

**GYERMEKNAP ELŐTT**

Meddig tart a gyermekkor? Ha nem akarunk a tudomány merev iskolájához ragaszkodni, akkor azt mondanánk, hogy valójában életünk végéig megmaradunk gyerekeknek, ragaszkodva a gyermekkor kedves álmvilágához. Újszülöttként az anyai biztonságos melegét élvezzük. Gógicsélve mászunk, kúszunk, göndöröket kacagunk, eszmélünk a körülöttünk kinyíló világra, míg a nagy okos felnőttek között megindul a versengés: kinek a nevét ejti ki először a baba, kinél teszi meg az első lépéseit, kire kacag szebben. Az óvodai videofelvételt homályos szemmel nézik őszeink, hallgatják az első versikét, figyelik a homoktortasütés bonyolult folyamatát. Velünk izgulnak az iskolában dolgozók előtt, megvédenek bennünket a bántásoktól, velünk szurkolnak a vizsgákon, gondolatban megoldják az érettségi feladatokat, s együtt készülnek a pályaválasztásra. Közben állandó készségi fokozatban ugrásra készen arra várnak mikor milyen feladatot találunk ki nekik. Ismerik titkos gondolatainkat, vágyainkat, álmainkat s ha tehetik meg is valósítják elképzeléseinket. A gyermekkor végtelen hosszúságú varázsszövegéről ezért nem szeretnénk sohasem lelépni. S ha egyszer felnövünk? Akkor is gyerekek akarunk maradni, olyanok, akik mindig biztonságban érezhetik magukat, mert van kéz, amely irányítsa léptüket.

**Közlemény****a kutatás, illetve közvetlen üzletszerzés célját szolgáló adatkezelésekről**

Az elmúlt időszak növekvő számú panaszai arra utalnak, hogy a polgárok nem kapnak megfelelő tájékoztatást arról, hogy lehetőségük van nyilatkozatukkal megtiltani, illetve korlátozni a közúti közlekedési nyilvántartásban és a személyi adat- és lakcímnnyilvántartásban nyilvántartott adataik közvetlen üzletszerzés (direkt marketing), tudományos kutatás, közvélemény-kutatás és piackutatás céljára történő felhasználását.

A közúti közlekedési nyilvántartásról szóló 1999. évi LXXXIV. törvény és a polgárok személyi adatainak és lakcímének nyilvántartásáról szóló 1992. évi LXVI. törvény az adatalanyok hozzájárulásától függetlenül teszi lehetővé bármely polgár, jogi személy vagy jogi személyiséggel nem rendelkező szervezet számára, hogy az említett adatbázisok segítségével a személyek és járművek adatait direkt marketing, tudományos kutatás, közvélemény-kutatás és piackutatás célú megkeresésekre felhasználja. Az adatok kiadását, illetve egyéb módon történő felhasználását az érintettek korlátozhatják, azonban az Adatvédelmi Biztos Irodájához érkező ilyen tárgyú beadványok emelkedő száma arra szóló tájékoztatása ugyan sokakhoz eljutott, mégis számos polgár nem értesült még e lehetőségről. Felhívom az állampolgárok figyelmét arra, hogy a lakó- vagy tartózkodási helyük szerint illetékes jegyzőhöz (okmányirodához), vagy a Belügyminisztérium Központi Adatfeldolgozó, Nyilvántartó és Választási Hivatalának Ügyfélszolgálati Irodájához (1094 Budapest, IX. kerület, Balázs Béla u. 35.) címzett nyilatkozattal (ajánlott levélben vagy személyesen) megtilthatják, hogy személyes adataikat ilyen módon felhasználhassák.

Az adatszolgáltatást tiltó/korlátozó nyilatkozatok nem érintik a törvényben előírt adatok nyilvántartását és adatszolgáltatások teljesítését. Mivel a szóban forgó nyilvántartások nem kapcsolhatóak össze, az állampolgároknak a két nyilvántartásban szereplő adataikra nézve külön-külön kell kérniük a letiltást.

*Dr. Péterfalvi Attila*

**Bevezetés a gabonakonyhába****RIZS - A GABONÁK KIRÁLYA**

Barnarizsunk: Feldolgozás előtt, teljes értékű, természetes rizsszem. Ajánlatos beáztatni 8-12 órára, így puhább, élvezhetőbb lesz. Ha nem áztatjuk be, úgy lassan és hosszabb ideig, kevergetve főzzük, fedő alatt. Fontos, mint minden gabonánál, először finom szűrőben folyóvíznél, majd lábasban, bő vízben, jól mossuk át. A barna rizs 2,5-szörös víz mennyiséget igényel. Hamarabb megpuhul, ha nem az elején sózzuk, inkább a befejezés előtti időben keverjük bele a finomra őrölt tengeri sót. Receptek (4 személyre)

**Tojás nélküli majonéz készítése**

Hozzávalók az elkészítés sorrendjében: 2 evőkanál rizsliszt, 3 dl víz, 2 dl tejfől, 2 evőkanál hidegen préselt olaj, mustár, 1/2 citrom leve, fehér őrölt bors, késhegynyi kurkuma, tengeri só

2 evőkanál rizslisztet 3 dl vízzel hidegen elkeverünk és befőzünk. Félrehúzva hozzádolgozzuk a hideg préselt olajat, majd ha kihűlt, beletesszük a tejfölt, mustárt, citromlét, őrölt borsot, kurkumát, tengeri sót. Burgonyasaláta és franciasaláta alapjául szolgálhat.

**Zöldséges csicseri-borsós barnarizs paradicsommártással**

A recept lényege, ötletei: külön készítünk el minden hozzávalót a következőképpen. Egy éjszaka beáztatjuk külön a csicseriborsót és a barnarizst. Másnap a zöldségek főzésével kezdünk, hogy a zöldséglét fel tudjuk használni a barnarizs főzéséhez. Enyhén sós vizet felforralunk és beletesszük a csikokra vágott vegyes zöldségeket, de csak félpuhára, ropogósra főzzük. Majd leszűrjük. Ekkor tesszük fel a barnarizst. Egy csésze barnarizst átmosunk és 2,5 csésze zöldséges vízzel felengedjük. Egy fej apróra vágott hagymát és két evőkanál olajat teszünk bele. Beforraljuk és lassú főzéssel, lefedve megpuhítjuk, só csak a végén tesszük bele. Csicseriborsót, áztató levét felöntve, friss vízben só nélkül megfőzzük, só csak a vége felé teszünk bele. Ha elkészültek a barnarizzsal összekeverjük és petrezselyem zöldséggel meghintjük. Paradicsommártással tálaljuk.

**Mézes gyümölcsös barnarizs**

A recept lényege, ötletei: 1 csésze barnarizst átmosunk és 2 csésze vízben felteszünk főzni, só nélkül. Belekeverünk egy evőkanál vaját is. Amikor puhulni kezdenek a rizs szemek, akkor öntünk hozzá 1 csésze tejet vagy tejszínt. Lefedve, lassú tűzön készre puhítjuk. Majd félretéve keverjük bele a mézet, és ha kihűlt, akkor vegyes, kis kockára vágott gyümölcsökkel (alma, körte, ananász, banán, ribizli) az idényjellegnek megfelelően. Tálaláskor magozott meggyel díszítjük, és reszelt dióval meghintjük.

*/Folytatjuk!/ Összegyűjtötte és közreadja: Bozsódi Erzsébet*