



Szentandrás a Galgamenti Népfőiskola Alapítványa  
Postacím: 2193 Galgahévíz, Fő út 106.

Számlaszám: 65900152-13011794

## **GALGA-ÖKOINFO HÍRLEVÉL**

**Galgamenti hírek, események a testi-lelki egészségvédelem,  
helyi értékek ápolása, közösségi tevékenységek,  
fenntarthatóságra nevelés témakörében**

**2011 december - 2012 január**

### **PÁLYÁZAT – PÁLYÁZAT**

#### **Mandala színező pályázat óvodásoknak és iskolásoknak**

A Galgamenti Népfőiskola pályázatot hirdet óvodás (7 éves korig) és általános iskolás gyermekeknek (7-14 éves korig) a Családi Mandala Színező Naptár mandaláinak kiszínezésére.

A mandala szabadon választható és tetszőleges technikával színezhető.

A lapokat vagy azok színes másolatát 2012. április 6-ig várjuk a Galgamenti Népfőiskola címén. (2193 Galgahévíz, Fő út 106.)

Kérjük a nevet, a címet és az életkort ráírni.

A legszebben kiszínezett mandalákból kiállítást rendezünk és 2012. június 5-i évzárónkon a legszebbek alkotóit jutalmazzuk.

Örömteli színezést kívánunk!

### **Népfőiskolai 2012-es tavaszi program előzetes**

#### **Január**

Ezt a hónapot az emeleti nagyterem festésére, famázolásra és lehetőségek szerint a padló felújítására szenteljük.

Kérjük szépen fizikai és anyagi értelemben is, aki tud, segítse e nemes célt.

Nagy segítség lenne az is, ha a naptár értékesítésében tudna még valaki segíteni, melynek bevételét szintén a felújításra fordítjuk.

Szervező: Vizi Györgyi – telefon: 06-20-97-68-438

Avatási ünnepség – ideje a befejezéstől függ  
Tervezett program: - közösségépítő játékok Zsoldos Éva vezetésével

### **01. 24. kedd 18 óra – Egészséges konyha**

Kivételesen a helyszín: Galgahévíz, Hunyadi u. 1.

Botos család vendégei leszünk (tel.: 06-20-77-94-705)

**Téma: Új év- új kenyér**

Hogyan süssünk teljes kiőrlésű gabonából kenyeret, péksüteményt?

Vezeti: Orbán Dávid – pék, Isaszeg

Aki szeretne teljes kiőrlésű kenyeret rendelni aznapra, a fenti telefonszámon megteheti.

Belépő: 400 Ft

## **Február**

**02. 06. hétfő este 18 óra** - Gerinctorna indul a szokásos hétfői időpontban

### **02. 14. kedd 18 óra – Egészséges konyha**

**Téma: Egészségmegőrző tápláléknövényeink** - Mi rejlik a gyümölcsökben?

Sajt és felvágott helyett - Alternatív megoldások reggelire.

Belépő: 400 Ft

**02. 28. kedd este 18 óra – Baráti kör** Tapolcai Ágival

**Téma: Asztrológia 2. rész - Archetípusok**

Belépő: 400 Ft

## **Március**

**03. 06. kedd este 18 óra – Baráti kör** vendége: Sexty János

**Téma: Germán Új Medicina – ahogy vendégünk megélte és elmeséli.**

„Dr. Hamer felfedezésének lényege az, hogy betegségeinket olyan konfliktusok okozzák, amelyeket válsághelyzetként éltünk meg.”

Belépő: 400 Ft

**03.13. kedd este 18 óra – Önismereti klub** indul

Tapolcai Ágnes és Paraszky Sára vezetésével

Tervezett program:

- Ráhangoló meditáció
- Beszélgetés mandalaszínezés közben
- Családtaggal való kapcsolat a horoszkópban

Belépő: 400 Ft

**03. 20. kedd este 18 óra – Egészséges konyha**

**Téma: Gyógyító tápláléknövényeink** - A lúgosítás fontossága.

Saláták, csírák - növényi salátaöntetek. Főzelékeink elkészítése másképpen.

Mandulából tejföl? Kesudióból habarás?

Belépő: 400 Ft

## **Decemberben történekről dióhéjban**

## **Művelődési ház emeleti tereinek megújulása - folyamatban**

Akik novemberi - decemberi rendezvényeinken jártak látták, milyen nagy munkában fogtunk. Egyrészt a bútorok ésszerűbb és esztétikusabb átrendezése, másrészt selejtezés, nagytakarítás zajlott eddig. Felújítás, tisztító festés-mázolás szerepel a januári terveinkben. (lsd. program) Oroszlánrészét e munkálatoknak Vizi Györgyi végezte, segítették Tapolcai Ágnes, Paraszka Sára, Filepné Móni és Darnyik Margitka, Darnyik Ervin és néhány közhasznú alkalmazott. Köszönjük szépen nekik, valamint az önkormányzatnak is az eddigi segítséget! Köszönetünket fejezzük ki Homok Mártonnak és családjának, ők a padlószőnyeg lapokat adományozták. Ezeket a lapokat egy végleges laminált padlózat kialakításáig szeretnénk felrakni. Eddigi támogatóink voltak továbbá: a mandalanaptár készítői és vásárlói, önkéntesek, helyi önkormányzat és a Festékbolt. Kérjük, keressük további támogatók, segítők jelentkezését!

## **Karácsonyi édességek az egészséges konyhában**

2011. december 6-án a szénhidrátokról esett szó Miklós Ágnes természetgyógyász előadásában. Átismételtük a korábban hallottakat az egyszerű és összetett cukrokról. Végignéztük, milyen sokféle gabonát is fogyaszthatunk, hisz a barna rizs, a köles, az árpa és a zab is nagyon fontos a táplálkozásunk gazdagításához, egészségünk megőrzéséhez. A rizs a gyomor, emésztőszervi problémák esetén nagyon ajánlott, az árpa gluténmentes szénhidrátokat tartalmaz, kovásva tartalma kapcsán is rendkívül értékes, a rozs a vérereket tisztítja, a zab 8 esszenciális aminosavat tartalmaz, teljesértékű fehérjét tartalmaz, továbbá a cukorbetegség diétájában van jelentősége. A kukorica esetében a csíraolaj magas E vitamin tartalmát említhetjük. Az elmaradhatatlan búza kapcsán, kiemelte előadónk a csíráztatott búza, illetve a búzafű fogyasztását.

Meg szeretnénk ezúton is köszönni mind Ági, mind Botosné Anikó, mind pedig valamennyi résztvevő aktív segítségét, a finomságok elkészítését. Nélkülük ez a rendezvény nem sikerülhetett volna!

2012-ben is folytatjuk az Egészséges konyha sorozatot, találkozunk január 24-én a Kenyérsütés kapcsán a Hunyadi utca 1-ben, ahol a Botos család vendégei leszünk (lsd. a programok).

Alábbiakban több receptet szeretnénk megosztani, a hagyományos és a reformtáplálkozás hívei számára egyaránt. Jó étvágyat és jó egészséget kívánunk minden kedves Olvasónak!

### **Mákos kölestorta**

25 dkg kölest fél liter sós vízben megfőzünk.

27 dkg mákot ledarálunk.

6 dl vizet 15 dkg rizsliszttel felfőzünk.

4 evőkanál kókusztej-port teszünk bele.

20 dkg xilitet és 10 csepp steviát adunk hozzá.

A végén 15 dkg növényi vaját (Alsan) keverünk hozzá.

Az így kapott krémet megfelezzük. Felét a köleshez, másik felét a mákhoz keverjük.

A máktöltelékét még két evőkanál xilit-tel, csipet fahéjjal és reszelt citromhéjjal ízesítjük.

A kölest kivajazott tortaformában 15 percig sütjük. Miután kihűlt, rákenjük a mákkrémet.

Tetejét ízlés szerint kókuszreszelékkel és gyümölcscsel díszítjük.

### **Almakenyér**

50 dkg reszelt alma, mazsola, méz - ezt állni hagyjuk míg levet nem enged. 30 dkg liszt(fele teljes kiőrlésű) 1 csomag sütőporral összekeverve kb. 5 dkg durvára vágott dió, 1 tojás. Ezeket hozzákeverjük az almához és kiolajozott őzgerinc formába öntjük. Sütési idő kb. 30-35 perc. Lehet variálni különböző aszalt gyümölcsök hozzáadásával (pld. szilva, sárgabarack stb.).

### **Mákos-diós bejgli**

A tésztához 25 dkg teljes kiőrlésű, 25 dkg sima liszt, 1dl olaj, 2,5 dkg élesztő, 2 dl víz, cseppnyi méz, 2 tojás sárgája, csipet só.

Diós töltelékhez 30 dkg darált dió, méz, másfél reszelt alma, 2 kanál sárgabarack lekvár, mazsola.

Mákos töltelékhez 30 dkg darált mák, méz, mazsola, 2,5 dl víz, 1 citrom reszelt héja, 3 összetört szegfűszeg, kevés fahéj. A mákot forró vízzel leöntöm és azután keverem hozzá a többi anyagot.

A tészta elkészítése. A liszteket az olajjal, egy csipet sóval összedolgozom, a mézes vízben felfuttatom az élesztőt és a tojás sárgákkal együtt jól összegyúrom a tésztát. 4 kis cipót formálok belőle és a lisztezett deszkán megkelesztem. Ha tészta megkelt, egyenként kisodrom és megkenem a töltelékkel. Feltekerem őket és a tepsiben 3 cm-es távolságra rakom a rudakat. Tojás fehérjével megkenem és hideg helyen 1 óráig pihentetem. Egy óra múlva újból megkenem és fél óráig újból pihentetem. Forró sütőben megsütöm, csak akkor veszem ki, ha kihűlt. A kihűlt tésztát folpackba csomagolom, így akár 3 hétig is eláll.

### **Házi csoki - diós nugát**

1 csésze méz

1 cs. karobpor

1 cs. héj nélküli tökmag

1 cs. napraforgómag

2 cs. dió

1/2 cs. rizstejpor

néhány evőkanál víz

Daráljuk le a magvakat diódarálóval, vagy magórlővel. Keverjük össze az alapanyagokat, helyezük egy vékony kiolajozott edénybe. Helyezzük hűtőszekrénybe néhány órára, majd vágjuk kis szeletekre. Forgassuk bele rizstejporba. Lefedett edényben, hűtőben tartva, jól eláll.

### **Népfőiskolai Kiskarácsony**

2010. december 13-án, éppen Luca napján találkoztunk. Az elmúlt évet áttekintettük, értékeltük. Meghitt kis ünnepünket apró ajándékok átadása és házi finomságok kóstolása zárta.

Minden kedves népfőiskolás barátunknak ezúton is kívánjuk, hogy boldog, eredményes, lelki és szellemi téren is fejlődést hozó újesztendőben legyen része!

### **Hulladékgazdálkodási ismeretterjesztés a településünkön 2011 december – 2012 január hónapokban**

2011 december és 2012 január hónapokban egy önkormányzati, hulladékgazdálkodási pályázathoz kapcsolódóan előadásokat, beszélgetéseket szervezünk a Tempo Consulting Kft

megbízásából. Ennek témája a települési szelektív hulladékgyűjtési rendszer jobb megismerése. Az iskolai 7. és 8. osztály december 12-én vett részt a programon.

December 16-án az önkormányzati dolgozókkal, január 16-án, hétfőn este 6 órától a nyugdíjas klub tagjaival beszélgettünk a szemét problémáról, a megelőzésről és a hulladékgazdálkodás lehetőségeiről.

A kérdőívek és a visszajelzések szerint is voltak olyanok, akiknek tudunk újdonságot mondani tekintetben, mely hulladékot, mely kukába teheti. Tapasztalatok szerint a saját kiskerti komposztálás nem gyakori, viszont igény mutatkozik a komposztálókeretekre. Van, aki a használt sütőzsiradékot a lefolyóba önti, mások az állatokkal etetik meg. Fontos tudni, hogy ez veszélyes hulladék, gyűjtsük külön egy nagy flakonban és a veszélyeshulladék-gyűjtő napon adjuk le a kijelölt gyűjtőhelyen. Szintén egész évben, elkülönítetten gyűjtsük a lejárt gyógyszereket, a fel nem használt növényvédőszeret és göngyölegeiket, a maradék festékeket és oldószereket. Ezeket is, mint veszélyes hulladékokat a TSZ udvarban, a kijelölt napon adhatjuk le.

### **Egész életen át tartó tanulás Boldogon**

Vendégeink érkeztek egy svédországi településről, Sunne-ből ( 14.000 lakosú, 5-6 nagyobb településegység közös önkormányzata) akik az ökofalu megtekintése, a népfőiskolával ismerkedést követően Boldogon egy Comenius pályázat kidolgozását tervezik. Ennek keretében a fenntarthatóság pedagógiájának gyakorlati megvalósításában munkálkodhatunk együtt. Cél, hogy régiók közötti együttműködés induljon el e téren, melynek során pedagógusok továbbképzésére, külföldi csereutak megvalósítására, jó gyakorlatok beazonosítására, internetes blog illetve honlap készítésére volna mód.

A programot Boldog önkormányzata, iskolája, óvodája kezdeményezte a Sunne-i önkormányzattal közösen, a népfőiskola szakmai tapasztalatokkal kíván segítséget nyújtani.

### **Kistérségi Hírek**

#### ***REGINA – Élesztő Klub indul***

Reagálva a mai magyar realitásra, új klub indul tavasszal: a klub neve Élesztő Klub.

Milyen problémákra keresik a megoldásokat?

- az egészségügyi rendszer nem megfelelő: hatékonyabb és olcsóbb ha mi magunk figyelünk a saját és szeretteink egészségére, prevencióval
- az élelmiszer árak nőnek, a minőségük gyakran kifogásolható, a bio élelmiszerek gyakran nagyon drágák, kérdés, hogy mi az amit mi magunk is előállíthatunk, mit hol érdemes megvenni
- munka egyre kevesebb van, fizetés is, a költségek nőnek, érdekünk, hogy az időnkkel és a pénzünkkel hatékonyabban bánjunk
- az önfenntartás, az önellátás, a közösségi kapcsolatok szerepe növekszik, egyre inkább magunkra, egymásra vagyunk szorulva, utalva
- a jó, hatékony, célzott információ kincset ér

Mit csinál majd a klub?

- információkat cserél egészségvédelemről, betegség megelőzésről, táplálkozásról, biokertészkedésről, gyógynövények hatásairól, az önfenntartás különböző aspektusairól
- a REGINA Ház biokertjében közösségi kertet épít
- képzéseket, szemináriumokat tart

· felelevenítünk olyan hagyományos módszereket, technikákat melyeket anyáink, apáink használtak, megvizsgáljuk hogy melyik mennyire hatékony vagy használható a mai világban élők számára, mit hogyan lehet tovább fejleszteni, integrálva modern technológiákkal

A klubba várjuk azokat a nőket, anyákat, akiket a témák érdekelnek, szívesen osztják meg tapasztalataikat, kérdéseiket, szabadidejüket.

A csoportban a női szempontok, nehézségek és igények iránt nyitott és figyelmes férfiakat is nagy örömmel látunk.

További infó és jelentkezés itt: <http://www.reginakozpont.hu/haz/elesztoregisztracio>A január 15-ig jelentkezők között helyi nők termékeit sorsoljuk ki. Az Élesztő Klubban a részvétel ingyenes.

\*\*\*\*\*

**REGINA Alapítvány**

**Gödöllő, Rögés u. 66. Fax: 28 787 210 Skype: regina.kozpont**

**Web: [www.reginakozpont.hu](http://www.reginakozpont.hu)**

**REGINA Fórum, játékonysági bolt és ügyfélszolgálat:**

**<http://www.reginakozpont.hu/forum>**

**Ingyenes cégregiszter: <http://www.hedvig.hu/ingyenescegregiszter> Ingyenes tanácsadások:**

**<http://www.hedvig.hu/reginatanacsadas> Munka helyben program: [www.reginakozpont.hu/munkahelyben](http://www.reginakozpont.hu/munkahelyben)**

**REGINA Központ és NőHáz: [www.reginanet.hu/haz](http://www.reginanet.hu/haz) ZAFÍR Egészségvédelmi Program:**

**<http://www.reginanet.hu/zafir> Gödöllői Regionális Hírportál: [www.godolloreio.hu](http://www.godolloreio.hu)**

***Megalakult és elkezdte működését*** a gödöllői székhelyű GÖDÖLYE Szociális Szövetkezet.

Projektjük nyitórendezvényén (2011. december 10.) elhangzottak szerint egy menza működtetésébe fognak, főleg a Waldorf iskolás gyermekek kedvezményes étkeztetése céljából, de a városból is fogadnak megrendeléseket.

További terveik: biobolt nyitás, egészségvédelmi előadások

Ehhez a nagyszabású tervhez keresnek helyi termékeket előállítókat, biotermelőket a kistérségben.

Együttműködő partnereik voltak a megnyitó kapcsán, s remélhetőleg a továbbiakban is:

Cserni Tímea és Szabó Éva (Solymári Waldorf Iskola)

Csúrné dr. Varga Adrienne (SZIE KTI),

Drexler Dóra (ÖMKI),

Vadovics Kristóf (GreenDependent Egyesület képviselője),

a Kispesti Waldorf Iskola képviselője

Könczey Réka (Zöldköznapi Kalauz)

Matthew Hayes (Nyitott Kert Alapítvány)

Nagy Andrea (Galgamenti Népfőiskola)

Szoljár Csaba (Solier étterem, G7)

Tóth Ferenc (SZIE, Növényvédelmi Intézet)

Moderátor: Csapó Beatrix (SZIE GAK, a projekt mentora)

Kapcsolattartó: Tóth Krisztina, 0670/553 17 33,

[toth\\_krisztina@invitel.hu](mailto:toth_krisztina@invitel.hu)

## Hírek a nagyvilágból

Téli Élőfalu Találkozó a Krisnavölgyben  
2012 február 10-12.

A XI. Téli Élőfalu Találkozó helyszíne: Somogyvámos, Krisna-völgy  
Időpontja: 2012. február 10-12.

### PROGRAM

Február 10. Péntek

16:00-20:00 órákor érkezés, szálláshelyek elfoglalása, majd a somogyvámosi művelődési házban (Somogyvámos, Haladás u.15., a két templom között) vacsora (batus szeretetsomagokat is megoszthatnak a résztvevők), valamint beszélgetés a barátság jegyében.

Február 11. Szombat

Reggel bárki csatlakozhat a szerzetesi közösség változatos lelki gyakorlataihoz a templomban már hajnali 4:30-tól egészen 8:00-ig.

Aki ezt kihagyná, akkor is 8:00-kor már reggelizni tud a többiekkel (a Krisna-völgyi Govinda étteremben).

9:30-tól a Művelődési Házban közös megbeszélés / Bemutatkoznak az Élőfalvak (5-5 percben)

10:30 Helyzetkép és az élőfalvak szerepe, Hetesi Zsolt előadása

11:30 szünet

11:40 Új kezdeményezések bemutatkozója (pl. Aldea Benedek - Ökotársulás Herencsény, Fatér Barna - Életkert Gyapa, Hegyesi József - Gödöllő SZIE, és még sokan mások)

12:40 Témafelvezetés délutánra: Együttműködés a MÉH-en belül  
oktatási-ismeretátadási, termékbeszerzési kérdésekben, a hírlevél jövője,  
Zaja Péter

13:15-től ebéd (a Govinda étteremben)

14:30 körséta Krisna-völgyben (kertészet, tehenészet, malom, olajütő, szennyvíztisztító, stb.)

16:00 órától Az Öko-völgy Alapítvány bemutatója a művházban.

17:00 Vitafórum a MÉH helyzetéről, a délelőtti folytatása, Zaja Péter

18:00 órákor vacsora (a művházban), majd

19:00-tól a Művelődési Házban dia és videovetítések az egyes önellátó tevékenységekről, valamint bemutatók más élőfalvokról, beszélgetések. Igény szerint a templom esti programja is megtekinthető.

Február 12.

A reggel ugyanúgy választható, kinek 4:30-kor kezdődik, kinek 8:00-kor a reggelivel (a Govinda étteremben).

9:30 órától folytatódik a tettek és teendők megbeszélése (létszámtól függően a művházban vagy az étteremben).

13:15-kor zárszó és ebéd (a Govinda étteremben)

Néhány lehetőség: Aki szeretne ismerkedni a tehenészettel, az ökrök alkalmazásával, kertészettel, a gyümölcsössel, a virágkerttel, a botanikus kerttel, a méhészettel, számára a programok között lehetőség lesz rá. A vegetáriánus főzési szokásokról tapasztalt szakácsok adnak felvilágosítást, ha valakit ez érdekel.

További információk:

Pöcze Vilmos (Pártha dász) Tel: 0685/540-002 vagy 0630/206-7332

Barsi Attila (Rádhakanta dász) Tel: 0630/650-0043

e-mail: pd@1108.cc,

rk@1108.cc

web: www.krisnavolgy.hu

<http://www.okovolgy.hu>

<http://www.krisnavolgy.hu>

### ***A Gyümölcsész*** levelezőlista jó híre – 2012 01 17

'A BASF tegnap bejelentette, hogy kivonul a géntechnológiai termékek európai piacáról, és leállítja az Amflora génmódosított burgonya forgalmazását is. E génmódosított növény európai termesztését 2010-ben engedélyezték az unióban. A német vegyipari társaság ezentúl észak- és dél-amerikai tevékenységére összpontosít. '

(Világgazdaság)

### ***Az Ökologika*** levelezőlista kevésbé jó híre:

<http://idokjelei.hu/2011/12/amerika-utan-mar-uj-zelandon-is-kivaltsagnak-szomit-a-sajat-vetemenyes/>

***Érkezett hozzánk*** egy újabb egészségvédelmi hírlevél és rövid cikk az illóolajok gyógyhatásairól. Érdeklődőknek megküldöm, vagy keressék közvetlenül Nagy Pétert.

---

Nagy Péter

egészségügyi tanácsadó

<http://tanacsok.atw.hu>

[peter513@vipmail.hu](mailto:peter513@vipmail.hu)

### **IMPRESSZUM**

Galga-Ökoinfo Hírlevél

Kiadja: Galgamenti Népfőiskola

Szerkeszti: Nagy Andrea,

E-mail cím: [galgaokoinfo@gmail.com](mailto:galgaokoinfo@gmail.com)

Galgahévíz, 2012.01.17.