglalkozni, szinte vonzom a hasonló gondolkodású embereket. Megerősítenek ab-

ban, hogy van értelme annak, amit csinálok, és ez ad lendületet a folytatáshoz.

A kartali Kuckó Sóbarlang és Egészségcentrum vezetőjeként az én újévi fogadalmam az, hogy minden hozzánk fordulónak megadom a lehetőséget a változtatásra. Segítünk, ha nem tudsz eligazodni az étkezési trendek és a táplálékkiegészítők világában, hiszen mindenkinek személyre szabott tanácsot adunk a teljes körű állapotfelmérés, illetve az allergiavizsgálat során. Ha a gyógyszereket szeretnéd fokozatosan kiiktatni a házipatikából, abban is segítünk, hiszen az alternatív gyógymódok nem a tünetet kezelik, hanem a betegség kiinduló okát. Nem kifogás a pénz sem, mivel a vizsgálatok és a kezelések (pl. sóterápia, mágnesoterápia, infrasauna, csontkovács) ára nem éri el egy átlagos nyugdíjas havi gyógyszerkiadásait.

Felkészültél? Akkor írd össze a tennivalókat, és ha megvan, jelentkezz nálunk a 30/641-4253-as számon!

Ruszkai-Simon Anna

a Kuckó Sóbarlang és Egészségcentrum vezetője

www.kuckosobarlang.hu

Egészségben, szeretetben,
boldogságban gazdag
új esztendőt kíván



minden kedves galgahévízi
családnak a II. Rákóczi Ferenc
Nyugdíjas Egyesület!

A Galgamenti Népfőiskola tervezett programjai januárban

Január 12. kedd 18 óra **Kolesza István: Hazatérés a hőforrásokhoz** - helytörténeti előadás

Január 26. kedd 18 óra **Egészséges konyha**
Minden amit a homoktövisről tudni lehet - előadónk, beszélgetőtársunk Marinka Edit

A beszélgetés közben homoktövis készítmények kóstolására is sor kerül: homoktövis tea, homoktövis örleménnyel készült keksz és homoktövis préselt leve.

OVI - FARSANG 2016

Szeretettel várunk mindenkit
2016. február 6-án
a művelődési házba
16 órára!

A jelmezesek bemutatkozása után
zene, tánc, mulatozás.
A büfében a szülők által felajánlott
finomságok és a zsákhamacska
meglepetései várják a
jelenlévőket!

Ha egy jó kis farsangzáró,
tavaszváró programra vágyik,
ott a helye közöttünk!!!!

Csemetekért apraja - naggya

H
E
L
Y
T
Ö
R
T
É
N
E
T
I

E
L
Ő
A
D
Á
S

Kolesza István
előadása

2016.
február 2.,
18 óra

Az előadás címe:
A török iga alatt

Kodály Zoltán
Művelődési
Ház
emeleti terme

Minden kedves
érdeklődőt
szeretettel várunk!



FALUFARSANG

Szeretettel várunk minden kedves
vendéget

a Kodály Zoltán Művelődési Házban

megrendezett

farsangi műsorunkra!

2016. február 7., vasárnap
16 óra







fotó: Nánai Éva, Galga Televízió

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