

Zalai Kapocs

Zalai Népfőiskolai Egyesület Lapja



2001. 4. szám

Kellemes Karácsonyi ünnepeket és sikerekben gazdag, boldog új évet kívánunk minden kedves olvasónknak!

Kis, karácsonyi ének

Ady Endre

Tegnap harangozták,
Holnap harangoznak,
Holnapután az angyalok
Gyémánt-havat hoznak.

Szeretném az Istent
Nagyosan dicsérni,
De én még kisfiu vagyok,
Csak most kezdek élni.

Isten-dicsőre
Mégiscsak kiállok,
De boldogok a pásztorok
S a három királyok.

En is mennék, mennék
Énekelni mennék,
Nagyok között kis Jézusért
Minden szépet tennék.

Új csizmám a sárban,
Százszor bepiszkolnám,
Csak az Úrnak szerelmemet
Szépen igazolnám.

Váljon a tanulás nemzeti létformává!

Közreműködés a felnőttképzési
törvény előkészítési munkálataiban

A népfőiskolák célkitűzéseihez kötődik, hogy Magyarországon is létrejőjön egy fejlettebb tanuló-művelődő társadalom, ezért fontos érdekünk, hogy a most készülő felnőttképzési törvényben érvényesítsük hazai és nemzetközi tapasztalatainkat, hallassuk a felnőtt társadalom tagjainak véleményét, és egyre közismertebbé tegyük az élethosszig tartó tanulás jövő elképzeléseit és gyakorlatát. Ennek érdekében az MNT elnöksége rendszeresen napirendre tűzte a készülő felnőttképzési törvény megvitatását és a népfőiskolák szakmai észrevételeinek és módosító javaslatainak sorsát, s a teendőket. A minisztérium munkatársaival folytatott közvetlen konzultációkon túl augusztusban a gödöllői Magyar Népfőiskolai Műhely fórumon Sági József országgyűlési képviselőtől és Farkas Krisztina miniszeri biztostól hallhattunk tájékoztatást. Az ősz folyamán, három helyen, Szolnokon, Zalaegerszegen és Nyíregyházán rendeztek

tugyszervezetaink széles körű bekapcsoló fórumát szintén a készülő törvénytervezetről ugyanezekkel a vendégekkel.

Az MNT közvetlenül bekapcsolódott az Országgyűlés Oktatási és Tudományos Bizottságának törvénytervezettel foglalkozó munkájába és az ottani tapasztalatok és az augusztusi kormányzati szövegtervezet alapján szeptemberben átfogó javaslatokat dolgozott ki a törvény minőségének javítására.

Az összetett feladatokról jelentő törvény-előkészítés befolyásolásának értékelése még talán korai, s feltehetően nem csak abban mérhető, hogy az MNT szakmai érveiből és javaslataiból mi került a törvénytörvénybe. Amellett, hogy számos alapvető javaslat a minisztériumi munkatársak sajátosan értelmezett változatában bekerült a törvénybe, csak az egyik része az eredményességnek. Hosszabb távon azt sem szabad lebecsülnünk, hogy az ismeretlenül új területen a közgondolkodás alakítása nem lehet egyszeri aktus, s a felkészültség és tájékozottság hosszabb távon érleli meg az eredményeket. Magunk is úgy gondoljuk, hogy a törvény megszületése csak kezdete egy hosszabb folyamatnak, amely a felnőttképzés-közművelődés nagyarányú fejlődéséhez kell, hogy vezessen a következő években.

Farrás: Magyar Népfőiskolai Társaság
Népfőiskola Intézete

Tartalom

➤ Méhészkedés a téli hónapokban

.....2. oldal.

➤ Mit is fogyasztunk?

.....3. oldal

➤ Évszak - Kóstolató

.....4-5. oldal

➤ A népesség alakulása

.....6. oldal

➤ Pályázatok

.....7. oldal

➤ Pályázatok, programok, információ

.....8. oldal

Méhészkedés a TÉLI hónapokban

December

A méhesben ilyenkor már csak az ellenőrzés munkája várja a méhészt. Erdemes megfigyelni a kijárókat, az esetleges rendellenességeket. Rendet tehetünk a raktárban a betelelés, a viaszfőzés után, gondoskodunk a szellőzésről. A felesleges, kimaradt családtagokat átválogatás után lazán rakva tároljuk – nem üres ládába gyömöszölve. Ha tavaszra váltó garnitúrát tervezünk, megkezdhetjük a gyűjtést, a barkácsolást. Amennyiben a hó belepi kaptárainkat, azt nem szabad letakarítani, majd csak a szilveszter körüli kirepüléseknél. Az eredményes méhészkedéshez mind az év végi számvetés, mind az új évad gondos tervezése szükséges. Ismerni kell az állomány állapotát: elegendő-e a lépkészlet, milyen korúak az építmények, sok-e a selejtes lép? Milyen minőségű, elegendő-e a téli eleség, méhvel tömötték-e a léputcák, ki tud-e fejlődni a méhcsalád főhordásig, milyen teljesítményű és korú az anya, egészségesek-e a családok? Megvan-e minden eszköz a termeléshez, jó helyen van-e a méhes? Tervezőmunkánk során számoljunk az új körülményekkel, változó méhlegelővel. Vessünk számot, hogy mennyire telik anyagi erőnkből, mennyit tudunk méhészetünkbe fektetni. Nyissunk füzetet az anyagoknak, eszközöknek. Amikor a méztermelésért állítjuk össze, vegyük figyelembe állományunk és a legelő teherbírását is. Tervezzük meg a körülbelül szükséges anyákat is.

Január

Januárban legfontosabb a méhek téli nyugalma. Ezt több tényező zavarhatja. Leggyakrabban a cinkék, amelyek különösen a felső kijárót kedvelik. Tömegesen, kitartóan támadnak, s riasztás után hamar visszatérnek. A nyugtalan méhek megszívják magukat a hideg mézből, szétszéledhetnek a fagyos kaptárban

(csak a fészek-gömböt fűtik). A családon előbb-utóbb hasmenés tör ki, ami egyéb betegségek me-

legágya is. A hívatlan vendégek ellen tarka tollakat fűzzünk sorba kötözőspárgára, egymástól 30 cm távolságra. Ezt feszítsük ki a kaptárak kijárói elé, úgy, hogy lengedezve se ériék el a deszkát. A szél, a legkisebb légmozgásra is megforgatja a festett tollakat, ami elriasztja a cinkéket. Még hatásosabb védekezés, ha sűrű szövésű hagymászsákokból hálót feszítünk a kijárók elé a röplécre. Etetéssel is el lehet szoktatni a cinkéket a méhestől. Olajos magvakat, olcsó szalonnát, bőrt tehetünk ki a távolabbi etetőbe. Ritkább, veszedelmesebb téli ellenség a harkály. Erdős, ligetes területek méheseit előszeretettel látogatja. Percek alatt rést üt csőrével a kasok, kaptárak falán, s ezen keresztül szedegeti ki tapadós, szigonyos, nyelvvel a dermedt méheket. A megtámadott családok ritkán érik meg a tavaszt. Riasszuk! A fényes, zajos függelékek, lengő bábok a harkályra is hatnak. A műanyagháló is távol tartja a madarat. Ügyeljünk arra, hogy háziállatok se zavarják meg a méhek nyugalma, valamint a méhes közelében ne tároljunk olyan anyagokat, melyek szállítása, mozgatása zajjal jár. Januárban elvégezhető a téli kijárók tájolása, mert ilyenkor a méheket nem zavarja. Kijárónak a megfigyelések szerint a léputcánkénti 1 cm²-es nyílás elegendő kora tavaszig. Ha a kijáró nagysága kisebb, a szén-dioxid feldúsul a fészekben, ha túl bő a kijáró, hideg lesz a fészek. A beázást is kerülni kell, a nyirkos méhkas sok hőt elvon a fészektől. Az éhezésen túl a családok téli pusztulását leggyakrabban az anyák elvesztése okozza, ezért ügyelni kell arra, hogy az anyák egészségesek, fiatalok legyenek, s méhtetővel se legyenek fertőzöttek. Januárban kerül sor a győglepény gyúrásra, beszerzésre. Az elhasznált szervezetű, fiasítást gondozó, atkaszívott idősebb jószágokat télen a noszéma, a gyomorvész szokta megtámadni. Lappangva terjed idősebb méhről fiatalabbra, tavaszra teljesen vissza-

vetve a családok fejlődését. A téli lepényezés még segíthet.

Február

Ahhoz, hogy a tavaszi fejlődéshez, főhordásra való felkészüléshez minden feltétel adott legyen, el kell végeznünk ilyenkor bizonyos műhelymunkákat. Be kell szerezniünk deszkát, lécet, keretnek valót, keretdrótot, szegeket. Az atkafüstöléshez szükséges csíkokat, a serkentőszereket, kátránypapírt, kaptárvasat, füstölőt se felejtjük el megvásárolni, ha nincs elegendő. A munkálatokat kezdjük a méhészeti eszközök felülvizsgálatával. A kopott kaptárvasakat élezzük meg, a mindig szurkos füstölőket bőrozzuk, vizsgáljuk át a viaszolvasztót, a kaptármérleget. Lehetőleg szegező-rámával kezdjük el készíteni a lépkereteket, mert azzal 2-3 délután össze tudjuk állítani az egész éves szükségletet. Kezdjük meg a lyukasztást és a drótozást is, tavaszra így csak a műlépezés marad. Az etetők, üresen maradt kaptárak karbantartását, tisztítását fertőtlenítést is ilyenkor végezzük.

A kaptárakat érdemes otthon barkácsolni, mert azok manapság csillagászati összegeket tesznek ki. Fontos a jó füstölő, az abban lévő jó minőségű égnivaló, mely egyenletesen, hosszan izzik, elegendő füstöt ad, de nem bűzös és nem szórja a szikrát. Kisebb méhészetekben alkalmazható a füstöléshez pöfetegomba, vagy az eper-, fűz-, és diófáról is begyűjthető tapló. Minden feltételnek megfelel a korhadtt pudvás fa, mely pusztulásnak indult fák kerge alól könnyen kinyerhető, valamint a kukorica-csutka. Papírt semmiképp ne használjunk, mert annak füstje káros hatású!

Ebben a téli időszakban ügyelnünk kell az itatókra is, hogy működjenek kirepülések alkalmával. A fiasítás ugyanis a legtöbb családnál már a tél közepén megindul, megnő a vízigény naponta akár több deciliterre.

Zsidei Barnabás: A méhészkedés 12 hónapja

Összeállította: Pintér István

Mit is fogyasztunk?

Az Évszak – Kóstolgaató program ajánlásával

Hajdina

A hajdinát a magyarok az újhazában ismerték meg. A hajdina - más néven pohánka, tatárka, tarlóbúza, harisa, kaza - nevét a 15. századi oklevelekben említik először. Hazája Közép - Ázsia, ahonnan Európába a tarárok, majd a törökök hozták. Az étkezési hajdina hasonló tulajdonságokkal bír, mint a hántolatlan rizs, és a felhasználása is hasonló. Lisztje, búzaliszttal keverve tészták készítésére használható. Régen a belőle készült étel a szegény ember alapvető élelme volt. A tudomány igazolta, hogy helye van a mai ember asztalán is. A népi orvoslás szerint a fiatalítólag hat az érrendszerre. Ezt a szakemberek is igazolták. A hajdina nagy mennyiségben tartalmaz P-vitamint. Ez a vitamin a C-vitaminnal együtt erősíti a kötő-szövetet, védi a szív- és érrendszert. A bélrendszerre jótékony hatása, csökkenti a bélhámsejtek kóros szaporodását.

Tápérték: 10 dkg (100g) nyers, tisztított termékben
Energia: 290 kcal (1218 KJ)
Fehérje: 10, 5 g
Zsír: 2, 3 g
Szénhidrát: 60 g
Kálium: 150 mg
Magnézium: 220 mg
Kalcium: 90 mg

A köles

A legősibb termesztett gabonaféle. A régészeti leletek megerősítik, hogy Európában már a kőkor-szakban elterjedt növény volt. A követeként Attila udvarában járt Priskoszrétosz leírja, hogy útja során a falvakban kölessel kínálták meg.

A kenyérgabonák megjelenésével a köles fogyasztás fokozatosan visszaszorult, a 18.

századtól szinte teljesen megszűnt Európában.

Sok népszokás kapcsolódik hozzá: pl. van, ahol a menyasszony cipőjébe az esküvő napján kölest szórnak, ettől lesz fürge, eleven és szorgalmas háziasszony. A kölest megtalálhatjuk Grimm egyik meséjében is, melyben a szegény asszonynak ajándékozott varázs fazék addig főzi a kását, amíg megálljt nem parancsolnak neki. Egy nyáron egy magocskából 30 - 40 ezer magocska fejlődik. Népi gyógyászati megfigyelések is kapcsolódnak a köleshez. Számos betegség gyógyítására ajánlották: erősíti a látást, jó vashiányos állapotban, savtúltengésre, karbantartja az emésztőrendszert, rugalmassá, fényessé teszi a bőrt, késlelteti az öregedést.

Tápérték: 10 dkg (100g) nyers, tisztított termékben
Energia: 362 kcal (1520 KJ)
Fehérje: 11 g
Zsír: 4, 2 g
Szénhidrát: 65 g
Kálium: 290 g
Magnézium: 167 mg
Kalcium: 30 mg

Róz

Fehérjertartalma kevés. Sok gumiszerű, nyúlós anyagot tartalmaz, sikértartalma nincs. Lisztjét tisztán vagy búzaliszttal keverve, elsősorban kenyér és péksütemények készítésére használják. A rozsliszt növeli a kenyér eltarthatóságát. Rosttartalma jelentős, magnéziumban, káliumban, B1, B2-vita-minban gazdagabb, mint a búza.

A só

Használatát manapság ismét meg kellene tanulnunk. Tudjuk, túlzott fogyasztása számtalan betegség kialakítását segíti elő

(pl. magas vérnyomás). Só fogyasztásunk a megengedettnek 3 - 4-szerese. A konyhasóban az egészségre ártalmas összetevő eleme a nátrium (a só 40 %-a).

Egészségünk megvédeése érdekében célszerű a sóbevitelt csökkenteni.

Hogyan tudjuk ezt elérni?

- az alapanyagok helyes kiválasztásával,
- nátrium szegény só használatával,
- az ételek ízesítésére zöld, illetve szárított fűszernövényeket használunk fel,
- a nyersen fogyasztott zöldségeket ne sózzuk,
- a sótartó kerüljön le az asztalról!

Az ivóvíz

Mindig tartalmaz valamilyen ásványi anyagot is, de kis mennyiségben (pl. kalcium, kálium, nátrium, magnézium, kén).

A víznek határozott íze van. Kemény és lágy vizet különböztetünk meg; a kemény víz jelentős mennyiségű kalciumot és magnéziumot tartalmaz. A lágy víz a nátrium tartalommal is különbözik. Az emberi szervezet számára - a kutatások ezt igazolták - a kemény víz a jobb.

Ásványvíz

1000 mg/l oldott ásványi só tartalmazznak

A tea

A tea (zöld, fekete) jótékony élettani hatásának kiderítésére komoly kutatások folynak. Oka a tea polifenol tartalma. A polifenolok antioxidáns tulajdonsággal rendelkeznek. Az antioxidánsoknak a tudomány mai állása szerint fontos

szerepük van a szervezetben felszaporodó káros anyagok megkötésében.

Fontos tudnunk a tea főzés módjait. A teakeveréket, a filtert leforrázzuk, kb. 5 - 10 percig állni hagyjuk. Kivétel a csipkebogyó.

A méz

A méz mindig értékes tápláléka volt az embernek.

Az egészség és a hosszú élet csak azoknak adatik meg, akik a testet belül mézzel, kívül illatos olajjal táplálják.

A nagy matematikus Pythagoras, (kr. E. 570-500) tanítványaival mézen és kenyéren élt, mivel azt tartotta: a méz szüli a gondolatokat.

A konyhában szinte minden étel készítésénél nélkülözhetetlen volt, nemcsak az édes süteményeket, de a sülteket is ízesítették vele.

A modern kor újra felfedezte a mézet.

Élettani tulajdonságai a tudomány fejlődésének köszönhetően konkrétan kimutathatóvá váltak.

Baktérium nem fejlődik benne, közvetlenül a vérbe szívódik fel, ott elhasználódik, vagy az izmokban raktározódik glikogén formájában. Csontképzésben játszik fontos szerepet. Javítja a keringést, serkenti az emésztést

Vegyesméz összetevői:

- 41 % gyümölcscukor,
- 34 % szőlőcukor,
- 21 % nádcukor,
- 1,7 % dextrin,
- 0,4 % melicitóz, és maltóz
- vitaminok: A, B1, B2, C,
- nyomelemek: kálium, foszfor, vas, réz, nátrium, kén,
- enzimek és víz

Tápérték:

Energia: 300 Kcal (1260 KJ)
Fehérje: 0, 5 g
Zsír: 0, 2 g
Szénhidrát: 75 g

É V S Z A K

Köles felfűjt (4 adag)

Hozzávalók:

köles 250 g
mazsola 50 g
barnacukor 100 g
vaj 50 g
tej 1 l
lekvár (ízlés szerint)

Készítési mód:

A kiválogatott, megmosott kölest, a tejjel, mazsolával, barnacukorral, összekeverem, a kivajazott sütőedénybe öntjük. Forró sütőbe tesszük, pár perc múlva közepes lángra állítjuk, kb. 30 percig sütjük tovább. Lekvárral kínáljuk.

Tápérték (1 adag):

Energia: 558 kcal (2343 KJ), fehérje (komplett): 8,5 g, fehérje(inkomplett): 7 g, zsír: 19,2 g, szénhidrát: 78 g.

Egyszerű zabpehely kása (1 adag)

A zabpelyhet (egy főre fél csésze) háromszoros mennyiségű vízben tesszük fel főni, sózzuk, 15-20 percig kevergetjük, majd amikor besűrűsödött, levesszük a tűzről. Fedő alatt tartjuk kb. 5-10 percig. Kiterítjük a tányérra, és az előzőleg serpenyőben aranyárára pirított szezámmaggal meghintjük.

Tápérték (1 adag):

Energia: 198 kcal (839 KJ), fehérje (inkomplett): 7,2 g, zsír: 3,4 g, szénhidrát: 32 g.

Köles kása (10 adag)

Hozzávalók:

köles 500 g
étolaj 5 evőkanál
vöröshagyma 1 fej
tengeri só

Készítési mód:

A kockára vágott vöröshagymát az olajon átfuttatjuk, a megmosott kölest beleforgatjuk, megpirítjuk, és annyi vízzel felengedjük, hogy ellepje. Lassú tűzre tesszük, ha a víz elfőtte, pótoljuk (meleg). A kölest puhára főzzük.

Tápérték (1 adag):

Energia: 230 kcal (966 KJ), fehérje (inkomplett): 5,5 g, zsír: 6,7 g, szénhidrát: 35 g.

Édes zabpehely kása (1 adag)

A zabpelyhet (egy főre fél csésze) a vízzel (háromszoros mennyiségű), pici sóval feltesszük főni, hozzáadjuk a megmosott mazsolt. Puhára főzzük. Tűzről levéve belecsepegtetjük a mézet, ha kihűlt, hozzákeverjük az almát, vagy idénygyümölcsöt. A tetejét megszórjuk pirított szezámmaggal.

Tápérték (1 adag):

Energia: 228 kcal (957 KJ), fehérje (komplett): 5,6 g, zsír: 2,6 g, szénhidrát: 43,7 g.

Kukorica kása (4 adag)

Hozzávalók:

kukorica dara 2 csésze
étolaj 2 ek
vöröshagyma 1 fej
vagy lekvár
tengeri só

Készítési mód:

A kukoricadarát négyszeres mennyiségű vízben, sóval, állandó keverés mellett megfőzzük, tálaláskor sült hagymát, vagy szilvalekvárt teszünk a tetejére.

Tápérték (1 adag):

Energia: 229 kcal (962 KJ), fehérje (inkomplett): 5 g, zsír: 6,5 g, szénhidrát: 35 g.

Hajdinaegyrál (4 adag)

Hozzávalók:

Hajdina 300 g
vöröshagyma 1 fej
fokhagyma 1 gerezd
sárgarépa 100 g
zöldborsó 100 g
napraforgóolaj 40 g
tengeri só, zöldpetrezselyem

Készítési mód:

Az apróra vágott hagymát, fokhagymát és a hajdinát a napraforgóolajban enyhén megpároljuk, 1 liter forró vízzel felöntjük, sózzuk. Lefedjük, és kis lángon kb. 15-20 percig főzzük. A lisztított zöldborsóval és a kockára vágott sárgarépával. Zöldpetrezselyemmel díszítve tálaljuk.

Tápérték (1 adag):

Energia: 340 kcal (1428 KJ), fehérje (inkomplett): 9,5 g, zsír: 10,2 g, szénhidrát: 50 g.

Hajdinatorta (10 szelet)

Hozzávalók:

hajdina liszt 140 g
kristálycukor 140 g
margarin 140 g
mandula 140 g
tojás 3 db
sütőpor 1/2 csomag
barack vagy ribizli lekvár

Készítési mód:

Habosra keverjük a cukrot, a margarint és a tojássárgáját. A fehérjéből kemény habot verünk, a mandulát megdaráljuk, és összekeverjük a hajdina liszttel, és az így kikevert masszához hozzáadjuk a felvert habot. A tortaformát kivajazzuk, és megszórjuk darált mandulával, beleöntjük a masszát és megsütjük. Ha kihűlt, 3 lapra vagdunk, megkenjük a lekvárral, tetejét vanília cukorral meghintjük.

Tápérték (1 adag):

Energia: 292 kcal (1226 KJ), fehérje (komplett): 1,6 g, fehérje (inkomplett): 5 g, zsír: 12,0 g, szénhidrát: 36,6 g.

Sajtos parajtorta

Hozzávalók:

Tésztához:
25 dkg liszt
5 dkg vaj
10 dkg tehéntúró
Töltelekhez:
70 dkg paraj
2 evőkanál zsemlemorzsó
só, őrölt fehérbors
Tetejére:
2 tojás
2 dl tejföl
10 dkg reszelt sajt
A forma kikenéséhez: vaj

Készítési mód:

A lisztet a vajjal elmorzsoljuk, az áttört túróval, csipet sóval tésztává gyúrjuk, ha kell 2-3 evőkanál vizet adunk hozzá. Egy 26 cm átmérőjű, alacsony peremű tortaformát kivajazunk, a tésztával kibeleljük. A töltelekhez a parajt megmossuk, szárát lecsipegetjük, leforrázzuk, kinyomkodjuk, sózzuk, borsozzuk, a morzsával összekeverjük, és egyenletesen a tésztára kenjük. A tojásokat felverjük, először a tejföllel, azután a sajttal összekeverjük. A parajra öntjük, a sütőben közepes lángon kb. 30 percig sütjük.

- K Ö S T O L G A T Ó

Pirog (10 adag)

Hozzávalók:

teljes őrlésű búzaliszt 400 g
élesztő 25 g v. 1 csomag szárított
vaj olvasztott 75 g
langyos víz 1,5 dl
zöldborsó 150 g
szójaliszt 40 g
vörshagyma 1 fej
szójaszósz 1dl
tejszín 2 evőkanál
tojás sárga 1db
borsikafű, kakukkfű, szegémmag,
tengeri só

Készítési mód:

Az élesztőt kevés vízzel hagyományos
módon felfuttatjuk. A szobahőmér-
sekletű vízhez adjuk, a felolvasztott
vajjal, langyos vízzel jól kidolgozzuk.
40 percig kelesztjük, lisztezett deszkán
kb. 3 mm vastagságúra nyújtjuk, köröket
szaggatunk. A töltelékét a tésztára
tesszük, és felhord alakúra hajlítjuk.
Sütőpapírral bélelt tepsibe rakjuk.

Előmelegített sütőben kb. 20 percig
sütjük. Sütés előtt megkenjük tejszín és
tojássárgája keverékével.

Tápérték (1 adag):

Energia: 232 kcal (974 KJ),
fehérje (komplett): 1g,
fehérje (inkomplett): 7, 2 g,
zsír: 8 g, szénhidrát: 32 g.

Zöldséges parajpuding

Hozzávalók:

80 dkg paraj
5 dkg vaj
6 dkg liszt
2,5 dl tejföl
4 db tojás
4-5 db főtt tojás
31 dkg friss, vagy fagyasztott zöldség
só, bors

Készítési mód:

A parajt megtisztítjuk, leforrázzuk, jól
lecsöpögtetjük, a vajat felolvasztjuk, a
lisztet megforrósítjuk benne
(megpirítani nem szabad!) majd a
tejjel leontjuk. Kevergetve sűrűre
főzzük. Tűzről lehúzzuk, a tojásokat
beledolgozzuk, hozzáadjuk a parajt
egyenként. Sózzuk, borsozzuk. Egy
kivajazott pudingformát főtt tojás-
karikával, zöldséggel (pl. porchagyma,
sárgarépa, zöldborsó) kirakunk. A
masszát óvatosan beleöntjük, mint a
mexikói parajgyűrű. Tálaláskor párolt
zöldség illik hozzá.

Mézes házikók

(kb. 15 db)

Hozzávalók:

3-3 dkg citrom és narancshéj
7 dkg vaj vagy margarin
25 dkg liszt
7 dkg cukor
10 dkg folyékony méz
1 tojás
1 teáskanál szalakáli vagy
szódabikarbóna
1 tasak mézessütemény fűszerkeverék
3 dkg darált mandula
1 citrom reszelt héja
25 dkg porcukor
1 tojáshéj
30 gumimaci cukorka

Készítési mód:

A cukrozott citrom és narancshéjat
felaprítjuk. A vajat megolvasztjuk, a
lisztet összedolgozzuk a cukorral, a
vajjal, mézzel, tojással, szalakálival és a
fűszerkeverékkel. Belevégítjük a
mandulát, a cukrozott citrom és
narancshéj darabokat, végül a reszelt
citromhéjat is. A mézes tésztát kb. 30
percig szobahőmérsékleten pihentetjük,
majd lisztezett deszkán kinyújtjuk.
Derelyevágóval 45 db kb. 6x4 cm-es
téglalapot vágunk ki belőle. Sütőpapírral
kibélelt tepsibe rakjuk, előmelegített
sütőben 175 fokon (gáz 2. fokozat) 12
percig sütjük, majd kihűtjük. A
porcukrot falba szitaljuk. A tojáshéjét
kemény habba verjük, majd a
porcukorral együtt sűrű mázt készítünk
belőle. A tésztalap 1/3 részére, középre
keves cukormázt teszünk, beleállítunk 2-
2 macit. Ez a ház alapja. Egy lapot hátra,
kettőt a tetőnek kiválasztunk, a
cukormázzal házikóvá ragasztjuk. 10
percig száradni hagyjuk. A megmaradt
mázt nejlon zacskóba tesszük, a zacskó
sarkán apró lyukkal a háztetőt
bepettyezzük (hószérű legyen).

Rakott csicsóka

Hozzávalók (5 adaghoz):

1 kg csicsóka
5 dkg margarin
3 dl tejföl
2-3 db tojás
20 dkg kolbász
só, morzsa, bors

Készítési mód:

ugyanúgy készül, mint a rakott
burgonya

Töltelékek:

Káposztás

Hozzávalók:

fehérekáposzta 250 gr
köménymag 1/2 kávéskanál
tengeri só 2 kávéskanál
főtt tojás 3 db
vaj 50 gr
fehérbors 1/2 kávéskanál

Készítési mód:

Gyaluljuk vékonyra a káposztát,
keverjük el sóval, köménymaggal kb.
fél órát állni hagyjuk, kinyomkodjuk.
Keverjük hozzá az apróra vágott
kemény tojást, olvasztott vajat, borsot.

Húsos

Hozzávalók:

marhahús darált 125 gr
főtt tojás 2 db
vörös hagyma 2 fej
napraforgó olaj 2 ek
zöld petrezselyem
fehérbors
tengeri só
őrölt szerecsendió

Készítési mód:

A hagymát apró kockára vágjuk, olajon
üvegesre pároljuk. A darált hússal jól
átstútyuk, ízesítjük sóval, borsal,
szerecsendióval. Majd összekeverjük a
kockára vágott tojással, zöld
petrezselyemmel.

Sárgarépa golyók

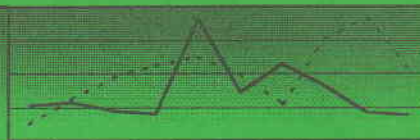
Hozzávalók:

50 dkg sárgarépa
25 dkg alma
5 dkg mazsola
25 dkg darált keksz
10 dkg búzacsíra
10 dkg kókuszreszelék
citromlé és méz ízlés szerint
1 kk. attört anizsmag

Készítési mód:

A sárgarépát, az almát finomra
reszeljük, és a hozzávalókat a kókusz-
kivételével összedolgozzuk, kis
golyókat formálunk belőle. Kókusz-
reszelékbe forgatjuk.

A NÉPESSÉG ALAKULÁSA



Pontos adatok nincsenek arra vonatkozóan, hogy a világ népességének történeti alakulása milyen mértékben növekedett, csak becsléseket tudunk tenni. Az időszámításunk kezdetére a világ egészének népességét 200 – 400 millióra becsülték. Ma már a Föld lakossága a 6 milliárdot elkerülte. Ahhoz, hogy a világ népességszáma megkétszereződjön már csak 30 – 35 évnek kell elteljen. Az ENSZ előrejelzései alapján a XXII. század közepéig növekedési tendencia valószínűsíthető, majd 2150 –re már elérheti a 11,5 milliárdot a népesség száma.

Magyarországon a lakosság összetételének elemzésével, halálozások, születések valamint a társadalmi struktúra alakulásával, népességünk drasztikus fogyásával, gyakran foglalkoznak a különböző nyilvánosságokon.

A népszámlálás előzetes adatai szerint hazánk jelenlegi népessége 10,2 millió, ebből 4,9 millió férfi és 5,3 millió a női népesség.

Zala megye Statisztikai Évkönyve alapján az elmúlt évben a megye népessége összesen 293 233 ebből 140 672 férfi és 152 561 a nők száma.

A természetes népmozgalmi események alapján országosan az összes élveszületések száma 97 597 volt, míg a halálozások száma 135 601.

A megyében az elmúlt évben, 2413 élveszületés és 4029 halálozás volt.

A KSH Népeségtudományi Kutató Intézetében különböző prognózisok készülnek a népesség számáról, összetételéről, azonban mindegyik előrejelzés a népesség további csökkenését jelzi.

Jelenleg a születéskor várható átlagos élettartam a férfiaknál 67, míg a nőknél 76 év.

Érdekes törvényszerűség, hogy a születéseknél mindig a fiúk vannak magasabb arányszámban, mint leányok. Ez részben azzal is magyarázható, hogy a férfiak életképessége kisebb a nőkéhez hasonlítva. A fiúk magzati veszteségeknél magasabb arányban szerepelnek mint a leányok. A két nem egymáshoz viszonyított aránya születéskor a fiúk 52 % amíg a leányoké 48 % . (Nyolcvan év felett azonban már háromszor több a nők aránya mint a férfiaké.)

A nemzetszfogyás oka a halálozásokban és az alacsony születési számban együttesen keresendő. Felületes vizsgálódással megállapítható, hogy a halálozási adataink nem is olyan rosszak, azonban ez a jó helyzet csak látszólagos. Magyarországon nem a halálozások száma az igazán magas, hanem az összetétele nagyon kedvezőtlen. Nagy problémát jelent az aktív kereső népesség magas halálozási arányszáma. A nemzetközi összehasonlításokban a 35 – 64 év közötti népesség halálozási arányszámai Magyarországon a legmagasabbak. (a megbízható adatokat szolgáltató országok között) Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint az 50 – 54 éves magyar férfiak halandósága a legmagasabb a világon.

A halálozások 90 %-a öt betegségcsoport köré sorolható:

- Keringési
- Daganatos
- Erőszakos
- Emésztőszervi
- Légzőszervi megbetegedések.

A légzőszervi megbetegedések csökkenő tendenciát mutatnak ugyan, de még mindig magasabb az európai átlagnál.

A mortalitás emelkedésében a legjelentősebb rizikófaktor a dohányzás és az alkoholizmus, valamint az egészségkárosító táplálkozás. A rizikófaktorok csökkentése érdekében szükséges lenne a kockázati tényezők szempontjából egy epidemiológiai stratégiai koncepció kidolgozása.

Az egyén és a társadalom viszonylagos felelősségének a mértékét nehéz meghatározni. Mi történt a Magyar Társadalomban, hogy bizonyos okok szerinti halálozások megnövekedtek? Kérdésként feltehető, hogy mennyiben felelős az elhalt, és mennyiben a társadalom? Az alkoholizmus, a dohányzás, és a fiatalok körében egyre inkább elterjedő kábítószerfogyasztás, nem csak az egyént károsítja, hanem a társadalomra háruló közgazdasági terhek megnövekedését is jelenti.

Kiemelt jelentőségű feladat lehetne az egyes civil szervezetek részére, a felvilágosító tevékenységük fokozása, hogy a megfelelő programok készítésével, nyomonkövetésével, segítséget tudjanak nyújtani minél szélesebb körben, az egyéneknek és a társadalomnak egyaránt.

Dr. Rémes Jenőné
demográfus

P Á L Y Á Z A T O K

Kiíró: Tempus Közalapítvány - Leonardo Nemzeti Iroda

Pályázat címe: LEONARDO Szakképzési együttműködési program

Pályázhatnak: Szakképző intézmények, felsőoktatási intézmények, kutatóintézetek, vállalkozások, szakmai szervezetek, szociális partnerek, települési önkormányzatok, nonprofit szervezetek.

Beadási határidő: 2002. január 18.

A Leonardo da Vinci program célja:

1. a szakmai készségek és a szakmai tudás fejlesztése a szakmai alapképzés bármely szintjén résztvevők - különösen a fiatalok - körében, annak érdekében, hogy elősegítse a munkaerőpiacra való belépésüket, illetve újbóli munkábaállásukat,

2. a szakmai továbbképzés minőségének fejlesztése, és az élethosszig tartó képzés jegyében mind szélesebb társadalmi rétegek bevonása ezen képzési formákba,

3. a szakmai képzéssel kapcsolatos újítások támogatása, különösen a versenyképesség fejlesztése, a vállalkozói kedv bátorítása és új foglalkoztatási lehetőségek ösztönzése.

A Leonardo da Vinci programban részt vevő országok köre:

Az Európai Unió tagállamai, 3 EFTA ország (Ízland, Liechtenstein és Norvégia.), a közép- és kelet-európai társult országok (Bulgária, Csehország, Észtország, Lengyelország, Lettország, Litvánia, Magyarország, Románia, Szlovákia, Szlovénia), Málta és Ciprus. Törökország csatlakozása 2002-ben várható.

A programban a szakmai képzésben érintett valamennyi intézmény részt vehet:

- szakképző intézmények, beleértve a felsőoktatási intézményeket is,
- kutatóintézetek,
- vállalkozások (főleg kis- és középvállalkozások),
- szakmai szervezetek (pl. kamarák),
- szociális partnerek,
- települési önkormányzatok,
- nonprofit, politikamentes szervezetek.

Egyének, magánszemélyek csak intézményeken keresztül részesülhetnek Leonardo da Vinci támogatásban.

A Leonardo da Vinci program a következő öt pályázattípust foglalja magába:

- **mobilitási projektek**, amelyek keretében külföldi munkahelyi gyakorlatra és szakmai továbbképzésre nyílik mód (szakmai alapképzésben részt vevő diákok, felsőoktatásban tanuló hallgatók, fiatal dolgozók és fias diplomások, továbbá oktatók, foglalkoztatási tanácsadók, HR vezetők számára);
- **kísérleti projektek**, amelyek az újítások támogatását és a minőség fejlesztését szolgálják a szakképzés területén (új szakirányok, tantervek, modulok, tankönyvek, segédanyagok, taneszközök kifejlesztése);
- **szaknyelvi készségek fejlesztésére irányuló tananyagok, tanítási módszerek kialakítása;**
- **nemzetközi szakképzési hálózatok**, amelyek az európai szak tudás, a sikeres projekteredmények európai szintű terjesztését végzik;
- **referenciaanyagok kidolgozása az Európai Unió számára a szakképzési rendszerek és gyakorlatok összehasonlításáról.**

Valamennyi Leonardo pályázattípus esetében csak az Európai Unió 11 hivatalos nyelvénél valamelyikén lehet pályázni - kivéve a mobilitási pályázatokat, amelyeket magyarul is be lehet nyújtani.

A pályázatok beküldési határideje 2002. január 18.

A részletes pályázati kiírás, a pályázati űrlapok és a pályázást megkönnyítő segédanyagok megtalálhatók a Leonardo Nemzeti Iroda honlapján, vagy postai úton igényelhetők.

Tempus Közalapítvány/Leonardo Nemzeti Iroda, 1438 Budapest 70, Pf.: 510. Infóvonal: 06 (1) 210 9710 Fax: 06 (1) 210 9701, e-mail: leonardo@tpf.hu; internet: www.tpf.hif.hu/leonardo

Kiíró: Európai Bizottság

Pályázat címe: Phare Access I és Access II program mikroprojekt programja

Pályázhatnak: Társadalmi (civil) szervezetek

Beadási határidő: 2002. január 4.

1. Pályázati témakörök és a projekt időtartama:

Azon tevékenységi körök, melyek a közösségi joganyag (acquis communautaire) alkalmazásához és érvényesítéséhez kapcsolhatók:

1. környezeti védelem

2. társadalmi és gazdasági fejlődés

a) helyi és regionális fejlesztés (olyan projektek, melyek tartalmazhatják a fejlődés szociális, kulturális és környezetvédelmi dimenzióit, bár nem kizárólagosan az utóbbiakra összpontosítva);

b) a fogyasztói érdekek védelmének elősegítése; szervezeteket, önszervező egyesületeket és más társadalmi-gazdasági szereppel bíró szervezeteket képviselő szövetségek erősítése;

c) a munkavállalók jogainak védelme és a társadalmi párbeszéd elősegítése.

3. Olyan tevékenységek a szociális szférában, amelyek célja

a) a társadalom perifériájára szorult csoportok (kisebbségek tagjai, fogyatékosok, idősek, hajléktalanok, kallódó vagy bántalmazott gyerekek, irástudatlanok, munkanélküliek, alkohol- vagy kábítószerfüggők, AIDS-ben szenvedők, bántalmazottak stb.) társadalmi reintegrációja, hosszú távú egészségügyi és szociális támogatási formák kialakítása;

b) a hátrányos helyzetű nők támogatására szolgáló projektek

(b) Minimum és maximum időtartam:

Az 1999-es keret esetében: 4 hónap-12 hónap

A 2000-es keret esetében: 4 hónap-12 hónap

II. A jelen pályázati kiírás keretében elosztható teljes összeg:

1999-es keret:

Szociális szektor: 896 571 euro

2000-es keret:

Környezetvédelem: 350 000 euro

Társadalmi-gazdasági fejlődés: 400 000 euro

Szociális szektor: 200 000 euro

III. A megpályázható összegek alsó és felső határa

1999-es keret projektenként min.: 10 000 euro max.: 50 000 euro

2000-es keret projektenként min.: 5 000 euro max.: 30 000 euro

A Phare által finanszírozott projektösszeg a projektköltségnek maximum 80, illetve 90%a lehet (az esetleges partneri együttműködéstől függően). Az 1999-es keretre benyújtott pályázatok végső jóváhagyásának és a támogatási szerződések megkötésének feltétele, hogy az Európai Bizottság megerősítse az 1999-es keret rendelkezésre állását.

IV. Alkalmasság: ki pályázhat?

A Magyarországon hivatalosan regisztrált társadalmi (civil) szervezetek, vagy a Phare tagjelölt országokban, illetve az Európai Unió tagországában tevékenykedő szervezetek pályázhatnak (bővebb információ a pályázati útmutató 4-5. oldalán található).

VI. Részletes információval az alábbi menedzserszervezet, valamint internetes honlapok szolgálnak:

Kurátor Alap- és Alapítványkezelő Kft. H-1052 Budapest, Váci u. 16/a. Tel.: +36-1-486-2335. Fax: +36-1-486-2339

E-mail: molnar.judit@kurator.hu

Elérhetőség: www.kurator.hu; www.eudelegation.hu; www.cfen.hu; www.civil.info.hu

P Á L Y Á Z A T O K

A Pro Renovanda Cultura Hungariae Alapítvány pályázataiból:

"Karácsy Sándor emlékére" szakalapítvány

Célja: a helyi művelődési igények kielégítése, a hagyományok ápolására szerveződő kulturális közösségek, egyesületek, alkotóműhelyek tevékenységének támogatási igényével.

Pályázni lehet: a helyi hagyományok feltárására, ápolására, újraélesztésére szerveződött közösségek, egyesületek, csoportok, alkotóműhelyek tevékenységének támogatási igényével.

Az idei évben kiemelten támogatjuk azokat a közösségeket, amelyek az egyes foglalkozási csoportok, régi mesterségek hagyományait újítják meg, munkakultúrájuk emlékeit tárják fel. Ujratestítik a régi közösségeket, megismertetik településük lakóival saját múltjukat, közös értékeiket.

Az elbírálás során előnyben részesülnek hagyományörző, hagyományteremtő civil közösségek.

Az alapítvány nem tud támogatni egyéni pályázatokat, iskolai csoportokat, önkormányzati iskolákat és művelődési intézmények által szervezett programokat, fesztiválokat, külföldi utakat és nagy értékű beruházásokat, beszerzéseket, üzleti célú kezdeményezéseket. A pályázat feltételei: a pályázatokat csak pályázati úrlapon, 2 példányban lehet beküldeni az alapítványhoz. A hiánytalanul kitöltött adatlap mellett a pályázók legfeljebb 2 oldalnyi terjedelemben írják le helyzetüket, működési feltételeiket, korábbi tevékenységüket.

A pályázatnak tartalmaznia kell a támogatandó tevékenység részletes leírását, a résztvevők körét és a felhasználásra vonatkozó tételes költségvetést, benne a más forrásból kapott támogatást.

Egy pályázatra 20-150 ezer forint támogatás adható. Egy pályázó csak egy pályázatot nyújthat be.

A pályázat benyújtásának határideje: 2002. március 20.

Elérhetőség: www.sansz.ngo.hu

Népművészetért

A szakalapítvány pályázatot hirdet alkotó csoportok részére olyan népművészeti, népi iparművészeti tárgye gyűjtemények elkészítésére, melyek stílusukban és hangulatukban összehangoltan tartalmazzák, illetve továbbfejlesztik a magyarországi népművészet legjobb hagyományait. Olyan újonnan készített tárgye gyűjtemények megvalósítását várjuk a pályázóktól, melyek megalkotásában több népművészeti szakág alkotói vesznek részt, és amelyek a mai lakáskultúrában, a mindennapi életben jól használhatóak.

A pályázat elsődleges feltétele, hogy az elkészített tárgye csoport összehangolt legyen és egységes népművészeti stílust képviseljen.

A pályázat nyilvános, azon bárki részt vehet. Az alkotó együttesek megszervezését a résztvevőknek kell megoldani.

Pályadíjak:

fődíj: 600.000.-Ft

2 db első díj: 400.000.-Ft

3 db második díj: 300.000.-Ft

Közönségdíj: 200.000.-Ft

külföldi díjak: 100.000.-Ft

Díjat csak az a pályázat nyerhet el, amelyben legalább három szakág alkotói vesznek részt. A díjakat a szakalapítvány kuratóriuma szakértők bevonásával állapítja meg. A kuratórium jogosult arra, hogy díjakat ne adjon ki, vagy a díjakat összevontan kezelje. A pályadíjak adómentesek.

A pályázatra 2002. február 15-ig lehet jelentkezni az alábbi címen: Pro Renovanda Cultura Hungariae Alapítvány, 1146 Budapest, Ajtösi Dürer sor 19-21. A pályázatban fel kell tüntetni a pályázat témáját, a pályázatban résztvevők nevét és azt a népművészeti szakágat, amelyben dolgoztak, továbbá a népművészet területén elnyert címeket (pl. népművészet mestere, népi iparművész stb.). A jelentkezéseket a kuratórium 2002. március 1-ig vizsgálja. A barátaikra kérjük felírni: "Népművészetért".

A pályázat elkészítésének és beküldésének határideje: 2002. július 20.

Elérhetőség: www.sansz.ngo.hu

BŐJT KÚRA AZ EGÉSZSÉGÉRT

Testi, lelki tisztító méregtelenítő harmonizáló kúra. Tapasztalja meg a csoportos böjt varázsát, szellemi, lelki gazdagságát. Legyen része a természet csodájának, harmonikus önfelismerést segítő erejének.

A Zalai Népfőiskolai Egyesület bentlakásos népfőiskolai programot szervez. Időpontja: 2002. február 6-7-8-9.

Részletes információ: 92/ 598 - 426, 598 - 427

TÁJÉKOZTATÓ

A ZALAI NÉPFŐISKOLAI EGYESÜLET 2001-ben a felajánlott személyi jövedelemadó 1%-ból 41.758 Ft támogatást kapott.

Ezt az összeget a Zalai Kapocs c. újság kiadásánál használtuk fel. Köszönjük a támogatást!



Kiadja:

Zalai Népfőiskolai Egyesület

Szerkesztő: Ács Sarolta

Szerkesztőség címe:

8900 Zalaegerszeg, Kosztolányi D. út 10.

Tel./fax: (92) 598-426

Tel.: (92) 598-427

Felelős kiadó: dr. Szinku Mihály

Számtógépes munka:

Pintér István

Nyomda: ZM Önkormányzati Közgyűlés házi nyomdája

ISSN: 1417-2283