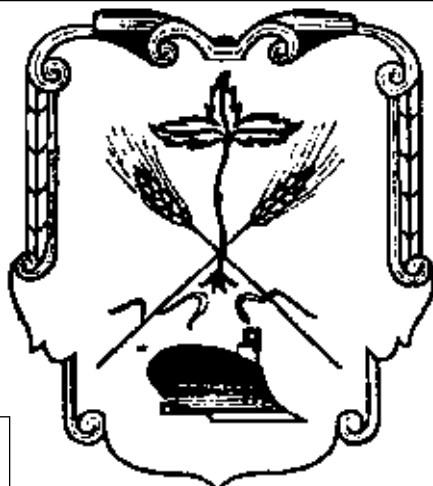


GALGA

Havonta megjelenő olvasnivaló



5. szám 2000. MÁJUS

HÉVÍZ

AZ ÉDESANYÁKNAK

József Attila

AZ ÉDESANYJÁNAK

Rajzás és nyüzsögés szivemben,
széllé kellene kerekednem,
ablakról ablakra szétfutni
s függönyötökben elaludni.

Jobbkezed csendes órazengés,
balkezed télesterengés.
Örülök néked ködön át is,
ledobnék érted pacsirtát is.

Arcomat olajtól haraggal
hányszor törültem zsákdarabbal!
és nyálkás kosarakkal jártam.
Engedd, hogy fátokat föl vágjam.

Lábadhoz leülvén, simítsd meg,
hulló hajamat erősítsd meg,
szülőcském, fillérem aranyja,
mennyezetemnek édesanyja.

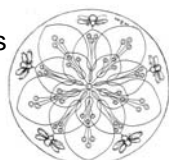
Szelid dörgésben, jó harmatban
csurgóra húzott rossz kalapban
nem fogok bolyongni már többé,
ülök és mosolygok örökké.



Kosztka József. Muskátlis kislány

1928 nyara [?]

Május



Május

ÖNKORMÁNYZATI KALEIDOSZKÓP

A képviselő-testület a 2000. április 18-án megtartott ülésén tájékoztatót hallgatott meg a millenniumi rendezvények előkészületeiről.

Dr. Basa Antal polgármester elmondta, hogy a helytörténeti gyűjtemény helye elő van készítve, szépen rendbe lett téve. A gyűjteménybe szánt anyagokat már ide lehetne hozni. A program már kezd összeállni.

A Szentandrás-dombon már megkezdtek az előkészületeket a szobor elhelyezhetősége érdekében.

Ezt követően a képviselő-testület elfogadta a szociális törvény módosításának megfelelő rendeletét a szociális igazgatásról és szociális ellátásokról.

A Pest Megyei Temetkezési Rt. gödöllői kirendeltsége vezetőjének jelenlétében tárgyalta a képviselő-testület a temető működési rendjét. Döntés született arról, hogy a nyár folyamán ún. temető-katasztert

köteles készíteni a hivatal, valamint arról, hogy a polgármester úr készítse elő egy fedett előtér megépítését, vizsgálja meg az ehhez lehetséges lakossági összefogás módját.

Tárgyaltak a képviselők a Kodály Zoltán Művelődési Ház népművelői álláshelyének betöltéséről.

A szilárdhulladék-kezelő telep beindításához szükséges saját erő vonatkozásában pályázat benyújtásáról döntöttek, továbbá szó volt arról, hogy a társult 4 önkormányzat a mielőbbi befejezhetőség, valamint a kukák lakosság felé történő ingyenes biztosítása érdekében hitelt venne fel.

Az önkormányzatot és a körjegyzőséget érintő bármely kérdésben szívesen állok az Önök rendelkezésére.

*Dr. Král László
körjegyző*

KÖZMEGHALLGATÁS

Tisztelettel hívjuk és várjuk községünk polgárait 2000. május 28-án (vasárnap) délután 16 órakor a Kodály Zoltán Művelődési Házban tartandó közmeghallgatásra.

Beszámolunk az utóbbi 1 év eseményeiről, terveiről, pénzügyi helyzetéről, és válaszolunk az Önök kérdéseire, felvetéseire.

A képviselő-testület nevében:

**Dr. Basa Antal
polgármester**

Tisztelt Olvasók!

Az elmúlt időszak esőzései bizonyították, hogy településünkön az árkok, át ereszek feltöltődtek, illetve eldugultak, s nem töltik be funkciójukat.

Ezért, valamint a millenniumi ünnepségre is készülve tisztelettel kérem Önöket és valamennyi galgahévízi lakost, hogy a tulajdonukban, illetve használatukban álló lakóház/telek előtti árkok, áttereszt tisztítsák ki, a közterület tegyék rendbe 2000. május 15-ig.

A munka elvégzéséhez a szintek meghatározásában szívesen áll a lakosság rendelkezésére a hivatal.

Úgy gondolom, hogy a jogi kötelezettségen túl valamennyiünk számára fontos, hogy a közterület legyen rendezett Galgahévízen.

Ha Önök a fenti munkákat már elvégezték, úgy jelen leveletem köszönetnyilvánításként szíveskedjenek kezelni.

Galgahévíz, 2000. április

**Tisztelettel: Dr. Král László
körjegyző**

A Tiszánál

HALLOD-E, TERMÉSZET!

Félelmünk helyett miért nem éred be csodálatunkkal? Láttuk a Vizet megint, És el fogjuk mesélni mindenkinek, mert erről tudni kell. Láttuk hatalmat, megismertük ezt az arcodat is. A Szenvedés hetében, mintha emlékeztetni akartál volna minket, embereket, valamire. Ami igaz, az igaz. Nehéz veled szót éretni, de mi sem adjuk fel egykönnyen. Perzselő nap, számlálhatatlan homokszák: utadat próbáljuk állni, Vizednek gátat vetni, hitünknek érvényt szerezni. Verejtékező, meggyötört arccal kitarítani.



A „csapat“

Ott kellett lennünk, hogy Magyarországot jobban a magunkénak tudhassuk, és hogy közösségünket képviselhessük.

Ott kellett lennünk, hogy segíthessünk, és képviselve közösségünket jobban magunkénak tudhassuk Magyarországot.

Mert már John Fitzgerald Kennedy amerikai elnök is megmondta: „Ne azt kérdezd, hogy mit tud tenni érted a hazád, hanem azt, hogy te mit tudsz tenni a hazáért.”

És hazainduláskor szóltanul köszönetet mondhassunk azoknak, akik sötétedés után a gáton fáradhatatlanul, talán egy fohászt mondva óvják mindannyiunk nyugalomát, ebben a pillanatban is.

Amit az otthonukat veszélyben tudó emberek szeméből kiolvashattunk, mi elmondjuk: Péli Mihály, Tolnai Pál, Hajdú István, Hajdú Mihály, Hubert Balázs, Basa Benjámin, Benedek László, Vanó András, Keserű István, Péter Tibor, Nagy István, Gódor János, Kiss Sándor, ifj. Péli László, Koczka Attila (Boldog), Hajdú Vendel, Dr. Basa Antal, Dr. Král László és Bencze Tibor buszsofőr.

Akik anyagi javakkal támogatták a csapatot a kőteleki gátmunkában: Vanó András, Darnyik Dénes, Pintér Mihály, ifj. Bencze János (busz). Velünk dolgozott még: 23 vácszentlászlói és zsámboki polgár is.

És külön köszönet minden galgahévízi polgárnak, akik nem tudtak részt venni ebben a munkában, de lélekből ott voltak és támogattak bennünket.

tms



Egy pedagóguscsalád története a szülők emlékezetére

2. rész



Édes Albin

Édes Albin, apám, életének csak egyik oldala volt az iskola. Másrészt kezdettől fogva bekapcsolódott a falu kulturális életébe. A harmincas években levanteoktató volt. Megalakította a Galgahévízi Levente Sport Egyesületet. A fiataloknak színdarabokat tanított be, az idősebbek számára ismeretterjesztő előadásokat (mezőgazdaság) szervezett. A leventék segítségével a falut fásították végig a Fő utcán, valamint ki a vasútállomásig. Az 50-es években megalakította a népi együttest, a korábbi Gyöngyösbokréta folytatásaként. Az együttesnek 100-120 tagja volt, fiatalok, idősek egyaránt. Az idős emberektől népdalokat, népi szokásokat, játékokat gyűjtött. Állandó kapcsolatban volt a Népművelési Intézettel, ahonnan segítséget, irányítást kapott. A gyűjtésben nagy segítségére volt Zsíros Ferencné, "Vittór" néni, aki, ha eszébe jutott egy-egy dal, még éjszaka is felzörgette: - "Gyorsan kottázza le, tanító úr, mert reggelre elfelejtem." Az együttes helyi népi játékokat, dalokat adott elő, a csoport erőssége az öt idős asszonyból álló Ötösfogat volt. Helyi, járási, megyei, országos rendezvényeken vettek részt. Az 50-es évek elején egy országos versenyen a "Galgahévízi lakodalmas" játékot adták elő. A műsorban a mai napig jól ismert lagzis mondókák, rigmusok hangoztak el, zenével, táncal. Körülbelül 1 órányi műsorban volt leány karikázó, menyasszonykalács, galgahévízi kukós csárdás, pajtástánc is. Első helyezést értek el, fődíjként művelődési házat nyertek a falunak. Apám néhány évig a művelődési ház igazgatója is volt.

Szüleim pedagógus-hivatásukat becsületesen teljesítették,

pedig sokszor nem kis nehézségekkel kellett szembenézniük. A háború utáni változások emberfeletti próbatételnek tették ki őket. A becsület, a tisztaság állt szembe a behódolással és a megalkuvással. Ők az előbbit választották, ezért aztán nagyon sok mellőzésben, megaláztatásban volt részük. Sokszor voltak "beidézve" az illetékesek elé, hogy számot adjanak "bűneikről". Anyámat meghurcolták vallásossága, ideológiai fejletlensége és eyegek miatt. Apámtól számon kérték, miért van olyan sok hittanos az iskolában, miért alkalmaz megbízhatatlan pedagógusokat (volt paptanárr, voltak apácák) és a többi, és a többi.

Mivel ketten kerestek, nekik kellett a legmagasabb "Béke kölcsönt" jegyezni. (Az nem számított, hogy öt gyermekről kellett gondoskodni.) Részt kellett venni a tsz-ek szervezésében. Volt olyan, hogy a népi együttest nagypéntekre hívták meg Pécelre a KISZ iskolába szerepelni. Ha nem vállalta volna el a szereplést, levonták volna a következményeket. Szüleink soha nem panaszkodtak, szó nélkül tették a dolgukat, igyekeztek, hogy mi, gyermekek, minél kevesebbet vegyünk észre ezekből a problémákból.

A család

Szüleim 1930-ban házasodtak össze. Öt gyermekük született: Ilona, László, Mária, Éva, Margit. 1934-ben építették a családi házat, igyekeztek minél ízlésesebben, kényelmesebben berendezni. Apám nagyon szerette a növényeket, az udvart gyönyörű virágoskertté alakította, a kerte sok gyümölcsfát, szőlőt telepített.

A háború kitöréséig itt élt a család felhőtlen boldogságban, nyugalomban. Igaz, hogy szüleink sokat dolgoztak, de amellett mindig találtak alkalmat, hogy a gyermekekkel foglalkozzanak. Ilona nővérem mesélte, hogy amikor kicsik voltak, esténként a család a kályha köré ült, anyám varrt, kézimunkázgatott, apám a gyerekekkel foglalkozott. Rengeteget mesélt, eleinte főleg népmeséket, ahogy cseperedtek, beszélgettek nekik más népek életéről, távoli tájakról, történelmi eseményekről. Ilyenkor tanultak verseket, dalokat, érdekes számtani feladatokat, találókérdéseket oldottak meg. „Gyermekekcorom legszebb emlékei azok az esték.” – mondta nővérem. A szép idilli napoknak, estéknek hamar vége szakadt. Közbeszólt a történelem.

Elbeszélő: Édes Margit óvó néni

M á r c i u s i v i s s z a t e k i n t ő



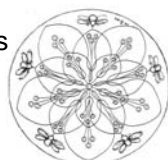
Szárás Rozika néni munkái



Vetélkedő II. forduló



Charlie néni





Az óvodában történtek



Minden résztvevő nevében írhatom, hogy nagyszerű dolog a Baba-Mama-Klub. Hét hónapos volt a kisfiam, amikor először ellátogattunk az óvodában kéthetenként megrendezendő összejövetelre, és azonnal éreztem, hogy szükségünk van erre a kikapcsolódásra.

Találkoztunk gyerekekkel és mamákkal, megbeszéltük az aktuális babagondozási és nevelési problémákat, ötleteket kaptunk és játszottunk. A játék ebben az életkorban még mindent jelent a babák számára, ezen keresztül ismerik meg a világot, információkat szereznek, fejlődik személyiségük. A mamáknak azonban ritkán van idejük a háztartás mellett igazán oldott légkört teremteni a játékhoz, illetve EGYÜTT JÁTSZANI gyermekükkel. A kissé zárkózott apróságoknak pedig remek alkalmak ezek a délutánok arra, hogy megnyíljanak társaik felé. Szemmel látható a fejlődésük: először még sírva kapaszkodnak a mindent jelentő anyába, majd egyre távolabb merészkednek, végül boldogan, sikítva futkároznak a többiekkel. Ha nincs ez a program, talán nem is ismertük volna meg a piciket, nem szereztünk volna ennyi barátot.

Kedves meglepetés az óvoda részéről, hogy minden alkalommal egy kis uzsonnával is megvendégelnek minket. A klub szervezői gondolatébresztő beszélgetéseket kezdeményeznek, mintegy keretet adva az önfeledt játéknak. Ezeken a délutánokon ellefejlhetjük a gondokat, és a manapság oly fertőző önzés is ismeretlen itt, hiszen minden mama minden babára figyel, mintha a sajátja lenne.

Fontos, hogy ez a klub segítséget nyújt a szülői szerepvállalásban, fejleszti a szülői hatékonyságot, pozitív és alkalmazható anyai mintákat nyújt, növeli a szülői felelősségérzetet, a gyermek közösségbe való beilleszkedését jó irányba mozdítja elő, törekszik a jó szokások beépítésére, csökkenti az ún. "gyesneurózist" és segíti a kisgyermekes családokat a krízismegoldásban.

Hálásak vagyunk az óvoda vezetésének azért, hogy alkalmat és helyet adnak ezeknek a boldog délutánoknak, és mindezt teljesen ingyen teszik.

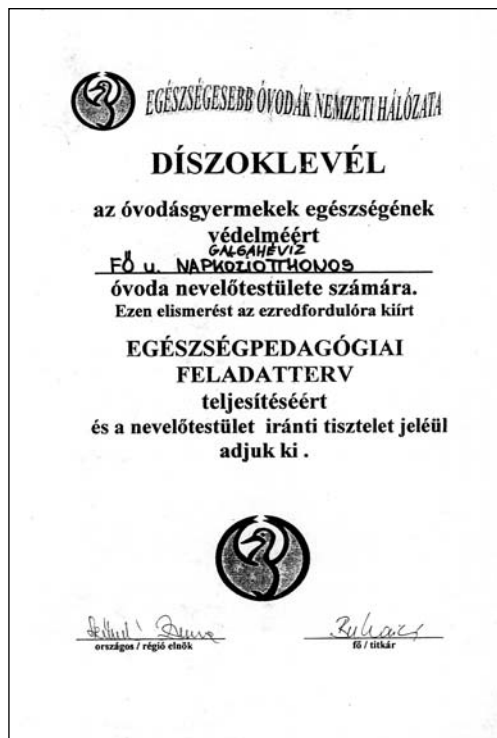
Követendő példa a környező falvak számára is!

Hubert Orsolya



*Kisgyermekem, csak nézzél szerteszét!
Érted van itt minden, ami szép!*

(Várnai Zseni)



Programjaink:

- Május 6-án (szombaton) délután 16.30-kor tartjuk ANYÁK NAPI ÜNNEPÉLYÜNKET az óvodában.
- Május közepén lesz a "Tanévzáró szülői értekezletünk".
- Május 15-19-ig lesz az ÓVODAI BEIRATKOZÁS (naponta 9-16 óráig). A beíratáshoz szükséges iratok: anyakönyvi kivonat, tájszám.
- Május 27-én (szombat) a Pest Megyei Óvodások VIII. Néptáncfalalkozóján veszünk részt a nagycsoportosokkal Zsámbokon.
- Május 30-án GYERMEK NAP az óvodában.



A meningococcus által okozott agyhártyagyulladásról

A járványos agyhártyagyulladás több száz éve ismert kórkép. Kórokozóját, a MENINGOCOCCUS-t 1887-ben fedezték fel. A betegség járványos jellegére 1805-ben figyeltek fel először, azóta minden földrészen észleltek járványokat, különösen gyakran Afrikában. A betegség kórokozója környezeti behatásokra, különösen a hidegre érzékeny. Több típusba sorolható: A, B, C, Y és W-135.

Járványtan

A betegség a világ valamennyi országában előfordul. A II. világháború előtt és után nagy járványok zajlottak Európa több országában, így hazánkban is. Azóta a fejlett országokban a járványok viszonylag ritkábbak. Az "A" típus Afrikában folyamatosan, járványos formában van jelen, főleg az úgynevezett "agyhártyagyulladás-övezet" országaiban. Ez az övezet Gambiától Etiópiáig húzódik. Itt a járványok rendszeresek, szabálytalan időközökkel, de szezonális jelleggel alakulnak ki, és időnként átcsapnak az övezeten kívüli, szomszédos országokra is (Kenya, Zambia, Uganda). A mérsékelt égövi területeken főleg a "B" és a "C" szerotípusok a kisebb járványok kórokozói.

Ez ideig hazánkban a "B" volt a gyakoribb, a jelenlegi (1999-2000) halmozódásban azonban a "C" előretörése tapasztalható. A megbetegedési gyakoriság főleg a gyermekek és a fiatal felnőttek között magas. A betegség szezonális, a legtöbb eset a téli hónapokban és kora tavasszal van.

Orr-garatúri hordozás

A közösségen belüli fertőzések lehetőségét a légúti hordozás tartja fenn, ez lehet tünetmentes és járhat enyhe felső légúti tünetekkel. Fontos szerepet játszik a természetes védettség kialakításában. A hordozás ritka a csecsemő- és gyermekkorban, ezt követően növekedik, és 20-25%-os csúcst érhet el a tizenévesek és a fiatal felnőttek között. A hordozók aránya járványos időszakban akár 50% is lehet. Zsúfoltság, aktív és passzív dohányzás növeli a hordozás előfordulásának gyakoriságát.

Tünettan

A felnőttek és a nagyobb gyermekek tünetei rendszerint egyértelműek: gyorsan fokozódó elesettség, agyhártya izgalmi jelek, láz, fejfájás, tarkókörtöttség és különböző szintű tudatzavar. A folyamat előrehaladtával a koponyán belül nyomásfokozódás jelei mutatkoznak: a szív működés gyérülése, coma, úgynevezett göctünetek, görcsök. Sokszor kiterjedt bőrvérzések, főleg különböző típusú bőrvérzések is

láthatók.

A betegség jellemző tünetei csecsemőkben, kisdedekben hiányozhatnak, és csupán bágyadság, ingerlékenység, étvágytalanság és hányás észlelhető. Ilyen életkorban (0-3 évesig) a tarkókörtöttség és a kutacs elődomborodása az esetek akár 50%-ban is hiányozhat.

Kórjóslat a "csak" agyhártyagyulladással járó formában a "legjobb": a halálozás 10% alatti. A leg súlyosabb, legrosszabb prognózisú változatban a mellékvese-kéreg bevezése kiterjedt lapszerinti bőrvérzéseket okoz, a keringés összeomlik, itt a halálozás akár 70-80% is lehet!

Kezelés: összetett. Erőteljes antibiotikus kezeléssel, szükség szerinti intenzív ellátásból áll. A betegség lefolyását, a beteg sorsát a diagnózis gyors felállítása, a mihamarabb elkezdett, intézetben végzett, megfelelő kezelés alapvetően meghatározza.

A megelőzés lehetőségei a magas arányú baktériumhordozás miatt eléggé korlátozottak. Beteggel történt közvetlen kontaktus esetén antibiotikum profilaxist kell alkalmazni. Különösen nagy, 1200-szoros a családi, illetve csokolózó kontaktok veszélyeztetettsége a betegséget követő 1 héten belül. A kontaktok körét bizonyos esetekben szélesíteni kell, így zárt vagy félig zárt katonai, iskolai közösségekben történt megbetegedéskor.

MENINGOCOCCUS oltóanyagok

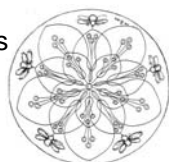
Az A, C, Y és a W-135 típusok ellen vakcinák vannak használatban. Hatásosnak bizonyultak járványfolyamatok megállításában, rutinszerű alkalmazásra kerültek nagy kockázatú csoportok (sorkatonák, az afrikai "agyhártyagyulladás-övezetbe" utazók) védelmére.

Ezeket a vakcinákat, bizonyos tulajdonságaik folytán, a gyermekkor kötelező oltások rendszerébe nem lehet beépíteni: nem alakítanak ki immunmemóriát, az immunitás rövid ideig, mintegy 3 évig tart, és emlékeztető oltással sem frissíthető fel. További gond, hogy a védettség éppen a csecsemőkorban a legbizonytalanabb, ahol nagy a betegség kockázata.

A "C" szerotípus ellen pedig 3 hónapos kor alatt teljesen hatástalan.

A "B" szerotípus ellen vakcina nincs forgalomban. 2000. március 28-tól hazánkban az A+C vakcinák TB-támogatással írhatók fel, így áruk ampullánként kb. 600-700,- Ft.

Dr. Majoros Valéria
gyermekorvos





SULI-HÍREK 2000. MÁJUS



BEMUTATKOZIK A 6. OSZTÁLY

Ilyenek vagyunk mi...

Mi egy 26 főből álló, összetartó, egymást segítő osztályközösség vagyunk. Szeretünk bolondozni, de a határt megpróbáljuk nem átlépni.

Év elején a tanévet elég szétszórtan kezdtük, de ahogy telt az idő, egyre jobban belezökentünk az iskolai életbe.

Közöttünk is, úgy, mint a többi osztályban, eltérő érdeklődésű diákok tanulnak. Az osztály többségének kedvenc órája a tesi, hiszen mi különösen sportos egyéniségek vagyunk. Meg hát, ugye, egy megerőltető angol/német vagy ének óra után igencsak jólesik a mozgás. Na de a matek!!! Erről már megoszlanak a vélemények. Van, aki megelégszik az 1X1-gyel, míg mások a doktori címre pályáznak.

Az idén osztályunk egy új taggal bővült: egy ikladi lány, Braun Nikolett érkezett hozzánk. Szerencsére hamar beilleszkedett közéink, és mi is szívesen fogadtuk.

Év közben több rendezvényen is szerepeltünk. Novemberben Gödöllőn 3 lány az Erkel-versenyen tette próbára zenével kapcsolatos tudását. Az iskolai Mikulás-bulin osztályunk is képviseltette magát egy vicces jelenettel. Osztályfőnökünkkel külön karácsonyi klubdelutánt is rendeztünk magunknak, amin mindenki nagyon jól szórakozott. A farsangin a hetedikesek által szervezett vetélkedőn megvertük vetélytársainkat, az ötödikeket. Március 31-én a diákönkor-

mányzati fordított napon a sportversenyeken osztályunk leányai kézilabdaturadusukat, fiai pedig a foci iránti érdeklődésüket mutatták meg.

Osztálykirándulásunkat tavasz végén Egerbe tervezzük, és az lehet, hogy két napig is eltart.

Még két év hátra van általános iskolai tanulmányainkból, négyen viszont úgy döntöttek, hogy már az idén elhagyják iskolánkat: Kovács Mónika, Péli Szilvia, Oláh Marietta Dóra és Gregus Zoltán.

Reméljük, néha meglátogatnak minket, és továbbra is tartani fogják velünk a kapcsolatot. Ezúton is sok sikert kívánunk nekik!!!

Osztályunk névsora:

Bangó Klaudia, Bangó Veronika, Bankó Brigitta, Bibók Barbara, Bolbás Csilla, Bozlék Nándor, Braun Nikolett, Drávay Gábor, Gregus Zoltán, Hóka Nikolett, Horváth Attila, Juhász Éva, Kanalas Tibor, Kátona Henrik, Kovács Mónika, Labáth Melinda, Lakatos Csilla, Lukács Anikó, Mészáros Nikolett, Mészáros Norbert, Nagy Gábor, Oláh Marietta Dóra, Péli Szilvia, Vidák Adrienn, Vidák Anita, Vidák Ildiko.

Végül pedig, de nem utolsó sorban köszönet tanárainknak, akik rengeteget fáradoztak és fáradoznak értünk még most is.

Külön köszönet osztályfőnökünknek, Barna Jánosnének és Miksztai Pál igazgató úrnak!!!

**Bibók Barbara és Kovács Mónika
6. osztályos tanulók**

ÁPRILISI KÉPES HÍRADÓ

Mozgalmas, eseménydús volt az április az iskolában. Ugyan, csak egy napra, de új igazgatót választottak a diákok Lajtos Zoli 8. osztályos tanuló személyében. A tanulók bizonyították, hogy a nehéz feladat megoldására is képesek. Vidám, eseménydús diákönkormányzati napot szerveztek maguknak. A szomorú az, hogy mindez csak egy napig tartott.



Így kell szavazni



Munkában a szavazatszámoló bizottság



Én már döntöttem...

Hagyományosan nagy esemény iskolánkban a Föld napja. Ez évben a tavaszi szünet miatt április 13-án került megrendezésre a térségi vetélkedő, illetve a helyi rendezvény. Az iskolában a színvonalas műsor előadása után 20 darab tuja került elültetésre, melyet a tanulók vásároltak 56 mázsa általuk gyűjtött papír értékéből. Az összesen 2000 cm tuja elültetése egyben tisztelgés 2000 éves múltunk előtt is.

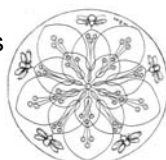
Köszönet érte a gyűjtésben közreműködő tanulóknak és az őket segítő felnőtteknek.



Munkában az iskolánkat képviselő diákok a Föld napi vetélkedőn



Szeretjük a szépet, fontos a jövőnk.





NÉPFŐISKOLAI HÍRADÓ

2000. MÁJUS



3. Regionális Föld napja Vácszentlászlón

A környezet védelme és a környezeti szemlélet formálása érdekében hagyományt teremtett a Galgamenti Népfőiskola és négy község önkormányzata, iskoláival, óvodáival együtt. Vácszentlászló, Tura, Galgahévíz és Zsámbok óvodás és iskolás gyermekei immár harmadszor találkoztak, hogy együtt ünnepeljék a Föld napját aktív cselekvéssel, rajzokkal, tárgyak alkotásával, vetélkedővel ismerkedjünk meg a hulladékproblémával, közvetlen környezetünkkel és egy lehetséges kiutakat keressünk, mutassunk kicsiknek, nagyoknak.

Április 13-án (csütörtökön) délelőtt négy község öt óvodájából 120 óvodás jött el együtt játszani Vácszentlászlóra. A gyönyörűen felszített teremben az óvodák fonalból és textilből készült munkáit állítottuk ki. Textilképek, kígyók, várak, babák, bábuk sora mutatta a leleményesség és az ötletesség jó példáit. Mi minden készülő maradékból, már szemétnek hitt dolgokból!

Az ünnepélyes megnyitót Kovács Sándor polgármester mondta, majd Nagy Andrea, a népfőiskola vezetője vette át a szó "fonalát". Ezután Takács Lászlóné Erzsike óvónő és kollégái vezetésével az ovisoké volt a terep. A sok munkát igénylő, ötletes feladatok mutatták, milyen alaposan készültek a szentlászlói óvónők. Az óvodák nagycsoportos csapatai játékos versenyben a földgömbre fát ültettek, a vizekbe halakat telepítettek, aztán állatképek puzzle-ját állították össze. Majd jött az alagúton átbújított kisegerek versenye, később a textilcsikok csomózása kötéllel, végül a kupak-, gomb-, textil- és papírválogató verseny. Minden feladat más-más képességet fejlesztett, volt, hogy furfang, máskor egy jó ötlet vitte nyeresre a csapatot. Egy szó, mint száz: a gyerekek és a felnőttek is élvezték a közös játékot. A frissítő szörp, alma és biogabonából készült rágsálnivalók eszegetése, iszogatása közben megpihentünk. Kimelegedtünk és boldogok voltak a kis gyermekek. Majd meglevenedtek a Holle anyó mese alakjai, együtt izgultunk az orsóért kútba ugró leányokkal, s az elnyert, méltó jutalom bizony jól mutatta, mit kap a szorgos s mit a lusta.

A délelőtt végén a szorgos óvodások apró ajándékokat kaptak, így kitűzőt, napellenzőt, az óvodák pedig hatalmas földgömbjüket, társasjátékot és ceruzákat vihettek haza, valamint egy apró libanoni cédrustáscskát, melyet magról szaporítottak az óvónők. Kívánom, hogy nőjenek nagyra a magocskák s az emberpalánták, hogy együtt óvjuk Földünket, környezetünket.

S. Nagy Andrea

Kuratóriumi ülés volt

2000. március 17-én pénteken délután tartottuk meg ezévi első kuratóriumi ülésünket. Elfogadásra került az 1999-es Közhasznúsági beszámoló, elhangzottak az ezévi tervek és a hozzá meglévő pénzügyi kereteink.

Határozat született arról, hogy az szja 1 százalékából 2000-ben megoldjuk az előadóterem kislámpákkal való felszerelését, valamint lecseréljük a régi magnót egy új hordozható CD-s magnóra. Mindezekre 56.615 Ft áll rendelkezésre. Ezúton is köszönjük az 1 százalék felajánlásokat!

Csatlakozni kíván a népfőiskola a Falunaphoz szervezésel, segítséggel. Nagy Júlia vetette fel, hogy vizsgáljuk meg kistérségi szerepünket, keressünk, ha lehet, a SAPARDhoz kapcsolódóan, miben tudunk mi segíteni a kistérségi társulásnak. A kistérségi baráti körök megszólításában szívesen segít a BKNSz.

Szeretnénk 2001-ben is kiadni mandala naptárt, ha lesz rá anyagi lehetőségünk. A 2000. évi naptárunkat sokan dicsérték, a mandala színezéssel egy "mozgalmat" indítottunk el.

Felelevenítenénk a nyári egy hetes táborozást, melyhez egyrészt szállást, valamint szervezésben segítőt is keressünk. Kérjük olyan családok jelentkezését, akik szívesen fogadnának 3-7 napig terjedően családokat, vendégeket.

Felmerült a titkár foglalkoztatásának gondolja. A kuratórium 28.000 Ft-ot szavazott meg a munkanélküli segély mellé kiegészítésül négy hónapra. 2000. július 1-től alkalmazni tudja az önkormányzat a titkárt, munkaügyi központi támogatással.

MÁJUSI - JÚNIUSI PROGRAMOK

Május 8. (hétfő) 19-21-ig *Autogén tréning*
vezeti: Orosz Katalin

9. (kedd) 17-21-ig *Transzformáció játék lehetőség*
vezeti: Gombosné Csákány Ibolya
Előjelentkezést kérjük telefonon megtenni
460-276

Június 5. (hétfő) 17.30-20 - ig *Évzáró autogén tréning*

Jóga csütörtökön
Német óra péntekenként

Kiadvány

2000. áprilisára a 10. hazai Föld napjára emlékezve megjelentettünk egy kis füzetet, címe:

Zöld Csírák



Az Alsó-Galga mente természet- és környezetvédelmi állapotának fejlődése az elmúlt 10 évben. Korlátozott példányszámban áll rendelkezésre, érdeklődőknek szívesen küldünk.





KULTÚRA, MŰVELŐDÉS, SZÓRAKOZÁS



SZENT ÉV, SZENTFÖLD, MILLENNIUM

Millennium! Krisztus Jézus születésének a 2000-dik évfordulója.

A magyarok szent királyának, Istvánnak 1000 éve történt a megkoronázása. A fenti szent ünnepek egybeesésének ideje alkalmából zarándokutazást tettünk Szentföldön, Jézus nyomában.

A Makrovilág Utazási Iroda szervezésében repülőúttal indulunk nyolcszáz zarándokkal Izraelbe, Jézus szülőföldjére. Fő szállásunk Betlehem volt.

Buszokkal indultunk a Jordán völgyébe a Júdeai sivatagon át, a Holt-tenger és Jerikót látva, majd nyugatra, a Jordán mentén a Genezáret-tó és a Jordán folyó találkozásához. Itt, a Jordán folyó mellett Seregély István érsek úr vezetésével ünnepi szertartás keretében megújítottuk – égő gyertyákat fogva – keresztségi fogadalmunkat.

Egy ideig a Genezáret-tó mellett haladva, szép tájakat fényképezve, a földi látvány terített mezőket látva, bizony csodálatunk nagy volt.

Názáretben, az angyali üdvözlét városában, Mária üdvözlésének templomában tartottuk mi, magyarok, az első szentmisénket. Egyenként és egységben, szinte vibrált az erő, amely szívét, lelket felemelt!

A Nyolc Boldogság-temploma, a kenyér és hal szaporításának helye, a feltámadt Krisztus, parázsra tett halak a tópartján vagy a kafarnaumi zsinagóga, Péter háza az evangélium, a ma is élő történelem helyei.

Betlehemben, Szent Katalin Templomában, amely a görög keleti ortodox templom mellett épült, átjárhatóan átéljük a zarándokok a szent helyhez illeszkedő alázatát. Az ortodox templom alatt található Jézus születésének szent helye és a jászol. Itt a magyarok szentmiséje bemutatásához karácsonyi énekekkel fohászokdtunk. Amikor e kedves sorokat úgy énekeltük: "Betlehemben itt vagyunk, följajánljuk jelen e szent oltáron, s magasztaljuk" – az öröm, a hála könnyei csordultak. A szentmise után végtelen sorokban, nagy türelemmel haladtunk az Úrjézus születésének szent helyét megnézni. Lépcsőkön lefelé haladva juthattunk egy kisebb helyiségbe. Láthattuk ezüst csillaggal jelölve a helyet, ahol a Messiás megszületett. Álmélkodásunk – gondolom – hasonló volt a pásztorokéhoz.

Jeruzsálem, avagy a béke városa



Emlék Betlehemből

E város sziklára, kövekből, kőkövön épülő folytonosság. Erő, szépség, feszültség, félelmetes méretek, vakító fehérség együtt hatnak az emberre. Itt, e kövek között, itt van az Olajfák hegye, a Getsemani kert. Itt járni! Nagyon régi, védett és kezelt olajfák zöldellnek. Van közöttük olyan is, amely alatt Jézus is megpihent. Az idegenvezetőnk (Tibi) szerint a fák 2000 évesek is lehetnek.

A szenvedések útja felé haladva, az árusok kínálatának erőszakosságától alig szabadulunk. A tömeg sodrásában a kereszthúhoz érkezünk, ahol a kis üzletek sorai között számokkal és domborművekkel vannak jelölve a stációk helyei. Lármától volt hangos

ez az út, úgy, mint akkor!!!

A Szent Sír-templomához érve, ahol az a márványkő fogadott, amelyre a keresztről levéve Jézus testét fektették, áhítatunk mélyélesebbé vált.

Itt van Golgota, ahol Jézus keresztre állott. Nagy ezüst körlappal jelölve és a beásásos mélységbe is megőrizve kb. 80 cm – 1 m nagy is lehet. A Golgota oltárával szemben a Szent Sír. Mi is sorba álltunk a sokaságban, szent félelemmel és vágyakozással léptünk Üdvözítőnk feltámadása helyére, a sírboltba.

Az utolsó vacsora termében éppen javítások folytak, de csodálatunkat nem zavarta meg.

Elmentünk Dávid-sírházhoz, ahol gyermekek tették tiszteletüket tanár úr vezetésével a volt nagy király előtt. Éneklésük tele volt erővel, öntudattal, hazaszeretettel és nagy tisztelettel.

Büszkék lennénk magyar fiainkra, ha a fenti érzelmekkel tudnának énekelni!

Az Elszenderedés templomában a Szent István Király Társulat és a Magyar Köztársaság emléktáblát helyezett el a Magyarok Nagyasszonya-oltárfalára. Ez a templom őrizi a Boldogságos Szűz elszenderedésének helyét a rózsák között. "Ujjongtam a mennyekbe felvettért."

Az apostolok kérték Jézust: "Taníts minket is imádkozni!" Most itt vagyunk, e helyen. A nemzetek nyelvein olvasható a márványkőtáblákon a Miatyánk. Alázattal mi is, magyarok, a saját nyelvünkre lefordított Miatyánkat elimádkoztuk, utána a himnuszunkat énekelve búcsúztunk.

Az imatanítás helyét hatalmas templom őrizi. Innen én egy kicsi követ felvettem emlékül és – szomorúságomra – sehol sem találok.

Ein Karem Erzsébet meglátogatásának története. Az oltárképeken Erzsébet és a Szűz találkozását, majd Zakariást, Keresztelő Szent Jánost csodálatos szépségében láthatjuk. A Benedictus emléktáblát, annak megáldását a zarándokok nevében a mi látogatásunk után végezte el a vezető esperes úr.

Vasárnap Dávid-tornyánál a magyarok közös szentmiséje. A citadella szépségét, egyszerűségét nem tudom leírni. A szentmise áhítata által mindazokkal az élményekkel gazdagodtunk, amelyeket zarándokutunkon más alkalommal is kaptunk. Mi, nyolcszázán, magyarok, a szentmisék alkalmával az otthon maradottakért, magyar nemzetünkért, a bűnösökért, Izrael békéjéért, a világbékéért lélekben leborulva imáinkkal engeszteltük és kértük a súlyosan megsértett Atyaisten bocsánatát.

Végül mindazokat az élményeket, hatásokat, lelki örömeket, amelyek bennünk élnek, nem tudjuk kifejezni, mert szókincsünk ugyan gazdag, de ez esetben bizony kevés, mert ezt élni, megélni lehet, de leírni nem.

Az ötven személyes csapatunknak együtt és külön-külön köszönet jár azért, mert mindenben együtt voltunk, egymásra figyeltünk, ha kellett, segítőtünk, vigyáztunk mindenre, így a barátságunk is erősebbé vált.

Köszönetet kell és illik mondani özv. Hóka Sándornénak (Nagy Böskének), Róbert atyának azért a sok törődésért, munkáért, amit mindnyájunk érdekében megtettek azért, hogy ez a csodálatos zarándokút a rend, a szeretet szépségével megvalósult.

2000. március

Dicsőírtóssók a Jézus Krisztus



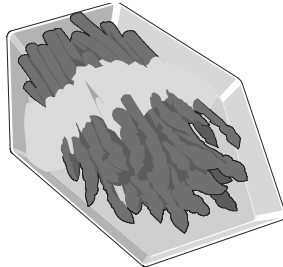


GASZTRONÓMIAI PALETTA



Hozzávalók 4 személyre:

1,25 kg szőlőspárga
3 db tojássárgája
60 cl tejszín
200 g vaj
só, citromlé



A spárgát gondosan megtisztítjuk a héjától, végeit levágjuk, majd sós, cukros, forrásban lévő vízben puhára főzzük.

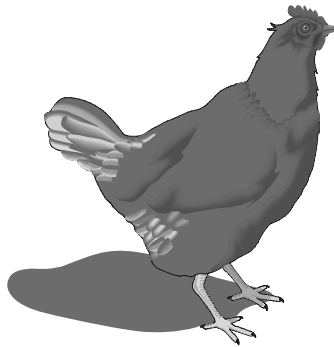
Közben elkészítjük a mártást. A tojássárgákat tejszínnel vízgőzön állandó keverés mellett besűrítjük, majd további keverés mellett vékony sugárban hozzáadjuk a felolvasztott vajat, majd addig habosítjuk vízgőzön, míg sűrű mártást nem nyerünk. Sóval, citromlével ízesítjük.

A megfőtt spárgát ruhaszalvétára helyezzük. A mártást külön mártásos edényben tálaljuk.

Csirkemell csirkemájjal töltve

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg csirkemell
100 g gomba
400 g csirkemáj
4 db zöldpaprika
só, bors, majoránna
10 cl olaj
3 db tojás
liszt, zsemlemorzsa



A csirkemellet kicsontozzuk, felszúrjuk. Elkészítjük a tölteléket. A finomra vágott hagymát lepirítjuk az apró darabokra összevágott csirkemájjal és a paprikával, sózzuk, borsozzuk, meghintjük majoránnával, majd ezzel a töltelékkel megtöltjük a csirkemellet.

Hogy ne folyjon ki a töltelék, hústüvel megtűzzük. A csirkemellet meghintjük sóval, borssal, liszttel, tojással. Zsemlemorzsaiban megforgatjuk, bő olajban kisütjük. Köretnek friss salátákat, kevert salátákat ajánlok.

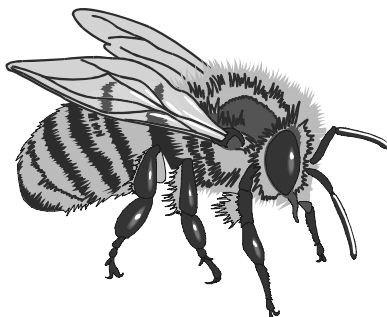
Méhecske csípése

Hozzávalók:

Tészta:
220 g liszt
80 g vaj
20 g élesztő
20 g cukor
5 cl tej
1 db tojás
csipet só

Krém:
15 cl tej
20 g vaníliás pudingpor
40 g cukor

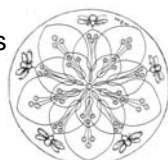
Díszítés:
300 g sárgabarack
5 g fahéj
200 g linzertészta



Langyos, cukros tejben az élesztőt felfuttatjuk. A lisztet tálba tesszük, ráöntjük a futtatott élesztőt, olvasztott vajat, cukrot, sót, tojást és a langyos tejet. Jól kidolgozzuk a tésztát, majd ruhával letakarva pihentetjük 15-20 percig. Amíg a tészta kel, tejből, cukorból és pudingporból krémet főzünk. A megkelt tésztát 1 cm vastagra kinyújtjuk, sütőlemezre tesszük, a vaníliakrémet rákenjük.

A megmosott és kettévágott sárgabarackot sorban ráhelyezzük. Fahéjas cukorral megszórjuk, majd a reszelő durvábbik felével a linzertésztát egyenletesen ráreszeljük. 15 percig pihentetjük, majd közepes hőmérsékleten sütjük. Sütés után vaníliás porcukorral meghintjük.

Jó étvágyat kívánok!
Fekete Antonió
szakács



A Galgamenti Népfőiskola 1999. évi Közhasznúsági beszámolója

a.) Számviteli beszámoló:

1999. évi kiadások	
Összes kiadás:	965.461 Ft
Ebből	
személyi jellegű:	267.600 Ft
ebből szja:	33.336 Ft
öztöndíj:	165.000 Ft
nettó kifizetés:	59.264 Ft
egyéb működési költségek:	707.861 Ft
1999. évi bevételek	
Összes bevétel:	588.827 Ft
Ebből	
adomány	9.728 Ft
szja 1 százalék (nettó)	56.615 Ft
kamat	19.502 Ft
saját tevékenység	250.493 Ft
önkormányzati támogatás	40.320 Ft
pályázat	212.169 Ft
pénzmaradvány:	136.690 Ft

b.) **Költségvetési támogatás felhasználás:** nem volt ilyen forrásunk

c.) **Vagyonfelhasználás kimutatása:**

anyagi javak felhasználása a számviteli beszámoló szerint eszközök felhasználása rendeltetés szerint

d.) **Cél szerinti juttatások kimutatása:**

Pintér Mihályné 20.000 Ft ösztöndíj - óvodai környezeti nevelés, Galgahévíz
 Molnárné Deák Erika 15.000 Ft ösztöndíj - óvodai környezeti nevelés, Zsámbok
 Farkas Tiborné 15.000 Ft ösztöndíj - iskolai környezeti nevelés, Zsámbok
 Benke Sándor 15.000 Ft ösztöndíj - iskolai környezeti nevelés,
 Tura -Vácszentlászló, Zsámbok, Galgahévíz
 Orosz Katalin 100.000 Ft ösztöndíj - mentálhigiénié

Komposztkeretek adományozása:

Tura, 1. sz óvoda	2 db keret
Tura, 2. sz Óvoda	2 db keret
II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola, Galgahévíz	1 db keret
Általános iskola, Tura	2 db keret
Bajza Lenke Általános Iskola, Zsámbok	2 db keret
Napköziotthonos Óvoda, Galgahévíz	1 db keret

e.) **Központi költségvetési szervtől, állami pénzalapból, helyi önkormányzattól stb. kapott támogatás mértéke:**

REC-USAID pályázat 2. részlet 62.169 Ft, melyből a Föld napja rendezvényt, valamint a komposztkeretek beszerzését biztosíthattuk.

Környezetvédelmi Alap Célfeladat pályázaton 150.000 Ft-ot utaltak át 1999. 12.18-ig.

Cél: Galgamenti környezeti tanácsadás folytatása Zöld telefonnal, ÖKO INFO kiadásal, Zöld Otletbörzével és Komposzt bulival 2000-ben.

A személyi jövedelemadó 1 százalék 56.615 Ft nettó bevételt jelentett, mely 2000-ben kerül felhasználásra.

A helyi önkormányzat, valamint Tura, Zsámbok, Vácszentlászló önkormányzatai 40.320 Ft-tal támogatták az 1999. őszi Komposzt bulit.

A helyi önkormányzat alkalmazta a népfőiskola titkárát közhasznú munkásként, ezzel közvetetten támogatta a népfőiskolát 418.000 Ft-tal, amely bevételként nem jelenik meg.

f.) **Vezető tisztségviselőknak nyújtott juttatás:**

– gépkocsihasználát – Dr. Basa Antal: 3.503 Ft - előadó szállítása a Föld napja rendezvényre

– gépkocsihasználát – Paraszky Sára: 2.532 Ft - naptáreladás az Ökopiacon

– szórólap grafikai kivitelezés: Paraszky Sára: bruttó 7.800 Ft

g.) **1999. évi tevékenységről szóló beszámoló**

Elindult a környezeti tanácsadás, a Zöld telefon. 1998. július 1-től 1999. december 31-ig bezárólag 106 esetben segítettünk.

Legtöbben környezeti neveléssel, hulladékkal, egészségüggyel kapcsolatosan kerestek bennünket. Hívóink nagy része intézmény, hisz ők kapják rendszeresen az ÖKO-INFO havi kiadványunkat. Szórólapot jelentettünk meg a népfőiskola tevékenységéről.

Elindult és folyamatosan megy a vállalkozások és civil szervezetek felmérése, kérdőívzése. A levelezésnél hatékonyabb lenne a személyes kapcsolatfelvétel, erre eddig

nem volt kapacitás.

Folytattuk az ÖKO-INFO kiadását is, és kibővítettük a címzettek körét a polgármesteri hivatalokkal és civil szervezetekkel, így mostanra az előző évi 75 helyett 130 helyre megy az INFO. Bizonyára ennek az állandó és folyamatos hírforrásnak is köszönhető a pedagógusok rendszeres jelentkezése. 1998-ban kapott 1 százalékot ezen hírforrás biztosítására fordítottuk.

Folyamatosan megy a **Baba-Mama-Klub** az óvodában, az egészséges táplálkozás és természetes gyógymódok megismerésével, Vanóné Varga Judit vezetésével. Rendszeresen 5-10 anyuka és kicsinye megy kéthetente szerdánként a foglalkozásokra.

Transzformáció társasjáték 1999. január 25-én, 26-án összesen 8 fő tanulta és gyakorolta a személyiségfejlesztés ezen módját.

Hetente találkoztunk 1999. februárban 3-án, 10-én, 17-én, 24-én az **Egészség-Klubban** felnőttekkel, akiket a természetes gyógyítás és a környezet egészsége érdekelt Vanóné Varga Judit vezetésével. Legtöbb érdeklődőt (25 fő) a Candida gomba okozta megbetegedések téma vonzta. Március 3-án Feng Shui előadás volt Gyulavári Béla Gyula belsőépítész vezetésével. A belsőépítész és a személyiség harmonikuságát tanulták. Tanfolyamon indultak ezután 8-an, ők márciustól májusig dolgoztak együtt két-három hetes találkozásokkal.

1999. március 24-én **Pedagógus Klubot** szerveztünk Turán a négy község óvoda- és iskolapedagógusainak bevonásával. 32 fő jött el. Téma: Megnyitás előtt a szelektív hulladéklerakó (Benke Sándor), valamint a Környezeti nevelés a hulladék témakörében (Bese Erzsébet - KÖM).

A Bardai Körre 1999. március 24-re Húsvéti Tarka Barka Vásárt és kézműves foglalkozást szerveztünk. Szalmadiszek, sókerámiák készítése 15-20 felnőttet és gyermeket, a vásár 50 főt érdekelt.

1999. június 8. A Nap napját ünnepeltük évzárónkon, 50 fő jött el, Jászfényzarutól Bagig voltak tagjaink soraiban. Előadás: napfogyatkozással kapcsolatos ismeretekre csábította az érdeklődőket. A párhuzamosan futó Gyermekkuckóba a belépőjegy az újságpapírsomag volt.

1999. november 16. 10 éves a Galgamenti Népfőiskola. 50 fő jött el, jóga bemutató, Falvay Károly női szerepekről előadása, tombola és jövedel.

1999. április 22-én, a **Föld napját Zsámbokon ünnepeltük** regionális programmal. Előző Föld napon Turán voltunk, idén Zsámbokon. Jövőre Vácszentlászlón leszünk. Így fog változni a Komposzt napok helyszíne is. Így egy-egy pedagóguscsoport válik házigazdává, bemutathatja környezeti munkáját. Az iskolások környezetvédelmi logót rajzolhattak a négy település környezetvédelmi rendezvényeire. 350 gyermek jött el aznap a zsámboki művelődési házba 5 óvodából és 4 iskolából. Megismerkedhettek a Nap és a Hold egyezségét bemutató bábjátékkal, a leendő hulladéklerakóval maketten, vetélkedhettek egymással kicsik is, nagyok is, valamint megcsodálhattuk a papírhajtogatós Kocsis János remekeit, bútorait.

1999. július 11-én az **Egészség-Hagyomány Vásáron**, mely a Faluünnep keretében zajlott, 10 kiállító volt. Nagy forgalma és 200 látogatója volt a rendezvényünknek, mely immár hagyományosan került megrendezésre. Kiállítók között kézművesek is voltak, valamint bemutatkozott a Metabond környezetbarát kenőolaj-család.

1999. november 3. **Kineziológia előadás - izomfeszültség és stresszoldás (Tóth Miklósné és Tóth Miklós).**

Felnőtt és gyermek érdeklődők 30-an jöttek el. Későbbi időpontban tanfolyamot szeretnének.

1999. november 11. **Komposztdelután** iskolásokkal, 40 fővel buszkirándulás Gödöllőre a Mindennapi szemét-ségeink című kiállításra.

1999. november 24. **Komposztelőlelőtt** 150 óvodással, a négy község három óvodájából jöttek el. Kukoricamorzsolás, csutkavárépítés, töklámpás készítése és Hamupipőke verseny szövegyal, tökmaggal. Utána színház: A szurkos hátú szalmaboci - óvónők előadásában.

Autogén tréning 2 csoport Orosz Katalin pszichológus vezetésével személyiségfejlesztést tanult 1998. november 1-től 1999. júniusig, összesen 15 fő.

1999. november 1-től - 2000. júniusig új csoport tanul 15-20 fős létszámmal személyiségfejlesztést.

Faluszintű Beszélgető Kör szerveztünk a falunapi programok előkészítésére. Április 9-én, április 30-án, május 17-én, június 7-én, 10-15 fő részvételével.

Mandalaszínező ZöldközNaptárt készítettünk a Gaia Alapítvány és a Magyar Transzperszonális Egyesület segítségével. 1000 példányt nyomattunk, december 6. óta forgalmazzuk. Paraszky Sára színezhető mandalát és egy-egy hónap aktuális környezetvédő jótanácsait tartalmazza.

Német és jóga tanfolyam folyt egész évben 6, illetve 10 fő részvételével.



Kis kezek - Nagymesterek - Otletek

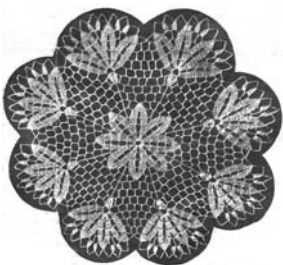
Terítő deltahorgolással

Anyaga 20-as horgoló cérna; 9-es tűvel dolgozunk. Átmérője 25cm. Ha 100-as vagy 80-as fonallal horgoljuk, kisebb csillagokat kapunk; azokat 2-2 levél láncszemeivel egymáshoz kapcsolva, nagyobb terítőt is készíthetünk.

1. sor: 8 láncszemet összekapcsolunk.

2. sor: 4 láncszem, 1 kétráhajtásos pálca; 1 láncszem, 3 kétráhajtásos pálca hétszer ismételve; 1 láncszem; 1 kétráhajtásos pálca, szoros szemmel hozzákapsolva a kezdő 4 láncszemhez.

A továbbiakban a rajz szerint dolgozunk. A pálcák mindig kétráhajtásosak. Azok a pálcák, amelyek felül szorosan egymáshoz érnek, az utolsó hurokkal egyszerre áthúzottak. A pontok láncszemet jelentenek. A munka közepén áthaladó pontok az új sor kezdetét mutatják; ezek a sorkezdő láncszemek.



Gyulladáscsökkentő test - gyertyák

Milyen is ez a "gyertya"?

Élelmiszeripari célokra alkalmazott hőszigetelő papírból hengerített cső. A gyertya kürtője élelmiszer minőségű méhviasszal / speciális nagytisztaságú paraffinnal viaszolt 100 %-os pamutból készült, mely a gyertya fátyla része. Teljes hossza kb. 16-21 cm. Égési idő: 10-15 perc. A gyertya készen vásárolható. A gyártók bevizsgálták a megfelelő hatóságokkal és engedélyezett terméké lépett elő. Ma főleg természetgyógyászati alkalmazása ismert.

Hogyan hat a test - gyertya?

A fátylarészt meggyújtják, miután a fülbe vagy a köldökbe helyezik. Az égéskor keletkező füsttel telítődik a belső üreg, és vákum keletkezik. A vákumnyomás és a szívóhatás ereje átnyomja a füstöt a bőrön, a bőr alatti szövetekbe, ahonnan így kiszippantja a gennyes üledéket. Ez aztán kicsapódik a gyertya legalján. Nagy előnye, hogy már régóta lerakódott gennyes törmelékét, ízületi gyülemet is felold, magával tud ragadni ez a füst.

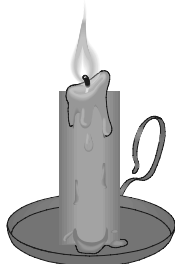
Miben segít a gyertya?

A fülnél: akut és krónikus nátha, allergiás orrfolyás, mandulagyulladás (enyhe és közepes fokú), rágóizületi fájdalom és mozgáskorlátozottság, fül és körülte levő lágyrészek fájdalma, fülzúgás, fül eredetű enyhe, közepes mértékű szédülések, enyhe, közepes halláscsökkenés.

A köldöknél: hasi fájdalmak, puffadás, emésztőrendszeri és idegi problémák, menstruációs görcsök oldása stb.

Galgahévízen is kipróbálhatjuk ezeket a gyógyító test-gyertyákat. Érdeklődni a SZÉPSEG SZIGET telefonján lehet Vizi Györgynél: 461-468.

Természetesen ez egy kiegészítő módszer, a kezelés előtt orvos véleményét ki kell kérni. Akut betegségeknel orvosi ellátásra van szükség.



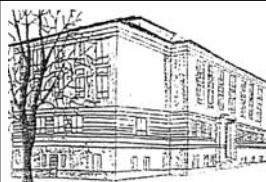
GYORS SEGÍTSÉG A BAJBAN

Éppen a húsvéti vendégvadász kapkodásában érthettek minket vagy gyermekeinket balesetek, amelyeket akkor is elláthattunk, ha nem volt itthon a háziorvosunk.

ÉGÉSEK: hozzáértünk a forró sütőhöz, ránk csöppent a gyertya, ránk fröcscent a forró olaj? Az égési sebeket mindenképp először le kell hűteni: fél percig hideg vízben tartani, vagy egy tiszta (?) ruhába tett jégkockát rászórtani. Fontos: az órát, karkötőt, gyűrűt rögtön vegyük le, nehogy majd a keletkező hólyagot felszakítsa. A vizes hűtés folytatódjék: jó a hideg vizes borogatás, amit félóránként cseréljünk, ez szinte mindig megelőzi a hólyagok keletkezését. Ha mégis kialakulnak, fel ne szakítsuk! Ezek a hólyagok védik az alatta lévő sérült bőrt, ezért sokkal jobb, ha steril mullpóllyával vagy tiszta ruhával bekötözzük. Sok bajtól megszabadít, ha veszünk Naksol spray-t, s azonnal befújjuk vele, amint lehűtöttük a megsérült bőrt. Naponta többször permetezzük be vele, így gyorsan gyógyul, ám ha nagy területen és mélyen égett meg a bőrünk, forduljunk orvoshoz.

ELVÁGTUK AZ UJJUNKAT: többnyire elég, ha csap alatt kimossuk és utána sebragasztóval vagy tiszta kötszerrel szorosan bekötjük. Általában nem javasolják az orvosok a fertőtlenítőszerrel, mert az marja a sebet és ezáltal a gyógyulást is késlelteti, viszont ha olyan élelmiszerrel dolgoztunk a balesetkor, ami bizonyos, hogy sok kórokozót tartalmaz, fertőtleníteni is kell (gyökérszűrés, nyers csirke darabolása). Ilyen esetekben is jó a Naksol, amely magas alkoholtartalma miatt fertőtleníti.

HASFÁJÁS, PUFFADÁS: néha még epeproblémák is jelentkeznek, mert a szokásosnál többet és zsírosabbat eszünk, ami a gyomrot, beleket és a májat is terheli. Néhány tanács: ha a húshoz csak zöldséget eszünk (párolva, főzeléknek, savanyúnak vagy salátának), akkor könnyen és gyorsan emésztünk, de ha galuska vagy gombóc helyett krumpli a garníring, az is jól megköti a zsírt. Amelyik ételbe csak kívánczok, tegyünk koriantert és köménymagot, ha nem illik bele, étkezés után rágszáljunk el bármelyikből egy kanálnyit. A savanyú szabályozza az emésztést. Jó hatású a bőséges étkezés után (mint mindig) az almaecetes víz.



Kedves hatodik osztályos diákok!

Hatosztályos gimnáziumunkat a 2000/2001. tanévben az eddigieknel nagyobb létszámmal szeretnénk indítani.

Hatosztályos gimnáziumi osztályt először az 1998/1999. tanévben érettségiztettünk igen jó eredménnyel.

31 tanulóból 28 fő jelentkezett felsőfokú intézménybe, 25 főt felvettek.

Felvételi eredményük így országosan is kiemelkedően jó – 90%-os – volt.

Amennyiben felsőoktatási intézményben szeretnél továbbtanulni, használd ki az iskolánk kínálta felkészítési lehetőséget!

Ha szeretnéd tanulmányaidat intézményünkben folytatni, személyesen is érdeklődhetsz szüleiddel együtt a lehetőségekről az igazgatóságon.

Kérjük a kedves Szülőket, hogy gyermekeikkel együtt gondolják át az általunk felkínált továbbtanulási lehetőséget!

A felvétel az általános iskolai eredményeken alapuló rangsorolás alapján történik.

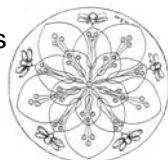
Felvételi lap iskolánkban is kapható.

Címünk:

Petőfi Sándor Gimnázium, Gépészeti Szakközépiskola és Kollégium
2170 Aszód, Hatvani u. 3.

Tel./fax: 28/400-006

Paksi Ferenccé
igazgató



FELHÍVÁS

Tisztelt Olvasók!

Hazánkban, amint az az Önök számára is ismeretes, mind egészségügyi, mind gazdasági szempontból jelentős problémát okoz a parlagfű nagymértékű elterjedése.

A már mintegy 2 millió embertársunk asztmás megbetegedésében elsődleges szerepet játszó allergén növény hatékony irtásában társadalmi összefogásra van szükség.

Az életminőséget nagyban csökkentő asztma súlyos formájában életveszélyes is lehet, és mint ilyen okozója a parlagfű (illetve aki tömeges elszaporodását elősegíti), az állampolgárok egészséges életmódhoz való jogát sérti.

Gazdaságilag is jelentős terheket ró ránk a parlagfű: munkakiesés, táppénz, gyógyítási költség, gyógyszerköltség, maradó egészségkárosodás.

Mezőgazdaságban: terméscsökkenés, parlagfűmaggal szennyezett vetőmag exportjának meghiúsulása.

Idegenforgalom: azok a külföldi allergiás és asztmás betegek, akik a nyári szabadsgukat hazánkban szeretnék tölteni, kénytelenek más úticélt választani a levegő pollen-szennyezettsége miatt.

A parlagfű: ambrosia elatior (artemisifolia) L.

A parlagfű (helytelen elnevezése: vadkender) eredeti neve szerb, mivel először hazánk déli területein jelent meg Horvátországból és Szerbiából felől.

Rendszerint a kocsiképek osztályába, a fészkesvirágúak rendjébe és a fészkesek családjába tartozik.

Porzós virágai, amelyek a rengeteg pollent termelik (egy növény akár 8 milliárd virágporsemetet is termelhet, ez évente több ezer tonna) a hajtások csúcsán találhatók. Egy virágzatban 15-35 apró, lecsüngő, halványzöld virág van.

Kikelés után már 4-6 leveles állapotban felismerhető, és kb. két hónap múlva (július 10-15.) kezd virágozni. Kaszattermésben lévő magját október végéig érleli be (általában 3-4 ezer csíráképes mag növényenként, amelyek akár **30-40 évig is megőrzik csíráképességüket**).

Erős szelvedt, egy- és kétszeresen szárnyasan összetett levelei világoszöldek, puhák, spirálisan állók, bemetszett tojásdad cimpájúak, fonákukon rányomottan pelyhesek. Felső részében igen ágas szára rányomottan szőrös vagy érdes, tompán négyélű.

E gyomnövény júliustól október végéig virágzik. **Irtása leghatásosabb tavaszi megjelenésétől kezdve korai gyomlálással, illetve tömegesebb előfordulása esetén a virágzás előtt végzett rendszeres kaszálással.**

Fontos a területek **utóellenőrzése**, mert az újabb hajtások megjelenése esetén a védekezést meg kell ismételni, és **több éven keresztül következetesen kell végezni**.

A parlagfű élőhelye, elterjedése

A parlagfű ma már az egész országban elterjedt. Homokon és kötött talajokon egyaránt jól nő. Gabonaföldeken aratás után hirtelen növekedik, a tarlót összefüggő állományként takarhatja, s még a többi gyomnövényt is elnyomja. Kapásokban kora nyártól kezdve folyamatosan, nagy mennyiségben jelenik meg.

A parlagfű az agresszív gyomnövények valamennyi fegyverével rendelkezik: tág ökológiai toleranciával, gyors regenerációs és megtelepedési képességgel, amely által a bolygatott területek egyik leggyakoribb növényévé válhatott.

Nemcsak **szántóföldi**, hanem **városi** gyomként is ismert. A frissen feltört, még rendezetlen építési területeken, időlegesen megművelt, majd parlagon hagyott kertekben, elhanyagolt árokpartokon, parkok, utak szélén is megtalálható.

Azonos élőhelye miatt gyakran tévesztik össze az ugyancsak allergén fekete ürömmel (*Artemisia vulgaris*), virágzás előtt, hasonló levélzete miatt a büdöskével vagy bársonykával (*Tagetes*), amely dísznövény. A parlagfű a valódi vadkenderhez (*Cannabis sativa*) még csak nem is hasonlít. Ez utóbbi két növény nem is allergén.

Mi az allergia?

Az allergia (túlérzékenység) a szervezet védekező rendszerének (immunrendszer) kóros túlműködése.

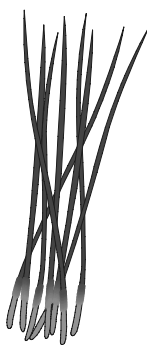
Allergiás betegségről akkor beszélünk, amikor a szervezet az egészségre ártalmatlan anyaggal szemben olyan válaszreakciót produkál, mintha az az anyag káros lenne. Az allergiás reakciót kiváltó idegen anyag az allergén.

Azokban a szervezetben vagy szövetekben, ahol az allergiás folyamat zajlik vérbőség, gyulladás, ödéma, duzzanat, fájdalom jelentkeznek. A szem, orron, bőrön pír, vörösödés, égő viszkető érzés figyelhető meg (pl. kötőhártyagyulladás, szénanátha). Az allergiás reakció egyik leg súlyosabb formája a légutak elváltozásával járó asztma.

Hogyan alakul ki az allergia?

Az allergiára való hajlam igazoltan öröklődik. Emellett a környezeti hatások játszanak fontos szerepet az allergia kialakulásában.

Az érzékenyebb váláshoz általában idő kell (többesziros találkozások az allergénnel). Kezdetben a szervezet csak egyféle allergénre válik érzékenyebbé, később azonban egyre több anyag vált ki al-



lergiás reakciót. Hazánkban az egyik legagresszívabb allergén a parlagfű.

Az allergia főleg a városi környezetben (a különböző légszennyezők: por, kén-dioxid, ólom, nitrogén-oxidok hatására) legyengült immunrendszert veszélyeztetni, a légszennyezés hatására a nyálkahártyák védekező funkciója csökken, az allergia könnyebben kialakul.

Mit tehet az a személy, akinél allergiás reakció figyelhető meg?

Ha felnőttről van szó, akkor a háziorvost, ha gyermekről, akkor a házi gyermekorvost kell felkeresni, akik ismertetik a beteggel vagy a hozzátartozójával a védekezés lehetőségét és kezelési útmutatást adnak.

Az allergiás személyek kivizsgálása és kezelése költséges egészségügyi tevékenység, amelyet részben az Országos Egészségbiztosítási Pénztár térít.

Milyen pollen vált ki allergiás reakciót és mikor?

A különböző növényfajok virágpora tél végétől novemberig található meg a légkörben. A pollen előfordulása tekintetében három időszakot lehet az év folyamán elkülönböztetni.

Az első időszak februártól júliusig tart. Ekkor a különböző fák és bokrok pollenjei találhatók meg a légkörben. Ezek közül erős allergén a **nyír**, a **mogyoró**, az **éger**, a **kóris** és a **tölgy** pollenje.

A második időszakban a **pázsitfűvek** és a **nyári-őszi gyomok** pollenjének dominanciája figyelhető meg. Ez a periódus április végétől egészen október végéig is eltarthat.

A harmadik időszak a **nyári-őszi gyomok** pollenjének túlsúlyával jellemezhető. Ez az időszak július közepétől egészen a tél beálltáig, a fagyok jelentkezéséig tarthat. Jellemzője a parlagfű és az ürömpollenjének dominanciája. Hazánkban leggyakrabban a parlagfű vált ki allergiás reakciót.

Az allergének terjedésének nyomon követése

A levegő allergén részecskéinek (allergiát okozó pollenzemek és gombaelemek) monitorozása Nyugat-Európában az Európai Aeroallergén Hálózat (EAN) feladata.

Hazánkban az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvos Szolgálat által működtetett Aerobiológiai Hálózat 1992. óta tagja az EAN-nak. Jelenleg mérőállomásai Győrben, Zalaegecszegen, Pécsen, Szekszárdon, Kecskeméten, Békéscsabán, Szolnokon, Miskolcon, Budapesten a Szabadsághegyen, a Fodor József Országos Közegészségügyi Központ Országos Környezetegészségügyi Intézetben (továbbiakban: OKK-OKI), a Természettudományi Múzeum Növénytaránál és a Szegei Tudományegyetem Növénytan Tanszékén működnek. Az állomások feladata meghatározni a levegő pollen- és gombaspóra tartalmát, illetve arról tájékoztatást adni. Az állomások adatait az OKI-ban dolgozzák fel és rendszeresen szolgáltatják a különböző egészségügyi intézmények, társadalmi szervezetek, önkormányzatok, valamint a **médiák** számára.

Emellett az országos és európai pollenhelyzetéről tájékoztat az **Interneten hozzáférhető információs** adatbázis, amely gyakorlati tanácsokat is tartalmaz.

Hogyan előzhetjük meg a virágpor okozta allergia kialakulását, illetve az évenkénti jelentkezését?

Az elmondottakból következik, hogy a gyomnövények, ezek közül is elsősorban a parlagfű irtásának és a pázsitfű-félék rendszeres kaszálásának vagy nyírásának van a legnagyobb jelentősége. Ennek megvalósításához társadalmi összefogásra van szükség.

A parlagfű irtására a legalkalmasabb időszak az, amikor a gyomnövény már jól felismerhető, de még nem virágzik. Ezért az általában június-július hónapban feltétlenül kaszálni, géppel vágni, kézzel irtani vagy vegyszerezni kell. Ezt követően szeptember végéig ha szükséges többször, de legalább még egyszer meg kell ismételni a beavatkozást.

Ennek megfelelően a települések belterületén a nem rendezett, gyomos területeket, a réteket, a legelőket rendszeresen nem gondozott részeit, a parlagföldeteket, az utakat, a vasutak mentén lévő területeket és az árokpartokat, az erdőségek gyomos részeit rendszeresen, évente legalább kétszer kaszálni kell.

Mi az Egészségügyi Minisztérium szerepe a védekezésben?

Az Egészségügyi Minisztérium és a Környezetvédelmi Minisztérium az ország környezetegészségügyi helyzetének feltárása, áttekintése és a megoldások hatékony kivitelezése céljából hozta létre a Nemzeti Környezetegészségügyi Akcióprogramot a Nemzeti Környezetvédelmi Program szervezéseként. A program keretén belül folyik az ÁNTSZ parlagfű-mentesítési tájékoztató és egészségnevelő munkája. A területi munka összehangolását az ÁNTSZ megyei/fővárosi intézeteiben kinevezett koordinátorok végzik.

Legfőbb cél, hogy a lakosság felismerje a növényt minden fejlődési stádiumban, együttműködően a lakókörnyezet gyommentesen tartásában, ismerje a parlagfűmentesítés lehetőségeit.

A vonatkozó jogszabályok adta lehetőségek keretében erőteljes fellépésre van szükség ahhoz, hogy az ország elgyomosodott területeit felszámoljuk.

Mindezek szellemében kérem az Önök együttműködését az allergiás megbetegedésben szenvedő gyermekek, felnőttek és a ma még egészségesek védelme érdekében.

Dr. Gógl Árpád

FELHÍVÁS!!!

A galgahévízi Pávákör jó hangú és énekelni szerető fiatal lányokat, asszonyokat, legényeket, férfiakat keres, akik szeretnék folytatni az együttes hagyományait és tovább erősíteni a Vass Lajos-díjas társaság hírnevét. Várunk Benneteket sorainkba!

Dr. Basa Antal
polgármester

Köles Éva
együttesvezető

Kiadja a Galgahévízi Önkormányzat Polgármesteri Hivatala

Felelős kiadó: Dr. Basa Antal polgármester

Felelős szerkesztő: Basa Barbara

Nyomdai előkészítés: Gradus Stúdió – Aszód

Készült az ArtWind Kft. nyomdájában

