



16. évfolyam 2. szám

NSZE LEVELEK

2011. március

A Nagycsaládosok Szentendrei Egyesületének hírlevele

Elérhetőség: Kapás Ferencné, Ági 312-858 vagy 20/374-5004

e-mail: info@nsze.webkereso.info – <http://www.nsze.webkereso.info>

NSZE 2011 Programok részletesen – ami eddig történt

Januártól – Angol nyelvtanfolyam kezdőknek

Sajnos, érdeklődés hiányában elmaradt. (pedig mások súlyos pénzeket fizetnek, az angol különórákért...)

Február 5. – Síelés, szánkózás Visegrádon illetve Dobogókőn, (hóviszonyoktól függően)

Sajnos ez a program is elmaradt érdeklődés hiányában...

Február 12. – Hüllő kiállítás, Dunakeszi

Sajnos ez a program is elmaradt, pedig buszt is tudtunk volna bérelni.

Február 18. –Évi Rendes közgyűlés Szentendre

Nagyon kevesen jelentek meg a tagtársak, hiányoltuk az újonnan belépőket. Az a minimum lett volna, hogy eljönnek, és bemutatkoznak!

Február 19. Velencei álarc készítés

Szép számmal vettek részt a családok. A hangulat tökéletes volt, az apró gyerekek fenséges maszkokat festettek.

Február 26. NOE Kistérségi Családi Nap – Pomáz

A rendezvényen Csizmadia, Osoha, Mokos, és Csenki család képviselték egyesületünket, és Kapás Ági tartott előadást a NOE felépítéséről és történetéről.

NSZE 2011 Programok részletesen – ami ezután várható

Március 26. MINIKONFERENCIA

Család és önkormányzat (családbarát önkormányzat)

A Család Világnapján egyesületünk minikonferenciát szervez. Ugyanezen a napon Európában és Magyarországon is számtalan minikonferencia várja majd az érdeklődőket.

A konferenciát a Dunaparti Művelődési Házban (Szentendre, Duna korzó 11/a) tartjuk szombaton 17 és 19 óra között. Kérünk mindenkit, hogy fejtsen ki hathatós propagandát! Nagyon fontos egyesületünk szempontjából, hogy megfelelő számban részt vegyünk a rendezvényen. A plakátokat már elküldtük a tagok számára. A konferencián, a tagszaladokon kívül is sok szeretettel várunk minden érdeklődőt.

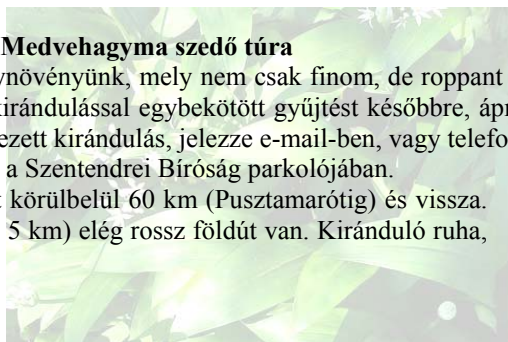


Április 10-én (vasárnap) – Medvehagyma szedő túra

A Medvehagyma régi gyógynövényünk, mely nem csak finom, de roppant ereje sok bajra hozhat enyhülést. Az idei tavasz késése miatt, a kirándulással egybekötött gyűjtést későbbre, április közepére kellett halasztani. Akit érdekel a saját autóval szervezett kirándulás, jelezze e-mail-ben, vagy telefonon.

Találkozunk reggel 9 órakor a Szentendrei Bíróság parkolójában.

Úgy tervezték, hogy az út körülbelül 60 km (Pusztamarótig) és vissza. Az út utolsó szakaszán (cca. 5 km) elég rossz földút van. Kiránduló ruha, vízálló cipő szükséges.



Április 2-3. Kollektíva-erősítő tréning, Tiszakécskén

Figyelem, már csak nagyon korlátozott számban állnak rendelkezésre a apartmanok.

Aki szeretne jönni, mielőbb jelentkezzen Kapás Áginál!

Ár: 12.000,- Ft/apartman/éjszaka – max. 6 fő részére. Az apartmanok külön extra felszereltségűek, ráadásként pedig, minden apartmanhoz + 2 termálfürdő belépőt is biztosítanak.



Április 9. Tavasz kézműves foglalkozás

A Püspökmajor Lakótelepi könyvtárklubban, Csizmadia Ildi vezetésével húsvéti ajándéktárgyakat fogunk készíteni. Előzetes jelentkezés szükséges. Jelentkezni Kapás Áginál lehet.



Április 16. NOE Közgyűlés – Budapest

Kérjük a Tagtársakat, hogy egyesületünk képviselőjében jelentkezzenek a küldött-közgyűlésre. Egyesületünk meghatározott számú mandátumot kap taglétszámunk függvényében. Így a budapesti rendezvényen 4-6 főnek kell majd részt vennie.



Április 16. Terrarisztika börze és vásár - Óbuda

Idén 16. alkalommal rendezik meg Óbudán, Magyarország legnagyobb terrarisztikai börtét és vásárt, melyen a hazai és a külföldi kiállítók nagy számban jelennek meg.

A vásáron érdekesebbnél, érdekesebb állatot láthatunk, kaméleonokat, madárpókokat, óriáskígyókat, leguánokat, gyíkokat, agámákat, és így tovább. A rendezvénynek az Óbudai Kulturális Központ ad helyet (1032 Budapest, San Marco u. 81.)

A rendezvényre a NOE igazolványt felmutatók számára, 50%-os engedményt biztosítanak a szervezők a jegyek árából.

A börze időpontja: 2011. április 16. 10:00-16:00

Belépők: Felnőtt: 800 Ft.-; Diák: 600 Ft.-; 6 éves kor alatt Ingyenes. (NOE igazolvánnyal Felnőtt : 400 Ft, Diák: 300 Ft)

További információ: www.terrarisztika.hu; www.terrarisita.hu;
info@terrarisztika.hu; +36 30 625-7899

Április 23. „Tojáskeresés” – Sztaravoda forrásnál

Már több éve, minden Nagyszombat délelőtt kilátogatunk a Sztaravoda forráshoz, ahol a gyermekek az „elrejtett” ajándékokat keresik az erdőben. A felnőtteket közös bográcsozás, és beszélgetés várja.

A rendezvényre előre kell jelentkezni, hogy felmérjük a résztvevő családok számát, illetve a gyermekeknek elkészíthessük az ajándékokat. Jelentkezni Kapás Áginál lehet.



Április 30. - május 1. Városi majális – Postás strandon

Ebben az évben is felkérés érkezett, hogy vállaljunk programot a városi rendezvény lebonyolításában. A részletes programot a központi program meghirdetése után tudjuk közölni.

Programsorozat: „Tűzoltó leszek s katona, vadakat terelő juhász...”

– Május 14. – látogatás a szentendrei tűzoltóságra

– Június 11. – látogatás a honvédség szentendrei kiképzőbázisára

– Július 9. – látogatás egy állattartó „farm”-ra.



A rendezvénytársaságot Szentendrén és környékén tartjuk, hogy kisebb gyermekekkel is részt vehessenek a családok. Részletes programot később küldünk. Előzetesen jelentkezni Kapás Áginál lehet.



Május 28-29. Városi Gyermeknap, Szentendrén

A részletes programot a városi rendezvény meghirdetése után tudjuk közölni.

Május 28. Régiós Családi Napok – Pilisszentivánon

Kérlek Titeket, hogy a régiós találkozóra minél többen gyertek, a tavalyi rendezvényhez hasonlóan a szervezésben, és a lebonyolításban is közösen vegyünk részt. Ha van ötletek, javaslatok, tudtok esetleg fellépőket javasolni, írjátok meg. Megfelelő létszám esetén külön autóbust bérrelünk. Bármilyen információval keressétek Kapás Ágit.



Június 18. Kerékpár túra – kicsiknek is! – Szentendre környékén

Osoha László szervezi. Részletekről később.

Július 22-29. Európai népek fesztiválja

Szentendre Nemzetközi Kapcsolatainak Egyesülete által – Szentendre Város Önkormányzata támogatásával – megvalósuló rendezvényhez az alábbi feladatokra kérnek jelentkezőket, segítőköt.

- információs szolgálat biztosítása
- szállások őrzése, nappali / éjszakai ügyelet biztosításával
- kulturális kompetenciák bonyolítása
- sport kompetenciák bonyolítása
- esti kulturális és zenei programok során szervező munka és ügyelet
- csoportkísérő

Jelentkezni Kapás Áginál lehet.



Július 23. Főző (sütő) verseny – városi szintre emelése is lehetséges

Osoha László szervezi. Részletekről később.

Augusztus 1-5. Nyári tábor gyerekeknek 7-14 éves korig – Borsosberénybe

Az előző évekhez hasonlóan szervezzük gyermektáborunkat. A költség körülbelül 10.000,- Ft/fő. Az összeg a sikeres pályázatok függvényében változhat (lefelé). Előzetes jelentkezéseket minél előbb várja Kapás Ági.



Felhívom a tisztelt Tagtársak figyelmét, hogy esedékes a **2011. évi tagdíj** befizetése (aki még nem rendezte), melynek összege **3300. Ft/család/év**.

Befizetési lehetőségek:

- A Dunakanyar Takarékszövetkezet – Szentendre, Kossuth Lajos utca 22. szám alatti kirendeltsége által vezetett 64700076-10006667 számú számlára személyes befizetéssel, vagy átutalással;
- Rózsaszín posta-utalványon címünkre eljutva. (Nagycsaládosok Szentendrei Egyesülete 2000 Szentendre Szatmári u. 38.
Átutalás/banki befizetés, illetve rózsaszín postautalvány esetén a megjegyzés rovatba kérjük beírni TAGDÍJ 2011 szöveget és a CSALÁD nevet.
- Előzetes telefonon történt egyeztetés alapján személyesen.

A 2011. évi NOE érvényesítő bélyegek és a január elejéig megrendelt új kártyák megérkeztek, személyesen átvehető előzetesen telefonon történt időegyeztetés után.

A medvehagymáról



Sokan úgy tartják, hogy a medvehagymát a böjti megtisztulásért teremtette a Jóisten. Vannak, akik a fokhagyma frissebb testvéreként tartják számon. Egy dolog azonban bizonyos, a medvehagyma (*Allium ursinum*) csodás fűszer, varázslatos gyógynövény, és ha ez nem lenne elég, hófehér, háromszögletű virágai még szépek is.

A kígyó, vagy porosz hagyma néven is ismert növény közismert nevét arról kapta, hogy a barnamedvék előszeretettel fogyasztják terméseit, és még a föld alól is gyakran kiássák, csakúgy, mint a vaddisznók is.

Hazánkban főleg a gyertyános, tölgyes vagy bükkös erdők aljnövényzetében nő tömegesen ez az évelő növény, és általában március elejétől már láthatóak erősen fokhagyma illatú hajtásai.

Gyűjtése

Leveleit tavasszal, a virágzás előtt szedik, és frissen használják fel, mert szárítva gyógyhatásuk gyengül. Gyűjtéskor fontos az óvatosság, mivel a medvehagyma

könnyen összetéveszthető a – hasonló körülmények között élő – májusi gyöngyvirággal (*Convallaria-majalis*), illetve az őszi kikericcsel (*Colchicum autumnale*). Mindkét esetben az eredmény súlyos, esetenként halálos mérgezés lehet, mivel az említett két növény levelei emberi fogyasztásra alkalmatlanok. A medvehagyma és a másik két növény közti legfőbb különbség az, hogy a medvehagyma levelei és virágzata is erősen fokhagyma-illatúak, míg a másik két növényé nem.



Felhasználása

A medvehagyma leveleinek íze a fokhagyma, és a snidling ügyes keveréke. Nagyon sokféle bántalomra használható. Nyersen feldarabolva vajos kenyérré szórva vagy salátákhoz keverve. Leveseket, burgonyás ételeket fűszerezhetünk vele, vagy főzhetünk belőle medvehagyma-krémleveset (egy krumpli, hagyma, fokhagyma és tejszín hozzáadásával), illetve a hűtőszekrényben tárolható pestóként (olajjal, parmezán sajtjal, sóval és magokkal összeturmixolva), ami rizses és tésztaételek szószaként is finom. A jellegzetesen erős illatát az ételekbe keverve elveszti, így nagyon kellemes aromát ad az ételeknek. Húsokhoz is nagyon jól megy a medvehagyma. Tökéletesen helyt áll a fasírtban, a marhaszeletnek sem árt, ha medvehagymás fűszervajon készül. A köretek esetében a tört krumplihoz is tökéletes társ, de a nokedlitésztába is bele lehet dolgozni. Ha salátát csinálunk belőle, érdemes a megmosott medvehagyma leveleket egy kis olajjal kikevert joghurttal nyakon önteni. További felhasználási lehetőség, ha a spenóthoz hasonlóan készítjük el főzelékként. Rántás nem kell hozzá: enyhén párolva, majd összeturmixolva finom étel.



Gyógyhatása

Kedvezően hat a gyomorra, a bélrendszerre, természetes bélfertőtlenítő, krónikus hasmenés és szorulás ellen jó hatású, a szédülést, fejfájást enyhíti, a magas vérnyomást csökkenti, tisztítja a vesét és a húgyhólyagot, elősegíti a vizelet ürítését, tisztítja a vért. Általában a hagymafélék idegrendszerre gyakorolt nyugtató hatása kiemelkedő. Női problémák, illetve nőknél változó kori panaszok esetén segít. A hagymafélék a védikus tanítások szerint radszasztikus ételek, azaz a vágyat, szenvedélyt erősítik, illetve az érzelmetestre hatnak. A növény szerves kénvegyületeket (alkilcisztein-szulfoxidokat) tartalmaz. A népi orvoslás a medvehagymát a felső légúti megbetegedések megelőzésére és a kialakult hurut súlyosságának csökkentésére is alkalmazza.

Tudományos megfigyelések szerint vérnyomáscsökkentő hatású, lassítja a koleszterin lerakódások kialakulását az érfalban, javítja a végtagok keringését. A hagyma rendszeres fogyasztása a koleszterinszint csökkentésének és így számos szív-érrendszeri megbetegedés megelőzésének természetes gyógymódja.

Tartósítása

Frissen a leghatékonyabb és legfinomabb. Eltartható aprítva sóval összekeverve, olajban, valamint a legegyszerűbb, ha lezárt nylon zacskóban lefagyasztyjuk. Célszerű kis zacskókban a fagyasztóba tenni, hisz akkor nem kell felengedni mindet. A fagyasztás után a felengedett medvehagyma rostjai szétesnek és sötétedik, valamint némi levet ereszt, azonban még mindig a fagyasztás őrzi meg hatóanyagának nagy többségét.

FIGYELEM!

Enyhe vérelemezke- (trombocita-) összecsapódást gátló aktivitással is rendelkezik. Véralvadásgátló szerekkel együtt fogyasztása nem javasolt, mert a vérzés kockázatát fokozza. Ugyanezért nem szabad hagymát enni műtétek előtt, és rendszeres fogyasztása a nem szteroid véralvadásgátlót, gyulladáscsökkentőt szedő betegek számára csak orvosi felügyelettel engedhető meg.

