

GALGAHÉVÍZ

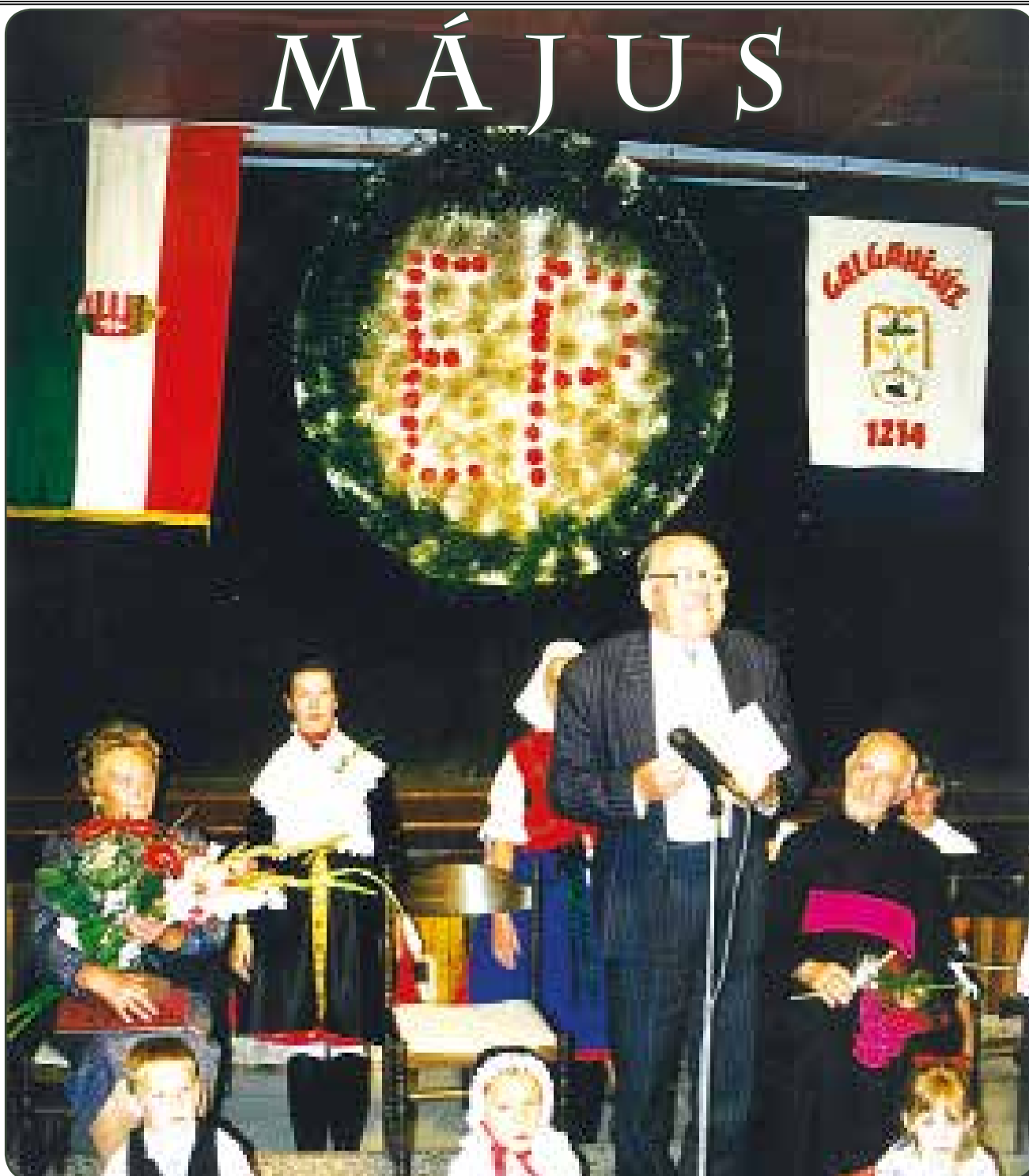
Galgahévíz község ingyenes közéleti havilapja

XXIX. évfolyam, 4. szám

2018. május



M Á J U S



1998. július 18. - Erősvári Pál díszpolgárrá avatása

A tartalomból: A Csikótozás esete Kikindán • Föld napi rendezvény az óvodában • Galga-túra • Versenyeken voltunk • Nyugdíjas hírmondó



fotó: Darnyik Anikó, Csákány Ibolya, Basa Tünde
2018. május

A Csikótojas esete Kikindán

Hát az úgy volt, hogy nem mesének indult, aztán mégis az lett belőle. Történt ugyanis, hogy a Délvidék kedves kis városában Nagyikindán rendezték a Vajdasági Amatőr Színjátszók Találkozóját. Gondolták kikindai barátaink, hogy színesítik a palettát, és meghívják a Csikótojas Társulatot Galgahévízről. A Társulatunk persze örömmel fogadta a felkérést. Már csak a több évtizedes barátság miatt is. Elhatároztuk, ha már ilyen megtisztelő felkérést kaptunk, legújabb darabunkat, a csodás díszlettel, jelmezzel, remek rendezésben készült A helység kalapácsa című színművet visszük Szerbiába. Ezzel eddig minden rendben is volt. A nehézségek csak ezután kezdődtek. Egy csaknem húsz fős amatőr társulat szabadidejét egyeztetni ugyanis nem egyszerű dolog. Több szereplőnek is jelentősen át kellett szerveznie az életét, hogy a Társulattal tarthasson, ami a problémák megoldódásáig nagy izgalmakkal járt. És mikor már azt hittük, hogy minden egyenesben van, két héttel a fellépés előtt, akkor jöttek csak igazán az izgalmak.



A primásunk sajnos nem tudta vállalni a fellépést, másik primást pedig szinte a lehetetlennel volt egyenlő találni, hisz az országos NéptáncTalálkozóval esett egybe a fellépés. Azért mi próbálkoztunk, sikertelenül, mikor végső kétségbe esésemben eszembe jutott, hogy próbáljunk meg Kikindán primást szerezni. És láss csodát, sikerült. Éppen örömmel közöltem a zenekar

másik két tagjával a hírt, mikor kaptam egy fotót, ami a nagybögösünk kezét ábrázolta, ezzel még nem is lett volna semmi probléma, ha a mutatójára nem lett volna felismerhetetlenségig bekötözve. Bögösünk ugyanis csúnyán elvágta az ujját, ami egyértelművé tette a kérdést: ő sem tud jönni velünk. Na, most mitévők legyünk? Kikindán azt mondták, hogy primást még csak szereztek, bögöst biztosan nem tudnak. Ekkor bevallom egy kicsit elkeseredtem, de tudtam, hogy találunk megoldást. E-mail- és telefonváltások sokasága után érkezett a jó hír, találtak bögöst és brácsát is, így az egész zenekar kikindai lesz. Nagyon boldogok voltunk. Szuper. Indulhatunk. Majdnem szó szerint, ugyanis ez két nappal a fellépés előtt történt.

Azt hittük egyenesben vagyunk. Elérkezett a szombat reggel. Pakolás, készülődés, délben indulás. Kisbusszal, autóval és a díszletek szállítása miatt kisteherautóval indultunk a szerb határ felé. Szerencsére fenakadás nélkül érkeztünk a határra, és mi a kisbusszal minden probléma nélkül át is jutottunk. Itt már baj nem érhet, gondoltuk naivan. Mikor csörgött a telefon. Polgármester úr hívott azzal a hírral, hogy nem tudtak átjönni a kisteherautóval azon a határon, ahol mi, ezért egy másik határátkelőn jönnek. Mi közben megérkeztünk Kikindára, még ekkor sem sejtettük, hogy mi vár ránk. Nemsokára újra csörgött a telefon. A kisteherautónk Romániában van a díszletekkel és a szereplőkkel. Nem engedik ki őket Romániából, mert nincsenek megfelelő dokumentumaik. Hiába próbáltak kikindai barátaink intézkedni, a románoknál ők sem jártak sikerrel. Hiába voltak a célállomástól 10 km távolságra, muszáj volt visszafordulni.

Hosszas gondolkodás, mérlegelés után úgy döntöttünk, a díszletről lemondunk, a két szereplőt elhozzuk a határról, a kisteherautót a díszlettel hazaküldjük, és kitalálunk valamit az itteni adottságokból. A hirtelen megoldandó probléma, volt, akit inspirált, volt, akit lebényt, de mindent egybevéve sikerült össze-

hozni az előadást. Nem is rosszul.

Büszkén álltunk a tapsoló vajdaságiak előtt, elsősorban örülve annak, hogy a sok nehézség ellenére is megcsináltuk. Nagyon szeretjük ezt az előadást, és jó érzés volt a határon túl is megmutatni, hogy egy kis falu amatőr színjátszói mire képesek.

Nagyon köszönjük mindenkinek,



hogy megmutathattuk, előttünk nincs lehetetlen. Köszönjük kikindai barátainknak a meghívást, a bizalmat. Köszönjük a Társulat tagjainak a lemondásokat, a belefektetett időt és energiát. Köszönjük Pintér Gábornak, hogy beugrott a mesélő szerepébe és a Társulatunk tagjává vált. Köszönjük Balla Timinek, csoportvezetőnknek, hogy a semmiből teremtett díszletet, és hitet adott mindenkinek, hogy meg tudjuk csinálni. Köszönjük Lendvai Dodinak, Erikának, Vanóné Zsuzsának és Darnyikné Margitnak, hogy kitartóan végigasszisztáltak a díszlet kálváriáját, és végül még sem tudtak velünk együtt a siker részesei lenni. Köszönjük az Önkormányzat állandó támogatását. És nem utolsósorban köszönjük a közönség lelkesedését, mert csak ezért érdemes színházat csinálni.

Szóval minden jó, ha jó a vége! Szerencsére a mi mesénknek is jó vége lett. De izgatottan várjuk a folytatást! Kicsit más formában, de a faluünnepen találkozunk.

Darnyik Ágnes

Áprilisi hímondó

Április 3-án nevelési értekezletet tartottunk, melyen Kovácsné Arti és Soósné Melinda óvó néni beszámoltak a továbbképzésükről, átadták az ott tapasztaltakat. Szó esett a tehetségműhelyekről, az előttünk álló feladatokról, teendőkről.

Április 5-7-ig Erőssné Pintér Katalin és Kovácsné Kolesza Andrea óvó nénik az „Így tedd rá!” néptánc, népi gyermekjátékok témában háromnapos továbbképzésen vettek részt Hatvanban. Az ott tanultakat a csoportjaikban, valamint az Aranytulipán néptánc tehetséggondozó műhelyben hasznosítják.

Április 10-11-én az óvodai szakvéleményeket vették át a szeptemberben iskolát kezdő gyermekek szülei. Az idén huszonnégy Kismadár csoportos kezdi el ősssel tanulmányait. Sok sikert, szép eredményeket kívánunk mindannyiuknak!

Április 21-én Tavasz Vigasságok rendezvényünket tartottuk a művelődési házban. A nagy előkészület meghozta gyümölcsét, hiszen egy vidám, élményekben gazdag, jól sikerült délutánnak lehettek részesei, akik eljöttek közénk. Köszönetet szeretnék mondani minden kedves családnak, akik bármilyen formában támogatták ezt a rendezvényt! Köszönet Darnyik Áginak és Pethőné Barbinak, akik a délelőtti folyamán segítettek a terem berendezésében. Köszönet Benke Zsoltnak, aki hangosított és Lukács Péternek, aki a felvétel készített. Végül, de nem utolsósorban köszönet a kollégáimnak, akik nemcsak az előkészületekben, hanem a finisben is maximálisan teljesítettek. Az óvóniknek a megtervezett és színvonalasan kivitelezett kis műsorokért, a fellépésért. A dajka néniknek és pedagógiai asszisztensünknek minden tevékenységben nyújtott segítségükért és a szereplésért. A konyhás néniknek a finom szendvicsekért, limonádéért és kiszolgálásért. A három közszolgálatot teljesítő középiskolás tanulónak, Szabó Fanninak, Szél Zsombinak és Benedek Árpinnak a segítségért.

Az alábbiakban csoportonként is szeretném megköszönni az önzetlen támogatást, felajánlást a kedves szülőknek.

Cica csoport - zsákbamacska: Mézszáros Zsombor, Adámi Dorián, Fehér Zsófia, Silló Beatrix, Petrás Máriusz,

Ulicska Rebeka Zoé,

Cica csoport - sütemény: Sára Boróka Mária, Tóth Zsolt Milán, Gábor Luca, Sági Benjámin, Wokoma Janka Szaffi, Ágoston Natália,

Süni csoport - zsákbamacska: Erőss Ádám, Horváth Flóra Róza, Kovács Rajmond, Nagy Nóra, Nagy Réka Viola, Péli Mátyás, Rönky Róza, Tampu Blanka Emília, Oláh Zsófia Edit,

Süni csoport - sütemény: Ágoston Benjámin, Bajzák Zsanett Dorina, Dolányi Dorina, Ecker Zsolt, Erőss Ádám, Hajdu Lőrinc, Nagy Nóra, Péli Mátyás, Rönky Róza, Sági Marcell, Tampu Blanka Emília,

Maci csoport - zsákbamacska: Bencze Hanna, Buzás Levente Zoltán, Csiri Luca, Darnyik Dorottya, Oláh-Nánai Dávid, Tar Örs Márk,

Maci csoport - sütemény: Ágoston Dániel, Bencze Hanna, Buzás Levente Zoltán, Darnyik Dorottya, Ecker Milán, Gulyás Gergő József, Kiss Dominik, Mácsai-Veres Botond, Mrkva István Zoárd, Oláh-Nánai Dávid, Pupos Patrícia Roxána, Tar Örs Márk, Viszló Zsombor Domonkos,

Kismadár csoport - zsákbamacska: Kiss Boglár, Kovács Ivett, Molnár Zsombor, Novodonszki Zétény, Péli Nándor, Tampu Zsolt Bernát, Vár Máté,

Kismadár csoport sütemény: Budavári Nimród Mór, Hajdu Adél, Kiss Boglár, Kovács Bianka Johanna, Kovács Ivett, Novodonszki Zétény, Péli Nándor, Sára Bálint, Tampu Zsolt Bernát, Vár Máté.

Külön köszönjük azoknak a kedves felajánlóknak, akik az adományozó üvegbe külön ajánlottak fel az Alapítványnak! A bevételt óvodánk udvari játékkészletének bővítésére fordítjuk.

A Kismadár csoportosok ebben a hónapban is tevékenykedtek a tehetségműhelyekben. A gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt érdekes és sok új ismeretben bővelkedő foglalkozások ezek.

A Süni csoportos Burkus Péter Bese szüleitől kapott kismotorokkal bővült udvari játékkészletünk. Nagyon szépen köszönjük felajánlásukat!

A Hévízgyörki Virágtrend Kft és a galgahévízi Molnár Lajos és családja kerteszetéből kaptunk szép virágokat, melyek udvarunkat és ablakainkat díszítik. Na-

gyon szépen köszönjük!

Szabó Krisztina a 100 Ft-os bolt vezetője és Mrkva Pistike édesanyja udvari lapátokkal és homokozó játékokkal lepett meg minket, nekik is nagyon szépen köszönjük a felajánlást!

Óvodánk bekerült pályázat útján a Nemzeti Fejlesztési Minisztérium által támogatott, a Közlekedéstudományi Intézet Nonprofit Kft. közreműködésével, a 2017-2018. évi Közúti Közlekedésbiztonsági Akcióprogram keretében folytatódó „Biztonságos Óvoda” programba. Ennek első részeként április 26-án a Kismadár csoportban Dr. Kasza Judit pszichológus látogatta meg a gyerekeket és feladatlapokat oldottak meg, beszélgettek a biztonságos közlekedésről. Nagyon ügyesek voltak a nagycsoportosok, kimagaslóan jól teljesítettek.

Az idén, április 27-én mi adtunk ott-hont a regionális Föld napi rendezvénynek, melyen Zsámbok, Boldog és Galgahévíz nagycsoportosai vettek részt. Az „En kis kertem kertem” témában zajlott program egyik fantasztikus része volt, hogy a csoportok ellátogattak a galgahévízi Molnár Biokertészetbe, ahol Molnár Csabáné Marika néni megmutatta a fölőket, a növényeket és egy kis előadást tartott, majd minden gyermeknek lehetősége volt bio kelt ültetni, amit meg is kapott ajándékba. Köszönet a kedves családnak ezért a lehetőségért! A csoport másik fele addig az óvodában tevékenykedett. Andi óvó néni vezetésével egy kis verset tanulhattak, Pannuci és Kiskati óvó néni irányításával ügyességi játékokban mérték össze erejüket, majd közös dalos játékokban vettek részt. Zárásként csemegéztek és átvették az ajándékokat, udvari szerszámokat, könyveket, bio kölest és ültetni való magokat, melyek S. Nagy Andrea és Benke Sándor felajánlásai. Óvodánktól emléklapot, az általuk ültetett virágot és paradicsom palántát kaptak, valamint a konyhás néni készítettek zöldségsalátát. Köszönöm minden kollégámnak az előkészületekben és a rendezvényen nyújtott lelkiismeretes, odaadó munkáját! A visszajelzés is azt tükrözi, hogy minden gyermeknek és felnőttnek emlékezetes és sok, új ismeretben gazdag élménydús délelőtti nyújtottunk! *Darnyik Anikó*

mb. óvodavezető

„Én kis kertet kerteltem...”

Föld napi rendezvény a Csemetekert Óvodában

A Föld napját először 1970-ben ünnepelték meg. Célja: ráébreszteni az embereket arra, hogy az egész Föld veszélyben van, és ennek fő oka sokszor maga az emberek tevékenysége. A Föld napján való rendezvények alkalmat adnak arra, hogy az ember mérlegelje, hogyan bánt környezetével, és mit tesz azért, hogy a természet, és benne az ember egészségesebben éljen, és a természeti értékek megmaradhassanak.

A Föld napját nem csak ünnepelni kell, hanem sokat kell tenni azért, hogy megóvjuk környezetünket.

1998 óta Pest megyében a Galgamenti Népfőiskola regionális zöld jeles napokat szervez, ennek képviselője, szervezője, Nagy Andrea biológus-mérnök, a népfőiskola titkára. Ősszel a „Komposztbuli”, ilyenkor tavasszal a Föld napját ünnepelik hagyományosan három község nagycsoportos óvodásai: Boldog-Csicsergő óvoda, Zsámbok-Kacó óvoda, Galgahévíz-Csemetekert óvoda.

Ebben az évben a galgahévízi Csemetekert óvoda adott otthont a közös programnak. Minden évben más-más témakörben kutakodnak, tevékenykednek, illetve dolgoznak az óvodapedagógusok, és a gyerekek.

Az idei téma: „Én kis kertet kerteltem...”, vagyis a kertészkedés, kertgondozás témát hivatott felolgozni.

A csoportok előzetes feladatként kapták: óvodai környezetben veteményeskert kialakítása, az ezekhez kapcsolódó munkafolyamatok gyakorlása. A tevékenységhez kapcsolódó dalok, versek tanulása, s mindezek vizuális megjelenítése. Az elkészült alkotásokat rögtönzött kiállításon szemlélhették meg a Csemetekert udvarán.

A rendezvényen közel 60 gyermek vett részt, s vetésforgó keretében két helyszínen zajlottak az események.

Az óvoda udvarán csapatversenyt, és játékos növényültetést szerveztek a pedagógusok. Az eseményhez kapcsolódó közös éneklés, körjáték fokozta a jó hangulatot. A másik helyszín: látogatás a helybeli Molnár Biokertészetben. A kertészet egészséges és környezetbarát élelmiszereket termel. Profilja a környezettudatos szemlélet terjedése. A gazdaságban zöldségféléket, gyümölcsöket termelnek. A kertészeti tevékenység állattartással is kiegészül. A biokert művelést végzők növényvédő szerek, mű-

rágyák alkalmazása nélkül küzdenek a kártevők, károkozók és gyomok ellen. Kiemelt szerepe van a komposztoknak, mely az egészséges biokert szempontjából vitathatatlan, a szerves anyagok újrafelhasználását teszi lehetővé.

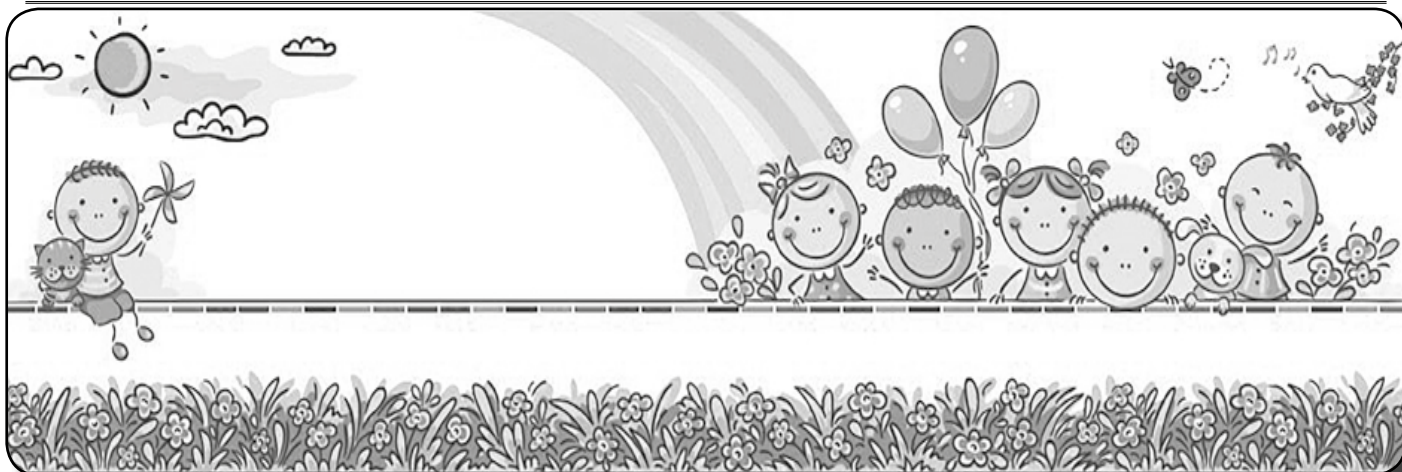
A biokertben a gyermekek megtekinthették a fóliák alatt és a szabadban fejlődő növényeket, a növények fejlődéséhez szükséges locsoló-, és fűtőrendszert. Az egyik fóliasátor alatt a gyerekek a palántázás rejtelmeit is kipróbálhatták, s a palántázott növényeket haza is vihették.

Az élményekben gazdag délelőtt az óvoda udvarán ért véget, ahol kölesgolyót, almát csemegézhettek a gyerekek, és ízletes limonádéval olthatták szomjukat.

Nagy Andrea köszönő szavaival zárult ez a tartalmas délelőtt. A résztvevő csoportok az ültetett növényeken kívül kerti szerszámokkal, matricás könyvekkel és természetvédelemmel kapcsolatos kiadványokkal, és egy napsugaras felejthetetlen délelőttel lettek gazdagabbak.

Fábiánné Réz Katalin
Óvodapedagógus, Zsámbok





Hirdetmény

Értesítjük a kedves Szülőket, hogy Csemetekert Óvodánkban a 2018/19-es nevelési évre a beiratkozás időpontja:

2018. május 14. (hétfő) 8.00 – 12.00

2018. május 15. (kedd) 8.00 – 16.00

2018. május 16. (szerda) 13.00 – 17.00

Az Nkt. 8. § (2) bekezdése kimondja, hogy a gyermek abban az évben, amelynek augusztus 31. napjáig a harmadik életévét betölti, a nevelési év kezdő napjától legalább napi négy órában óvodai foglalkozáson vesz részt.

Ez a kötelezettség azon gyermekekre vonatkozik, akik 2015. szeptember 1-je előtt születtek és még nem iratkoztak be az óvodába.

Jöhetnek azok a gyermekek is, akik ez időpont után születtek és a következő nevelési évben szeretnének jönni óvodába.

A napi négy órában óvodai nevelésre kötelezett gyermek szülője, amennyiben gyermeke az óvodakötelezettségét külföldön teljesíti, köteles arról a beiratkozás idejének utolsó határnapját követő tizenöt napon belül írásban értesíteni a gyermek lakóhelye, annak hiányában tartózkodási helye szerint illetékes jegyzőt (Rendelet 20. § (2)).

Ez a kötelezettség a szülőt akkor is terheli, ha gyermeke már óvodai jogviszonyban áll és az óvodakötelezettségét a jövőben külföldön teljesíti. Ez esetben a szülő előzetesen köteles értesíteni a gyermek lakóhelye, annak hiányában tartózkodási helye szerint illetékes jegyzőt (Rendelet 20. § (2)).

Az a szülő vagy törvényes képviselő, aki a szülői felügyelete vagy gyámsága alatt álló gyermeket a kellő időben az óvodába nem íratja be, a szabálysértésekről, a szabálysértési eljárásról és a szabálysértési nyilvántartási rendszerről szóló 2012. évi II. tv. 247. § a) pontja értelmében szabálysértést követ el.

Az óvodai jelentkezéshez JELENTKEZÉSI LAP kitöltése szükséges, melyet személyesen intézményünkben be lehet szerezni, vagy letölthető a www.galgaheviz.ovoda.hu oldalról.

Az óvodai jelentkezéshez szükséges okmányok a következők:

- pontos adatokkal, részletes indoklással kitöltött óvodai jelentkezési lap,
- a szülő és a gyermek személyi azonosítóját és lakcímét igazoló hatósági igazolvány (Rendelet 20. § (3),
- a gyermek születési anyakönyvi kivonata,
- nem magyar állampolgárság esetén az ország területén való tartózkodás jogcímét igazoló okirat (Nkt. 92. §),
- a gyermek egészségügyi állapotát és óvodaérettségét, sajátos nevelési igényét, hátrányos helyzetét igazoló dokumentum (orvosi igazolás, szakértői vélemény, gyermekvédelmi kedvezményről szóló határozat stb.).

Szeretettel várjuk leendő óvodásainkat és szüleiket!

Tisztelettel:
Darnyik Anikó
mb. óvodavezető

Versenyeken voltunk

Az elmúlt hónapokban folytatód-
tak a kistérségi versenyek, amelye-
ken iskolánk számos tanulója vett
részt és sokan nagyon jó eredmé-
nyeket értek el. Most pedig lássuk a
részleteket!

Március 13-án kistérségi helyes-
írási verseny volt Kartalon, amelyen
iskolánk minden osztálya képvisel-
tette magát, az elsősök kivételével.
A 2. osztályból Gyenes Boglárka
és Maszlag Benedek, 3. osztályból
Nyerges Laura, 4. osztályból Zengő
Dóra, 5. osztályból Petrovics Kitti, 6.
osztályból Mrkva Zita, 7. osztályból
Tóth Tódor és 8. osztályból Horváth
Péter voltak a résztvevők. A ver-
senyzők nagyon szép eredményt
értek el, hiszen Horváth Peti 1. he-
lyezett, Petrovics Kitti és Tóth Tódor
pedig 5. helyezést ért el az évfolyamá-
ban.

Áprilisban folytatódott a verse-
nyek sorozata. Domonyban kisté-
rségi vers- és prózamondó verse-

nyen képviselték iskolánkat: Nagy
Dominik és Péli Domonkos (2.
oszt.); Mrkva Hédi (3. oszt.); Masz-
lag Bálint és Czibolya Nóra (5. oszt.);
Mrkva Zita (6. oszt.). Az eredmények
itt sem maradtak el, ugyanis Masz-
lag Bálint 1. helyezést ért el próza
kategóriában, Mrkva Zita pedig 2.
helyezést ért el versmondásával.
Gratulálunk a gyerekeknek és kö-
szönjük a felkészítő tanítók, tanárok
munkáját: Ruffné Basa Rózsa a 2.
osztályosokat, Katók Józsefné Kati
néni a harmadikosokat, Kuti József-
né Marika néni pedig a 4. osztályos
tanulót készítette fel a versenyre.
A felsősök sikeres szereplése Bankó
Edit (5-6. oszt.) és Basa Tünde (7-8.
oszt.) munkáját dicséri.

A következő kistérségi verseny
informatikából volt Turán, ahol Tóth
Tódor a 7. osztályból, Nagy Luca pe-
dig a 8. osztályból versenyzett. A ki-
váló eredmény itt sem váratott ma-
gára, hiszen Tódor 1. helyezést ért el.

Nagyon köszönjük Balázs Eszter ta-
nárnő felkészítő munkáját.

Április 19-én szintén versenyez-
tünk, ugyanis megyei angol- és né-
met nyelvi vers- és prózamondó
versenyen vettünk részt Gödöllőn.
Angolból Stefán Boldizsár 5. osztá-
lyos, és Deák Noémi 7. osztályos ta-
nuló indult. A siker itt sem maradt
el, hiszen Noémi 1. helyezést ért el
(felkészítő tanára: Eszenyiné Deák
Mónika). A németes csapat tagjai
voltak: Bukovics Emma és Nagy
Zsombor 5.-es tanulók, valamint
Mrkva Zita a 6. osztályból. Az ered-
ményhirdetésnél itt is nagyon örül-
tünk, mert Zita 3. helyezést kapott
(felkészítő tanára: Benkó Istvánné
Gabi néni).

Köszönöm a gyerekeknek a rész-
vételt és a szép eredményeket,
kollégáimnak a lelkiismeretes fel-
készítő munkát és a szülőknek a
szállításban nyújtott segítséget!

Benkó Istvánné

VISSZATEKINTŐ

Nyugdíjas hírek

Április 25-én szép, napos időre ébred-
tünk és jó kedvvel indultunk Ceglédre
fürdeni.

Megérkezés után egy kicsit elment a
kedvünk, mivel a kiküldött tájékoztató-
ban nem szerepelt az, hogy a fürdő terü-
letén csak egy kifőzde van nyitva.

Az éttermet, ami fel van tüntetve, csak
az utcáról lehet megközelíteni, de a tu-
lajdonos nem engedett be, csak utcai

ruhában. Ezt szóvá is tettük a pénztáros
hölgynek, aki nagyon sajnálta az esetet.
Az ő tudomása szerint nem mi voltunk
az elsők, akiket nem engedett be fürdő-
köntösben. No, de a hölgy jó szívének és
ismeretségének köszönhetően sikerült
még jobb és olcsóbb ebédhez jutni az
arra vágyó embereknek.

Ezek után mindenki megnyugodva és
vidáman beszélgetett és fürdött a neki
tetsző medencében. Megjegyzem, a víz
nagyon szuper volt.

Délután hazafelé megálltunk egy jó nagy
fagyizásra, majd egy kicsit elfáradva, de
jó kedvvel indultunk haza.

Szeretnék köszönetet mondani minden
kedves résztvevőnek, hogy senkire sem

kellett várni, sőt még a megbeszélte idő
előtt ott volt mindenki a kocsinál.

Ilyen vidám és fegyelmezett csapattal
öröm volt részt venni ezen a kellemes
napon.

A legközelebbi fürdés időpontja: 2018.
07. 01. Jászapáti

*Rostás László
Egyesület Elnöke*



Beszámoló és vezetőségmegújító közgyűlés

2018. március 18-án 15 órai kezdettel tartottuk meg a II. Rákóczi Ferenc Nyugdíjas Egyesület beszámoló és vezetőségmegújító közgyűlését.

A rossz idő ellenére nagyon sokan voltak jelen (65 főből 51-en). Köszönet nekik, hogy eljöttek. Az elnöki beszámoló és a gazdasági helyzet ismertetése után a felügyelő bizottság értékelte az egyesület munkáját. Vanó András polgármester úr is köszöntötte az egyesület tagságát, majd elismerően szólt az egyesület munkájáról. A beszámolók és a vélemények elhangzása után a jelenlévő tag-

ság újabb négy évre bizalmat szavazott az egyesület vezetésének.

Az estét egy finom vacsora és egy színvonalas zenés műsor zárta, amit nagyon szépen köszönünk a polgármester úrnak. Külön meg szeretném köszönni Balázs János úrnak a Pest Megyei „Életet az Éveknek” Nyugdíjas Egyesület elnökének, hogy elfogadta a meghívást és levezette a taggyűlést.

Az egyesület nevében szeretnék sok erőt és egészséget kívánni Péli Andrásné Ica néninek, aki több mint 20 év munkáját fejezte be, az Egyesü-

let pénzügyi és gazdasági vezetőjeként. Köszönet a munkájáért.

Végül szeretnék köszönetet mondani mindenkinek, akik segítettek az egyesület munkáját az elmúlt négy évben. Vanó András polgármester úrnak, Král László jegyző úrnak, Bencze János Alpolgármester úrnak, Gregus Zoltán képviselő úrnak, a Képviselő-testületnek, a Művelődési Ház vezetőségének, valamint azon személyeknek, aki valamilyen úton segítettek az egyesület munkáját.

Rostás László
Egyesület elnöke

Bagon járt a Csikótojas Társulat

2018. április 28-án a Csikótojas Társulat a bagi Dózsa György Művelődési Házban lépett fel A rátóti csikótojas című népmesével. Az egész napos rendezvényt szakmai előadások, műhelymunkák és négy település amatőr színjátszóinak előadásai tarkították. Tinnye, Verőce, Bag és Galgahévíz színjátszói már bemutathatták darabjukat a Nemzeti Színházban az országosan meghirdetett Pajtaszínházi Szemlén is. A galgahévíziek újabb sikerét bizonyítja, hogy az előadást követően felkérést kapott a társulat Bugyi nagyközség egyik kulturális eseményén való részvételre júniusban.

PKM

Te bátor, cselekedeteidet büszkén vállaló gerinces „ember”!

Gratulálok, ismét sikerült! Ismét sikerült felháborítanod. Mivel?

Leírom, bár szent meggyőződés, hogy képtelen vagy újságot olvasni. Neked más érdeklődési köröd van.

Szabadidődbben szívesen teszel kárt más vagy a közösség értékeiben, mivel tombol benned az energia...

Padokat zúzol (pl.: Geöcz tér), kukákat borogatsz, facseteteket törsz ketté vagy virágokat lopsz, amit 100-

Galgahévíz bemutatkozása a kortárs képzőművészeti kiállításon

Folytatódott a kortárs képzőművészeti kiállítássorozat a Pest Megyei Kormányhivatal szervezésében. Április 26-tól az Aszódi és Monori Járás művészeinek kiállítása látható a pesti Vármegyeházán. A kiállítás megnyitóján részt vett és beszédet mondott Tarnai Richárd, a Pest Megyei Kormányhivatal kormány megbízottja, Husz Enikő, a Monori és Böhm András, az Aszódi Járási Hivatal vezetője.

Galgahévíz kortárs művészetét dr. Bolbásné Csányi Anna és Kerekes Éva képviselte. Gratulálunk nekik!

PKM



Olvasói levél

150 méter után eldobsz, mert erődd addig tartott.

A templom és a plébánia közti vírágtartót eltöröd vagy csak kaspóستól lerúgod. Te kis buta.

Ezeket a növényeket jó szándékú, önzetlen emberek adták. Gondolnám, így szépitik településüket.

Nekünk csak annyi a dolgunk, hogy megcsodáljuk, és elmenjünk mellettük. Neked is ezt javaslom.

Ha zavar, kerüld ki. Ha viszont nem bírsz az erőddel, javaslom, használd másra.

Munka? Ja, az nem tetszik, gondolom, mert akkor a másik emberét megbecsülnéd.

Azért figyelmedbe ajánlom a Fő út 157-159. közti területet, azt a néhány fenyő tuskót. Ott bizonyíthatsz, milyen erős és kitartó vagy.

Remélem, nem botránkoztattam meg senkit ezen levéllel, de bízom abban, hogyha beszélünk róla, van dól „barátaink” leszoknak erőfitogtatásairól.

Hajdú István

Brenner János vértanú

2018. május 1-én, Szombathelyen boldoggá avatták az 1957. december 15-én vértanú halált halt Brenner János katolikus papot.

Brenner János 1931. december 27-én született Szombathelyen egy háromgyermekes katolikus család második gyermekeként. Szombathelyen és Pécsen járt iskolába, gimnáziumi tanulmányait Zircen fejezte be, ahol 1950-ben novíciusnak jelentkezett a ciszterci rendbe. Miután a kommunista diktatúra a zirci kolostort is bezárta, a budapesti Hittudományi Akadémia világi hallgatója lett, közben titokban végezte novíciusi évét. 1951-ben tette le első fogadalmát. A szerzetesrendek feloszlatása után a rendi vezetés úgy próbálta biztosítani növendékei jövőjét, hogy felvételüket kérte egyházmegyei szemináriumokba. Így lett 1951-ben a Szombathelyi Egyházmegye kispapja. A következő évben a szemináriumok nagy részét is feloszlatták, ekkor társaival együtt átkerült a győri papneveldebe.

1955. június 19-én szentelték papá a szombathelyi székesegyházban, és a Szentgotthárdhoz tartozó Rábakethelyen lett káplán. A plébániá-

hoz négy filia tartozott: Farkasfa, Magyarlak, Máriaújfalu és Zsida. A fiatal pap szolgálatát lelkiismeretesen és nagy lelkesedéssel végezte, főként az



ifjúságot sikerült maga köré gyűjtenie, amire hamar felfigyelt a kommunista hatalom.

A mai napig nem tudni pontosan, mi történt halálának éjszakáján. 1957. december 15-én éjjel elcsalták a rábakethelyi plébániáról, egy fiatal-

ember kopogtatott be azzal, hogy nagybátyjának kellene feladni az utolsó kenetet. Útközben többször is megtámadták, végül annak a zsidai háznak a közelében, ahová igyekezett, több mint harminc késszúrással, állatias kegyetlenséggel megölték.

Brenner Jánost a szombathelyi Szent Kvirin Szalézi templom kriptájában helyezték örök nyugalomra, haláláról évtizedeken keresztül nem lehetett nyilvánosan megemlékezni. A tiltás ellenére december 15-én minden évben mécseseket gyűjtöttek a gyilkosság helyszínén. A rendszerváltozás után, 1992-ben tartották meg az első hivatalos emlékünnepeket.

1996-ban Szentgotthárd zsidai városrészén kápolnát szenteltek fel vértanúsága közelében, élete utolsó útja pedig zárandókút lett. Földi maradványait a szombathelyi székesegyházba szállították, ahol a Szent Kvirin-oltáron helyezték el. A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia 2017-et Brenner János-émlékvé nyilvánította. Életéről A jó pásztor címmel dráma és több dokumentumfilm is készült.

Miklusiak Kristóf
SDS plébános

VISSZATEKINTŐ Galga- és Bika-teljesítménytúrák

16-dik alkalommal rendeztük meg a Galga túrákat Galgahévízen, április 21-én, ami ebben az évben munkanap volt. Ennek ellenére 350 ember gondolta úgy, hogy a mi túránkat választja, s nem munkával tölti a napot. Az időjárásra sem lehetett panasz, gyönyörű napsütéses időben, szinte kánikulában vághattak neki a gyalogolni vágyók.

Az 50-es távon 45-en indultak, az 50-es kerékpáron 11-en, a 30-as távon 7-en, a 25-ösön 48-an, a 20-as 46-an és a 15-ös távon pedig 193-an. A célba érkezéskor szinte minden túrázó maradéktalan ellátásról, magas fokú szervezethez való viszonyulásról számolt be. Sokan kérték, hogy rendezzünk újra 100 km-es túrát. A te-

rep nagyon kedvező a Gödöllői-dombságban ilyen hosszú túrák szervezésére is, ezért úgy döntöttünk, 2019-ben megszervezzük ismét!

Ezúton is szeretnénk megköszönni támogatóinknak, akik nélkül nem jöhetett volna létre ilyen színvonalú rendezvény. Köszönjük az összes pontőrnek, segítőnek, akik személyes részvételükkel támogatták teljesítménytúráinkat.

Vasárnap 74-en vettek részt a Bika Maraton távjain. Mini maraton 3 kör a tó körül, Fél maraton 6 kör, Maraton 11 kör és végül Szupermaraton 16 kör.

Tarr János és Tóth Tamás túrázók kihozták a maximumot ebből a két

napból: szombati napon az 50 km-es, vasárnap pedig a Szupermaraton távját teljesítették. Mindketten a Galga kupa résztvevői.

Átadtuk a Galga 50 teljesítői közül a legidősebb és a legfiatalabb túrázóknak szánt elismerésünket is. Névre szóló kupát kapott Kulcsár József, mint legidősebb, és Papp Barnabás, mint legfiatalabb túrázó.

Mindkét napon szervezett túránk a Galga kupa részét képezi, melyre idén is már 48 elszánt túrázó jelentkezett az ország különböző pontjairól.

Bízunk benne, hogy jövőre is hasonló eredményekről számolhatunk be.

Mészáros Ádám és Csákány Ibolya

A teljesítménytúrák támogatói

Gazdálkodói Központ 2000 Kft.
Római Katolikus Plébánia Galgahévíz
B-Autó 2011 Kft.
B-Kolettta 2011 Kft.
2Ezermester Hungary Kft. Tura
Telek Pékség Galgahévíz
Söpy pékség Galgahévíz
Drávay Gábor
Tóth Zoltánné
Szi-Mi Kft. Galgahévíz
Maros Épker Tura
Benke Zsolt őstermelő
Aszódi Gábor őstermelő
Aszódi Tibor őstermelő
Demény Zsolt Zöldségbolt Tura

Marcsi Falatozó Tura
Demény Étterem Tura
Szaszko Józsefné
Kiss Ákos zöldségbolt
Csemetekert Napköziotthonos Óvoda
II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola
II. Rákóczi Ferenc Nyugdíjas Klub
Polgárőrség Galgahévíz
Polgármesteri Hivatal Galgahévíz
Szennyvíztelep Tura
Galgamenti Vízművek
Danyi Csaba
Grafit Papírbolt Tura
Magyar Posta Zrt. Galgahévíz
Szabó Krisztina 100-as bolt

Szilka 2004 Bt. Tura
AquaFont
Galgá-Agrár Kft. Galgahévíz
Fábián Ildikó Galgahévíz
Bencze Tibor Galgahévíz
Sára Péter e.v. Tura
Király Gyöngyi Tura
Dr. Hajdú Pál állatorvos
Hajdú Sándor Galgahévíz
Ocsovayné Darnyik Ildikó
Ökofalu lakói
Varga és Tsa. 2000 Húsfeldolgozó Kft.
Boldog
Laczkó Attila Boldog

A trágyatárolással és kijuttatással kapcsolatos legfontosabb tudnivalók

Felhívjuk a gazdák figyelmét az alábbi cikkekre. Sorozatos bejelentések érkeznek, kérjük a szabályok betartását. Ilyen esetekben nem az Önkormányzat, sokkal inkább az ÁNTSZ a megfelelő bejelentési és kivizsgálási hatóság.

A nitrátérzékeny területek száma 2013. szeptember 1-ével jelentősen megnőtt.

Az ilyen területen gazdálkodók számára az alábbiakban összefoglalt „Helyes Mezőgazdasági Gyakorlat” (59/2008. (IV.29.) FVM rendelet 4-9. §) előírásainak betartása kötelező. Az előírások 2014. szeptember 1-től kezdve már azokra is vonatkoznak, akiknek a területe csak tavaly (2013. szeptember 1-től) került kijelölésre!

Trágyatárolás nitrátérzékeny területen:

TILOS elszívárgás elleni védelem nélküli ideiglenes trágyakazal létesítése, fenntartása:

- október 31. és február 15. között, illetve fagyott, vízzel telített, hóval borított talajon

- vízjárta, pangóvízes területen, alagcsövezett táblán (egész évben).

Ideiglenes kazalban történő trágyatárolás feltételei mezőgazdasági területen:

- legfeljebb 2 hónapig
- legfeljebb az adott évben adott területen felhasználható mennyiség-

get

- adott táblán minden évben változtatva a kazal helyét

- ha a talajvíz legmagasabb szintje a kazal környezetében 1,5 m alatt van

- ha felszíni víz nincs 100 m-es távolságon belül

Trágya kijuttatás nitrátérzékeny területen (szerves- és műtrágyázásra is vonatkozik):

TILOS:

- a trágyakijuttatás október 31 - február 15. között, valamint fagyott, vízzel telített, hóval borított területre

- 17 %-osnál meredekebb lejtésű terület trágyázása (egész évben)

- ültetvény 15 %-osnál meredekebb lejtés esetén csak megfelelő erózió elleni védelem mellett trágyázható.

Évente szerves trágyával kijuttatható nitrogén hatóanyag mennyisége maximum 170 kg/ha. A tenyésztési időszak alatt kijuttatható N hatóanyag mennyiségét termőhelyenként, a talaj tápanyag-ellátottságának függvényében kell meghatározni!

Nitrátérzékenységtől független, általános szabályok:

TILOS hígrágya, trágyalé és a trágyatárolók csurgalékvizének bevezetése a vizekbe,

állattartó telephez trágyatároló

létesítése:

- vízjárta területen
- felszíni víztől, ivóvíz célú felszín alatti vízkivételről számított 100 méteren belül

- bányatavak 300 méteres parti sávjában

- műtrágya kijuttatás felszíni vizek partvonalától mért 2 m-es sávban

- szerves trágya kijuttatás - tavak partvonalától mért 20 m-es sávban

- egyéb felszíni vizektől mért 5 m-es sávban

- forrás, emberi fogyasztásra, vagy állatok itatására szolgáló kút 25 m-es körzetében (kivéve: legeltetett állatok által az itatóhely megközelítése során elhullajtott trágya).

Forrás: agraragazat.hu

Trágyatárolók kialakításának új szabályai
2014. ápr.



Rejtvény

GYÜMÖLCSÖK

Tedd a helyes sorrendbe a betűket és a kapott gyümölcsöket rajzold le! Írd be a gyümölcsök sorszámát a körökbe!
Írd le a szavakat ABC sorrendben!

1. CABRAK

1. _____

2. NÁBAN

2. _____

3. LŐSZŐ

3. _____

4. BILZIRI

4. _____

5. WIKI

5. _____

6. GÜFE

6. _____

7. LAMA

7. _____

8. LAVISZ

8. _____

9. REKTŐ

9. _____

10. PERE

10. _____

11. CSARNAN

11. _____

12. NYEDNI

12. _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Tájegységek, ízek, hagyományok



A Hajdúság ízei

A hajdúsági háztartás két fő tényezője a kenyérnek való és a zsírozó. A szegény ember a kenyérnek valót illet-nek nevezte. A zsírozó a szalonna és a zsír, böjtben az olaj. A debreceni cívis családoknál ennek megfelelően két kamra volt: az egyik az illetes, a másik a szalonnás kamara. A debreceni asszony bent a házban kitűnő gazdaasszony, a ház kívül pompás árus volt.

A tiszántúli ember elsősorban levesevő. Úgy tartja a nép, hogy nem is ebéd az, ha leves nincs. Az itt főzött levesek háromfélék: pergelt levesek /tisztalevesek/, húslevesek és gyümölcs- valamint tejlevesek. A kukó kifújt tojáshéj, melybe kölesből, szalonnából és borjútüdőből fűszerezett töltelékkel tesznek. A kukóleves elég munkás, így ma már alig készítik.

Jellegzetes levesbetét a csiga, melynek eszközéből, a csigacsínálóból szép gyűjtemény található a Déri Múzeumban.

Nagy szerepük a húseletek is, de csak a gazdagok asztalára jut számos alkalommal hétköznapiakon is. A század elején még marhahús volt a leggyakrabban, mert ahhoz jutottak a legkönnyebben. Disznóból általában minden család 2-3-at tartott. Egyet megöltek zsírozónak, kettőt eladtak, hogy ingyen legyen a sertéstartás. Juhhúsból már kevesebbet fogyasztanak, míg a baromfiakat régebben legtöbbször piacra

vitték. A marhahús elnevezései a debreceni mészárosok nyelvében igen gazdag, melyek eltérnek a ma használatos elnevezésektől.

A bagdán a felső alsó része, melyet legtöbbször töltve készítenek el. Tölteléke hasonlít a ma is használatoshoz. Kihűtve, hidegen is nagyon finom. Nagy ünnepeken gyakori a húsevés. Régen azonban nem ismerték a gulyást, helyette a neve a gulyásos, gulyásos hús. A pörkölt régi magyar neve aprópecsenye-, vagy csak pecsenye.

Kemény-vagy öregételek a pásztorok fontos ételei. Ilyen a slambuc, az öreglebbencs, az öregtarhonya, melyek készítése sajátos előírásokhoz kötött. Keverés nélkül, a bogrács többszöri, általában 32-szeri megrázásával készülnek.

A legszegényebb emberek tápláléka a kása volt, mely leggyakrabban kölesből főtt. Ilyen a tejjel ízesített karimáskása, vagy az öreg főzött hajdúkása, a hússal készített juhhúsos kása.

Külön említést érdemel a debreceni kenyér, a debreceni percc, a mézeskalácsok, melyek a vásárok keresett termékei voltak.

A főtt tészták számos változatban készültek. Ilyen volt a galuska, a csusza, a nyújtott derelye, a mákos bobályka és az öntött percc. A vásárokról hozott száraz perccet tejjel megöntötték. Ízesítése tejföllel, túróval és szalonnatepertővel történt.

A kenyér tésztájából nemcsak lán-gost, hanem hajtogatással különböző tésztaféléket, azaz bibliát, bikát, dübencset is sütöttek. Megkenték zsírral, ritkábban vajjal és kaporral.

A zsírban sült tészták inkább az ünnepek kísértői. A kürtöskalács itteni elnevezése a fánksült kalács. A fánkhoz hasonló tésztából két szál összefonásával készült a fonatos, más néven karingó.

Kukóleves



Hozzávalók: 20 dkg sertéstüdő, (ha nem szeretjük a tüdőt) vagy 20 dkg főtt sertéshús, 5 dkg füstölt szalonna, 2 dl tej, személyenként 2 kukó (kifújt tojás héj), 1 evőkanál zsír, 2 evőkanál liszt, 2 tojássárgája, 1 csomag petrezselyemzöld, 1 fej vöröshagyma, só, őrölt bors, őrölt gyömbér, ecet.

Elkészítése: A tojások két végét kilyukasztjuk, tartalmát kifűjük, majd a tojáshéjakat forró vízben kifőzzük. A köleskását puhára pároljuk, a tüdőt ledaráljuk, a szalonnát apró kockára vágjuk. A petrezselyemzöldet és a vöröshagymát is kicsi darabokra vágjuk.

A köleskását, a tüdőt, a szalonnát, a tojássárgáját, a petrezselyemzölddel, a sóval, a borssal, az őrölt gyömbérrel összekeverjük. Ezt a töltelékkel óvatosan a tojásokba töltjük. 7-8 dl vízben megfőzzük. Lisztből, hagymából rántást készítünk, melyet tejjel felengedünk. Ezzel sűrítjük be a levest és jól kiforraljuk.

Öntött percc

Hozzávalók: 1 kg liszt, 40 dkg zsír, 10 dkg vaj, 5 dl tej, 3 egész tojás, 3 tojássárgája, 2 evőkanál cukor, 3 dkg élesztő, kevés só.

Elkészítése: Miután az élesztőt megfuttatjuk, a leírt hozzávalókból



jól nyújtható tésztát készítünk. Két órán keresztül pihentetjük. Nudli formára sodorjuk. Megformázzuk a perecet perec, sodrott vagy fonott formára. Tetejét tojássárgájával megkenjük. A különböző formájú tésztákat kisütjük. Tulajdonképpen az ezen perecek maradékából készül. A megszáradt pereceket feldaraboljuk és kb. fél liter tejjel megöntözzük. Közben megforgatjuk, hogy a folyadékot jól magukba tudják szívni. Ízesítése túróval, tejfellel és szalonnatepertővel /zsíron megolvasztott, nagyobb méretűre vágott szalonna/ történik.

Fonatos

Hozzávalók: 8 dkg liszt, 3 dl tej, 4 db tojássárgája, 7 dkg vaj, 4 szem kockacukor, 4 dkg élesztő, kevés só.



Elkészítése: 1 dl tejben megáztatunk 1 szem cukrot, és ebben megkelesztjük az élesztőt. A 4 tojássárgáját a maradék cukorral habosra keverjük. Hozzáadjuk a lisztet, a sót, a megfuttatott élesztőt. A tésztát fakanállal simára dolgozzuk. A kissé megolvasztott vaját részletekben adjuk a tésztához. Langyos helyen kb. 1 óra hosszát kelesztjük. Gyűrődészkán kinyújtjuk, majd elvagdossuk, megsodorjuk és két szálát

összefonunk. Bő forró olajban kisütjük. Az egyik oldal sütése közben lefedjük a lábast, míg a másik oldalnál fedő nélkül sütjük.

Jó étvágyat!

R+

Pest megye televíziója
42 település
300.000 otthonában!

GALGAHÉVÍZI
ESEMÉNYEK
A YouTube -ON!



Friss műsoraink minden szombaton 18 órától!
 Ismétlés vasárnap, kedden és szerdán 18 órakor.





Minden képen itthon!

www.regioplusztv.hu

BIKFIC

A róka meg a daru

Találkozik a róka a daruval, s kéri:

- Hol jártál, daru koma?
 - A tónál voltam, hogy élelmet keressek, halat fogjak magamnak. Hát te, róka koma, merre jártál?

- Én is voltam vadászni, a faluban tyúkászni. De tudod, hogy az ételről mi jutott az eszembe? Rendezzünk egy jó vendégséget.

- Jól van, róka koma, kinél rendezzük?

- Előbb nálam, azután pedig nálad. Holnap délből gyere hozzám ebédre.

- Megyek, de nekem hosszú nyakú edényben add az ételt, mert én a csőrömmel tányérből nem tudok enni.

Szerzett a róka másnapra egy kövér tyúkot, és sütni-főzni kezdte. Az ételt azonban úgy osztotta el, hogy a

jó falatok mind a tányérba kerültek, a hosszú nyakú edénybe pedig csak egy kis gyenge maradék jutott.

Látta a daru, hogy kinek milyen az étele, de semmit sem szólt, hanem



ebéd után ő is meghívta a rókát.

- Na, róka koma, holnap délből te gyere hozzám ebédre.

- Megyek, de nekem tányérban add az ételt, mert én a szájjammal

hosszú nyakú edényből enni nem tudok.

Szerzett a daru másnapra néhány szép halat, és sütni-főzni kezdte. Az ételt azonban úgy osztotta el, hogy a jó falatok mind a hosszú nyakú edénybe kerültek, a tányérba pedig csak egy kis gyenge maradék jutott.

Látta a róka, hogy kinek milyen az étele, s mérgeledni kezdett. Kérte a daru:

- Talán haragszol, róka koma?

- Hát már hogyan haragudnék, daru koma, amikor te finom ételt eszel, s nekem csak a rossz jutott!

Felelte a daru:

-Ugyan, édes róka koma, én csak azt tettem veled, amit te tettél velem. Kölcsönkenyér visszajár.

Népmese

Top 10 tanács, hogy a gyerek egészségesen táplálkozzon

A gyermekek optimális növekedéséhez, testi, lelki és értelmi fejlődéséhez nélkülözhetetlen az egészséges táplálkozás. Az étrend minősége jelentősen hozzájárul aktuális egészségi állapotukhoz, hatással van a gyermekek szellemi teljesítményére.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által 2017-ben iskoláskorú gyermekek számára létrehozott új táplálkozási ajánlás az OKOSTÁNYÉR végig vezeti a 6-17 éves gyermekeket és szüleiket az alapvető élelmiszercsoportokhoz kapcsolható legfontosabb táplálkozási ta-

A 6-17 éves korosztály napi energia- és tápanyagigénye igazán sokrétű, más egy hatéves gyerek kalóriaszükséglete, mint egy kamaszé. Az életkor mellett az igényeket a gyermek neme, fizikai aktivitása és más egyéni tényezők is befolyásolják. Iskolás korban az energiaigény napi 1300 és 3300 kcal között változik. Ezeket a különbségeket tükrözik a továbbiakban feltüntetett élelmiszer adagok.

Gyümölcsök és zöldségek
Miért fontosak?

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes vitamin-, ásványianyag- és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok szükségesek ahhoz, hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint hozzájárulnak optimális testtömegünk megőrzéséhez.

Mi tartozik ide?

Gyümölcsök: friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya. Befőttek, aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips, 100%-os gyümölcslevek értékes tápanyagaik egy részét elveszítették ugyan, ám még-

Top 10 tanács, hogy a gyerek egészségesen táplálkozzon

A viszonylag rövid idő alatt lezajló testi és mentális fejlődés nagy energiabevitelt igényel és számos fontos tápanyagból is több szükséges a szervezetünk számára ebben a periódusban. Meggyőző bizonyítékok igazolják azt a tényt, hogy a gyermekkorban manifesztálódó nem fertőző krónikus betegségek sok esetben egész életén át végigkísérik az egyént. A korai életévekben fogyasztott táplálék minősége hatással van a testösszetételre, a fizikai és kognitív állapotra felnőttkorban is.

Az egészségtelen életmód és táplálkozás negatív egészségi következményei összeadódnak és egyre fiatalabb életkorban fellépő elhízás, magas vérnyomás, szénhidrátanyagcsere zavar formájában öltenek testet. Az egészséges táplálkozás gyermekkorban egy hosszútávú, összetett prevenciós programként is felfogható.

Mit egyenek az iskolások?

nácsokon. Emellett a megfelelő folyadékbevitelre, továbbá a zsír-, cukor- és sóbevitel mérséklésére vonatkozó útmutatás is megfogalmazódik, így adva iránymutatást egy napi étrend ajánlott összetételéről.



is jól beilleszthetők a változatos táplálkozásba. Külön csoportot képeznek az olajos magvak, pl. dió, mandula.

Zöldségek: friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, főzelékfélék párolva/főzve/sütve vagy nyersen, pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édes burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, burgonya, hüvelyesek, pl. lencse, csicseriborsó, fejtett bab.

Mennyit egyél belőle?

Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag= 7-18 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség, saláta vagy gyümölcs.

Gabonafélék

Miért fontosak?

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyban hozzájárulnak testünk energia ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak. A gabonafélékben, főként azok teljes értékű változataiban megtalálható rostok segítik az egészséges emésztést, mérséklék a koleszterinszintet ezáltal pedig szívvédő hatásúak.

Mi tartozik ide?

Kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek (pl. zab- és kukoricapehely), müzli, tészták, rizs, köles, kuskusz, quinoa, bulgur, pászka, extrudált kenyér és gabonafélék (pl. buláta), puffasztott gabonák (pl. puffasztott búza, rizs illetve az ebből készült szeletek), kétszersült, tortilla stb.

Mennyit egyél belőle?

Fogyassz 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag= 1-3 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 50-120 g kenyér vagy 50-120 g száraz tészta/rizs (15-35 dkg főtt tészta/rizs) vagy 30-100 g gabonapehely/müzli

Húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek

Miért fontosak?

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamint és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsfélék vastartalma különösen értékes. A tengeri halak (pl. makréla, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa, pisztráng, kecske, angolna) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. omega 3 zsírok) is tartalmaznak.

Mi tartozik ide?

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

Mennyit egyél belőle?

Mindhárom főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) tartalmazzon valamit ebből az élelmiszer csoportból! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag=2-4 dl tej/joghurt/kefir vagy 3-9 dkg sajt vagy 8-15 dkg hús vagy 8-15 dkg hal vagy 3-8 dkg felvágott vagy 1-3 db tojás

Folyadékok

Miért fontosak?

A megfelelő folyadékellátottság fontos eleme az egészség megőrzésének, hiszen minden sejtünk felépítéséhez és minden szervünk normál működéséhez hozzájárul. Szerepe van a vérnyomás szabályozásában, a salakanyagok kiválasztásában és eltávolításában, továbbá kiemelkedő jelentősége van a testhőmérséklet szabályozásában. A nagy víztartalmú táplálékaink (levesek, főzelékek, nyers gyümölcs, zöldség) is hozzájárulnak a folyadékszükséglet kielégítéséhez.

Mi tartozik ide?

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiatartalom fogyasztása nem ajánlott, az alkoholos italok fogyasztása gyer-

mekkorban tilos.

Mennyit igyál?

Fogyassz naponta legalább 8 pohár (1,5-3 dl/pohár) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen.

Só, cukor és zsiradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos, hogy figyeljünk arra, hogy az ételekkel, italokkal minél kevesebbet fogyasszunk el ezekből.

Top 10 tanács szülőknek az egészséges étrend kialakításához

A gyermekek számára a szülői minta a legfontosabb és ez a táplálkozásra is igaz. Az étkezési szokások, az új fogásokra, ízekre való nyitottság, a gasztronómiai kísérletező kedv, valamint a preferenciák mind „öröklődnek” az utánpótlás által. Éppen ezért érdemes az egészséges táplálkozási szokásokat az egész családnak együtt kialakítani.

1. Tervezzük meg a menüt!

Szakítsunk időt minden nap három fő és két kisebb étkezésre! Kínáljunk változatosan az előzetesen bemutatott élelmiszercsoportokat (zöldségfélék és gyümölcsök, teljes értékű gabonafélék, alacsony zsírtartalmú tejtermékek, húsok, hús-készítmények, halak, tojás) a nap során, a színes étrend biztosítja a gyermekek sokrétű igényeinek megfelelő tápanyagokat.

2. Varázsoljuk élménnyé az étkezést!

Étkezzünk közösen, amikor csak lehetséges. Vonjuk be őket minél gyakrabban a fogások elkészítésébe. Tegyük kellemes közös időtöltéssé az étkezéseket, minél kevesebb stresszel, annál több beszélgetéssel, nevetéssel.

3. Kínáljunk értékes harapnivalókat a kisétkezésekre!

Törekedjünk rá, hogy lehetőleg legalább kettő élelmiszercsoportból állítsuk össze a nap közben kínált snacket. Például tegyük az uzsonnás dobozba néhány szem koktél paradicsomot pár kocka sajttal vagy kenjünk meg hummusszal egy teljes kiőrlésű kiflit.

4. Nyissunk a változatosságra!

A különféle ízelményekre, alapanyagokra nyitott gyermekek étrendjének összeállításával sokkal könnyebb dolgunk van mint egy válogatós apróság esetén. Éppen ezért fontos hogy minél több különböző nyersanyaggal ismerkedjenek meg a kicsik a korai életévekben. A kitartás itt is kulcsfontosságú, hiszen előfordulhat hogy a gyermekek csak tucatnyi próbálkozás után fogadnak el egy új élelmiszert.

5. Vásároljunk közösen!

A közös vásárlás segít megismertetni a gyerekekkel a különböző élelmiszereket, sőt a menü összeállítását is. Beszéljessünk a kicsikkel arról hogyan készülnek, honnan származnak az egyes nyersanyagok. Ha módunkban, áll nevelhetünk otthon is zöldsé-

geket, fűszernövényeket egy-egy kis cserépben vagy balkonládában.

6. Hagyjuk hogy a gyerekek megtanulják kiszolgálni magukat!

Kínáljunk egyszerre kisebb mennyiséget aminek az elfogyasztása sikerélményt jelent, ugyanakkor segít a gyermekeknek odafigyelni testük visszajelzéseire, pl. a jóllakottság érzet jelentkezésére. Bátorítsuk őket arra, hogy inkább kérjenek repetát, ha még mindig éhesek.

7. Az innivaló minősége is fontos!

Egészségünk szempontjából minden elfogyasztott falat és korty számít. Szoktassuk a gyermekeket arra hogy elsősorban ivóvízzel oltsák a szomjukat. A magas cukortartalmú italok a folyadékbevitel alkalmi színesítését szolgálják.

8. A több nem mindig jobb...

Bátorítsuk a gyermekeket arra hogy fejezzék be az étkezést ha jóllaktak, ne legyen kötelező kiüríteni a tányért.

9. Ne étellel jutalmazunk!

Az édességekkel történő jutalmazásnak megvan az a veszélye, hogy a gyermekben azt a téves elképzelést keltse, a desszertek értékesebbek más ételeknél. Jutalmazunk inkább odafigyeléssel és dicsérettel.

10. Étkezzünk tudatosan!

A családi asztal legyen stressz és média mentes terület. Tegyük félre a telefont, újságot, tabletet, távirányítót és koncentráljunk helyette az együtt töltött időre és az ételre, amit közösen elfogyasztunk.

Forrás: MDOSZ

LÉLEKzet

A fogyasztás üzenete

Képzeli el, hogy a gyanútlan egyetemisták – egy lélektani kísérlet résztvevői – egyesével érkeznek a laboratóriumba. A kutatók mindenkinek azt mondják, egy hallgatótársukkal kell majd együttműködniük, de előbb meg kell ismerniük egymást, mégpedig videóüzeneteken keresztül. A kísérleti alanyok lejátszanak egy háromperces videót, melyen leendő partnere beszél arról, hogy milyen szakmai célokat szeretne elérni a jövőben, és mi a hobbija.

A kísérletvezető azt mondja, erre a videóra most egy hasonlóval kell válaszolni, és megkéri a résztvevőt, beszéljen ő is a céljairól és kedvenc időtöltéseiről egy videokamera előtt. Amikor a felvétel elkészül, a kísérletvezető elmegy, hogy – állítása szerint – a bemutatkozó filmet lejátssza a leendő partnernek. Ám rövidesen visszatér, mégpedig azzal a hírral, hogy a kísérletet nem tudják befejezni, mivel a másik résztvevő elment. Miért? A résztvevők felének azt mondják, a másik egyetemista megnézte a bemutatkozó videót, és annyira nem tetszett neki, amit látott, hogy úgy döntött, ezzel az emberrel nem akar együttműködni. A többi résztvevő viszont úgy tudja, a másik hallgató azért hagyta ott a kísérletet, mert eszébe jutott, hogy fontos találkozója van.

Nos, pontosan így zajlott Nicole L.

Mead és munkatársai néhány évvel ezelőtt végzett kísérletének bevezető szakasza. Talán mondani sem kell, hogy a partner valójában nem is volt ott, és a kísérlet félbeszakításáról szóló história nem volt igaz. A kutatók csak azt akarták elérni, hogy a résztvevők fele – néhány percre – azt higgye, egy velük azonos csoportba tartozó személy, egy egyetemi társuk elutasította őket. Az elutasítottság érzése ugyanis erősen befolyásolhatja a magatartást, hiszen az embernek alapvető igénye, hogy egy közösség elfogadott tagja legyen, és ha ezt a biztonságot adó tudatot veszély fenyegeti, az nagyon érzékenyen érint bennünket. No, de mit tehetünk ilyenkor?

A kutatók mindenkinek azt mondták, semmi baj, egy másik partnerrel rövidesen folytathatják a kísérletet. Ám, hogy a várakozás percei hasznosan teljenek, a résztvevőket megkérték, vegyenek részt egy kis közvélemény-kutatásban, és válasszanak, mit vásárolnának meg az egyetemi ajándékbolt tízdarabos mintakínálatából. A választékban volt a hovatartozást kifejező árucikk: az egyetem emblémájával ellátott karkötő; praktikus használati tárgy (például toll); valamint önkényeztetésre, önjutalmazásra alkalmas termék: töltött keksz és szórakoztató magazin.

Mire tippel a kedves Olvasó, volt különbség a „kiközösítettek” és a nem kiközösítettek vásárlásai között? És ha igen, micsoda? Talán a kiközösítettek több nassolni valót vettek, hogy megvigasztalják magukat? Bár ez is elképzelhető lett volna, az eredmények más képet mutattak: a két csoport között nem volt különbség a praktikus tárgyak és az önjutalmazó ajándékok választásában. Viszont míg a ki nem közösítetteknek 13 százaléka választotta az egyetem karkötőjét, a kiközösítettek körében ez az arány 53 százaléka volt! Vagyis a kiközösítettekben jelentősen megnőtt az igény, hogy jól látható módon kifejezésre juttassák a csoporthoz – az egyetem közösségéhez – való tartozásukat.

Más kísérleti eredmények mellett ez a kutatás is arra utal, hogy a kirekesztettség érzése a fogyasztói magatartást is befolyásolja: a magukat kiközösítettnek érző emberek nagyobb valószínűséggel választanak olyan termékeket, melyektől azt remélik, hogy általuk valamiképpen erősíthetik a közösséghez való tartozásukat. A vásárlással tehát – tudtukon kívül is – üzeneteket közvetítünk, és ily módon akár megtépzott társas kapcsolatainkat is megpróbálhatjuk rendbe hozni

Forrás: http://www.eletestudomany.hu/a_fogyasztas_uzenete

„Tiszta udvar, rendes ház”

Tegyük szebbé környezetünket!

A Galgahévízi Önkormányzat pályázatot hirdet.

A „Tiszta udvar, rendes ház” 2018 címre azok a galgahévízi lakóingatlan tulajdonosok, vagy annak használói pályázhatnak, akiknek lakóingatlanuk, kertjük, udvaruk, az előtte lévő közterület megjelenésében, rendezetten, ápoltan, harmonikusan illeszkedik környezetébe.

Pályázni azoknak lehet:
akik a szelektív hulladékszállítást igénybe veszik
és helyi köztartozásuk nincs.

Pályázni 2018. május 31-ig lehet.

A jelentkezési lap a www.galgaheviz.hu honlapról letölthető, az újságból kivágható, valamint a Polgármesteri Hivatal titkárságán megtalálható.

A „Tiszta udvar, rendes ház 2018” cím adományozásáról egy szakmai munkacsoport dönt.
A díjakat a Szüreti napokon adjuk át.

A „Tiszta udvar, rendes ház” díjazottai egy 20 cm x 30 cm-es falra szerelhető kerámiatáblát és egyszeri 10.000 Ft-os jutalmat kapnak.

„Tiszta udvar, rendes ház 2018”

Beküldési cím: Galgahévíz Község Polgármesteri Hivatala
2193 Galgahévíz, Fő út 143.

Név:

Tulajdonos/Használó:

Cím:

Telefon:

Mikor tartózkodik leginkább otthon:

Dátum:

.....
Aláírás (Tulajdonos- Használó)

KEMENCÉS NAP

2018. MÁJUS 12. SZOMBAT 14.00-18.00

KEMENCÉS HÁZ, DOBÓ UTCA

☪ 135+1=a jövő zenéje - bemutató

☪ Lippentő - gyermektáncház

☪ Kisbetyár II. ☪ Kisiglicék

☪ Előadások - Gyógynövények a kiskertben és A biokerttől az erdőkertig...

☪ Lovaskocsizás ☪ Népi játékok ☪ Helyi termékek árusítása

A belépés díjtalan!

HÉVÍZI GYERMEKNAP

2018. MÁJUS 26. 17 ÓRA

APUKÁK



GYEREKEK

Játékos vetélkedés apák és gyerekek között Galgahévíz meghódításáért.
Anyukák gyertek szurkolni, Apukák, gyerekek versenyezni!



Fotó: Darnyik Ágnes

Galgahévíz

Galgahévíz Község havilapja • Kiadja Galgahévíz Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala •
 Felelős szerkesztő: Darnyik Ágnes (tel.: 06/20 9851494, e-mail: agnesdarnyik@gmail.com) •
 Nyomdai munka: Mohalap Kft., 2145 Kerepes, Wéber Ede park 30., felelős vezető: Mohos Imre • ISSN 2060-5749