

GALGAHÉVÍZ



Galgahévíz község ingyenes közéleti havilapja
XXVII. évfolyam, 9. szám
2016. szeptember

SZEPTEMBER



fotó: Benedek Tibor

A tartalomból: Rahdenben jártunk • Polgárőr szakmai nap •
Nyugdíjasok programjai • Labdarúgás



fotó:Tábori Mira

2016. szeptember

Képeslap Rahdenből

Augusztus végén testvértelepülésünkre, a németországi Rahdenbe látogatott küldöttségünk, hogy együtt emlékezzenek német barátaikkal testvérkapcsolatuk két évtizedére. Fogadjanak szeretettel Önök is pár főt az elmúlt húsz évből.



Geöcz mozi

A tavalyi, első Geöcz mozi után izgalommal vártam a következő alkalmat, hogy egy kellemes nyári estét autós-mozi hangulatban a családommal és a barátaimmal, a szabad ég alatt tölthessek el.

Az idei filmválasztás nagy hatással volt rám, több szempontból is. Az 1997-es Születi napok összefoglalójában feltűnő ismerős arcok alig 19 évvel fiatalabban mosolyogtak rám vissza. Jó volt látni, hogy a közösség összetartása, a közösségi élet és a hagyományok még évekkel később is mit sem változtak. Finomodtak, csiszolódtak, de összességében a kultúrát és a hagyományokat megtartva ünnepeljük a szüretet a mai napig. 1997-ben én még pesti kamaszként egy egészen más világban töltöttem a mindennapjaimat, és ezek azok a pillanatképek, amelyek miatt ma már büszkén nevezem magam galgahévízinek.

A 2008-ban bemutatott István, a király című előadás pedig teljesen elvarázsolt. Számomra ez a darab a kedvencek kategóriájába tartozik, annak idején két-éves kislányommal otthon töltöttem a bemutató es-

téjét. Akkor csak hallgattam az előadást, ezért is volt nagy öröm nekem, hogy most lehetőségem adatott látni az ismerőseimet, barátaimat szerepelni, ahogy magukévá formálják ennek a csodálatos és minden korban sokat mondó darabnak a karaktereit. Profikat megszégyenítő módon játszották el a szerepeket, csodálatos hangok csillantak fel fantasztikus dalokban. Irigykedve ültem a nézőtéren egy pokrócba bugyolálva, gondolataimat átjárta az előadás, a zenék dallamai, és végig csak abban reménykedtem, hogy lesz még alkalom, amikor élőben újra átélhetem ezt az érzést, akár ennek, akár egy másik hasonlóan jó darabnak a hatására.

Remélem, hogy a Geöcz mozi még nagyon sokáig fog az ideihez hasonló kellemes pillanatokat okozni, és néhány év múlva már hagyományként tekintünk erre a fantasztikus kezdeményezésre, amely egy pár órára összehozza a múltat a jelennel.

Misky Adrienn

Tüdőszűrés

Szept. 27. kedd	8-14 h
Szept. 28. szerda	12-18 h
Szept. 29. csütörtök	8-14h
Szept. 30. péntek	8-14h
Okt. 3. hétfő	12-18 h
Okt. 4. kedd	8-14h
Okt. 5. szerda	12-18 h

Ingyenes szemvizsgálat

Okt. 3.	hétfő	12-17.30 h
Okt. 5.	szerda	14-18 h

A tüdőszűréssel kapcsolatos tájékoztatót megtekinthetik a Polgármesteri Hivatalban és a www.galgahaviz.hu honlapon.

Piknikeztünk

2016. augusztus 20-án délután nagy várakozással készülődtünk az első szalonnasütő összejövetelünkre. Délután szép lassan kezdtek gyülekezni az egyesületi tagok, de nagyon örültem neki, hogy nem nyugdíjas tagok is csatlakoztak hozzánk. A hangulat nagyon kellemes volt, sok jó élmény lett felelevenítve, és szépen, folyamatosan lehetett a szalonnát sütni meg a parázsban sütni a burgonyát. Nagyon szépen köszönöm azoknak, akik segítették ezt az össze-



jövetelt burgonyával, hagymával, amit Gregus Zoltán képviselő úrtól kaptunk. A szalonnát a Hús Plusz Kft.-től kaptuk, a kenyeret és az innivalót pedig az egyesület biztosította. A finom süteményt és a hozott innivalókat pedig a résztvevő tagok és a vendégek adták. Nagyon szépen köszönjük nekik.

Szeretném megköszönni a résztvevőknek, hogy eljöttek erre a délutánra és remélem, hogy mindenki jól érezte magát!

Rostás László, egyesületi elnök

Kirándulni és fürödni voltunk

2016. augusztus 14-én a reggeli órákban indultunk el Kecskemétre. Az időjárás, hála Istennek, nagyon kedvezően alakult számunkra. Az egyesület tagjain kívül velünk tartottak a hévízgyörki barátaink is. A névsorellenőrzés után Csákány Lászlóné ismertette a fürdő beléptetésének rendjét, majd egy kis nasival kínálta meg a résztvevőket. Kecskemétre megérkezvén egy nagyon rövid séta és várakozás után mindenki megtalálta magának a megfelelő medencét, amiből volt bőven választási

lehetőség. A fürdő területén belül az étkezést is meg lehetett oldani, aki nem vitt magával egy kis hazait. Délután 5-kor indultunk haza egy jó kis fagyizás után, és igen feltöltődve jókedvvel és a fürdés utáni jó testi frissességgel.

Nagyon köszönöm mindenkinek, aki ott volt ezen a szép napon, hogy nem kellett senkire sem várni sem oda, sem a visszafelé úton.

Rostás László, egyesületi elnök



Régió Plusz Televízió

Vegye igénybe Ön is a Régió Plusz TV szolgáltatásait:

- Rendezvények többkamerás felvétele, közvetítése élőben a YouTube-on
- Reklámfilmek, tv reklámok gyártása és sugárzása Északkelet-Pest megye 36 településének 100.000 otthonában
- Családi videofelvételek digitalizálása, DVD-re írása VHS kazettáról és egyéb hordozókról



Telefon: 28/789-775

www.regioplusztv.hu - info@regioplusztv.hu

Szakmai találkozó a helyi környezetbiztonság és külterületi védelem érdekében 2016. aug. 27., Galgahévíz

2016 januárjában két pályázatot nyújtottunk be a Nemzeti Együttműködési Alaphoz, amelyből a címben jelzettet a kiíró sikeresnek minősítette. A támogatási szerződést megkötését követően előfinanszírozással megkaptuk a rendezvény tervezett költségvetésének 90 %-át, a fennmaradó összeget pedig saját forrásból kellett biztosítanunk.

A megvalósítani kívánt rendezvény az eddigi tevékenységünk tapasztalatain, a helyi ismereteken alapul, felismerve az együttműködés és a képzés fontosságát.

A Galgahévíz külterületén tevékenykedő különböző szervezetek, valamint a közigazgatási határon szomszédos polgárőr egyesületekkel történő kapcsolattartás kialakítása szükségszerűen megtérül a közbiztonság, a környezetbiztonság és a természetvédelem terén. Szakmai célkitűzésünk, hogy a polgárőrök figyelme a járőrözés során terjedjen ki az illegális hulladék-lerakásokra, a védett állat- és növényvilágra is. A természet és a termőföldek védelme a szolgálat során általában egybeolvad, ezért egyaránt törekszünk a mezőgazdasági területek, a vadföldek és az erdők, valamint az élővizek gazdáival és felelőseivel is szorosabb kapcsolatot kialakítani.

A polgárőr szervezetek közül meghívtuk az Aszódi járás valamennyi, továbbá Kerekharaszt és Héhalom polgárőr egyesületét, hogy a hármas megyehatár mentén is zökkenőmentes legyen az együttműködés. Az Országos Polgárőr Szövetségtől a Polgárőr Rádió főszerkesztője vett részt, a Pest megyei Polgárőr Szövetség pedig előadóval képviseltette magát. További résztvevők voltak: a Gödöllői Rendőrkapitányság, Galgamenti Népfőiskola, Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság Természetvédelmi Őrszolgálat, Gödöllői Katasztrófavédelmi Kirendeltség, Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület, GALGA-AGRÁR Kft, Galgahévízi Római Katolikus Egyházközség, II. Rákóczi F. Nyugd. Egyesület Galgahévíz.

A Galga Televízió folyamatosan rögzítette az egész napos esemény-sorozatot.

A résztvevők köszöntése mellett Vanó András polgármester megnyitotta a rendezvényt. Az első előadó Dr. Péli László PhD adjunktus, a Szent István egyetem oktatója volt, aki -közismert helybéli polgárként- nem csak kutatóként ismeri Galgahévíz földtani jellemzőit. Kiemelten a termőföldekre fókuszálta előadását, nem megelégedve annak társadalom formáló szerepéről sem, óvva intve a termőtalaj túlzott és káros terhelésétől.

Benke Sándor a turai székhellyel működő Szelektív Kft. vezetőjeként már évtizedes tapasztalatokkal bír a négy társult településen a környezetterhelés káros hatásairól, előadóként szólt a hulladék ártalmatlanításának, szállításának és elhelyezésének aktuális feladatairól. Ez az a témakör, amelyhez a legtöbb kérdés és hozzászólás érkezett, polgármester úr bekapcsolódásával pedig kisebb konferencia keletkezett a hatósági feladatok részleges megoldatlanságáról.

Talán nagyon kevesen tudják még az alsó Galga-menten is, hogy Galgahévíz és Hévízgyörk területén a törvény által védett láprét található, amelynek gazdája a Duna-

Ipoly Nemzeti Park Igazgatóság. A Természetvédelmi Őrszolgálat vezetője, Halász Antal tartott előadást a környezet- és természetkárosító bűncselekményekről és szabálysértésekről, az Őrszolgálat feladatairól. Riasztó fotókkal szemléltette a legsúlyosabb jogsértéseket, amely esetekben mindig a rendőrség által bevezetett büntetőeljárássra került sor.

2016-ban 25 éves a magyar polgárőrség, és 25 éve a polgárőr-oktatás kimagasló egyénisége Dr. Bíró Gyula PhD nyrendőr alez., c. egyetemi docens, kriminalista.

Tanár úr a Pest megyei Polgárőr Szövetség elnökének felkérése alapján vállalta az előadást, amelynek során elsősorban a polgárőrök külterületi feladatairól és az intézkedés-technikáról kaphattunk képet, kitérve a terepbejárás jellegzetes eseményeire, a polgárőr intézkedési lehetőségeire, majd a lovas szolgálat aktuális helyzetére is.

Az előadások közben megérkezett a tűzoltó szerkocsi egy egész szakasz tűzoltóval, akik a kultúrház parkolójában gyorsan előkészítették a szemléltetést. A lakossági bemutatónak jó pár helybéli kisgyerek örülhetett legjobban.

Az ebéddel ért véget az épületen belüli programunk. A Kodály Zoltán Művelődési Ház munkatársai szakavatott rendezvényszervezőként biztosították a zökkenőmentes lebonyolítást, köszönet érte.

Délutáni programunk a természeti értékek helyszíni szemléltetésére irányult. Lovaskocsival és három polgárőrautóval vonultunk, hol előttünk, hol utánunk mindvégig a Galga TV. A galgahévízi láprét keleti szélén Németh András, a Természetvédelmi Őrszolgálat kerületvezetője tartott kiselőadást, elsősorban a védett növény- és állatvilágról, de felelevenítette a láprét évszázados múltját, majd annak feltárását is a 90-es években. A nem gazdasági célú, hanem kifejezetten a vegetációs ciklushoz igazodó fűkaszálást tervezik, ingyenesen felajánlva a szénát a helybéli gazdáknak elszállítás mellett.

A Bika-tó - azaz a hévízi horgászto - gazdája a GALGA-AGRÁR Kft, melynek ágazatvezetője, Mészáros Miklós fogadott minket a parton. Ismertette a tó kialakítását, a jellemző halfajokat, a telepítés és halgazdálkodás ismétlődő feladatait, az időjárás meghatározó szerepét, majd megismerkedtünk a tógazdaság vagyónvédelmi rendszerével.

A Bika tó gazdag madárvilágát szorgalmasan kutatja a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület Gödöllői Helyi Csoportja, így mi sem természetesebb, hogy a helyi madárvilágot általuk kívántuk kissé jobban megismerni. A helyi csoport titkára, Kerényi Zoltán - főállásban középiskolai biológia tanár- aki a madarászok elkötelezettségét meggyőző ismeretanyaggal tanúsította mind a tó környékén fészkelő, mind a vonuló madarak vonatkozásában. Külön szólt a régi homokbányánk - mostani lefedett volt szemétkerakó- területén fészkelő gyurgyalagokról, ami szintén kiemelkedő és védendő helyi érték. A Természetvédelmi Őrszolgálat munkatársai természetesen itt is kapcsolódtak szinte minden témakörhöz.

A rendezvény külterületi részének zavartalanságáról az időjárás-felelős remekül gondoskodott, amelynek a szertár melletti esti bográcslásnál is örülhettünk. Ez utóbbiért köszönet illeti támogatóinkat is.

Bozlék M. (Galgahévíz Polgárőr Egyesület)



fotó: Galga Tv

Kalkuttai Szent Teréz

Teréz Anya - családi nevén Agnes Gonxha Bejaxhin - 1910. augusztus 27-én született Skopjében. 21 éves korában tette le első fogadalmait, majd 1937-ben az örökfogadalmat. A Teréz (Teresa) nevet a Loreto rend missziós nővérei közé belépésekor vette föl az indiai Kalkuttában. Először a bengáliai részleg egyik iskoláját vezette. Az őt követő nővérek jó része egykori iskolás tanítványai közül kerültek ki. 1946-ban „hívást kapott a hivatáson belül”. Megfogadta, hogy a „szegények legszegényebbjét” fogja szolgálni, azokat az embereket, akiket szó szerint hagynak az utcán meghalni. Alázatosan és engedelmesen az engedélyek megérkezése után 1948-ban elhagyta a kolostort, s Kalkutta nyomornegyedébe költözött. Iskolát, majd otthont nyitott, ahol a súlyos beteg emberek békében és tisztességben halhattak meg. Szolgált a leprásokat, AIDS betegeket és mindenkit, akiről elfelejtkeztek és akiket magukra hagytak.



Megérkeztek az “emberhónapok”

Szeptember, október, november, december. Már csak ők maradtak a 2016-os évből. Szinte hihetetlen, hogy még nem is oly rég, januárban biztattam Önöket egy új évbe vetett hitre, reményre, és kitartásra, a ránk váró feladatok előtt. S hamarosan Advent áhítatát kell közvetíteni az olvasók felé, várva a közelgő ünnepeket!

Elkezdődött az iskola, kicsiknek, nagyoknak egyaránt, volt, aki nagyon várta már, s volt, aki kevésbé. Legizgatottabbak persze most is a kis elsősök voltak, akiket a szemükben óriásnak tűnő nyolcadikosok vezettek át az iskola kapuin. A két végét. Mindkettőre egy-egy új világ vár. A kicsik egy pezsgő, fortyogó kis gyerek-katlanba kerülnek, ahol a sok tanulás, és követelmény mellett helyet kap a móka, kacagás, közös élmény. A nagyok komoly feladat előtt állnak. A pályaválasztás nem egyszerű feladat. Tizennégy évesen eldönteni, hogy mi határozza meg az életünket, nem könnyű. Talán sokuknak komoly gondot okoz a választás, s bár lehetőség később is megvan az átképzésre, mégis hasznos, ha az előttük álló 4-5 év már a jövőjük szerves része, nem csak átücsörgött idő, mert menet közben rájön, hogy kertész szeretne lenni kazánfűtő helyett. A tanárnő házi feladatnak adta ki, hogy minden nyolcadikos tervekkel térjen vissza az iskolába, reméljük ez mindenkinek sikerült. Előttük a központi vizsga, matek és magyar felkészülés! Nem irigylem őket, kívánok nekik sok erőt és kitartást erre az évre.

Reméljük, Ősz anyó kegyes lesz hozzánk, és jó hosszú langyos hetekkel ajándékoz meg bennünket. A szőlőnek nagyon kell még a meleg, a szeszélyes nyár nem igen növelte a gyümölcsben a cukorfokot, idő kell még neki. Eljött a betakarítások ideje is, sok helyütt a burgonya, a hagyma kikerült már a földből. Őszi gyümölcsjeink a barack, a körte, s az alma szépen érnek a fákra. Gondos kezek szedik őket kosárba, és ügyes praktikákkal téli csemege lesz belőlük. Nemrégiben sétát tettünk a Galga parton falunk vonalában. Lehangelően kevés a víz a folyómederben, és még szomorúbb látvány a rengeteg nád. Régen az emberek felhasználták ezt a növényt, fontos része volt a vidék életében. Nem csak mint tetőfedő anyag, hanem számos használati tárgy is készült belőle. Úgy, mint kosarak és filkasok, nem utolsósorban a klasszikus nád ülőgarnitúra, mely régen a teraszok elengedhetetlen bútordarabja volt. Alomként is alkalmazták, valamint fiatal hajtásait magas cukortartalma miatt szarvasmarhák takarmányozására is használták. Ma már nincs kultusza ennek a növénynek a vidéki ember életében. Ám vannak, aki mégis hasznosítják! Gazdag a nádasok fészkelő madárvilága, itt lakik a nádiposzáta és a nádírigó. Augusztus közepétől szeptember végéig tömegesen éjszakáznak a nádszálakon a füstű fecskék és a seregélyek. A téli hónapokban kisebb-nagyobb csapatokban kék cinegék járnak a nádasba táplálkozni. A kék cinegék erős csőrükkel kibontják a nádszálakat, és kiszedegetik azok üreges részéből az ott fejlődő

rovarlárvákat.

A Galga parton sétálva, a falu felé fordulva a konyhakertek tarkálló parcelláit szemlélhettük meg. Döbbenet volt számomra, hogy micsoda különbség van az én kis kertescském termései, és az ottani jó kötött föld termése között. A Kossuth utca felső harmadában sajnos már csak a sivatagi homok a jellemző, ami nyáron feléget mindent, ha nincs kellően öntözve. Kút pedig nem minden háznál akad, s ha van ott sem biztos, hogy bővizű. Ötven-hatvan méterig pedig lefúratni kész vagyok. Így marad a szerény termés, aminek persze minden évben nagyon örülünk. Ám az öklömnymi vöröshagymák, és burgonyák, vörösen mosolygó céklák, vaskos póréhagymák, földjükből kimagasló sárgarépák látványa szemet gyönyörködtető volt.

Ne szegje kedvünket az őszi eljövele, csodálatos évszak, és még sok élményt tartogat számunkra. Hamarosan jó a szüret, falunk nagyszabású rendezvényével, s nem utolsósorban az áldott jó musttal, belőle az éltető borral. Tehetünk nagy sétákat az évszak változatos színeiben gyönyörködve, bringázhatunk még egyet a tóhoz, amíg végleg ránk nem kerül a nagykabát. Tegyük színesebbé és vidámmá az emberhónapokat, hogy mire beköszönt a tél, legyen jó sok emlék a tarsolyunkban, hogy a pattogó tűz melege mellett felidézhesük őket!

Szélné Zsuzsi

www.zsuzskaoldal.hu








Legyen az Ön szívügye is

INGYENES SZŰRŐVIZSGÁLATOK AZ ALBERT SCHWEITZER KÓRHÁZ - RENDELŐINTÉZET ASZÓDI JÁRÓBETEG SZAKRENDELŐBEN

SZEPTEMBER 23. 13-17 ÓRA • ASZÓD, BAROSS U. 4.

vérnyomás mérés testtömeg index meghatározás Boka - kar-index meghatározás (perifériás érszűkület szűrővizsgálat) szemészeti (glaucoma) szűrővizsgálat légzésfunkciós vizsgálat intim torna tanácsadás Önvizsgálat tanítás muláns segítségével vércukor-, koleszterin-, húgsav mérés nőgyógyászati szűrővizsgálat Dietetikai tanácsadás Dohányzás leszokási tanácsadás EKG	prosztata szűrés testszírszázalék mérés anyajegy szűrés szénmonoxid mérés csontsűrűség mérés
---	--

Egy szemernyi szeptemberi szőlőszüret

Hazánk szőlészeti és borászati hagyományai hosszú évszázadokra nyúlnak vissza. A szőlő és bor szeretete áthatja kultúránkat, irodalmunkat, mezőgazdaságunkat. A szüret szó eredetileg a szőlő borrá alakításának részfolyamatára, a szűrésre utal, de mai jelentése kiterjedt a többi gyümölcs betakarításának elnevezésére is.

A vidéki élet legnagyobb ünnepei közé tartozik a szüret.

Szőlő-ős

A szőlő egyes fajai már 65 millió évvel ezelőtt megjelentek a Földön, azonban az eljegesedések hatására csak néhány nemzetség maradhatott fenn. A legendák szerint a szőlőkultúra őshazája Örményország, ugyanis az özönvíz után az Araráton kötött ki Noé bárkája. Noé itt szőlőt telepített, annak terméséből bort készített. Az i.e. 9. században Menua örmény király lányának a hegyoldalon volt egy teraszos szőlőskertje. Jerovánban egy barlangban találtak több ezer éves szőlőmagvakat. A magyar nép nyelvében már a Honfoglalás előtt megjelentek a szőlőtermeléssel kapcsolatos szavak. Az első írásos emléket 1061-ből találjuk. A középkorban már kialakult szőlőművelés folyt, melyet a hazánkba betelepülő, szőlőműveléshez jól értő népek tovább színesítettek.

Az étkezési szőlő

A szőlőt már őseink sem csupán borkészítésre használták, étkezési szerepe is nagy volt. A 12. században már ismerték a kecskecsőcsű fajtát, de később feljegyezték a gohér szőlőt és a romonyát is. A filoxéravész után új fajták jelentek meg, például a csabagyöngye, a szőlőskertek királynéja és a muskotály. A vastagabb héjú, erősebb csumájú fürtöket a téli napokra tették el. Az ún. „álló szőlőhöz” (elálló) a fürtöket, gyakran a venyigével együtt, már a szüret alatt külön gyűjtötték. Egyenként vagy csomóba kötve aggatták fel őket a pincében. Disznóöléskor, családi ünnepeken csemegeként fogyasztották, de beteglátogatásra is gyakran vittek egy-egy fürt szőlőt. Álló szőlőnek a fehér- és kövidinkát, a romonyát és a kecskecsőcsűt részesítették előnyben. Manapság az otellót, az izabellát és a delawárit is elteszik.

Piros vagy fehér szőlőt is használhatunk, attól függően, melyik mutat jobban az ételben.

Augusztus végétől decemberig szüret

Az első szüret, természetesen az időjárási viszonyoktól függően, augusztus végén kezdődnek, amikor a korai érésű fajták termése eléri az adott bornak megfelelő cukor-sav arányt. Egyes termőterületeken és fajták esetében sokszor akár decemberig is elhúzódhat a szüret. A szüret megkezdésének idejét sok helyen a hatóságok vagy a földesúr határozta meg. Ti-

los volt a szüret előtt személyes fogyasztáson kívül szőlőt szedni, mivel ez csökkentette volna az adóként beszedett dézsmabor mennyiségét. A szüret első napja egyes területeken neves dátumokhoz kapcsolódik, Eger környékén szeptember 29. - Szent Mihály napja, Miskolc környékén október 18. - Lukács napja, a Dunántúlon október 15. - Szent Teréz napján. A Tokaj – hegyalján október 28. - Simon Júda, a szőlők védszentjének napja jelentette a szüret kezdetét. Szüret idején bezártak az iskolák, szünetelt a bírászkodás és a katonák is szabadságot kaptak.

A szüret régen is és napjainkban is a hajnali órákban kezdődött, hiszen a fürtök a leszedést követően azonnal erjedni kezdenek. A szüret estjén zene és tánc, a szüreti szezon végén szüreti felvonulás és bál várt a munkában elfáradtakra. A nagyobb pincészetek és gazdaságok ma már elsősorban géppel szüretelnek, mivel a gyorsabb, higiénikusabb betakarítás magasabb minőségű bort eredményez, de a szüreti hagyományokat szerencsére minden tájegységünk őrzi és ápolja.

Kóstoljunk meg néhány mustos, szőlős ételt:

Mustos karaj

Hozzávalók:

8 szelet rövidkaraj

2 fürt szőlő (piros és fehér vegyesen)

2 dl must

1 dl olaj

grill fűszerkeverék vagy só, bors, fokhagyma, kömény, koriander, paprika keveréke, szerecsendió

A megmosott hússzeleteket megfűszerezzük és meghintjük őrölt szerecsendióval. Kevés olajon elősütjük. Felöntjük a musttal, és lassú tűzön rövid ideig pároljuk. Az utolsó percekben leszemezzük, megmosott szőlőszemeket adunk hozzá, és együtt készre pároljuk.

Mustban pácolt kacsacomb hagymás szőlővel

Hozzávalók:

4 kacsacomb

2 dl must (vagy szőlőlé)

1 kávéskanál szárított majoránna

60 dkg apróbb burgonya

10 gerezd fokhagyma

2 kisebb fej vöröshagyma

4 szál újhagyma

2 babérlevél

10 szem bors

20 dkg libazsír

1 teáskanál méz

20 dkg szőlő

Az előkészített kacsacombokat musttal leöntjük, és egy napig hűtőben pácoljuk. Felhasználás előtt le-

törölgetjük, sózzuk, majoránnával megszórjuk. A zöld-ségeket megtisztítjuk és megmossuk. A süttöt 160 fokra (gázsütő 1. fokozat) előmelegítjük. Az egyik hagymát szeletekre vágjuk, beletesszük egy tepsibe, ráhelyezzük a combokat. Mellé tesszük a fokhagymákat, a babérlevelet, megszórjuk a borssal, és rátesszük a libazsirt. Aláöntünk 1 dl mustot, egy pici vizet, és a sütőben nagyon lassan, puhulásig sütjük (kb. 2 óra). Néha meglocsolgatjuk, és mikor már majdnem puha, mellé helyezzük a megtisztított burgonyákat egészen vagy felezve. Ha a hús és a burgonya egyaránt megpuhult, kivesszük a tepsit a sütőből, és a combokat átszedjük egy másik hőálló edénybe. A süttöt felkapcsoljuk 200 fokra (gázsütő 3. fokozat), a combokat visszatesszük a sütőbe, hogy a tejük ropogósra piruljon. A másik hagymát vékony cikkekre vágjuk. Serpenyőben megpirítjuk kicsit a mézet, rátesszük a hagymát, és összepirítjuk. Az újhagymát nagyobb darabokra vágjuk, a szőlőt félbevágjuk, kimagozzuk. Az újhagymát és a szőlőszemeket rádobjuk a mézes hagymára, összeforgatjuk. A krumplis, szaftos, zsíros tepsiből óvatosan leöntjük a zsírt (zsíroskenyérnek menyei). A visszamaradt burgonyát és a szaftot ráöntjük a szőlős hagymára. Összeforgatjuk, ha szükséges, fűszerezünk, és a megpirult combokkal tálaljuk.

A kacsához nagyon jól illik a szőlő és a bor is.

Szőlős rétes

Hozzávalók:

40 dkg szőlő

1 csomag réteslap

6 evőkanál cukor

10 dkg vaj

4 evőkanál tejföl

4 evőkanál darált dió

4 evőkanál zsemlemorzsza

A süttöt melegítsük elő. Két vagy három kész réteslapot terítsünk tiszta konyharuhára. Olvasszuk meg a vaját, és keverjük el a tejföllel. Pöttyözzünk a tejfölös vajból a réteslapokra, szórjunk rá 2 evőkanál zsemlemorzsát. Tegyük rá a megmosott, lecsöpögtetett szőlőszemeket a réteslapokra, a szélén hagyjunk ki helyet. Szórjuk rá a dió és a cukor felét. Fahéjat is adhatunk hozzá. Tekerjük fel a rétest, kenjük a tejjére az olvasztott vajjas tejfölből, és süssük pirosra. Még forrón is ehetjük vaníliafagyival, vagy hidegen kínálhatjuk önmagában.

Szőlős-mascarponés sütemény

Mutatós és finom a szőlővel gazdagított túró torta

Hozzávalók:

25 dkg mascarpone

30 dkg szőlő

4 evőkanál cukor

4 tojás

10 dkg babapiskóta

1 dl aromás, száraz fehérbor

1 dl tejszín

A tojásokat kettéválasztjuk, a sárgákat 3 evőkanál cukorral kikeverjük. Hozzákeverjük a mascarponét. A szőlőt nagyságtól függően félbe-negyedbe vágjuk. A tejszínt és a bort egy lábosban együtt meglangyosítjuk. A babapiskótákat ebbe az öntetbe mártogatjuk, majd egy tálba lerakjuk. A tojásfehérjét felverjük egy csipet sóval, hozzáadunk 1 evőkanál cukrot, majd a mascarponés krémhez öntjük, beletesszük a szőlőszemeket is, és a krémet a piskótákra öntjük. 5-6 órát pihentetjük.

Csipetke

Gasztrovat óvodás, kisiskolás konyhatündéreknek és szüleiknek

Szőlős falatok

Hozzávalók 20 darabhoz:

20 szem nagy szemű édes szőlő

10 dkg cukor

10 dkg vaj

10 dkg darabolt sötét mogyoró

20 fogpiszkáló

Akár egy nappal előbb is elkészíthető és a hűtőben várakozhat a vendégekre. A szőlőszemeket alaposan megmossuk, majd leszárítjuk. Mindegyikbe egy-egy fogpiszkálót nyomunk ügyelve arra, hogy ne szúrjuk át a szemet. A cukrot egy lábasban megkaramellizáljuk, majd a vaját elkeverjük benne. Ahogy egynemű

lett a karamell elzárjuk alatta a lángot és a szőlőszemek felét-kétharmadát megmártjuk benne. (ez a két fázis természetesen felnőtt segítségét és gondos odafigyelést igényel!) A karamell olvasztott csokoládéval, fehér csokoládéval is helyettesíthető! Rögtön megforgatjuk a mogyoróban és az előre odakészített tálalásra szánt tányérra állítjuk őket szépen sorba.

Szinte azonnal fogyasztható.

Jó munkát és jó étvágyat!

Péli Évi

(Forrás: www.mindmegette.hu/szuret-idejen, www.nassolda.receptneked.hu/2015/10/01/vajkaramellas-szolo-falatok/)

Rejtvénykuckó gyermekeknek
A rejtvény beküldési határideje: szeptember 30.

MEYIKÁLLATRAIGAZZ?

A felsorolt állatok közül válogass!

katicabogár teknősbéka kakukk császárpingvin

1. Hangja jelenti a tavasz beköszöntét. _____
2. Piros vagy sárga alapon fekete pöttyös. _____
3. Egyetlen tojást raknak. _____
4. Tojásai számára nem készít fészket. _____
5. Lassú mozgású. _____
6. A fiatal állatok levéltetveket esznek. _____
7. Akár 15 percig is kibírják a víz alatt. _____
8. Ha siet, óránként 3 km-t is képes megtenni. _____
9. Afrikában tölti a telet. _____
10. Az Antarktisz körüli tengerek lakói. _____
11. színükkel jelzik a madaraknak, hogy nagyon rossz ízűek. _____
12. Hosszú életű, akár 110 évig is élélhet. _____
13. A hímek keltik ki a kicsinyeket. _____
14. Ha veszély fenyegeti, teljesen behúzza a fejét és lábait. _____
15. Kicsinye más fészekben kel ki és ott is nevelkedik. _____
16. Pöttyeik nem az életkorukat jelentik. _____

www.cword.hu/kreativ

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 gyógyszersedők, 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 felettiek tudják elvégezni, a gyermekek részére a szülővel folytatott konzultációt követően tudunk étrend-kiegészítőt ajánlani. A vizsgálat hossza a tanácsadással együtt 45-50 perc, ára pedig 2.000 Ft.

Az állapotfelmérésről bővebben olvashat a www.kuckosobarlang.hu/allapotfelmeres oldalon.

Ruszkai-Simon Anna, a Kuckó Sóbarlang és Egészségcentrum vezetője

SPORT



Labdarúgás

A Galgahévíz SK felnőtt labdarúgó csapata a 2016/17-es évadban is várja a szurkolókat, támogatókat.

Hajrá Hévíz!

Laczkó Kristóf
Szívós Dániel
Movik Martin
Lukács Patrik
Csóka Ádám

Kele Ádám
Hóka Richárd
Kovács Lala
Káré István
Vanó Archibald András

Kerettagok:

Kapus:

Kiss Róbert

Endrődi Péter

Mezőny játékosok:

Maldrik Dávid

Köles Mihály

Tóth Balázs

Benedek Dániel

Gólya István

Liszkai József

Pázmándi Balázs

Tóth Zs. János

Győri Gergő

Petrás Kristóf

Pávics Dániel

Pethő Balázs

1	2016.12.31		GEAC-SZIE	- Galgahévíz SK
2	2016.09.04	16:30	Galgahévíz SK	- Mogyoród KSK
3	2016.09.11	16:00	Dány KSK	- Galgahévíz SK
4	2016.09.18	16:00	Galgahévíz SK	- Vácszentlászló SE
5	2016.09.25	16:00	Kóka KSK	- Galgahévíz SK
6	2016.10.02	15:00	Galgahévíz SK	- Kisalag SC
7	2016.10.08	15:00	Kistarcsai VSC	- Galgahévíz SK
8	2016.10.16	14:00	Mogyoród FC II.	- Galgahévíz SK
9	2016.10.30	13:30	Galgahévíz SK	- GSK II-Szada
10	2016.11.05	13:30	Zsámboki SE II.	- Galgahévíz SK
11	2016.11.13	13:00	Galgahévíz SK	- SK Tóalmás
12	2016.11.20	13:00	Főti SE	- Galgahévíz SK
13	2016.11.27	13:00	Galgahévíz SK	- Kerepesi SBE

Tanácsok iskolakezdésre

Elkezdődött az iskola – a vele járó sok-sok jóval, és természetesen macerával – mint a korán kelés, a nem otthon felejtendő tanszerek, a szakkörökre való beiratkozás, és a gyerkőc azokra való elvitele, a reggeli és az uzsonna napi szinten való átgondolása. Emellett még a hangulatváltozással – nem csak a gyerekével – is napi szinten meg kell küzdened, úgyhogy nem minden nap indul alapból mókával és kacagással.

Egyre rövidülnek a nappalok, eljön a korán kelés időszaka, ami a gyerekeket jobban megviseli, hiszen ők még jobban megérzik az ősz közeledtét, mint a felnőttek. Kis odafigyeléssel és rákészüléssel azonban enyhíthető az iskolakezdés traumája.

Már az iskolakezdés előtti héten érdemes ráhangolódnod, amikor pedig beindul a nagyüzem az első iskolai hetekben célszerű még lefekvés előtt 1-2 órával átgondolnod a másnapi teendőket. Ezt teheted egyedül is, de még jobb, ha a gyerekekkel játékos formában „szeditek” össze és gondoljátok át a másnapra becsomagolandó dolgokat.

Aludja ki magát a gyerek!

A gyerekeknél – főleg a kisebbeknél – nagyon fontos, hogy időben ágyba kerüljenek, és sokat, jól aludjanak, hiszen ez

megalapozhatja számukra a következő nap hangulatát és teljesítményét. Az alvásigény, ahogy a felnőtteknél a gyerekeknél is egyénileg változó, de lehetőség szerint törekedned kell arra, hogy legalább 9-10 órát aludjon. A pihentető alvást megalapozhatja a lefekvés előtti mese, vagy a nap történéseinek átbeszélése.

Egészséges táplálkozás = fittebb sulis órák

Nem lehet elégszer mondani, hogy mennyire tragikus a gyermekkori elhízás és rendszertelen táplálkozás.

A késő este degeszre tömött pocak és nassolás nemcsak a kilók gyarapodásához vezethet, hanem nyugtalan, forgolódással teli rossz alvást is okozhat. Ugyanakkor az elhízás több betegség táptalaja

is, ezért mindenképpen oda kell rá figyelned.

Egy-két kiló pluszsúlynál te magad is átreformálhatod a család vagy a gyermek étrendjét, és az iskolába is olyan reggelit, tízórait csomagolhatsz neki, ami egészséges, de nem tartalmaz felesleges szénhidrátokat. Ezzel nemcsak a koncentrációs képességét növelheted (kevésbé álmosodik el egy könnyebb fogástól), hanem a tornaórán is könnyebben veheti majd az akadályokat és nem válik a csúfolódó gyerekek céltáblájává.

Turbózd fel a szervezetét!

Akárhogy vesszük, az iskola egy stresszforrás, ami alaposan lemeríti a szervezet vitaminháztartását. Gondolj előre az elkövetkezendő nehéz időszakra, és töltsd fel a házi patikádat a sulis gyerme-

ked támogatását szolgáló vitaminokból, és mindig törekedj arra, hogy ezekből ne szenvedjen hiányt.

Melyek ezek:

- A-vitamin: hiánya szemszárazságot és egyéb szembetegségeket okozhat, valamint lassítja a gyermek növekedését.

Forrása: tojássárgája, tej, tejtermékek, máj

- D3-vitamin: hiánya angolkórhoz vezethet (akkor kell pótolni, ha a gyermek nagyon keveset volt nyáron a na-

pon). Forrása: az előzőhöz hasonlóan tojássárgája, tej, tejtermékek, máj.

- E-vitamin: hiánya idegrendszeri zavarokat okozhat. Forrása: növényi olajok, gabonafélék csírája

- B1-vitamin: hiánya fáradtságot, memória- és alvászavart okozhat. Forrása: hüvelyesek, máj, élesztő

- C-vitamin: hiánya fáradtságérzetet, ingerlékenységet és étvágytalanságot okoz. Forrása: citrusfélék, zöldpaprika, kelbimbó, saláta, brokkoli, krumpli, friss gyümölcsök

(forrás: <http://tanitoikincseim.lapunk.hu/?modul=oldal&tartalom=1191421>)



Tüdőszűrés		Ingyenes szemvizsgálat	
Szept. 27. kedd	8-14 h	Okt. 3. hétfő	12-17.30 h
Szept. 28. szerda	12-18 h	Okt. 5. szerda	14-18 h
Szept. 29. csütörtök	8-14h	A tüdőszűréssel kapcsolatos tájékoztatót megtekinthetik a Polgármesteri Hivatalban és a www.galgaheviz.hu honlapon.	
Szept. 30. péntek	8-14h		
Okt. 3. hétfő	12-18 h		
Okt. 4. kedd	8-14h		
Okt. 5. szerda	12-18 h		

TÁJÉKOZTATÓ

a tüdőszűrések rendjéről

2014. jan. 1-jétől az alábbiak szerint módosult a tüdőszűrések rendje, finanszírozása:

1. A 18/1998. (VI.3.) NM rendelet a fertőző betegségek és a járványok megelőzése érdekében szükséges járványügyi intézkedésekről című rendelet 2014. jan. 1-jétől – a javuló Tbc előfordulási gyakoriság okán országosan – már nem a lakosságra, hanem bizonyos rizikó csoportokra vonatkozik

a kötelező, ingyenes szűrés.

Ezek a következők:

- a) hajléktalanok, hajléktalanokkal foglalkozó dolgozók;
 - c) utcai szociális munkát végzők; népkönyha foglalkoztatottjai;
 - e) a közérdekű önkéntes tevékenységet folytatók;
 - f) a büntetés-végrehajtási intézetek, rendőrségi fogdák, közösségi szállások dolgozói;
 - g) bizonyos egészségügyi dolgozók;
- 18 év fölött, az adott foglalatosságot betöltött személyeknek tehát jár az ingyenes szűrővizsgálat, beutaló nélkül.

2. Az 51/1997. (XII. 18.) NM rendelet a kötelező egészségbiztosítás keretében igénybe vehető betegségek megelőzését és a korai felismerését szolgáló egészségügyi szolgáltatásokról és a szűrővizsgálatok igazolásáról című rendelet értelmében életkorhoz kötötten **minden 40 év feletti személynek joga van évente egyszer tüdőszűrő vizsgálaton részt venni beutaló nélkül, költségmentesen.**

Ehhez TAJ kártyával kell rendelkeznie.

3. A 33/1998. (VI. 24.) NM rendelet a munkaköri, szakmai, illetve személyi higiénés alkalmasság orvosi vizsgálatáról és véleményezéséről című rendelet szerint a mellkasröntgen vizsgálatot erre a célra igénylő lakosoknak **1.700 Ft térítési díjat** kell fizetniük, a szűrés helyszínén kapott, a törökbálinti kórház számára szóló csekk befizetésével. A vizsgálat eredményéről három héten belül szakorvosi leletet és számlát adunk.

A kötelező tüdőszűrés tehát ma már csak kockázatnak kitett munkakörökben dolgozókra vonatkozik. Azonban az egészségével foglalkozó valamennyi felnőtt lakosnak ajánlott részt venni szűrővizsgálaton a betegségek megelőzése illetve korai stádiumban való felismerése érdekében, hiszen a leggyakoribb tüdőbetegségek, mint a COPD, asztma, tüdőrák és tuberkulózis csak korai felismeréssel gyógyíthatók igazán jó eredménnyel. Ráadásul 40 év felett ezek a szűrővizsgálatok még ingyenesek is!

A 14-18 év közöttiek tüdőszűrő vizsgálatának szabályozása

14-18 év közötti fiataloknál a tüdőszűrő vizsgálat INGYENESSEN elvégezhető, amennyiben:

- rendelkeznek érvényes iskolaorvosi vagy üzemorvosi beutalóval;
- rendelkeznek szülői vagy gondviselői beleegyező nyilatkozattal;
- érvényes személyi igazolvánnyal, lakcímkártyával;
- TAJ kártyával;

- amennyiben a leletre is szükség van, azt saját névre kitöltött felbélyegzett válaszböríték ellenében három héten belül postán megküldjük.

A tüdőszűrések ideje alatt ingyenes szemvizsgálatra és szemüveg vásárlására is van lehetőség!

Ön is szeretné gondosan megválasztani munkahelyét?

Az **Energia Sziget Magyarország Kft.** egy hő-, és hangszigetelési technológiával foglalkozó szigetelő szakcég, amely támogatást nyújt megrendelőinek komplex energetikai felújítások terén. A legmodernebb technológiával értéknövelő felújításokat végzünk, hogy megrendelőink egészséges klímájú otthont építhessenek maguknak.

Nem ijedünk meg attól sem, ha megrendelőnk kiegészítő munkákat kér a fő profilunktól eltérően, mivel tudjuk hogy minél összetettebb a feladat, annál fontosabb, hogy egy részlet se hibázzon – így felügyeljük a teljes folyamatot.

Keressük azokat a jövődöbéli kollégáinkat, akik

- keresik az újdonságokat szakmájukban,
- munkájukra igényesek és érte felelősséget is vállalnak,
- szeretnek új dolgokat tanulni,
- tudnak csapatban gondolkozni és dolgozni,
- számára érték a családi munkatársi közösség.

Részletek és jelentkezés:
www.energiasziget.hu



PESTY PARTY BULI

2016.09.17. 21 óra
Galgahévíz, Kodály Zoltán Művelődési Ház

Belépő: 3.500 Ft
Asztalfoglalás: +36 70 317 9393

facebook.com/pestoparty

Szüreti napok - Szeptember 24-25.

Szeptember 24. szombat - Kodály Zoltán Művelődési Ház

18 óra Család ellen nincs orvosság - komédia két felvonásban a Turai Komédiások előadásában - ingyenes színházi est.



Szeptember 25. vasárnap - Geöcz tér

11 óra Gyülekező a Geöcz téren

12 óra Szüreti felvonulás

Vendégeink:

Zengővárkonyi Hagyományörző Művelődési Egyesület,

Boldogi Huszár és Hagyományörző Egyesület.

Hagyományainkhoz híven a táncosaink idén is szívesen fogadják a süteményeket, frissítőket. Kérjük, 2016-ban is csatlakozzanak a menethez!

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