

FÓKUSZBAN A VAKÁCIÓ

NOE LEVÉLTÉK

2023/3.



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA
357-358. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ	3
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	4-5
Vezető testületeink munkájából	4-5
KIEMELT HÍR	6-7
Babaköszöntő 2023	6-7
ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	8-12
Közügyi beszámoló	8-9
Születésnap Bresciában	10
Családszervezetek XI. Konferenciája	11
Szépirodalmi Díjátadó Ünnepe	11
Megjelent a Nagycsaládosok meséi 2	12
Megjelent az Esszencia	12
PÉNZÜGYEK	13
Pénzügyi tanácsok	13
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	14-19
ZARÁNDOKLAT	20-21
Sorsfordító zárandoklat	20-21
BESZÉLGETÉS	22-23
Időtágító	22-23
SZÉPIRODALOM	24-25
Vers	24
Könyvajánló	25
CSALÁDI ÉLET	26-37
Felkészülés a vakációra	26-27
A gyermekmagány	28-29
Kamaszkori nyári románcok szülői szemmel	30-31
Gyermekek, serdülők, felnőttek	
– és a valódi, személyesen megélt élmények	32-34
Őszi Találkozó meghívó	35
Közösségi játékelmény – Szabadtéri szabadulások	36-37
KEDVEZMÉNYEK	38-39
Történelmi kedvezmények	38-39
ÉLETMÓD	40-43
Itthon nem tilos a vadkemping	40-41
Orvosi tanácsok a nyárra	42
Petőfi világa Kiskőrösön	43
PARFINÉRIA	44-45
Hűsítő fagyalt receptek	44-45
GYERMEKKUCKÓ	46-54
Rejtvény	46-49
Kreatív nyári unaloműzés	50-51
László Bettina: <i>Marci Felhőországban</i>	52-54
ÖRÖMHÍR	55-56

Felelős kiadó: Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke
Főszerkesztő: Forgács Laura
Felelős szerkesztő: Nemes Attila
Szerkesztő: Széles-Csányi Réka
Tipográfia: Székelyhidi Zsolt
Grafika: Szalay Éva, Reményhal Kft.
1056 Budapest, Március 15. tér 8.
Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,
NOE-FON 70/771-6565
NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000
ISSN 1788-9103
Honlap: www.noe.hu
E-mail: noe@noe.hu
Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30
Ebédszünet: 12.30-13.00

A NOE számlaszáma:
11705008-20109369 (OTP Bp., V. kerületi fiók)
NOE tagdíj alszámla száma: 11705008-20474210
NOE adószáma: 19024471-1-41
A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:
11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a Családjainkért Alapítvány és az Otthon Segítünk Alapítvány közhasznú.

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:
OTP Bp., V. kerületi fiók 11705008-20427799

Az Otthon Segítünk Alapítvány adószáma: 18468414-1-42
számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285

Nyomta: Korrekt Nyomdaipari Kft.

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

Al-Duna Régiós Iroda VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA 70/331-0760 kunczt.orsolya@noe.hu	Dél-Alföld Régiós Iroda BENEDEK SZILVIA 70/332-3509 benedek.szilvia@noe.hu
Balaton Régiós Iroda MOLNÁRNÉ BUDAI ANGELIKA 70/614-4978 budai.angelika@noe.hu	Felső-Duna Régiós Iroda HORVÁTH HAJNALKA 70/776-0011 horvath.hajnalka@noe.hu
Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda Észak-Magyarország Régiós Iroda RENDEK ILDIKÓ 70/934-3340 rendek.ildiko@noe.hu Telefonos ügyintézés: H-P 8-16 Személyesen: előre egyeztetett időpontban	Felső-Tisza Régiós Iroda DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA 70/521-2912 szolanics.zsuzsanna@noe.hu

A 357-358. sz. NOE Levelek címlap:
Szabó Nándor fotója

A NOE Levelekben szereplő kedvezményes ajánlatok kizárólag NOE-tagokra vonatkoznak.

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűeknek minősülnek. A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

A NOE Levelek 359-360. számának lapzártája:
2023. június 30.



Készült a Kulturális és Innovációs Minisztérium és a Családbarát Magyarország támogatásával.





Évfelező

Ennek az ízig-vérig nyári lapszámnak megalkotásakor az elsődleges célunk az volt, hogy valóban hasznos, gyakorlatias tippeket adjunk a nyári szünidő lehető legteljesebb megéléséhez. Bízunk benne a zárandoklatra, a vadkempingezésre és nemzeti emlékhelyeink meglátogatására is. A gyakorlati tippek mellett azonban nem feledkezhettünk meg a vakáció lelki oldaláról sem. Olvashattok a kamaszkori románcokról, a gyermekmagányról és a flow élményről is!

A vakáció a nagycsaládok számára egy kicsit talán több kihívást rejtő, ugyanakkor annál szebb időszak az évnek. Egy jól sikerült nyaralás, de akár csak egy jól sikerült nyári nap is, örök élményként raktározódhat el a gyermekek emlékezetében. Éppen ezért bízunk benne, hogy a sok tervezés és szervezés gyümölcseként megannyi csodálatos élmény ér majd benneteket ezen a nyáron, amelyre később örömmel emlékeztek majd vissza a gyermekeitekkel együtt, a hideg téli napokon pedig töltekezni tudtok majd belőle.

SZÉLES-CSÁNYI RÉKA



Vezető testületeink munkájából

Január 1.

Mága Zoltán újévi koncertje 1500 tagunknak szerzett felejthetetlen élményt. A művész festmények elárverezésén befolyt összeggel támogatta a nehéz helyzetben lévő kárpátaljai nagycsaládosokat.



Január 11.

Elnökségi ülés - az elnökség 53 egyéni család, 45 taggyesületi család felvételéről döntött.

Január 17.

Évindító megbeszélésen vettünk részt Csák János miniszter úrral és Hornung Ágnes államtitkár asszonnyal.

Résztevő: Kardosné Gyurkó Katalin

Beszélgetésre hívtuk a Tankerületi Tanácsba delegáltjainkat a NOE Titkárságára.

Résztevők: Nemcsicsné Molnár Gyöngy, Szűcsné Tihanyi Gyöngyi és Kardosné Gyurkó Katalin

Január 26-29.

Vezetőképzőt tartottunk új és régi vezetőink és az Ifjúsági Tagozat fiataljai számára Sátoraljaújhelyen, a Rákóczi Szövetség Táborában. A szakmai tréningeken túl közös kiránduláson is részt vettünk. Mind az új, mind a régi vezetőink hasznos információkkal lettek gazdagabbak, az ifjúsági tagozatnál is lelkes munka folyt. Szombat este farsangi bált tartottunk, sokan bújtak jelmezbe, voltak, akik produkcióval is készültek. A képzésen 114 fő vett részt.

Január 31.

A Századvég Alapítvány „Kihívások és értékek” c. Európa-Pro-



jekt kutatási eredményeit bemutató konferencián egyesületünket Kardosné Gyurkó Katalin és Joó Kinga képviselte.

Ugyanezen a napon a köznevelési munkacsoport a Belügyminisztériumban ülésezett, amin Egyesületünk nevében Kardosné Gyurkó Katalin vett részt.

Január hónapban önkénteseinket Kemecsen és Gyöngyösön köszöntöttük.

Február 6.

Kardosné Gyurkó Katalin a családbarát felsőoktatásról, a szakképzésről és a felnőttképzésről egyeztetett dr. Hankó Balázs innovációért és felsőoktatásért felelős államtitkár úrral.

Február 8.

Az elnökség kihelyezett ülést tartott Kalocsán. Az elnökség 76 egyéni család, 133 taggyesületi család felvételéről döntött. Egyhangú döntés született arról, hogy a FEFAF-nak (jelentése: európai háziasszonyok szövetsége) a 40 éves tevékenységét és az általa képviselt értékeket elismerve nemzetközi NOE díjat adományoz.

Február 11.



Husadik alkalommal ünnepeltük együtt a Házasság Világnapját, melynek idén is a Pécsi Székesegyház Nagycsaládosok Egyesülete adott otthont.

Résztevők: Kardosné Gyurkó Katalin és Kardos Botond

Február 21.

A Nagycsaládosok meséi II. zsűrizése. A mesepályázatunkra több, mint 400 pályázat érkezett, a zsűri ennyi írásból választotta ki a 3+5 legjobbat.

A zsűri tagjai: Regös Mátyás író, Vass Éva, az M2 csatornaigazgatója, Schäffer Erzsébet író, újságíró, Nemes Attila szerkesztő, a Magyar Írószövetség munkatársa és Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke.

Február 27.

A Tankerületi Tanácsokba delegált képviselőinkkel az elmúlt év munkáját értékeltük és beszéltük meg az újabb teendőket.



EGYED ÉVA

**Február 28.**

Együttműködési megállapodást kötöttünk a Nemzeti Örökség Intézetével, amelynek részeként bejelentettük az Év Családbarát Emlékhelye díj megalapítását.

A megállapodást Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke és Móczár Gábor főigazgató úr írta alá.

Február hónapban Gyulán köszöntöttük önkénteseinket.

Március 1.

A Családbarát Önkormányzatok Európai Hálózatának éves találkozásán bemutatkozott Veszprém, mint Európa Kulturális Fővárosa és Budapest V. kerülete, mint a jövő városa. Dubravka Suicától, az Európai Bizottság demográfiaért és demokráciáért felelős biztosától mindkét önkormányzat családbarát tanúsítványt vehetett át.

A találkozón Kardosné Gyurkó Katalin és Joó Kinga vett részt.

**Március 3.**

A családszervezetek konferenciáját immár hetedik éve rendezzük meg. Azóta a családokat érintő számos ügyben hallattuk közösen a hangunkat. Sokfélék vagyunk, mindenki más területen erős, de ez a sokféle erő végül mindig összeadódik. Idén Hornung Ágnes államtitkár asszony részvételével gondolkodtunk, terveztünk együtt. A NOE-t Kardosné Gyurkó Katalin képviselte.

Március 8.

Az elnökség 80 egyéni család, 268 egyesületi tagcsalád felvételéről döntött. A beérkező jutalmazási javaslatok alapján az elnökség 160 díj odaítéléséről döntött.

Az elnökség egyhangúlag megszavazta a Családok Kultúrájáért Díj megalapítását és a 2022. évi díjban részesülő felajánlók körét.

Március 23.

Családról, fiatalokról, hagyományokról, közösségről, helyben maradásról beszélgettünk Nógrád vármegyei polgármesterekkel, képviselőkkel, akikkel együttműködési megállapodást kötöttünk, ami a jövő iránti közös elkötelezettségünket jelzi. Az együttműködési megállapodást egyesületünk részéről Kardosné Gyurkó Katalin írta alá.

Március 29.

A Nemzeti Művelődési Intézet XVII. stratégiai konferenciáján egyesületünket Benedek Szilvia, a NOE Dél-Alföldi Régiójának vezetője képviselte. A konferencián szó esett a vezetők által közvetített értékekről, meglévő értékeink és a kultúra találkozásáról. Fontos témaként jelent meg a közművelődés is mint a társadalmi felelősségvállalás, illetve a versenyképeség megjelenése a kultúrában.

Április 4.

A FEFAP, az európai háziasszonyok szövetsége a Láthatatlan munka napján ünnepelte 40. születésnapját. E szervezet a megalakulása óta az otthon végzett fizetetlen munka értékére és fontosságára hívja fel a figyelmet. A NOE nemzetközi díját ez alkalmából adtuk át a FEFAP számára.

A NOE képviseletében az ünnepi alkalmon Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke és Balla Katalin NOE-szakértő vett részt.

Április 12.

Az elnökség 94 egyéni tagcsalád, 159 tagesületi tagcsalád felvételéről döntött.

A NOE elnöksége úgy határozott, hogy 1 millió Ft támogatást nyújt a Családjainkért Alapítványnak, a krízishelyzetbe került családok megsegítésére.

Április 25.

A NOE Esszencia kötetének megjelenése - az eddig megjelent kötetekből a legjobb írások olvashatók benne. Mesék, vallomások, novellák az örökbefogadásról, a gyermekért való küzdelemből, a nagycsaládosvá válásról és mindenről, ami érdekel bennünket, nagycsaládosokat.

Babaköszöntő 2023

Egyesületünkben a tavalyi év folyamán több, mint 400 baba született. Immár bevett hagyományunkká vált, hogy a jó idő beköszöntével közösen megünnepeljük az előző évben született babákat és családjaikat. Nem volt ez másképp idén sem. Május 6-án, egy verőfényes szombati napon mintegy 500-an gyűltünk össze a festői szépségű fehérvárcsurgói Károlyi-Kastélyban, hogy közösen ünnepeljük egyesületünk tavaly született babáit. Az eseményt a MOL Alapítvány támogatta, továbbá megtisztelte jelenlétével Hornung Ágnes, a Kulturális és Innovációs Minisztérium (KIM) családokért felelős államtitkára, Szentkirályi Alexandra, kormányzóvivő, Temesvári Krisztián, Fehérvárcsurgó polgármestere kedves feleségével, valamint a házigazdák, gróf Károlyi György diplomata és kedves felesége.

Hornung Ágnes köszöntőjében jelezte, hogy bár a gyermekek vállalásával nem csupán az örömök, hanem a feladatok is sokszorozódnak, a családok nem csak saját magukra számíthatnak. 2010-ben történt meg az a családbarát fordulat, amikor a kormány melléjük állt. Az elmúlt 13 évben harmincnál több intézkedéssel segítették a családokat "a kicsit nehezebb pillanatokban" egészen a kisgyermekkortól kezdve, valamint a fiatalok szülővé válását, a nagycsaládosokat és az időseket is.

A gyermeknevelésben akadnak nehéz pillanatok, mégis ez a legcsodálatosabb dolog, a legboldogabb pillanatokat élik át a szülők, miközben gyermekeikkel töltik az időt – hangsúlyozta az államtitkár, majd hozzátette, hogy családok nélkül nincs jövő, ezért továbbra is középpontban maradnak, és az ország vezetőivel tovább dolgoznak azon, hogy a mindennapjaik könnyebbek legyenek.

Szentkirályi Alexandra megerősítette, hogy a magyar kormány 2010-ben nagyon világosan állást foglalt a családok támogatása mellett, amikor elindította annak az átfogó családtámogatási rendszernek a kialakítását, amely segít még teljesebbé tenni a családdá válást.

Károlyi György diplomata, a kastély tulajdonosa szerint a NOE a legjobb helyre érkezett, mert munkatársaival a kastélyban olyan kulturális találkozóhelyet működtetnek, ahol fontosak a családok. Jelezte, évente szerveznek nemzetközi tudományos konferenciát, amelynek előbb a család, majd a gyermeknevelés volt a középpontjában, idén pedig "a fiatalok hogyan lehet jó polgárrá nevelni" témakört járták körül.

Temesvári Krisztián (független) polgármester, akinek felesége az ötödik gyermeküket várja, úgy fogalmazott: "életünk fő műve a gyermek". Kiemelte, hogy Fehérvárcsurgón ötven – három- vagy többgyerekes – nagycsalád él.





KADOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Kadosné Gyurkó Katalin köszöntő beszéde



Bevallom őszintén, hogy én gyönyörködni járok a Babaköszöntőre. Egyszerűen jó érzés látni együtt a családokat, jó érzés látni a gyermekarcokat. Én hiszem és vallom, hogy a gyermek, a család jelenti a kiteljesedett életet. Azt az életet, ami leginkább belőlünk fakad és leginkább a sajátunknak érzünk. A gyermekeink a jövő, ők lesznek a vitorlák az ősök bárkáján. Boldog vagyok, hogy ezt a gondolatot mondhatom, mert öt gyermekünk

közül a harmadik tegnap ballagott (anyák napja előtt) és írt egy verset, amiben pontosan ezeket a gondolatokat írta le: „Mi leszünk a vitorla az ősök bárkáján”.

Gyakran nem könnyű. Ahogy rátok nézek, látom a nyüzsgő életet és tudom, hogy sokszor úgy érezzük, elfogyott az erőnk, sokszor nehezebb a nyűgösebb gyermekekkel. De aztán oda-bújuk hozzánk az egyik vagy ad egy puszit a másik gyermekünk és egyszerűen belülről kisimul minden és felsejlik, hogy mégis csak jó, mégis érdemes csinálni. Megszületik bennünk az a békesség, hogy így a családukkal, a gyermekeinkkel lesz kiteljesedett az életünk.

Azt gondolom, nagyon fontos, hogy merjünk boldogok lenni és merjük ezt megmutatni. Ezért van a Babaköszöntő programunk is, hogy ünnepeljük és éltsük az életet. *„Mert jobb gyertyát gyújtani, mint szidni a sötétséget!”* – ahogy Konfuciusz is mondta egyszer.

Ünnepeljük ma az életet, ünnepeljünk ma benneteket együtt. Annyira jó érzés az is, hogy sok-sok ismerős arcot látok most itt. Van, aki nem először jár itt, hiszen nyolc éve szervezzük már a Babaköszöntő programjainkat. Jó látni a kedves ismerősöket, hogy gyermek születik, hogy jövő születik az ő életükben is és egyre kiteljesedtebb életet élhetnek.

KADOSNÉ GYURKÓ KATALIN



Közygylési beszámoló

Egyesületünk éves közgyűlését 2023. május 20-án tartottuk meg a budapesti Szent Margit Gimnáziumban. A Közgyűlés az Egyesület 2022. évi egyszerűsített éves beszámolóját, illetve a közhasznúági és kiegészítő mellékletet is ellenszavazat és tartózkodás nélkül, egyhangúlag elfogadta.

Hagyományainkhoz híven a közgyűlést megelőzően tartottuk díjátadó ünnepségünket, mely keretén belül azokat a személyeket, cégeket, szervezeteket díjaztuk, akik 2022-ben munkájukkal és/vagy adományokkal támogatták a nagycsaládokat.

A NOE elnöksége által 2015-ben alapított HŰSÉG-DÍJ tükrözi a díjazott személynek az egyesülethez és a közösséghez való hűségét.

2023-ban HŰSÉG Díj-ban részesült:

Bertha József és felesége, Dr. Som Ferenc, Biróné Munkácsi Rozália, Nagy Istvánné Kovács Zsuzsanna.

NOE Díj-at elnökségünk az egyesületünkért végzett sokéves, kiemelkedő vagy a családokért végzett rendkívüli, áldozatos munkáért adományoz. A NOE díj egyesületünk tagsága felé a legmagasabb elismerésünk, értékének megőrzése céljából minden évben erősen korlátozott számban ítéljük oda.

2023-ban NOE Díj-ban részesült:

Becseiné Bohus Róza, Bokor Hazai Rászoruló Alapítvány, Bőte Miklós és Bőténé Dórá Mónika, Csutak István, Dániel Magdolna, Fődelevics Istvánné Judit, Götzné Kiss Mária, Gyarmati Barna, Ilcsik Annamária, Istvánfalvyné Hortoványi Ágnes, Jó Kinga, Komjátiné Bartos Nóra, Kutasiné Szombati Márta és Kutasi József, Libor Józsefné, Molnár Balázs, Szalai Jenőné Kati, Takács Erika, Ugocsai Jánosné Margit, Zsilinszkiné Rozmann Judit Ditta.

A BÖLCSŐ-DÍJ-at a NOE választmánya alapította a nagycsaládosokat anyagilag támogató magánszemélyek és szervezetek erkölcsi elismerésének jeléül.

2023-ban ARANYBÖLCSŐ Díj-ban részesült:

ALDI Magyarország Élelmiszer Bt., Auchan Magyarország Kft., Balázs Ákos EV., Civilút Alapítvány, Diagpro Home Kft., Elektromosautó Kft., Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekekért Alapítvány, Faragó Környezetvédelmi Kft, Givaudan Hungary Kft. („ZSIVADAN”), Henkel Magyarország Kft.,



Hungaroring Sport Zrt., Inter-Computer-Informatika Zrt., Magyar Turisztikai Ügynökség, HUMDA Zrt., és Hungaroring Sport Zrt., MAVIR Zrt., Méltó Életért Alapítvány, Panificio il Basilico Debrecen, Pro Filii Alapítvány, Sága Foods Zrt., Sobi Jóska Élménypark, Sofidel Hungary Kft., Szellem-Erőd Bt., Vitaplus Kft., Vojtina Bábszínház, Wellis Magyarország Zrt., Unilever Magyarország Kft.

2023-ban EZÜSTBÖLCSŐ Díj-ban részesült:

Aranka Malom, Aranykezek Egészségnevelő Közhasznú Egyesületet, Avas-Speed Kft., Bakta-Trade Plus Kft., Barkóczi Bútor Kft., Bioextra Zrt., DEMKI Ifjúsági Ház, Ferihegy Kft., Fruit Cargo Kft., Németh Csomagolótechnika Kft., Tempus Közalapítvány.

2023-ban BRONZBÖLCSŐ Díj-ban részesült:

Balogh Richárd, Békési Mária, BIO-Fungi Kft., Borháló Érdi üzlete, Bozsoki Kerekes Kereskedelmi és Vendéglátó Bt., Burai András Árpád cukrász, Csorvási Építőmester Bt., Dobai Ági (Harley-Davidson Budapest), Dr. Takács Árpád, Duna-Dráva Cement Kft., Dunaharaszti Környezetbarátok Egyesülete, Gazda-Tej Értékesítési Szövetkezet, Gödölle, Kékes, Mészáros és Szabó Szabadalmi és Védjegy Iroda, Herczeg Fenyő, Ille-Tóth Tímea / LaLuna, Janikovics Élménypark Kft., Kromatika Kulturális Egyesület, KromatiCanto Singers, Magyar Cukor Zrt., Magyar Vargas Nagycirkusz, Magyarok Kenyere Nonprofit Közhasznú Kft.,

Márka Üdítőgyártó Kft., Nagy Csaba, Pannon Papír Kft., Róna Csaba EV., Stadler Szolnok Kft., UNICON Ruházati és Szolgáltató Zrt., Zalakerámia Zrt., Zsíros Róbert, Zsíros Zsolt.

A Nagycsaládosok Országos Egyesületének Előnsége 2023-ban megalapította a Családok Kultúrájáért díjat, melyet olyan kulturális intézmények számára adományozunk, akik hosszabb ideje támogatják egyesületünket térítésmentes vagy kedvezményes áru belépőkkel.

2023-ban CSALÁDOK KULTÚRÁJÁÉRT DÍJ-ban részesült:

Budapesti Operettszínház, LÓVASÚT, Mága Zoltán, MOMkult, Pesti Magyar Színház, Szent István Filharmonikusok, Új Színház.

ELISMERŐ OKLEVÉL-ben részesülnek, akik rendkívül szorgalmas munkájukkal segítik tagszervezeteink és a NOE munkáját.

2023-ban ELISMERŐ OKLEVÉL-ben részesült:

Ackermann Adrienn, Adorján Noémi, Benyhe Gyöngyi, Berta Karolina, Burai Gergő, Cseke Rita, Csillik Kristóf, Csonka Zoltán, Darvas Krisztina, Domány Annamária, dr. Szabó Gábor, Faragó Miklósné Edina és Faragó Miklós, Fehér Mónika, Egri Főegyházmegyei Karitászi Központ, Gedő Csilla, Grád Réka, gróf Károlyi György, Hangszer Pláza Kft., Hatvani Hajnalka, Hegedűs Anita, Henzer-Szilágyi Andrea, Hidvégi Tamás és Adrienn, Debreceni László pásztor - Isten Egyháza Fészek Keresztény Közösség, Jászka Tamás, Jócsák Gáborné Julcsi, Juhász Erika, Karczáné Dancsi Margit - Margó, Kis Pál, Kiss Csaba, Kocsány Istvánné Margó, Kovács Ágnes, Kuremszki Andrea és fia, Martin, Lippai Beáta, Losonczy Anita, Tóth László, Losoncziné Kéki Judit, Magyar Református Szeretetszolgálat-Juhász Márton, Nagyné Boros Krisztina, Pallósi Józsefné Rózi, Peck Róbertné Zita és gyermekei: Viktória, Bianka, Noémi, Petróczyné Pálffy Annamária, Petyusné Máté Edit, Rácz Erika és Marton Csaba, Richter Ingrid, Simon László, Somogyi Imréné Erzsike, Subicz Dezsőné Aranka, Szabó Jánosné Kriszti, Szakál Anikó, Szalkó Károly István, Széchenyi Kerti Református Egyházközség - Lovas Krisztián - Tiszteletes úr, Szeredai Lászlóné Zsuzsa, Szőke Andrea, Tihanyi Imréné Marika, Tímár Zoltán, Tóth László, Tóthné Mócsány Karolina, Törőcsik Edit, Dr. Fábián Lajos Károly -elnök TritonLife Holding Zrt, Váradi Istvánné Marika, Varga Attiláné Kata, Verdes Piroska, Zsíros Katalin.



Nemrégiben email érkezett. Az állt benne, hogy a Nagycsaládosok Országos Egyesületétől elismerő oklevélben részesülök. Újra elolvastam, biztosan nekem jött? Aztán elgondolkodtam azon, hogy az események láncolata miként vezetett idáig. Sok minden eszembe jutott.

Például méhésztársunk, Józsi, aki egy darázstámadást követően sietett segítségemre és a bejáratú ajtóknál közelébe eltolított egy hatalmas darázsfészket. Vagy Orsi és Marcsi, akikkel évekig rendeztünk Szent Márton napján felvonulást, a gyerekekkel - lámpásokkal a kézben - énekelve mentünk a Pécsi Gyermekklinika kis betegekhez. Különleges hangulata volt.

Beugrott a sok büfészolgálat, melyek alatt órákig ismerkedtünk egymással, beszélgettünk az életünkről vagy kuglófrecepteket cseréltünk. Hallok a gyerekkacagást és gyerekzsívját, ahogy a lurkók vidáman szaladgálnak együtt, bandáznak a rendezvényeinken vagy hogy hiába keressük őket, mert épp a ruhatár kabátjai alatt eszegetnek összebújva egy zacskó elcsent ropit.

A kertemet járva minden nap eszembe jut az a kedves háromgyerekes család, akiktől a fügefánkat kaptuk, és amikor csak hajsza hűtőmúlt, hogy rábeszélnek még egy kiscicára is - nagyon erőt vettem magamon, hogy NEM-et tudjak mondani.

Tudom, kitől vannak a tulipánhagymák és egyéb virágaim, és a virágzó cseresznyefára pillantva eszembe jutnak Eszterék, akik cseresznyézni hívtak magukhoz, amikor még panelban laktunk. A gondviselésnek micsoda megnyilvánulása volt, amikor együtt nyaraltunk rég nem látott messze lakó nagycsaládos unokatesómékkal, mivel véletlenül egyidőben jutottunk el Zánkára, a családi táborba.

Örültünk egy kiszuperált íróasztalnak, amit egy tagtársunk munkahelyi irodájában selejteztek le, és még boldogabbak voltunk, hogy a segítségetekkel gyorsan megszabadulhattunk a kinőtt kismotortól, hintától és a sok ovisméretű ruhától. És olyan jó, olyan jó, hogy a nagycsaládos rendezvényekről soha nem kellett otthon hagynunk a nagymamát sem!

Szóval, jó veletek. Ezer szállal kötődöm hozzátok, emlékek, barátságok, ízek és hangulatok segítenek abban, hogy érezzem: közösséghez tartozom. Nem vagyok magamra hagyva, van kihez fordulnom, van kitől segítséget, tanácsot kérek, itt értjük egymás szavát és ti segítetek olyan értékeket közvetíteni a gyermekeim felé, amelyeket ebben a kissé zűrzavaros, kavargó világban nélkülölni sokkal nehezebb lenne átadnom.

Ha az oklevelet kezembe veszem és lelki szemeimmel újra átolvasom, ez áll rajta: „Hálás vagyok nektek mindenért nagycsaládos barátaim, köszönök mindent!”

Pécs, 2023. május 20.

ADORJÁN NOÉMI ANNAMÁRIA
PÉCSI SZÉKESEGYHÁZ NAGYCSALÁDOS EGYESÜLET

Születésnap Bresciában

A születésnapok mindig örömteli események, mind a magánszemélyeké, de akkor is, ha szervezeteké. Főleg, ha kerek évfordulósok! Ebből idén nem volt hiány, legalábbis nemzetközi szinten. A FEFAF egy brüsszeli alapítású családszervezet, a mozaikszó a francia megnevezés kezdőbetűiből áll, annyit tesz, mint háziasszonyok és gondozók európai szövetsége. Idén ünnepelte megalakulásának 40. évfordulóját, és az elnöksége úgy határozott, hogy az éves rendes közgyűlésüket egy olyan országban tartják meg, ahol a helyi családszervezet szintén a 40. születésnapját ünnepli. Így esett a választás az Olaszországban fekvő Brescia városára. A magyar küldöttség tagja volt Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke, Dr. Márki László, a NOE korábbi elnöke és FEFAF képviselője és Balla Katalin, a FEFAF jelenlegi alelnöke.

Az elnökség április 3-án, hétfőn a városháza egyik ódon épületében tartotta meg a tisztújító közgyűlést. Caroline Höglund svéd elnök leköszöntje után titkos szavazással az új elnök a brit Anne Fennell lett, aki hatgyermekes anyukaként a közösségi médiában és a londoni parlamentben is aktívan képviseli a családok ügyét. Alelnöknek Balla Katalint és a dán Sofie Andersen-t választották meg, a főtitkári teendőket továbbra is a svéd Madeleine Wallin látja el. Gyönyörű tavaszi időben volt részünk, így még arra is jutott idő, hogy a közeli Iseo-tavat (a Garda-tó kistestvérét) gyalog felfedezzessük és a vízről és a hegyek tetejéről is megcsodálhassuk.

A következő napon, április 4-én kezdetét vette a hivatalos ünnepség, háromszorosan is, hiszen e napon – egyrészt – a Láthatatlan Munka Nemzetközi Napját ünnepeltük, aminek a kezdeményezése annak idején Kanadából indult el, de nagyon hamar az európai családszervezetek is zászlójukra tűzték, amiben különösképpen jelentős munkát végzett a FEFAF, – másrészt – a FEFAF fennállásának 40. évét ünnepelve többek között Kardosné Gyurkó Katalin az egyik legnagyobb NOE-díjjal jutalmazta a szervezetet és annak leköszönt, illetve új elnökét és munkatársait. Az elmúlt 4 évtized állhatatos és kitartó küzdelmeihez és teljesítményéhez ezúton is gratulálunk a 10 tagország jelenlegi és volt képviselőinek! Harmadrészt pedig a házigazda



olasz családszervezet, a MOICA, is kerek évfordulót ünnepelt, amelyet Brescia tartományi vezetője meleg szavakkal méltatott, videóbejársások és üzenetek formájában láthattuk az immár éltes alapító tagokat, előadásokat hallhattunk a jelenleg futó, hazájukbeli és nemzetközi projektekről is.

Vendéglátóink olasz lazasággal és tengernyi tésztával-pizzával láttak vendégül bennünket, amit másnap egy Brescia óvárosbeli városnézés koronázott meg. Ez Toszkánának egy igen szép és gazdag vidéke, ahol egy-egy utcácska végén váratlanul a legkülönbözőbb korszakok és évszázadok bukkan-

nak elő: hol egy ókori téatrum feltárt romjai közt találtuk magunkat, ahol a színészek az emeleti ablakokból kihajolva játszottak a lent ülő közönségnek, hol a fasizmus emlékére idéző Mussolini-korabeli tér emelvénye akadt utunkba, hol pedig a legkisebb létező templomocskába térhettünk be, ami nem nagyobb egy kis szobánál. És mindeközben a COVID-korszak bezártságára és a megállított időre emlékeztető felfüggesztett óriás rino-

cérosz szobor nézett le ránk, fáradt, ámde boldog városi barangolókra. A fáradságot viszont semmi sem oldja jobban, mint az autentikus olasz pizza, amiből ajándékképpen még kelesztetlen begyúrt adagra is futotta, na meg rengeteg Barilla-tészta és a - közelgő Húsvét kapcsán - csokinyulak megvásárlása enyhített. Hosszú az út hazafelé, de nagyon szép és tartalmas ünnepségben volt részünk, amit ezúton is köszönünk olasz vendéglátóinknak és sofőr szerepében is a NOE elnökének!

BALLA KATALIN

Családszervezetek XI. Konferenciája

A NOE 2016-ban újjára indította Családszervezetek Konferenciája programsorozatot. A gyakorlati, operatív feladatok egyeztetésére, összehangolására, újabb együttműködési lehetőségek feltárására és egymás elképzeléseinek támogatására irányuló kezdeményezés gyorsan pozitív fogadtatásra talált a szervezetek között, hiszen szükségünk van egymás tapasztalataira, jó gyakorlatainak megismerésére és adott esetben emberi, szakmai erőforrásaira is. Ennek köszönhetően 2023. március 3-án, immáron 11. alkalommal ültek össze a Magyarországon aktívan működő családszervezetek vezetői, hogy megosszák egymással múltbéli tapasztalataikat, valamint közösen gondolkodjanak a jövőről.



A találkozót megtisztelte jelenlétével és aktív részvételével Hornung Ágnes, a Kulturális és Innovációs Minisztérium Családokért Felelős Államtitkára, aki megerősítette, hogy az elmúlt 12 év mintájára a jövőben is azon fognak dolgozni, hogy Magyarországon minden vágyott gyermek megszülessen, a családok anyagi biztonságban éljenek, valamint minőségi kapcsolat legyen a munka és a családi élet között.

Kardosné Gyurkó Katalin kifejtette, hogy az évről évre megrendezett konferencia célja, hogy a különböző területeken tevékenykedő családszervezetek erőit egyesítsék, ami különösen fontos az elmúlt évek újabb és újabb kihívásainak fényében.

A családszervezetek következő konferenciája, 2023 végén kerül megrendezésre.

Szépirodalmi Díjátadó Ünnepség

2023. március 23-án tartottuk meg a „Gyermekeink ajánlják – Nagycsaládosok meséi II.” címmel meghirdetett szépirodalmi pályázatunk díjátadó ünnepségét. A rendezvényen rövid köszöntőt mondtak a szakmai zsűri tagjai (Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke); Regös Mátyás, író, költő, előadóművész; Schaffer Erzsébet, Pulitzer-emlékdíjas újságíró, író, publicista, valamint Vass Éva, az M2 gyermekcsatorna igazgatója) továbbá köszöntötte az egybegyűlteket Illés Boglárka, parlamenti képviselő asszony, továbbá Balogh-Madár Emese, Budapest V. kerületének alpolgármestere.

A nyertes pályaműveket Schmöltz Margit, az *Ábel és a Mikvagyk* szerzője, illetve Kubik Anna, Kossuth- és Jászai Mari-díjas magyar színművésznő, érdemes művész előadásában hallgathattuk meg. Ezt követően a díjak átadása után, kellemes hangulatú állófogadással zártuk ünnepségünket.

- 1. helyezett:** Schmöltz Margit: *Ábel és a Mikvagyk*
- 2. helyezett:** László Bettina: *Marci Felhőországban*
- 3. helyezett:** Peresztegi Hanna: *Jenő, Jenci, Jencike*

Különdíjban részesült:

- P. Molnár Petra: *Tündérpróba*
- Cserkő Róbertné Renáta: *Tavaszi zsúr*
- Veres Tamásné: *A hőscincér, a boszorkány, az angyal és a Bibi*
- Bodnár Gyöngyi: *Az eltűnt virágok*
- Stágel Bence: *Vaddisznó kaland*



Megjelent a Nagycsaládosok meséi 2.

Örömmel tudatjuk, hogy korábbi mesekötetünk sikerére való tekintettel megjelent legújabb mesekönyvünk 30 vadonatúj mesével. Hogyan születnek a kisrepülők? Miért szomorodott el szellőkisasszony? Mihez kezdhet egy tériszonyos zsiráf? Sok más kérdés mellett ezekre is választ találhattok a könyvben, melyet ajánlunk mindenkinek, aki gyermek, vagy valaha gyermek volt.

A könyv háttere

Egyesületünk 2017 óta minden évben szépirodalmi pályázatot hirdet, és amennyiben összegyűlik egy kötetre való, közlésre érdemes írás, úgy szépirodalmi kötetet is készít a pályázatokból.

Az eddig megjelent köteteink:

- Nagycsaládos lettem
- Nagycsaládosok meséi
- Mindent köszönök - Élettörténetek az örökbefogadásról
- Küzdelem a gyermekért - Élettörténetek a meddőségről
- Amit megtudtam a családomról - Családtörténetek vírus-helyzetben



Megjelent az Esszencia – Válogatás a NOE-könyvek legjobb írásaiból



Mivel legnagyobb sikere a Nagycsaládosok meséi kötetünknek lett, 2022-ben úgy éreztük, hogy 5 évvel az első kötet megjelenése után lenne igény egy második részre. Kiírtuk a pályázatot és minket is meglepett, hogy több, mint 400-an ragadtak tollat és küldték el nekünk saját meséiket. A kötet a több, mint 400 nagyszerű írás közül 30 gondosan válogatott mesét tartalmaz.

Kardosné Gyurkó Katalint, a NOE elnökét már jó ideje foglalkoztatta a gondolat, hogy az eddig megjelent szépirodalmi köteteink írásaiból kiadjunk egy „best of” válogatást. Az Esszencia hat kötetünk összesen 12 gondosan összeválogatott történetét tartalmazza. Ahogy Elnök asszony is írja a kötet előszavában „Olvasása közben sokat fogunk sírni, izgulni, sokat bosszankodunk majd, ahogyan sokat fogunk nevetni is. Az azonban egészen biztos, hogy gazdagodni is fogunk új felismerésekkel, miközben használható, segítő mintákat ismerhetünk meg. Ha ez így lesz, akkor már megérte.”

Az elkészült kiadvány a puha borításának, illetve a csökentett oldalszámnak köszönhetően egy – Bosnyák Viktória után szabadon – „túrhető könyv”. Ez természetesen nem tartalmi jelző, csupán arra utal, hogy az ember könnyen magával viheti, akár a farzsebébe tűrve is. És habár az Esszencia méretei, a zsebbe tűrést nem feltétlenül teszi lehetővé (hacsak nem rendelkezünk legalább 21 cm-es zsebbel), egy strandtáskába bedobva, kedves nyári napozós olvasmányunkká válhat.

Amennyiben az új mesekötet, az Esszencia vagy bármely másik, korábban megjelent szépirodalmi kötetünk felkeltette érdeklődésedet, a részletekért írd nekünk a noe@noe.hu címre!



Pénzügyi tanácsok

Ha megfelelő helyekről tájékozódsz, havi szinten is rengeteg pénzt tudsz megspórolni. Ebben szeretnék információkat nyújtani számotokra különböző élethelyzetekre. Ebben a számban a közelgő vakáció miatt az utasbiztosításról lesz szó.



A nyaralás alatt - végre - magad mögött hagyhatod a munkahelyi gondokat, az otthoni stresszt és feltöltődhetsz a következő időszakra. Egy ellopott tárcsa, egy eltűnt poggyász vagy egy váratlan betegség viszont pillanatok alatt romba döntheti a család pihenését. Utasbiztosítással könnyen elkerülhető, hogy a nyaralás rémálommá váljon.

Miért lenne szükségünk utasbiztosításra? – teszik fel sokan a kérdést maguknak.

Gondolj csak bele! Felültök a repülőre, hétágra süt a nap, ti pedig alig várjátok, hogy kimehessetek a tengerpartra és családként végre minőségi időt töltsétek együtt. Aztán a gyermeked a nagy örömködés közepette szalad a hotel lépcsőjén, elesik és eltöri a kezét. Jön a rémület, kapkodás, kórházkérés, kézzel-lábbal kommunikálás az orvossal. Kiszolgáltatott helyzetbe kerültök.

Ez a történet nem kitaláció, igaz történet alapján osztom meg veletek. Szórol szóra egyik többgyermekes partneremmel esett meg úgy, hogy nem volt biztosításuk. Nem gondoltak arra, hogy mekkora segítséget nyújt az utasbiztosítás mögötti asszisztencia továbbá az, hogy helyettük intézik a kórházi ellátást, a tolmácsolást az idegen nyelvű orvossal történő kommunikáció során, és nem mellesleg az utazásra szánt költőpénzt sem a fájdalomcsillapítókra és a kórházi ellátásra kell elkölteni.

Az utasbiztosítás rengeteg váratlan helyzetben nyújthat segítséget: Ha ellopják a tárcátokat az iratokkal együtt. Ha megbetegedtek és orvosi kezelésre szorultok. Ha az autótokkal balesetet szenvedtek. Sőt, akkor is, ha törlik a járatotokat vagy késik a gép. Utasbiztosítással van kihez fordulni segítségért.

Minden cégnek megvan a maga terméke – különböző szolgáltatásokkal és nagycsaládosként általában különböző kedvezmények vehetők igénybe. A csomagok értékhatárainál figyelembe kell venni a szolgáltatás terjedelmét, hiszen elképzelhető, hogy egy néhány napos kikapcsolódás egy tó partján kisebb kockázattal jár, mint egy sporttevékenységgel egybekötött pihenés.

Tehát, nem biztos, hogy mindig a legdrágább csomagot kell választani, és nem biztos, hogy a legkisebb megfelelő védelmet tud nyújtani, ezért tájékozódunk kell a lehetőségeinkről!

Fontosnak tartom megemlíteni emellett, hogy balesetek, betegségek az ország határain belül még nagyobb gyakorisággal történhetnek, amire kevés család van felkészülve. Egy fertőzött kullancs csípése elég, hogy hónapokra kiessünk a munkából, a gyermekeink pedig különösen ki vannak téve ennek a veszélynek. Érdemes előre tájékozódni, hogy milyen konstrukciók állnak rendelkezésre a probléma megoldására.

Alapvető, hogy mielőtt bármilyen döntést hozunk külföldi utazásunk kapcsán vagy a hétköznapi életünkre leselkedő veszélyekkel szemben, mindig érdemes tanácsadó segítségét kérni, hiszen mi azért vagyunk, hogy a lehető legjobb döntést meghozni segítsünk nektek.

KOVÁCS NIKOLETT
PÉNZÜGYI SZAKÉRTŐ, TANÁCSADÓ

Névjegy: Kovács Nikolett (1994) pénzügyi szakértő, tanácsadó, az Aegon Biztosító megbízott partnere, gazdálkodás és menedzsment szakos hallgató a Budapesti Metropolitan Egyetemen. Dabason él, a munkája mellett leginkább túrázik, kerékpározik, olvas.

DÉL-ALFÖLD RÉGIÓ

Újkígyós

Tojásdíszítő verseny és kézműves foglalkozás Újkígyóson



Immáron hagyományosan egyesületünk a helyi művelődési házzal közösen idén is megrendezte húsvéti tojásdíszítő versenyét. 33 nevezés érkezett, szebbnél szebb alkotások-

ban gyönyörködhattunk. Az eredményhirdetés április 1-jén, szombaton délelőtt volt. Harangozó Imre Erdélyi Zsuzsanna-díjas néprajzkutató tartott egy rövid előadást a húsvéti népszokásokról, majd a díjak átadása következett. Ezután húsvéti kézműves foglalkozással folytatódott programunk. A legkisebb gyerekeknek játszósarkot alakítottunk ki.

NAGYNÉ RAJECZKI KRISZTINA

Kirándulás az Országházba

Herczeg Tamás képviselő úr meghívására az Újkígyósi Nagycsaládosok Közhasznú Egyesületének tagjai megtekinthették az Országházat. Szerintem nagyon hálásak lehetünk ezért a programért. Eljutottunk Budapestre, megnézhattuk a Bazilikát, az Országházat és hajókázhattunk is. Az is nagyon jól meg lett szervezve, hogy lefoglalták nekünk a helyet a vonaton és nem kellett vadidegen emberekkel együtt utaznunk. Szintén nagyon érdekes volt látni, hogy mennyi más nemzettel lehet találkozni Budapesten. Megismerhettük egy kicsit a nyüzsgő nagyvárosi életet és az ottani rohanást. Volt izgalom is, mert amíg mi a mosdóban voltunk, a csoportunk elment és tízen rohanhattunk utánuk a Parlamenthez. Úgy gondolom, mindenki nagyon jól érezte magát, és remélem, még sok ilyen programunk lesz, mert – igaz korán kellett kelni és a végére már nagyon elfáradtunk, de –összességében nagyon jó program volt.

GÁL MIRA



Dél-alföldi körút

Látogatás Kiskunmajsán

Meghívást kaptam 2023. február 18-ára Kiskunmajsára az éves közgyűlésükre. A beszámolókból és az idei tervekből kiderült, mennyi mindenben részt vesz az egyesület az év során. Tagjaik rendezvényeken főznek, minden évben csatlakoznak az „Emelj gyermeket a magasba” felhíváshoz, táboroztatnak, kézműves foglalkozásokat tartanak. Közös összefogással népi játékokat készítenek. Tartalmas beszélgetést folytattunk, és több hasznos információt, ötletet kaptam az eszközvásárlás és a tanfolyamok kérdéskörében is. Bár nem túl sok tagcsaládból álló egyesület, de összetartó és aktív közösség. Örülök, hogy ezen a délelőttön velük voltam.

Látogatás Gábortelepen

A Gábortelepi Nagycsaládosok Egyesülete február végén rendezte meg az idei télűző farsangi mulatságot. A gyermekek boldogan táncoltak vidám és ötletes jelmezeikben. Közben elkészült az elmaradhatatlan és nagyon finom fánk és tea is. A nap fénypontja a tombolahúzás volt, amit a résztvevők nagyon vártak és a nyereményekkel gazdagodva



boldogan mentek haza. Kedves kis társaság jött össze, a gyerekek vidáman játszottak együtt, a felnőtteknek pedig jó alkalom volt ez egy kis beszélgetésre.

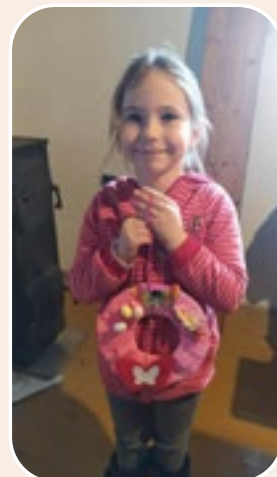
Látogatás Gyulán

2023. március 11-én Gyulán tavaszváró barkácsolásra és langallósütésre jött össze. A régi tanyaépületben - mely he-



lyet ad az egyesület rendezvényeinek - tavaszi dekorációk készültek, miközben a kemencében sült az illatos és ízletes kenyérlángos. A hétköznapi rohanása után jó volt kicsit megállni és beszélgetve pár kellemes órát eltölteni ezen a nyugodt helyen.

BENEDEK SZILVIA



Mórahalom

Új építésű, összkomfortos, modern kivitelezésű „lakásokkal” várják a fecskéket Mórahalmon

Ezek a pihékönnyű madarak több, mint 5000 km-t tesznek meg repülés közben, míg a városunkba érkeznek. Legyőzik a Szaharát, úgy repülnek át a Földközi-tenger felett, hogy még pihenni sem tudnak. Rendkívül hasznos kis állatokról van szó, tekintve, hogy kedvenc eledelük a szúnyog. Éppen így gondolják ezt a „Jövőnk a Család” Nagycsaládosok Mórahalmi Egyesületének tagjai is, ezért gyermekeikkel közösen fészkeket készítettek, amelyekből jutott a két általános iskolának is. Az odúkat az igazgatóhelyettesek vették át, ezek



mind felkerülnek az intézmények falaira. Márton Gábor, az egyesület elnöke a nagycsaládosok himnuszának egyik versszakából idézett: „Népes fészek, boldog fészek, fiókáink vígan élnek.”

(forrás: moranettv.hu)



ÉSZAK-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

Eger

Buszos kiránduláson az egriek

A Nagycsaládosok Egri Egyesületének tagjai 2023. március 25-én észak-magyarországi buszos kiránduláson vettek részt. Kezdesnek Monokon egy érdekes és részletes tárlatvezetés keretében megtekintették Kossuth Lajos szülőházát, ami után ki-ki érdeklődése szerint gyöngyből fűzhetett kokárdát, kipróbálhatta a lúdtollal írást vagy papírból huszárcsákot készíthetett.

A következő programpont Boldogkő várának meglátogatása volt, ahol először egy korabeli ruhába öltözött és korabeli nyelven beszélő várnagy mesélte el a vár történetét, majd



a tömlöctől az őrtoronyig bebarangolták az építményt, megcsodálva közben a magyar történelem nagy csatáit bemutató maketteket, és még egy rögtönzött dudakoncertet is meghallgathattak.

A nap utolsó helyszíne Vizsoly volt, ahol a könyvesházban kipróbálták azt a nyomdaszerkezetet, amely korhű másolata annak, amin a híres vizsolyi bibliát készítették, a szomszédos templomban megtekinthették ennek egyik eredeti példányát, végül egy szép orgonajátékban is gyönyörködhetek.

Élményekben gazdag nap volt, amelyet az egyesület a Nemzeti Együttműködési Alaptól elnyert pályázati forrásból tudott finanszírozni.

RÁZSI BOTOND MIKLÓS

KÖZÉP-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

Szigetszentmiklós

Házások Bálja

Egyesületünk (a covid helyzet miatt) 3 év kihagyás után 2023 februárjában örömmel rendezte meg újra a Házások Bálját. Családjaink nagyon szeretik ezt az eseményt, amikor is emléklappal, virággal köszöntjük az egyesületi házaspárokat. Finom ételek, italok mellett tudnak beszélgetni, töltödni. Az est fényét emelte a hastáncbemutató, majd következett az ízletes vacsora, utána a zene, tánc. Késő este házi készítésű pogácsák kerültek az asztalokra, majd éjfélkor tombolahúzás következett: a sok-sok nyereményen kívül egy XXL méretű forrólevegős fritőz volt a főnyeremény. A mulatság hajnalban ért véget.

DEJCZŐNÉ JUHÁSZ KATALIN



Csepel

A Csepeli Csoport kirándulása

Április közepén folytattuk a Csepel-sziget bejárását, a Csepel-sziget értékeinek felfedezését.

Az előző alkalommal Lórévnél medvehagymát szedtünk, ezúttal áprilisban az ipari műemléknek minősített lakihegyi adótoronyt és a tököli repülőteret kerestük fel.

Szigetszentmiklós Lakihegy nevű részén Békés György, a környéket jól ismerő kedves ismerősünk mesélt nekünk Magyarország legmagasabb építményének szerkezetéről (a leadó 314 méter magas), továbbadta nekünk a hozzá fűződő történeteket. Minden szavát nagy figyelemmel hallgattuk. Egyik ámulatból estünk a másikba, mikor pár perc autózás után már a tököli repülőtér magánrepülőgépeit



vehettük szemügyre. A repülőtér múltját és jelenét a repülőtér vezetője ismertette, bevezetett bennünket a kisrepülők és a hangárok számunkra ismeretlen életébe. Alkalmunk volt testközelből megcsodálni a gépeket, légifotó segítségével áttekinteni a 400 hektár területen elhelyezkedő létesítményeket és szemmel kísérni a tanulókört repülőket. A hatalmas területen az élővilág életébe is bepillantást nyer-

hettünk: az idei első fecske megpillantása, valamint a bagolyköpet tanulmányozása is nagy élmény volt. Néhány pillanat erejéig még az Időkép felvételein is szerepeltünk, hiszen itt helyezkedik el az egyik megfigyelőállomás. Legközelebb újra a Csepel Autógyár Gyártmány-múzeumot keressük fel.

MAJTÁN OLGA

Dunaharaszti

Kiskertek kialakítása a SPAR Magyarország Kereskedelmi Kft. támogatásával

Mindenki a bőrén érzi az áremelkedések hatásait, főleg egy népes család, ahol sok az éhes száj. Egyesületünk is segíteni kíván, hogy a nehezebb gazdasági körülmények mellett is friss és egészséges étel kerüljön a családok asztalára. Tagcsaládjaink zöme rendelkezik kisebb-nagyobb kerttel. A SPAR Segítő Kezek program támogatásával a Dunaharaszti Nagycsaládos Egyesület tagcsaládjai gazdagíthatják kiskertjeiket, ezzel lehetőséget biztosítva, hogy zöldségeket, gyümölcsöket, fűszer- és gyógynövényeket termeszthessenek saját fogyasztásra. A kiskertek kialakítása nem csak a családi költségvetésre gyakorol jótékony hatást, hanem a felnövekvő nemzedék környezettudatos

neveléséhez is jó példával járul hozzá. Kiváló lehetőségeket rejt a szülőkkel való közös programok szervezésére és a szabad levegőn töltött testmozgásra.

Nagy örömet szerez számunkra, hogy a SPAR segítségével a két kezünk „gyümölcseit” tehetjük a családi asztalra és ezt az örömet gyermekeink is megtapasztalhatják.

KISSNÉ GÁL ÁGNES



Szolnok

Tavaszi lendület

Szolnokon február 10-én megyei szinten egyedülálló módon, közel tízéves hagyományunkat felelevenítve házasságnapi rendezvényt tartottunk. Előbb Fodor Andrea a Gondolkozz-érezz-cselekedj c. könyvét mutatta be, majd Pappné Szabó Anita pártterapeuta tartott előadást „A jó házasság titka” címmel. Az előadást követő beszélgetésben többen is kifejtették véleményüket, tapasztalataikat. Ez alkalommal is köszöntöttük az évfordulót ünneplő házaspárokat. A férfiak egy szál virággal lepték meg feleségüket.

Február 18-án téltemető farsangra hívtuk a családokat, február 25-én ruhabörzést tartottunk, március 25-ére pedig húsvétváró kézműves délutánt szerveztünk. Az érdeklődők papírból, zseniliából készíthettek virágokat, nyusziakat, szalvagyűrűt, ajándékos dobozkat és még sok más szép tárgyat. A kisebbek színezési mintákat is kaptak, így otthonra tojásfát és különböző húsvéti díszeket készíthettek.



Jótekonysági futás a leukémiás gyermekekért Szolnokon

Elképesztő összefogásnak voltunk részesei április 15-én, szombaton a Szolnoki Kutyaoláson. Kicsit több, mint 550-en neveztek be közel 100 kutyával 30 különböző településről. Nagyszerű hangulatban gyermekzsivajtól és kutyacsaholástól volt hangos ez a jótekonysági, közösségi rendezvény a Tisza-parton. Csontos Csenge, egyesületünk tagja négy éve küzd a leukémiával. A város jószándékú lakóit azon a szép napon Csenge akarateréje mozgatta meg.

VERSEGI MÓNIKA

AL-DUNA RÉGIÓ

Dombóvár

Húsvéti díszek a belvárosban

Egyesületünk családjai immáron 3. éve a város óvodáinak bevonásával díszítik húsvétra a belvárost hímes tojásokkal. A gyermekek szívvel-lélekkel, ügyes kézzel készítették a szebbnél szebb tojásokat és csillogó szemmel, mosolygós arccal aggaták az ágakra.

NÉMETH ZSUZSANNA ÉS
UNGVÁRINÉ KAPRONCZAI ÁGNES

Tojásvadászat

Egyesületünk a közelgő húsvét alkalmából a város születésnapjára, április elsejére vidám programra hívta az érdeklődőket. Bár az időjárás nem volt túl tavaszas, ez az induló résztvevőknek nem szegte kedvét. A kicsikből és nagyokból, családtagokból és baráti társaságokból álló csapatok hat állomáson bizonyították rátermettségüket. Locsolóverset állítottak össze megadott szavakból, kvízkérdésekre válaszoltak,



tojástartó-tetrist raktak ki, időre gyűjtöttek tojásokat a fűből, csokitojás jutalomért dobta célba, kanálon szállítottak tojásokat egyik helyről a másikra és lufi-kukacként közlekedtek a Múzeumkertben. A mintegy 80 embert megmozgató programról senki nem tért haza üres kézzel. Az élmény és csokitojás mellé minden csapat kapott emléke egy gyönyörű, kézzel készült mézeskalács hímes tojást is, aminek belseje meglepetést rejt. A legtöbb pontot összegyűjtő 3 csapat pedig ajándékcsomagot vehetett át. Jövőre mindenkire új feladatok várnak!

ÁGI, KRISZTA, ANETT



Ivánca

Farsangi vidámság

A februárt farsangi vígassággal zártuk. A Lara Mesék Társulat interaktív meséje a 7 mérföldes csizmával különböző tájakra vitte el a gyermekeket, akik az ukulele népi hangszerrel és népdalokkal ismerkedhettek meg.

Ezután felvonultak és gyermekek, felnőttek megmutatták, hogy kinek és minek a bőrébe bújtak. Volt rendőrnő, adventi naptár, Milka boci, pókember, mesefigurák stb. Az elmaradhatatlan fánkevés után a napot különböző játékokkal tettük vidámabbá. Lehetett bekötött szemmel almát enni, lufi- és széktáncot járni, bohócot keresni, megmutatni,

milyen gyorsan tudják egymást felöltöztetni. Természetesen, a cukorkák, csokoládék kiosztása sem hiányozhatott.

Húsvéti játszóház

A hagyományörzés fontos eseménye a húsvét megünneplése. Idén egy kedves bábelőadással, a fogfájós nyulacska történetével kezdtünk. A mesét 3 tagunk mutatta be. Ezután mindenki tetszése szerinti kreatív asztalhoz ülhetett és készíthette el remekműveit. Lehetett bonbontartókat alkotni műanyagflakonokból, valamint műanyag poharokból készült nyuszis csokitartók, húsvéti gipszfestés, színezés, hungarocell tojásfestés tarkította a kreatívoskodást.

A Főtéren lévő tojásfát mi is saját készítésű tojásokkal gazdagítottuk.

Természetesen, a locsolkodás sem maradt el: ügyes kisfiúk verssel is melengették a lelkünket.

HAJDU ZOLTÁNNÉ MARIKA



Pécs

Márciusi női találkozó

Március 31-én „Miért fontos ismernünk testünk jelzéseit?” címmel Kapitányné Légrádi Éva ábrákkal illusztrálva és személyes tapasztalatokat átadva tartott előadást nagylányok és anyukák számára. Az estét kötetlen beszélgetéssel zártuk.

SZÉKELY KAMILLA



Nyuszisimogató

Húsvét előtt egy héttel, 2023. április 1-jén a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület nyuszisimogatót tartott a Családok Házában. A kis állatokat a KÜL-tér egyesület hozta. Mindenféle színű, hat-és kilenches nyuszikat simogathattak a gyerekek, akik a borongós idő ellenére eljöttek. Nem

üres kézzel jöttek, hoztak répahéjat, karfiollevelet. Minden korosztály megjelent, a kisebb gyerekek magukhoz ölelték a nyuszikat, volt, aki a kabátjával be is takarta őket, hogy meg ne fázzanak.

KERESZTES BARNABÁS



Április havi találkozó

Egyesületünk április 12-én megtartott havi találkozására Bíró László püspököt hívtuk meg előadónak, aki az este folyamán a fiatalabb családoknak felvázolta azt a történelmi helyzetet, amit a rendszerváltás pillanatában átélhettünk. Biztatott minket, hogy továbbra is legyünk egymásért élő, egymást

segítő emberek, ez fogja megtartani a közösséget, a gyerekeinket is. Figyelmünk ne csak horizontális síkon mozogjon, hanem vertikálisan is, vegyük észre Isten ajándékait s legyünk hálásak értük.

SZÉKELY KAMILLA



A Nemzetközi Utazó Nagycirkusz előadásán jártunk

Először voltam cirkuszban, örültem, hogy ott lehettem. Sok érdekességet láttam.

Kicsit megijedtem, amikor az „erőemberen” áthajtott egy autó. Nekem legjobban az tetszett, amikor a kötéláncos egy egykerekű biciklin a nyakában egy nővel áttekert egy drótkötélen. A végén kiderült, hogy az egész produkciót egy „nagycsalád” (az Ádám család) adta elő. Örülök, hogy az egész családom ott lehetett velem.

TIHANYI BIANKA BOGLÁRKA

FELSŐ-TISZA RÉGIÓ

Debrecen

Februárban történt

A február 6-i NADE gyűlésen izgalmas, körtúra tematikájú, képes izlandi előadás vette kezdetét. 18-án a házasság hete alkalmából a „Petőfi 200” jegyében városi sétát tartottunk nemcsak jubiláló házasoknak. 24 -én rendeztük meg a jótékonyági bálunkat, és ez évben is kiosztottuk a NADE díjakat. Ezt az elismerést azon tagok kapják, akik önzetlen, önkéntes munkájukkal családjainkat, egyesületünket segítik. Szívből gratulálunk és hálásan köszönjük a munkájukat!

Márciusban történt

Március 6-i gyűlésünkön tagcsaládjaink férfi tagjai a hölgyeket köszöntötték. Vidám vetélkedővel és poénokkal nevetették meg a résztvevőket, valamint cserepesvirág ajándékkal készültek. Finom édesség volt a ráadás. Ezt követően 12-én a Vojtina bábszínházban nézhették meg a gyerekek a „Mese a madárfészekről” című előadást. Végül március 20-án generációk közötti főzést rendeztünk.

BEKE MARGÓ



Sorsfordító zarándoklat

A Magyar Zarándokút Egyesület felkért, hogy a XIII. Évnyitó zarándoklatának zászlós zarándoka legyek.
Esztergom – Baja: 8 nap – 260 km gyalogosan. Fogadjátok szeretettel az élménybeszámolót!

Bár büszkén elmondhatom, hogy az Országos Kéktúra teljesítője vagyok, nem egyszer túráztunk több napon keresztül, az mégis nagyon más volt, mint az a zarándoklat, amelyre most indultam. Félttem is tőle. Sokáig nem tudtam megválaszolni azt a kérdést, vajon az út választott engem vagy én az utat.

A zarándoklat valóban más. Több napba telt, mire le tudtam tenni mindazt, ami rámrakódott a mindennapos élet, a család, a munkám során, és végre elindult bennem egy sokkal mélyebb odafigyelés arra, ami igazán lényeges.

Mindig csodáltam Erdélyben azokat a kedves barátaimat, az "öregeket", akik életük során megőrizték közvetlenségüket anyaföldünkkel, és amikor elfáradtak, jólesően leheveredtek egy fa tövébe, ott a Szellő-tetőn, a Hargitán, ahol épp jólesett. Az én életemben már túl sok volt a protokoll, a kiskosztümös, körömcipős jelenlét, s ez távolságtartóvá tett mindattól, ami természetes. Utam során szép lassan bontakozott ki ez az ősi közvetlen kapcsolat.

Az első este úgy tűnt, kevés ágy van a szálláson és azt mondták a szőnyegen, hálósáokban alszunk. Minden porcikám tiltakozott ellene. Meg is mondtam: én biztosan nem.

Hát igen, én vállalkoztam erre az útra, sejtettem az egyszerűbb körülményeket, no, de szőnyegen... azt nem. Biztosan nem. Végtelenül hálás vagyok a szállásadónknak, hogy elfogadta gyengeségemet és végül kerültek elő matracok. Ennek azért a zarándoktársaim is örültek.

Ahogy teltek a napok, úgy okozott egy-egy újabb meglepetést zarándoktársaim viselkedése. Ha tíz percnél több időre megálltunk, levették a cipőjüket, ha padot láttak és pihentünk, elnyúltak rajta. Ahogy róttam a kilométereket úgy hagytam el a felesleges formalitásokat. Eljött az a pillanat, amikor én is kibújtam a cipőmből. Mint a cica, amikor az első havat meglátja és ismerkedik vele... csak óvatosan a cipőmre tettem a lábam, ne legyen koszos a zoknim.

Hartánál, talán 200 km után éreztem azt, hogy minde nem sajog, már nem számított ki néz rám furcsán, megszólalnak-e az út menti Kolbászház előtt lévő padoknál,



ahol én is elnyúltam cipő és zokni nélkül. Amilyen szokatlan volt ez a helyzet számomra, valahogy annyi boldogsághormont is felszabadított bennem. Szabadnak éreztem magam, mert azt tettem, ami jólesik és amire ott, éppen akkor szükségem volt, nem pedig azt, amit elvárnak tőlem. De az igazság az, hogy nem is volt elvárás, csak az én fejemben. Senki nem szólt meg. Lazán leheveredtem a fűbe a gáton. Különös volt, a gáton már nem gátolt semmi.

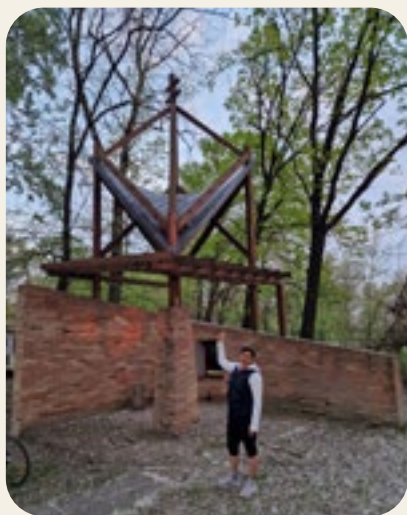
Mindemellett, az egész út során hihetetlen szeretetet tapasztaltam meg. Sokakban a zarándoklat egy elfojtott vágyakozás. Csak kevesen lépnek végül erre az útra, pedig ahogy a dal is mondja: „elég egy jel, s a vándor útra kel”. Talán éppen ezért is volt erősebb az összefonódás, értük is zarándokoltunk. Sokan ismeretlenül is otthont és élelmet nyújtottak, ami több volt, mint élelem, hiszen szívüket-lelküket, reményeiket, álmaikat is beletették, és ez bizony többször könnyet csalt a szemembe. Végtelenül hálás vagyok mindenkinek ezért a szeretetért.

Rumi Imre, a Magyar Zarándokút Egyesület elnöke azt mondta, ez is egy emlékeztető zarándoklat volt. Nekem mindenképpen, de mindannyiunk számára is. Sajnos nem tudtam meghazudtolni önmagamot és azt kértem, tempós legyen az út: 8 nap 260 km gyalogosan. Kihoztuk magunkból



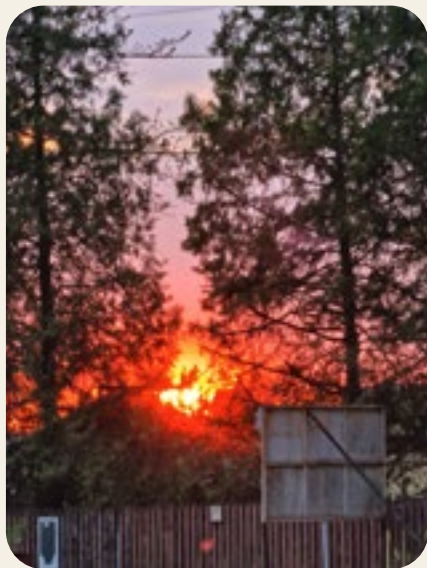


KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN



hogy a vég előtti utolsó pillanat ízét éreztük, amikor már minden mindegy, s gondoltuk, legalább vidáman essünk össze.

A legnagyobb zarándoktársam mégis az Úristen volt. Sokáig nem tudtam megfogalmazni, hogy mi a pontos célja a zarándoklatomnak. A családomért, a NOE közösségéért, a világbékéért, vagy önmagamért teszem. Hiába voltam bizonytalan, annál biztosabb kézzel vezetett az Isten. Minden nap volt üzenete számomra: hol a családokkal kapcsolatban, hol a világgal, hol önmagammal. Olyan érzés volt, mintha megjavult volna a "vétel", míg a hétköznapi sodrásában tévő hiányában akadozva hallottam Őt, most minden kristálytiszt volt. Az egyik ilyen szép élményem, amikor a Sziklakápolnába együtt mentünk be a munkatársaimmal. Ahogy ott ültem, imádságomban rábíztam az Úristenre a NOE kisebb-nagyobb de mindenképpen népes táborát. Számomra a család után ez a legfontosabb közösség. Lélekemelő volt, még ha csak kis időre is, együtt lenni. Azt is tudom, hogy gyakran át kell esnünk próbákon. Egyed Éva két órával később hívott a titkárságról, hogy a NOE épületében lekapcsolták az áramot és lehet, hogy egy hónapig nem is lesz. Teljes bizonyossággal hittem benne, hogy megoldódik (így is történt).



a maximumot. Ez tényleg nem ment volna egyedül. Sokszor szükségünk volt egymásra. Apostagra beérve, az aznapi 38 km után már nem igazán éreztem, hogy képes vagyok eljutni a szállásra, és akkor Majorcsics Gábor zarándoktársam elkezdett táncolni egy dallamra, még hátizsákjával a hátán. Frissítő vidámság lett úrrá rajtunk, de lehet,

A hatodik napon, több mint 42 kilométert gyalogoltunk. Nagyon vártam, hogy milyen érzés igaz, gyalogosan, de hátizsákkal teljesíteni a maratoni távot. Útközben többször vitakoztam az Úristennel, végül dacosan azt mondtam: jó, ha te tényleg így akarsz, küldj még egy üzenetet, hogy teljes legyen a bizonyosságom. Éppen meglett a maratoni táv,

amikor is felpillantottam, és az Úton lévő Boldogasszony kápolnája előtt álltam a Szelidi tónál. Bátorság. Így szól az üzenet. A hátam mögött pedig akkor bukott le a nap, vörösen lángolva. Elfogyott az erőm, elfogytak az ellenérvek. Elpárolgott minden féltelmem, minden korábbi kudarcélményem. Győzött. Úgy éreztem, térdre kell ereszkednem és végtelen békeességgel tudtam kimondani: Legyen meg a Te akaratod! Másnap Kalocsán már hálás szívvel tudtam betérni a megújult református templomba, ahol ez az Ige fogadott: "Mert csak én tudom mi a tervem veletek, békeességet és nem romlást tervezek és reményteljes jövőt adok nektek." Jer 29,11

Innentől minden könnyebb lett, a lépések, az út, és értelmet nyert minden vívódás, erőfeszítés.

A nyolcadik nap estén Bajára értünk a központi templomba. Tudtam, hamarosan vár a családom, de belső csendességre volt még szükségem. Elsírtam magam. Az elengedés, a megbékélés, a hála és a szeretet érzése áradt szét bennem egyszerre. Hála a sok jószágért, a kegyelmi ajándékokért, amiben út közben részesültem. Úgy éreztem, összeért bennem a Föld és az Ég, és elhagytam mindent, ami felesleges.

Már tudom, nekem volt a leginkább szükségem az útra – és az út megszólított. Kellett bátorság, hogy igent mondjak, de az egész életet csak bátor szívvel érdemes élni.

Hálás vagyok minden zarándoktársamnak, sokat tanultam tőlük. Makray Katicának, aki nagyok sok hasznos tanáccsal láttott el, de talán a legmegragadóbb ez volt: "az élethez mindig kell egy kis adrenalin, anélkül nem érdemes". Hálás vagyok a családomnak, hogy elengedtek, és mindenkinek, aki imában, segítségben, vagy közös zarándoklatban velem volt.

Szívből kívánom Mindenkinek, ha megszólítja egy út, merjen elindulni. Kihagyhatatlan!

*"Zarándokutakat jutalma legyen annyi áldás és kegyelem,
amennyi porszemet utatok során arcotokba fúj a szél,
amennyi napfény éri a bőrötök
és amennyi esőcsepp hull a fejetekre."*

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN



Időtágító

Esztergom mindig szép. Olyan szép, mint a rég várt tavasz, úgy, ahogy azt Botticelli megfestette még 1482-ben; tele gráciákkal, mesebeli alakokkal, és végül is szerelemmel. Azon még vitatkoznak, hogy a festmény egyes alakjai kit is ábrázolnak, ám néha nekünk is érdemes elgondolkodnunk azon, hogy kik is vagyunk. És bizony, erről szól a mese, Schmöltz Margit meséje, az *Ábel és a mikvagyok*, amellyel megnyerte egyesületünk szépirodalmi pályázatát. Most őt faggattunk esztergomi munkahelyén arról, hogy mik is ő.



Margit meséjében Ábel, a kislány rájön, hogy szülei, iker-nővéreiről el tudja mondani, hogy kik ők – cukrász, futó, kertész, kutyaaidomár dobos, portás, bundáskenyér-szakértő, fotós, manógyáros, macskafésülő, leckevarázsló, tornacipőfoltozó – ezért kíváncsi lesz, hogy ő maga kik is, s ezt a kérdést teszi fel: Apa, én mik vagyok? Bátyja siet a segítségére, azt tanácsolja, hogy kezdje el felírni egy díszláncára mindazt, ami eszébe jut önmagáról. Ezt a kérdést Margit sem úszta meg, elővettük a képzeletbeli díszláncát. Azt mondta, hogy ő bizony sokféle, sok dolgot szeret csinálni, de most elsősorban könyvtárigazgató, író és anya. Folyamatosan „vizsgálja” önmagát, azt, hogy mi az élete értelme, miért van ezen a világon, mert úgy látja, hogy az ember mindig más eszközöket kap egy-egy újabb helyzetben, s ő mindig igyekszik a lehető legtöbbet kihozni magából.

Nem engedtem el a kérdést, mert én is szeretem a lehető legtöbbet kihozni magamból és a riportalanyból, ezért megkérdeztem, hogy sikeres pályázónak, sikeres írónak tartja-e magát. Sok pályázatot megnyert, négykötetes szerző, írói karrierje is azzal indult, hogy kétszer is nyert az Országos Tudományos Diákköri Konferencián (OTDK), ahol a művelődéstörténet szekcióban versenyzett. Mégis azt válaszolta, hogy mivel negyven fölött kezdett komolyabban írni, ezt még csak tanulja, de íróként számára a siker az, ha azt tudja magának mondani, Margit, ez a könyv most jól sikerült, kihozta magadból a legtöbbet. Röviden: „Én mindig a fő művemet írom”. De az út nem a szépirodalommal kezdődött. Margit szinte szó szerint szerelmes lett az orvoslás történetébe. Az

OTDK-n is ezzel a témával foglalkozott. Ám azt már csalódásként élte meg, hogy ezek a tudományos írások egy szakdolgozatban lefűzve végzik, anélkül, hogy a szélesebb nyilvánosság megismerné őket. Ráadásul az iskolákban is jobbra a háborúk, s nem a gyógyítók, a felfedezők, a tudósok életéről szól a történelem, pedig szerintem ennél sokkal izgalmasabb módon is lehet közelíteni a történelemhez. Ennél a mondatnál már meg is értjük, hogy miért tagja a Történelmiregény-írók Társaságának.

És hipp-hopp, máris a regényeknél tartunk. Margit, *A sólyom szárnyat bont* és a *Sólymok fellege* című könyveiben nőként ábrázolja a nagy krónikást, Anonymust, a Gesta Hungarorum szerzőjét. Fel is merült a női irodalom kérdése. Inkább csak játék volt. – mondta. Akár lehetne nő is. Nem is nagyon szeretem, ha külön definiáljuk a női írókat, férfi írókat, mert szerintem egyetemes dolgokat kell megfogalmaznunk. Az viszont

tény, hogy az irodalmat sokáig a férfiak vitték. És végre már megszólalhatunk mi, nők. Inkább a látásmódunk más, másra fókuszálunk, s szerintem ez a hang jól jön az irodalomban. Az a férfiaknak is hasznos, hogy meglátják, hogyan gondolkodunk mi, nők. Mi már azon nőttünk föl, hogy mit írnak a férfiak.

Ez a válasz remek alkalom volt, hogy rákanyarodjunk megjelenés előtt álló új könyvének témájára, s így végre megfoghassuk Esztergom és Botticelli rejtélyét is.

– Esztergomi vagy. Botticelli tényleg dolgozott itt? És mit kell tudnunk az ő szerelmeiről?

Esztergomban, Vitéz János dolgozószobájában találtak egy freskót, amely a négy erényt ábrázolja. Ez tény. A művészettörténészek több mint kilencven százalékos valószínűséggel





NEMES ATTILA



állítják, hogy legalább az egyiket Sandro Botticelli készítette. Én regényíró vagyok, nekem nem kell száz százalékos bizonyosság ahhoz, hogy a fantáziám beinduljon. A négy erény négy szerelmes nővé változott és ez képezi a regényem, a *Botticelli szerelmei* alapját. De ez is csak egy mellékszál, mert engem az akkori, reneszánsz tudóskör, a művészdudvar foglalkoztatott. És ismét a női lét létkérdései.

Ha már a női létnél tartunk... Egy anya szinte soha nincs egyedül, a munkája mellett a gyermekei teszik ki ideje nagy részét. De vajon a család konkrétan is megjelenik ebben a mesében és más írásaiban, egyáltalán teszteli azokat megjelenés előtt rajtuk – ilyen kérdések fogalmazódtak meg bennem, s nagyon szerettem válasza közben azt a mosolyt az arcán, ami az én dekóderem szerint a legtisztább szeretet jele. Az első regényénél, ahogy ő mondta, még volt olyan „elszánt”, hogy, ha akarták, ha nem, felolvasta nekik írását. De ez már elmúlt, ugyanakkor állandó ihletforrások ők, mint például legutóbbi díjazott regényében, a *Kék imágóban*, ahol két lányához hasonlóak a szereplők. A mesében azonban csak a nevüket vette kölcsön (Blanka és Flóra). / *Micsoda összecsengés, hogy Botticelli Tavaszának egyik alakjában épp Flórát, a virágok és a tavasz istennőjét ismerik fel a szakértők.* / Ám mindig „lop” valamit, az őt körülvevő figurák egyike sem ússza meg, hogy bekerüljön egy-egy írásába. A család és a művészlét egyaránt megjelennek Margit meséiben, megért egy kérdést ez a téma is.

– A festők, a művészek tényleg csak ennyire magukra tudnak koncentrálni, ahogy az ikrek a mesédben? Te tudsz másokra figyelni alkotás közben?

Ha tényleg szeretnék elmerülni az írásban, akkor én is el szoktam zárkózni. Ezért vagyok hajnali író, mert akkor senki sem zavar. De ezzel együtt nem zárkózhatunk el teljesen, mert ha elszakadok a valóságtól, akkor semmi értelme az írásnak. Nekem szükségem van arra, hogy csend és nyugalom legyen, amikor írok.

– Sokan szívesen megosztják, ha a gyermeküktől hallanak valami vicceset, érdekeset, bölcsét. Megítélésed szerint, mennyit sikerült „lopnod” a gyermekeidtől?

Folyamatosan alakítjuk egymást. Kezdetektől mondom, még amikor nem volt gyermekem akkor is, hogy le kell guggolni a gyermekhez, mert annyira bölcsék. Úgy születnek, bölcsen. Hallgatni kell őket, felvenni a szemkontaktust és nagyon figyelni, mert nagyon igaz dolgokat mondanak: mindig.

Nem mindenki szeret könyvtárban ücsörögni, aminek egyik okát abban látom, hogy még nem járt itt, a Helischer József Városi Könyvtárban. Amit úgy hívunk, vonzó atmoszférára, azt nehéz szavakkal visszaadni, így ezt egyszerűen csak el kell hinni nekem. Margit nagy figyelmet fordít igazgatóként minden korosztály, de különösen a gyermekek és a kamaszok bevonására. Már a terhes anyukáknak is szerveznek könyvtári programot, ahogy a babáknak, s mamáknak is, Kis Csillangó néven. A kisgyerekesek nagyon sokan jönnek. Ez hosszú évek munkája, már az elődje elkezdte. Most a legnagyobb kihívás számukra a tinédzserek becsábítása. Őket egyre nehezebb, de nem adják föl: Olvasás Éjszakáját szerveznek, folyamatosan vannak vetélkedők. Hozzá teszi még, hogy szerinte a fiatal mindig érdeklődő, mindig meg akarja tudni és ismerni a körülötte lévő világot. Az a könyvtár felelőssége, hogy megmutassa neki, milyen módokon teheti ezt.

Nagyon megtetszett a Kis Csillangó elnevezés. Szeretem az érdekes szavakat. Margit győztes meséjében is van ilyen: a nógató. Meg is kérdeztem, hogy gyűjti-e az ilyen régies, vagy ritka kifejezéseket. A válasz megérdemli, hogy szó szerint idézzük: „Én a szép szavakra vadászom, azokat gyűjtöm. Imádom az Idegen Szavak Szótárát, a szinonimaszótárakat - nagy barátaim. És ha találok egy szép szót, örömmel szövöm be az írásaimba. Van egy szó, a kombolyog, amelyet begyűjtöttem és beleszővöm az összes regényembe. A gyermekkönyvtárban egy kisfiú azt akarta mondani, hogy kóborol vagy bolyong, s ebből lett a kombolyog. Gondoltam, ilyen szó nincs, de mostantól mégis lesz, mert én fogom használni. Ez számomra küldetés. Egy történelmiregény-író kolléga már használta is. A nyelv él és hat, legyünk mi azok, akik fejlesztik.”

Találós kérdéssel folytatom a beszélgetést: „Munkaidőben vagyok, ráérek.” – Ki írta ezt? Persze felismeri a beszélgetésünk előtt két nappal megjelent HolnAPP című novellájának kezdő sorait. Ez a mondat is az ő gyűjtése, épp felújítás volt a könyvtárban, akkor hangzott el, s így novella is lett belőle. Adta magát a kérdés, hogy az írás főhőiséhez hasonló helyzetben, milyen applikációt töltene le magának, ha választhatna. Azonnal rávágja, hogy valami időtágítót. Azért, hogy egy nap ne 24, hanem 48 órából álljon, s ne is fáradjon el. És azért, mert ő is igen-ember, ha megkérlik valamire, akkor általában vállalja. Ezt én is kihasználom, arra kérem, adjon tanácsot, receptet, miként nevelhetjük olvasó emberré gyermekeinket. Most sem habozik a válaszal: „Nagyon jól működő, évezredes receptünk van: mesélni kell. Semmi más, leülni a gyermek mellé, s válaszolni, ha kérdez. És éneklés, mondókák már terhelesség idején is. Idősebb gyermek esetében is hisz a kíváncsiságukban, ha másra nem, hát arra biztosan kíváncsiak, hogy kik ők, mik akarnak lenni.

Így ismét kikötöttünk a mesénél, annál, hogy időnként mennyire fontos feltennünk magunknak a kérdést, hogy mik vagyok. Ezt a mesét Margit kifejezetten a NOE pályázatára írta, már sok más mesét is írt, egyelőre kiadót keres egy jövőbeli mesekönyvhöz, amely „ezeréves álma”.

Ha felkeltettük a ti érdeklődésedet is, akkor vegyétek elő előző lapszámunkat, s ha még nem tettétek, olvassátok el, vagy olvassátok el újra Margit csodálatos meséjét!

NEMES ATTILA
(FOTÓK: VADÓCZ DÁVID)

Both Balázs – Júniusi péntek

Tüzes nyilat lőtt a nyár.
Kaland, élmény, mi ránk vár,
ha megtörténik a csoda,
és bezár az iskola.

Az ablakon elszáll halkan
három versszak és egy dallam,
irodalom, énekóra -
elmennek vakációra.

Virág elvtárs hogy mondaná?
na, Pelikán, spongea rá!
Tiszta tábla, nincs több képlet,
évszám, hegység, hadvezérek...

Rohanjunk a kaput nyitni!
A falról nevet ránk Zrínyi.

A nyár tüzes nyilat lőtt:
lobogj, péntek délelőtt!
Árnyék reggel a falon:
hús hullámú Balaton.

Minden kész az indulásra,
naptej, labda, kutya, táska,
tisztá, hűvös levegőben
elfut az út, fut előlem –

Autó suhan velem, s veled,
a Napból nagymama nevet.

Both Balázs (1976, Sopron) Bella István-díjas költő, író. 2002-ben végzett a Benedek Elek Pedagógiai Főiskolán. A Kráter Költői Verseny különdíjasa (2003), az Aquincumi Költőverseny döntőse (2010). Sopronban él. Legutóbbi kötete: *Üres ég alatt* (versek, 2022).

Könyvajánló



Both Balázs: Üres ég alatt

Üres ég alatt, hirdeti Both Balázs ötödik verseskönyvének címe. Ennek alapján komor hangulatra számíthatnánk, a kilátástalanság birodalmának strófáira, a reménytelenség krónikájára. Ám erről szó sincs: az üresnek mondott égbolt alatt nem süket csönd uralkodik, nem sivárság. Ahogy a szerző legutóbbi, 2018-ban megjelent kötetének címe, a Romfalon virágmag

szókapcsolat a pusztulás képe mellett az új életet, a folytatást is elének vetíti, ugyanúgy tesznek e mostani gyűjtemény versei. Arról tanúskodnak, hogy a mai nyugati ember által üresnek hitt égbolt alatt továbbra is a teremtett világ gazdagságát és a klasszikus kultúra kincseit találjuk.

Both Balázs nem apokaliptikus költő, hanem – Gergely Ágnes találó jelzőjével – „mély hitű”. Hisz Istenben, a katolicizmus értékrendjében, az emberi élet távlataiban, a természetben, a műveltségben. Nem a széles utat, hanem a keskenyet, s nem a tágas kaput, hanem a szűket választja azzal, hogy komolyan veszi a költészetet.



Bosnyák Viktória: Tündérboszorkány

A Békés Utcai Általános Iskola elhagyott könyvtárában különös dolgok történnek. A könyvtáros néni nevéhez hűen igazán morcos, egyesek szerint egyenesen ijesztő Morcz Aranka. Laci és az ikerlányok, Sári és Dóri, illetve Dóri és Sári azonban szerencsére nem olyan ijedősek. Végül persze az is kiderül, hogy nem minden az, aminek látszik...



Barabási Albert-László: A képlet

Által már értetlenül egy Oscar-díj vagy egy világhírű festmény sikere előtt? Elgondolkodtál már azon, miért ismeri mindenki Einstein nevét, miközben a relativitás elméletét nagyon kevesen értik? Előfordult már veled is, hogy a legidegesítőbb kollégádat léptették elő?

A neves hálózatkutató, Barabási Albert-László legújabb könyvében a reáltudományok számára eddig ismeretlen, sőt kifejezetten gyanúsak mondható területtel foglalkozik. Kutatócsoportjával a matematika nyelvén írja le azt a rejtélyes és sokszor érthetetlennek tűnő jelenséget, amit sikernek nevezünk.



Schmölztz Margit: Botticelli szerelmei - Hársfakánon

Botticelli Mátvás király idejében Magyarországon járt, és egy gyönyörű freskót festett. A regény a képen szereplő négy nő történetét meséli el. A szerelem, a tudás, és az emlékezés dalol kánont ebben a regényben, hársfák ezernyi ágán, levelén. A történetek rafináltan fonódnak egymásba, az olvasót sejtéseken, vélt igazságokon át

a valóságig vezetve, vagyis oda, ami bizonyos szemszögből annak látszik.



Bartos Erika: Kistestvérek, nagytestvérek - Brúnó meséi

A kistestvér érkezése minden gyerek életében fontos esemény. Öröm, várakozás, de egyben félelem, szorongás forrása is.

Vajon a szüleim ugyanannyit fognak törődni velem, ugyanúgy fognak szeretni azután is, hogy megszületik a kistestvérem? Ezt a kérdést teszi fel

magának a hatéves Brúnó, a Brúnó Budapesten sorozat immár jól ismert főszereplője, amikor megtudja, hogy kistestvére lesz. Hajtja a kíváncsiság, utána akar járni, hogy vajon az ismerősei, kis barátai hogyan élték meg saját kistestvérük születését. Azok sorra elmesélik saját történetüket. Végül elolvashatjuk Brúnó saját történetét is, amelyből kiderül, mindezek után hogyan élte meg kishúga, Blanka születését, hogyan győzte le a félelmeit, és hogyan találta meg új helyét a családjukban.



Csíkszentmihályi Mihály: Az öröm művészete - Flow a mindennapokban

Mi a boldogság titka? Mi teheti az életet derűssé, hasznossá, értelmessé? A legfontosabb, hogy megtaláljuk, mi az, ami számunkra örömet okoz, ami által kiteljesedhetünk. Csíkszentmihályi szerint annál elégedettebbek vagyunk, minél többször sikerül megélnünk a flow élményt, azaz azokat a kivételes pillanatokat, amikor elmélyülünk valami

ilyen cél érdekében végzett értelmes tevékenységben. Ilyen lehet a sport, az olvasás, a zongorázás, de akár bármilyen hétköznapi rutinmunka is. A lényeg az elmélyülés, a teljes belefeledkezés. Az öröm művészete közérthető és praktikus kézikönyv, amely segít, hogy megtaláljuk és megéljük ezt az örömet, s ezáltal kezünkbe vegyük életünk irányítását. Csíkszentmihályi Mihály, a flow-elmélet atyja, a boldogság és kreativitás egyik legismertebb nemzetközi kutatója.

Felkészülés a vakációra

Hamarosan beköszönt a nyári szünet. A gyerekek számára ez az év legjobban várt időszaka, a szülők számára azonban igazi kihívás, hogyan tudják számukra értékessé és emlékezetes élménnyé tenni a nyári szünet két és fél hónapját.



Magyarországon elég hosszúra nyúlik a nyári iskolai vakáció, ami komoly feladat elé állítja a szülőket, hiszen a gyerekfelügyelet megszervezése mellett érdekes és hasznos programokról is gondoskodniuk kell. Noha sok a tábor, ezek a – sokszor igen sokba kerülő – lehetőségek az egész nyarat nem töltik ki és legtöbbször a nagyszülők ideje sem korlátlan. Az alábbi cikkben igyekeztünk összeszedni egy listába néhány hasznos gyakorlati tippet, amelyek megkönnyíthetik az elfoglalt szülők dolgát és ötleteket adhatnak a gyerekeknek is a nyári vakáció megtervezéséhez.

1. Tervezés

Azt gondolhatnánk, hogy a nyárnak teljesen szabadnak és spontánnak kellene lennie. Azonban a nagycsaládok életében ez a modell nem igazán működik így. A jó nyár kulcsa leginkább a jó tervezés. A vakáció előtt az egész családnak érdemes leülnie és közösen megtervezniük, mikor mi történik majd. Ez a szülőknek és a gyerekeknek is jó támpontokat ad, már ekkor láthatjuk, hogy mennyi az üresen maradt idő, amelyet még ki kell töltenünk programokkal. Készíthetünk egy közös családi nyári naptárt, amelybe beütemezhetünk közösen minden fontos elemet – akár a nyári kötelező olvasmányokat is. A tervezhetőség és a keretek biztos kapaszkodót nyújtanak, de számoljunk azzal is, hogy mit teszünk akkor, ha a terveink valamiért (időjárási körülmények, betegség stb.) megghiúsulnak. Ezért jó, ha készülünk több lehetőséggel és van néhány biztonsági terv, illetve vészforgatókönyv is a fejünkben.

Tipp: Ha a családi kassza nem enged sok szórakozási lehetőséget és utazást a nyárra, akkor csináljunk egy közös nyári családi „bakancslista”-naplót. Rögzítsünk bele minden olyan tevékenységet, amit a családtagok felsorolnak. Lehet benne közös hullócsillagnézés, négyelvelű lóhere keresése, túrázás, filmnézés, otthoni jégkásakészítés, „szedd magad” gyümölcszedés; szóval, minden, ami a családnak szerint ezen a nyáron kihagyhatatlan, de legalábbis vonzó elfoglaltság. *(A gyermekkuckó rovatban készültünk is nektek egy remek bakancslistával – a szerk.)*

2. Szabályok

Mivel nyáron sokkal több időt töltenek otthon a gyerekek, egészen másképp zajlik az élet, mint a tanév közben. Ennek kapcsán az alapvető szabályainkat is érdemes

újragondolni és átbeszélni. Az egyik ilyen fontos témakör a lefekvés-felkelés időpontja. Bár nem kell kora reggel iskolába menni, jó, ha van a szünidei napoknak is ritmusuk, amelyhez jó, ha előre rögzítjük a lefekvés és felkelés időpontjait. Elkerülhetetlen téma még a televízió képernyője előtt, illetve a kutyükkal eltölthető idő kérdése. Érdemes időkorlátot bevezetnünk a digitális eszközökre, ne a mobiltelefon vagy a tablet legyen a gyermek virtuális bábisszittere. Bár nem könnyű megtalálni az ideális egyensúlyt, érdemes bevonni a gyerekeket a családi beszélgetésbe, amelynek során közösen állapítjuk meg az időkereteket.

Tipp: Készítsünk közös családi nyári szabálytáblát. Ebbe kerüljön bele a szülők minden igénye (pl. legkésőbb este fél 10-kor minden gyerek ágyba bújik; hétfévente reggel 8-ig a gyerekek csendben elfoglalják magukat és hagyják aludni Aput és Anyut) és a gyerkőcök szükségletei is (pl. Anyu este 6 után nem nyitja ki a laptopot és nem dolgozik; péntek esteként lehessen kivételesen 10-kor ágyba menni.) Ha sorba rendezzük, leírjuk és kifüggesztjük a szünidőre vonatkozó családi szabályokat, akkor azok mindig szem előtt lesznek és könnyebb is lesz betartani őket.

3. Közösségben az erő

Ha nincs nagyszülői segítség és nem szeretnénk, hogy gyermekünk a vakáció 10 hetét végig táborokban töltsen, ne szégyelljünk másoktól ötletet és segítséget kérni. Megkérdezhetünk más szülőket az ismeretségi körből, ők hogyan oldják meg, hogy a nyári szünetben a gyermekeik tartalmasan



VINICZAI ANDREA

töltsék a szünidőt. Van olyan önszerveződő szülői közösségek, amelyekben például 6-8 osztálytárs szülő egy olyan rendszert alakít ki nyárra, hogy beosztják egymás között, melyik nap melyikük vigyáz a lurkókra. A gyermekek számára változatosságot jelent, hogy minden nap más-más családnál vannak, és ez a szülők számára is kényelmes, hiszen nem kell olyan sok szabadságot kivenniük.

Tipp: Sok településen az önkormányzat a helyi közösség gyermekei számára ingyenes táborokat működtet. Érdemes erről tájékozódni a polgármesteri hivatalban. De böngészhetjük a helyi lapok apróhirdetéseit is, többször találkozni olyan hirdetéssel, amelyben egyedül élő, idősebb hölgyek egy lelkes kis lurkónak szeretnének legalább a vakáció idejére pótnagyijává válni.

4. Tanulás

A nyár alapvetően nem a tanulásról szól, de a szünidőnek pozitív hozadéka is lehet, ha a gyerekek új ismeretekkel gazdagodnak. Nyelvtanulás, a digitális ismeretek elmélyítése, drámaírás, színjátszás, képzőművészetek, zenélés, éneklés és tánc tanulás - manapság már rengeteg olyan tematikus, akár félnapos tábor elérhető, ahol intenzív, napi többórás tudásátadás zajlik. Ezekben a táborokban előfordulhat, hogy a gyerek egy hét alatt többet tanul, mint egyébként hónapokon át. Egyre azonban érdemes figyelni! Szülőként, ne mi akarjuk eldönteni, melyik „tanulós” táborba küldjük a gyermekünket, hanem kérjük ki a



véleményét és vonjuk be a táborválasztásba. Ha érzi, hogy fontos a véleménye, nő a téma iránti elhivatottsága és motivációja is.

Tipp: Költséghatékony megoldásként választhatunk az online elérhető rengeteg ingyenes előadás és webinárium közül. A gyerkőc így akkor nincs helyhez és időhöz kötve és bármikor be tud kapcsolódni a tanulásba. A mobiltelefonon is sok olyan applikáció elérhe-

tő, amely segíti például az online nyelvtanulást.

5. Önállóság és házimunka

Jellemzően tizenhárom-tizennégy éves kortól sok gyerek már elég nagynak érzi magát ahhoz, hogy olykor-olykor egyedül maradjon otthon és akár önállóan elkészítsen magának egy egyszerű ebédet. A jellemzően 7.-8. osztályos tagozatos gyereknél már gyakran megengedi a gyerek érettsége, hogy amennyiben speciális veszélyforrás nincsen és baj esetén van kihez fordulnia gyors segítségért, akkor a megfelelő önállóság keretében felügyelet nélkül maradhat. A felelősség ilyenkor is a szülőé, ezért csak abban az esetben szabad gyereket felügyelet nélkül hagyni, ha kellőképpen felkészítettük az esetlegesen felmerülő problémákra és azok megoldására, illetve, ha az egyedüllét a gyermekben nem kelt szorongást. Ha szívesen marad otthon, akkor megkérhetjük olyan apróbb házimunkák elvégzésére is, amelyek nekünk segítséget jelentenek és örömet szereznek. Igyekezetüket honorálhatjuk némi zsebpénzzel vagy valamilyen közös programmal.

Tipp: A nyár során lehetünk olykor nagyvonalúak is a szabályokat illetően és engedhetjük, hogy a gyerkőc ne csináljon semmit vagy akár „halálra unja magát”. Az unatkozás szó hallatán minden szülőnek összeszorul a gyomra, de nem kell ennyire félnünk tőle. Persze, nem minden gyerek tud, vagy szeret egyedül bármit is csinálni és szereti, ha szórakoztatja valaki, de ha türelmesek vagyunk, akkor a legtöbb gyerek szépen fokozatosan belejön az önálló elfoglaltságba. Megtapasztalja, hogy vannak helyzetek, amikor neki kell tartalommal megtöltenie az idejét, és rájön, milyen óriási sikerélmény, ha ő oldja fel a kínlódós unatkozást. Nyáron van idő a lelassulásra és arra, hogy akár egy ilyen nagy kihívást is megugorjon a gyerek.

VINICZAI ANDREA
COACH ÉS TRÉNER



A gyermekmagány

A magányosság az életünk bármelyik időszakában nagyon nehéz érzéseket keltő állapot, ám gyerekkorban, különösen annak a korai szakaszában, még nehezebb megélni azt, hiszen nem rendelkezünk még olyan érzelmi fejlettséggel, amelynek segítségével úgy tudjunk megküzdeni ezzel az állapottal, hogy az a későbbi lelki jóllétünket biztosan jól szolgálja.

Cikkünkben kísérletet teszünk a magány és az egyedüllét közötti különbség meghatározására és azt bemutatni, hogy mit tehetünk a gyerekkori magányosság megelőzése, illetve a felnőttkorra gyakorolt negatív hatások enyhítése érdekében.

A gyerekkori élményeink meghatározók az énképünk és a másokhoz való kapcsolódásunk szempontjából. Amit az életünk kezdetén megtapasztalunk magunkról a környezetünk-től kapott visszajelzések alapján, az alapjaiban befolyásolja azt, hogy hogyan fogunk gondolkodni magunkról felnőttként és milyen kapcsolatokat fogunk tudni kialakítani másokkal.

Gyerekként még nem tartunk ott, hogy a magányosság érzésével egyedül kezdeni tudjunk valamit, nem tudunk ennek hangot adni, nem tudunk azzal egyedül megküzdeni. A magányosságot sokszor megélt gyerek – nem tudatosan – de hozhat olyan döntést, hogy „az emberek nem megbízhatók, másban bízni veszélyes, csak magamra számíthatok”. Ezt a fogadalmát akár egész életén keresztül magával cipelheti, ami nagyon megnehezítheti vagy súlyosabb esetekben akár teljesen ellehetetlenítheti, hogy biztonságosnak tudja megélni az emberi kapcsolatait.

Fontos különbséget tenni az egyedüllét és magány között. Gyerekként családban is érezhetjük magunkat magányosnak, ha azt éljük meg, hogy az érzelmi szükségleteinkre senki nem tud ráhangolódni és nincsen olyan ember a környezetünkben, akivel meg tudjuk azt élni, hogy önmagunkért elfogadhatók vagyunk. Ha gyerekként azt tapasztaljuk, hogy csak akkor kapunk pozitív visszajelzéseket a környezetünk-től, amikor teljesítünk valamit, akkor kialakulhat bennünk az a meggyőződés, hogy csak akkor vagyunk értékesek és mások számára elfogadhatók, ha valamilyen feltételnek

megfelelünk. Gyerekkorunkban még nem rendelkezünk olyan érzelmi értelmezésekkel, amelyek segítségével meg tudnánk élni, hogy úgy vagyunk jók, ahogy vagyunk, és akkor is szerethetők vagyunk, ha azért nem teszünk semmit. Ezt a meggyőződésünket magunktól nem tudjuk kialakítani, ehhez elengedhetetlen a szüleink (vagy más gondozónk)

támogatása, vagyis az, hogy jelen legyen olyan kiszámítható felnőtt a környezetünkben, aki érzelmileg elérhető és aki vissza tudjak tükrözni számunkra azt, hogy szerethetők vagyunk, és elismeri az érzéseink és szükségleteink jogosságát és fontosságát.

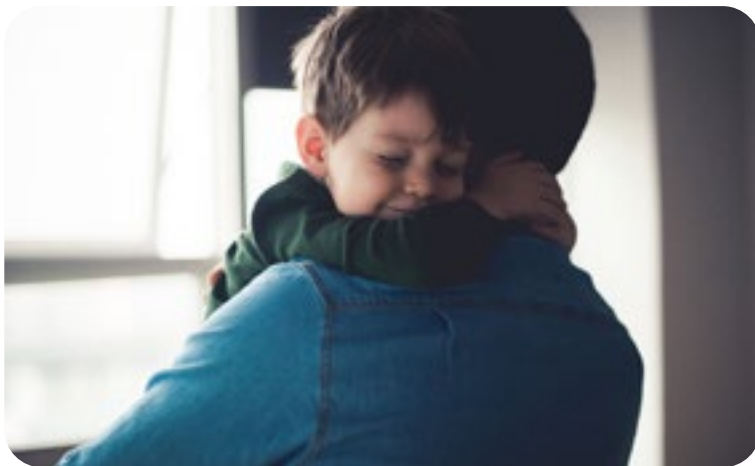
A családi dinamika és a szülők gyerekkori mintázatai határozhatják meg, hogy egy családban mi az érték és mi az elfogadás alapja. Jó esetben egy gyerek azt

éli meg, hogy ő önmagáért szerethető és a létezését akkor is elismerik, ha azért nem tesz semmit. Szabadon megélheti a negatív és a pozitív érzéseit is, nem kell elfojtania a szomorúságát, a dühét, az örömet. A szeretetnek nem feltétele az, hogy jól teljesítsen az iskolában, és az sem, hogy az érzéseit vagy azoknak egy részét elfojtsa. Ha azonban a szülőknek a saját gyerekkorukból hozott mintái okán egy családban nincsen például helye a negatív érzések kimutatásának, akkor könnyen előfordulhat, hogy a gyerek azt éli meg, hogy a dühének, a haragjának vagy a szomorúságának nincsen létjogosultsága. Nem tudatosan, de ilyenkor hozhat olyan érzelmi döntést, hogy „én csak akkor vagyok oké a szüleim és ezáltal mások számára is, ha nem mutatom ki a szomorúságomat”, és ilyenkor megtörténhet, hogy az el nem fogadott érzéseket a gyerek elnyomja. De az elfojtás ellenére azok mélyen ott





KOVÁCS PETRA



vannak benne és dolgoznak, és előbb vagy utóbb valamilyen formában utat törnek maguknak pszichés és testi tünetek formájában. A negatív érzések ugyanúgy hozzá tartoznak az egészséges lelki működéshez, mint az öröm vagy a felszabadultság. Ha azonban nincsen lehetőségünk azokat megélni, akkor magunkra maradunk azokkal. Veszélyesnek élehetjük meg azt, ha kimutatunk a családban tabunak számító érzéseket mert, ha azoknak teret adunk, akkor megkockáztatjuk azt, hogy elveszítjük a szüleink szeretetét és magányosak leszünk. Miközben éppen attól lesz egy gyerek magányos, ha azt éli meg, hogy az elfogadásért „cserébe” egyes érzései nem helyénvalók, vagy pedig teljesítményt kell felmutatnia azért, hogy törődést és szeretetet kapjon.

Nagyon fontos, hogy szülőként minél tudatosabbak legyünk a gyermekeinknek adott visszajelzésekben, ideértve a pozitív és a negatív visszajelzéseket is. A feltétel nélküli pozitív visszajelzéseknek óriási szerepük van a pozitív énkép kialakulásában, az önbizalom erősítésében és ezáltal abban is, hogy biztonságosan tudjunk kötődni gyerekként és felnőttként is. A feltétel nélküli pozitív visszajelzések (például „Nagyon jó, hogy itt vagy”, vagy „Jó veled lenni”) aranyat érnek egy gyereknek. Megélheti az elfogadást önmagáért úgy, hogy annak semmilyen feltétele nincsen és pusztán a létezéséért kapja. A feltételes elismerések (például „Ügyes vagy, hogy ötöst kaptál matekból”, vagy „Tegnap nagyon jól játszottál a kosárcsúcsban”) már kevésbé értékesek, hiszen ezekhez valamit teljesíteni kell, ugyanakkor, természetesen, ezeknek is van helyük, de soha nem lesznek olyan jelentőségűek, mint a feltétel nélküli elismerések. Szülőként arra is érdemes figyelmet fordítani, hogy ha nem adunk a gyerekünknek elegendő pozitív elismerést, akkor nem tudatosan, de mindent meg fog tenni azért, hogy – jobb híján – negatív visszajelzéseket kapjon, hiszen annál fenyegetőbb nincsen számunkra, mint a visszajelzések nélküli állapot. Ilyenkor történhet meg az, hogy a gyerekek a szülők figyelmének felkeltése érdekében negatív reakciókat kiváltó magatartásokat „választanak” (például konfliktust generálnak más gyerekekkel, tanárokkal stb.), és ebből az a pszichológiai értelemben vett nyereségük,

hogy figyelmet kapnak. Ugyanakkor ezért később magas árat fizetnek, mert a negatív reakciókat kiváltó magatartásaik kapnak megerősítést, és felnőttként is inkább a negatív visszajelzésekre fogják az énképüket építeni a pozitívak helyett.

Fontos gyerekként megtanulni azt is, hogy hogyan lehet komfortosan megélni az egyedüllétet. Saját magunkkal töltött időre ugyanis mindannyiunknak szükségünk van már gyerekként és később is. Ideális esetben minden nap fontos lenne időt szánni arra, hogy befelé figyelve együtt legyünk saját magunkkal, az érzéseinkkel és a gondolatainkkal. Ez megtörténhet akár valamilyen más tevékenységünk közben is (például házimunka, sportolás), vagy úgy, hogy kifejezetten a befelé figyelésre és magunkra összpontosítunk (ebben sokat tudnak segíteni a különböző relaxációs technikák). Ha nem tudjuk magunknak megengedni, hogy saját magunknak odafigyelést és törődést adjunk, az hosszú távon negatívan érintheti a lelki egyensúlyunkat. Az egyedül töltött idő élvezetének a képességét pedig gyerekkorban fontos megalapozni, és ebben a gyerekeket körülvevő referencia-személyeknek (elsősorban a szülőknek) nagy szerepük van. Gyerekként lehetőséget kell kapnunk arra, hogy megtanuljunk úgy is eltölteni az időt, hogy éppen nem valamilyen szükségszerűen elvégzendő tevékenységet végzünk (például tanulás). A szülőknek nem kell mindig gondoskodniuk arról, hogy a gyerek le legyen kötve, hanem arra is módot kell adniuk, hogy felfedezze magától, mi jó neki, és teret kell adniuk arra is, hogy akár unatkozzon. Ha ezt gyerekként nem tudjuk megélni, akkor jó eséllyel nem leszünk képesek felnőttként sem arra, hogy egyedül is jól érezzük magunkat, aminek további negatív következményei lehetnek a jóllétünkre.

Ha ugyanis nem tudunk magunkkal jól ellenni, sőt, egyenesen fenyegetőnek éljük meg az egyedüllétet, akkor az igen gyakran együtt járhat azzal is, hogy felnőttként a kapcsolatainkból akarjuk azt a biztonságérzetet megkapni, aminek a szilárd alapja jó, ha saját magunkból fakad. Ez pedig könnyen együtt járhat azzal, hogy nagyon kiszolgáltatottak leszünk a kapcsolatainknak, így pedig éppen az ellenkezőjét fogjuk megélni annak, amit szeretnénk: nem biztonságot fogunk tapasztalni, hanem nagyfokú bizonytalanságot, hiszen túlságosan másokon fog múlni az egyensúlyunk és a hangulatunk. Ilyenkor pedig újra átélhetjük azt, amit gyerekkorunkban megtapasztaltunk, vagyis hogy az elfogadásunkért cserébe meg kell felelnünk vélt vagy valós elvárásoknak és ezáltal le kell mondanunk jogos érzelmi igényeinkről. Ha a kapcsolatainkban alapvetően ilyen módon éljük meg magunkat, akkor nagy eséllyel magányosnak fogjuk magunkat érezni akkor is, amikor pedig kapcsolatban vagyunk másokkal.

DR. KOVÁCS PETRA
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ

Kamaszkori nyári románcok szülői szemmel

Szülőként alig várja az ember a nyári néhány munkamentes napot, a családi vakációt, azonban kamasz fiatalokkal a nyári időszak is igencsak kihívásokkal teli tud lenni. Serdülőink számára a nyár izgalmas kalandokat, szerelmeket tartogathat, aminek szülőként gyakran az árnyoldalait tapasztalhatjuk meg. Hogyan támogathatod kamasz fiatalodat a nyári románcok időszakában? Miként érdemes kezelni a családban a rövid, de annál intenzívebb kapcsolatokat? A cikkben ezekre kerestük a válaszokat.



meghatározóak, így a nyári románcok is hozzájárulnak a fiatalok érzelmi fejlődéséhez, az emberi kapcsolatokról való tudásukhoz.

A serdülőkori kapcsolatok fontos részét képezik a fejlődésnek, segíthetnek a tinédzsereknek megismerni önmagukat és másokat, valamint hozzájárulnak az identitásuk és önértékelésük kialakításához is. Az érzelmi kötődések elősegítik, hogy olyan érzelmekkel és megélésekkel találkozzanak, amelyek a normál hétköznapi életben kevésbé kerülnek előtérbe. Ezek a tapasztalatok hatással lehetnek a mentális egészségükre, önbecsülésükre, érzelmi életükre, a kapcsolatokhoz való hozzáállásukra. Másrészt felejthetetlen élményekkel gazdagodhatnak, sőt, új érdeklődési köröket, hobbiakat is találhatnak, így nyitottabbá és aktívabbá válhatnak.

Itt a nyár, a nagy nyaralások ideje, ami közös élményeket, izgalmas programokat és új tapasztalatokat tartogathat a család minden tagja számára. Szülőként tudjuk, hogy sosem lehet mindenre felkészülni, a nyaralás, a nyári időszak során valami kalamajkára szinte biztosan számíthatunk. Kamaszokkal ennek az aránya igencsak megemelkedhet, hiszen a gyerekeknek szóló programok már nem érdeklik őket, a szülőikkel való időtöltés pedig csak limitált mértékben tervezhető, így gyakran a saját felfedező körút a megoldás, a szobában gubbasztáson kívül.

A nyaralás, a jó idő, a felszabadultság ösztönösen váltja ki az emberből az újdonságok felé való nyitottságot, a „jól szeretném érezni magamat” gondolatot. Ez a serdülőknél még intenzívebb lehet, hiszen jól tudjuk, hogy az identitáskeresés során az eddigi határok megkérdőjelezése történik, ezáltal tágabb perspektívában vizsgálják a világot. Újraértelmezik a szülői alapvetéseket, az eddigi világkép kiegészítéseként vagy helyett saját világnézetet alakítanak ki azzal, hogy személyes tapasztalatokat szereznek.

A kapcsolatok formálódó ereje

A kamaszkori identitás formálásában a kortársakkal való kapcsolódás válik elsődlegessé. A tinédzserek számára az kerül előtérbe, hogy mit gondolnak róluk barátaik, osztálytársaik, a környezetük, hiszen az énképükbe ezeket az értékeléseket, véleményeket építik be. Az identitásuk megszilárdítása szempontjából a (pár)kapcsolatokban szerzett tapasztalatok

A kamasz nyári románcok

A nyári szabadság, a kortársak vibráló közege, a csábító illatok, fények és színek, az élénk zenék, a kellemes esti levegő, a sejtelmes naplementék egyvelege olyan „módosult tudatállapotot” idézhet elő, amelyben a fiatalok a mindennapi gátlások lazulásával könnyen egymás karjaiban találhatják magukat. Ezek a románcok izgalmasak, hevesek, elsöprő érzelmeket válthatnak ki, amiket a család többi tagja aggodalommal figyelhet.

Szülőként több évnyi tapasztalattal meglehet a saját forgatókönyvünk arra, hogy miként fog alakulni a kapcsolat. Rendelkezünk a saját élményeinkkel, mások történeteivel és féltelmeinkkel is, amelyek hatással vannak arra, hogy miként kezeljük, milyen tanácsokat adunk a fiatalok számára ebben az időszakban.

A kéréstlen tanácsok egy érzelmekkel elbódított serdülőnél azonban konfliktusos helyzetet okozhatnak. A kamasz fiatal a szülő sémáira, aggodalmaira vagy tanácsaira többféleképpen reagálhat, ami nagy valószínűséggel nem olyan irányba fogja alakítani a szerelmi viszonyt, amerre a szülő jónak tartaná.

Szülőként igen nehéz benne lenni egy olyan helyzetben, amikor a féltelmeink valósággá válnak. A különböző szcenáriók folyamatosan jelen lehetnek a fejünkben, hogy vajon hogyan fog alakulni, megbántja-e a gyermekünket, mit fognak csinálni, hogyan végződhet ez az egész. Ennek meglehetősen racionalis alapja, hiszen ezek a kapcsolatok, viszonyok stressz és szorongás forrásai is lehetnek a kamaszok számára. A



tinédzserek nyomást érezhetnek a kortárs normáknak való megfelelésre, legyen szó szexualitásról, öltözködésről, viselkedésről, ismeretlen dolgok kipróbálásáról. A felfokozott érzelmi hullámban kevésbé tudnak racionálisan gondolkodni, így a helyzetfelismerő képességük is csökkentett üzemmódban van, konfliktusba kerülhetnek szeretteikkel, akik óvni szeretnék őket a csalódástól. Ilyenkor a fiatalok többsége nem képes objektíven tekinteni a helyzetre, hiszen az izgalmasság, a szenvedély, az érzelmek tompítják a fiatal észlelő-képességét.

Hogyan támogathatunk egy szerelmes fiatalot?

Szülőként, amit biztosítani tudunk serdülőink számára, az, hogy biztonságos és támogató környezetben fedezhessék fel érzéseiket és vágyaikat, ezáltal jobban megérthetik magukat és helyüket a világban.

Ehhez a szülőnek mérhetetlen empátiával, türelemmel és elfogadással szükséges a fiatal felé fordulnia. *Érdemes lehet inkább csak kérdezni, hallgatni és megérteni.*

Amennyiben a kamasz megértést tapasztal, kevésbé fog ellenálló, passzív viselkedést felvenni, hiszen nem támadásként fogja észlelni a szülői hozzáállást. Azzal, hogy óvatosan kérdezzünk, előhívjuk belőle a racionális, gondolkodó ént, ami segíthet számára is tisztázni az érzéseit, a kapcsolatot, a kapcsolat folytatását, annak lehetőségeit és azt, hogy mit is szeretne, mi a motivációja, a célja. Ezzel elősegíthetjük, hogy a jelen fókuszát kiterjesszük, és a jövő oldaláról megismerve a jelen, a románc mibenléte más értelmezést kaphat.

Legyünk nagy türelemmel, hiszen érzelmi árvízben tudatosan gondolkodni egy felnőtt számára is igencsak nehéz, nemhogy egy fiatal számára, aki még nem is találkozott ilyen mértékű érzelmekkel, helyzetekkel.

Figyeljünk arra, hogy ne sértsük meg az érzéseit, ne kritizáljuk és ne minősítsük sem őt, sem a választottját. Ezzel ellenállást, szégyent, fájdalmat ébreszthetünk a fiatalban. Igyekezünk távolabbról szemlélni a helyzetet, és abból az irányból

megközelíteni, hogy *mit taníthat ez a fiatalnak, mit hozhat ez a családjuk számára. Hogyan tudok hozzájárulni ahhoz, hogy a lehető legjobban alakuljon a gyermekem számára? Mit adhatok neki, hogy jól tudja megélni azt, ami történik vele?*

Gondoljuk át, mire lehet szüksége a kamasznak tőlünk, és igyekezzünk eszerint jelen lenni. A szülő ismeri a leginkább a gyermekét, néha egy ölelés, egy megértő bólintás, egy nem betervezett program vagy egy hosszú beszélgetés aranyat érő lehet. A gondoskodó szülői hozzáállás és védelmezés természetes magatartás. Azzal, hogy mi is tudatosan, önkontrollt gyakorolva kezeljük ezeket az igencsak nehéz helyzeteket, a kamasz is formálódni fog és elsajátítja ezt a hozzáállást (hosszútávon).

Biztosítsuk, hogy a kamasz tudjon hozzánk fordulni, azonban, ha időre és távolságra van szüksége ahhoz, hogy értékelni tudja a helyzetet, ennek a lehetőségét is adjuk meg számára.

Mit tehet a szülő a szerelmi bánatban?

A nyári románcok nagy része az egyik vagy mindkét fél számára, na meg a családtagok számára is szívfájdalommal, csalódottsággal végződik. Az összetört, bánatos fiatalot látni és az érzelmi kitörést, a veszteség fájdalmát átélni a szülőnek sem könnyű.

Emlékeztessük magunkat arra, hogy nekünk milyen fájdalmas volt egy szerelem elvesztése, hogy ez egy veszteség, amit fel kell dolgozni. Biztosítsunk teret arra, hogy elmondhassa az élményeit, a gondolatait, a fájdalmait, és legyünk mellette, elismerve az érzéseit. Próbáljuk meg óvni, szeretni, hiszen erre lesz a leginkább szüksége ahhoz, hogy megtapasztalja azt, hogy az emberi kapcsolatok milyen csodákat és mélységeket tudnak teremteni számunkra. Fontos, hogy egészséges kapcsolati működést mutassunk, modellezve ezzel azt, hogy a problémák és a nehézségek megoldhatók.

Amit egy csalódott fiatal számára a szülő adhat, az az érzelmi támogatás, az együttérzés, a közös feldolgozás élménye. Érdemes odafigyelni, hogy a kamasznak mire van szüksége, hogy vajon ki tudja őt a leginkább érzelmileg támogatni – könnyen lehet, hogy a kezdeti időszakban egy távolabbi rokon vagy barát tud jobban mellette lenni, és csak később tudja jól fogadni a szülői közeledést.

Fontos emlékeztetni magunkat arra, hogy a csalódástól való félelem miként formálja tetteinket. Elkerüljük, vagy megtanulunk megbirkózni az érzelmekkel és elfogadjuk azt, hogy az élet hozhat fájdalmakat, amikkel - együtt - meg tudunk birkózni, máskor pedig az élet örömteli és pozitív érzéseket és élményeket, a fejlődés lehetőségét ajándékozza számunkra.

Gyermekek, serdülők, felnőttek – és a valódi, személyesen megélt élmények

Napsütés, gyerekek önfeledt játéka-alkotása, öröm, aktív pihenés – talán nem vagyok egyedül, akinek első asszociációja a nyárról valami ehhez hasonló. Hogyan válhat a nyár olyan tevékenységek bölcsőjévé, amelyek örömet is szereznek, lehetőséget adnak növekedésre is, miközben testünk-lelkünk felüdülésére is szolgálnak? Az amerikai-magyar pszichológus-pszichiáter, Csíkszentmihályi Mihály izgalmas kutatási eredményeiből kiindulva keresünk némi muníciót ehhez, mielőtt még eldördülne a nyár startpisztolya.

A nyár talán egyik legnagyobb kihívása, hogy hogyan is álljunk át egy másfajta rendre, mi váltsa fel a tanulást: passzív vagy aktív pihenés? Hogyan változtassuk meg a napirendet, a munkamegosztást? Milyen tevékenységeknek adjunk vagy ne adjunk zöld utat a nyárra? Ha év közben szigorúan korlátoztuk a géphasználatot, nyáron legyünk-e engedékenyebbek? És a feladatokhoz, kötelezettségekhez hogyan álljunk hozzá? A szegény gyermek egész évben tanult, most még nyáron is feladatokkal terheljük? Nyáron is vigye le a szemetet, söpörje le a teraszt, etesse meg a kutyát, sőt, most még a virágokat is együtt locsoljuk meg, a ruhákat is együtt teregezzük ki, és a télire való fa bekészítésben is segítsen az apjának? Vagy inkább hadd pihenjen, játsszon az a gyerek, mondjuk, a mobiltelefonját nyomkodva?

Egyfajta kiindulópontot jelenthet az erről való gondolkodásban Csíkszentmihályi Mihály flow-elmélete, mely szerint a flow, az áramlás olyan állapotot jelent, amikor az ember teljesen elmélyül abban a tevékenységben, amit csinál (ez a mély átélés az *önfeledten* szavunkban is benne rejlik). A koncentráció és a kontroll ilyenkor nagyon erős, és a személy úgy érzi, mintha a mindennapi problémák háttérbe

Tudtad?

Ferenc pápa is a jó célok fontosságára irányította a figyelmet, amikor 2023. április 29-én Budapesten így bízta a fiatalokat (a magyar közmondást magyarul mondván): „Jézus egyetértene egy közmondásokkal, remélem, hogy jól mondom: Aki mer, az nyer. De kérdezhetitek: Hogyan lehetünk nyertesek az életben? Két alapvető lépés van, csakúgy, mint a sportban: először is, tűzz ki magas célokat, másodszor pedig edd [...].”

(Pilling János [szerk.]: Gyász, Medicina, Budapest, 2003, 156.)

szorulnának. Az emberek általában arról számolnak be, hogy ezt az állapotot leginkább kedvenc tevékenységük során élik meg, mint például valamilyen sporttevékenység, sakkozás, hegymászás, zenélés, kertészkedés, bridzselés, ám a flow a gyermekünkkel való játszás során is átélhető, de munka közben a futószalag vagy a műtőasztal mellett állva is.

Rengeteg vizsgálat támasztja alá, hogy akkor érezzük magunkat a legjobban, amikor a kedvünk szerinti tevékenységet végezhetjük (azaz belső késztetésre cselekszünk). De meglepő módon mégsem akkor vagyunk a legrosszabbul, amikor feladatokat, kötelezettségeket végzünk el (azaz külső késztetésre cselekszünk), hanem akkor, amikor céltalanul létezünk-létezzünk.

A Csíkszentmihályi Mihály szerint megalkotott flow-élmény is egyfajta célzott tevékenységet, a cselekvési lehetőségek finom egyensúlyát jelenti: fontos, hogy elég magas legyen a cél, de azért ne annyira, hogy csalódáshoz, szorongáshoz vezessen. Elég nagyfokú





VIDA-BARÁTH MÁRTA



érelklődést is váltson ki a feladat, de a tevékenységet ne a pénz motiválja (ha mégis pénzért tesszük – hiszen a [nyári] munkánkban is átélhetünk flow-t –, ne a pénzszerzés legyen az elsődleges és kizárólagos célunk).

Tehát egy feladatra odaadással irányítjuk a figyelmünket, miközben kontroll alatt tartjuk a helyzetet. Olyan mélyen merülünk el egy tevékenységben, hogy még az időérzékelésünk is megszűnik. És aki benne van ebben az önfelelt áramlásban, mindeközben vajon boldog is? – kérdezhetjük, ám a válasz: nem! Közben ugyanis „nem érünk rá” boldognak lenni, mert teljesen elmerülünk a feladatban, ugyanakkor minél több flow-t kiváltó helyzetben veszünk részt, annál jobb életet élünk szubjektíven is, mondja Csíkszentmihályi Mihály, aki idézi azt a vizsgálatot, amelyben összehasonlították kamaszok két csoportját: azokat, akik lényegesen

gyakrabban végeztek magas szintű képességeiket megmozgató és nehéz feladatokat, és azokat, akik pedig ritkán végeztek ilyen feladatokat. A kutatók azt találták, hogy a tinédzserek boldogság szintjében ugyan nem volt szignifikáns különbség, de az önbecsülés fokában, a jövő fontosságába vetett hitben, a koncentráció mértékében és a tevékenységek közben átélt élvezet fokában szignifikánsan magasabb

Tudtad?

Nemcsak a fizikai aktivitás, hanem a szellemi munka is forrása lehet a flow-nak. Hiszen a szellemi tevékenység is munka. Még a látszólag egyszerű álmódosítás is összpontosítást igényel, mert a különböző kellemes motívumok, gondolatsorok összefűzéséhez koncentrációra van szükség. Így azok a gyerekek, akik nem tanulják meg irányítani a figyelmüket, sosem fognak a réten fekvé, egy fűszállal a szájukban ábrándozni.



értéket értek el azok a kamaszok, akik gyakrabban éltek át flow-t, azaz gyakrabban találtak kihívást jelentő, élvezetes helyzetekkel.

Ám Csíkszentmihályi is megjegyzi: „Az embereket rendszerint túlzottan a hatalmában tartja az unalom és egykedvűség, ahonnan nehéz eljutni a flow-zónába.”

Tudtad?

Azóta, hogy a flow-elméletet megfogalmazták, nemcsak az unalom és az egykedvűség tart már a hatalmában bennünket, hanem a táblagépeink, számítógépeink, telefonjaink képernyői is szó szerint rabul ejtettek, akár függővé is tesznek bennünket. Ez a veszélyét tekintve mindenképpen alulértékelt terület: öt szülőből négy úgy gondolja, hogy a számítógépes és mobiltelefonos applikációk, programok fejlesztik a gyermekét. Holott a hasznuk össze sem mérhető azzal a kárral, amit a mértéktelen kutyahasználat – s ezzel párhuzamosan a szabad játék egyre nagyobb hiánya – idéz elő a gyermekek, serdülők fejlődő agyában, idegrendszerében télen és nyáron egyaránt. Erről részletesen beszél a pedagógus szemszögéből Uzsálné Pécsi Rita: *Fejleszt vagy rombol? – A képernyő és az internet hatásai* című előadásában, amelyet az érdeklődők már számos iskolában hallhattak (s online is megtekinthető).

Tizenéves gyermekeinkre különösen jellemző egyfajta életkori lustaság, ezért fontos, hogy segítsünk nekik – és persze magunknak is – megadni a kezdő lökést az aktívabb, nagyobb élvezetet nyújtó tevékenységek felé. Egy kamaszokkal végzett másik vizsgálat szerint ugyanis, bár pontosan beazonosították a tinédzserek, hogy a legmagasabb százalékban a játék, a sport, a hobbitevékenység, a társas élet és az elmélkedés nyújtotta számukra a flow-élményt, mégis visszatartotta őket, hogy mindezekhez időigényes előkészületeket kellett tenniük (pl. felöltözni, elmenni a sportpályára). Szükség van tehát kezdő lökésre, hogy leküzdjük a fáradtságunkat s ne kizárólag alacsony energiabefektetést igénylő passzív pihenéssel, képernyőre meredve vagy egy plázában üssük el az időnket.



Tudtad?

Csiky Miklós gyermekpszichiáter szerint „kortól függően a napi egyszer, kétszer, háromszor, maximum 6×20 perc az az időtartam, amin belül maradv a »műanya«-használat nem okoz többszervrendszerbeli károsodást”. Életkor szerint ez a következőt jelenti: 3 éves kor alatt egyáltalán nem javasolt képernyő elé engedni a kicsiket. 3–6 éves korig napi egyszer 20 perc, 7–9 éves kor között kétszer 20 perc, 10–12 év között 3×20, 14–16 év között 4×20, 16–18 éves korig 5×20 perc naponta az ajánlott felső határ. Napi két óra fölött több szervrendszerbeli károsodás igazolható, ami a használattal exponenciálisan nő. A szakember szerint javasolt 20 percenként 5–8 percre meg is szakítani a kutyahasználatot és valami egészen mást csinálni, a legjobb ilyenkor a szabad levegőn végzett mozgásos tevékenység. Minél korábban elkezdjük, ez a gyakorlat annál könnyebben válik rutinná a gyermek számára, ami jelentős mértékben segít elkerülni a függőség kialakulását.

A Családi élet rovatban mi mással is záródhatna ez a cikk, mint azzal, hogy amikor a család oly sebezhető, mint napjainkban, milyen értékesek az önfedelt öröm közös percei, a közösen átélt flow-élmények. A közös családi beszélgetések grillezés-sütögetés közben a nyár legszebb pillanatai lehetnek, hiszen egy-egy jó beszélgetés az élet legizgalmasabb élményei közé tartozhat, ahogyan a gyermeknevelés is az egyik legtöbb örömet adó része az életnek, „de szintén csak akkor – mondja Csíkszentmihályi Mihály –, ha ugyanakkora figyelmet szentelünk neki, mint egy sport- vagy művészi tevékenységnek”.

VIDA-BARÁTH MÁRTA
KOMMUNIKÁCIÓS SZAKEMBER,
KÉPZÉSBEN LÉVŐ CSALÁDTERAPEUTA

Felhasznált és ajánlott irodalom:

Dr. Csiky Miklós: *Keretek a karanténban – strukturált napirend, tanulási terhelés, számítógépes játékok* [online] <https://www.csikydoktor.hu/keretek-a-karantenban-strukturalt-napi-rend-tanulasi-terheles-szamitogepes-jatekok/>;
Csíkszentmihályi Mihály: *Az öröm művészete. Flow a minden napokban*, Nyitott könyvműhely, Bp., 2009;
Ferenc pápa beszéde a budapesti fiatalokhoz [online] <https://www.magyarurir.hu/hazai/ferenc-papa-fiatalokhoz-aki-mer-az-nyer-bator-krisztus-kovetes-utjan-jarjatok>;
Uzsálné Pécsi Rita: *Fejleszt vagy rombol? Kulcs az okoseszközök okos használatához*, Kulcs a Muzsikához Kiadó, Pécs, 2020;
Uzsálné Pécsi Rita: *Fejleszt vagy rombol?* [online] <https://www.youtube.com/watch?v=f42oe1AeuEE>

Őszi Találkozó

Kalocsa - Érsekkert

2023. szeptember 16.

Szeretettel hívunk és várunk minden kedves NOE tagcsaládot az idei Őszi Találkozónkra, melyet 2023. szeptember 16-án, szombaton 10 és 17 óra között rendezünk meg Kalocsán, az Érsekkertben.

Számtalan érdekes program vár majd Benneteket!

A megnyitó után egy fiatal pár fogja kimondani a boldogító igent az Érsekkert színpadán.

Mindezek mellett a gyerekeket kézműves foglalkozások várják majd, terveink szerint lesz még néptánc bemutató, valamint népi játszótér is.

Kalocsa az egyik olyan települése Magyarországnak, ahol két Hungarikumot is számon tartanak: a **fűszerpaprikát** és a **népművészetet** – írás, pingálás, hímzés -, melyeket szintén felfedezhettek.

Aki több napra érkezik, annak már most érdemes szállást foglalnia, ebben a kedves kis városban, nézzük meg együtt a nevezetességeket és a **gyönyörű esküvői szertartást!**

A részletes tájékoztatót rövid időn belül küldjük, **figyeljétek a NOE honlapját és a levelezési listát!**

Szeretettel várunk Benneteket!



Közösségi játékelmény – Szabadtéri szabadulások

Nyáron, a szabadtéren eltöltött rekreációs tevékenységek széles választéka áll a családok, baráti társaságok rendelkezésére. Vannak, akik egy másik ország csodáit utaznak el megcsodálni, holott helyben is számos kincs vár felfedezésre. Igaz a mondás, hogy gyakran pont azokat az értékeket nem vesszük észre, amelyek az orrunk előtt állnak. Érdemes ezért először a magyar településeket górcső alá venni.



Egy várostúra, emlékművekkel kapcsolatos séta, biciklis kirándulás is képes megmozgatni a család valamennyi tagját az idősebbektől kezdve a gyerekeig, amennyiben az élmény igazodik az igényeikhez. Ennek az egyik legfontosabb mozgatórugója pedig nem más, mint az aktivitás. Sokkal befogadhatóbbá válik egy-egy történelmi, helytörténeti esemény, ha nem csupán passzív szemlélői vagyunk, hanem valahogy saját magunkra formáljuk azt. De hogyan lehet vonzóvá tenni egy akár első látásra unalmasnak ható témát? Szeretném leszögezni, hogy nincs unalmas téma, sem száraz tananyag, ha az megfelelően van tálalva.

Az új, felnövekedő generáció – különösen az X, Y, Z, A – a minél intenzívebb programokat keresi a különféle szabadidős tevékenységek között. A számítógépes játékok az otthon magányában, ám valójában az internet segítségével virtuális közösségi élményt adva kielégítenek egy réteget, sokan viszont vágnak az ezekhez hasonló, ám kézzelfogható dolgokra is. A szabadulás játékok ugyancsak reflektálnak a PC-s platformokra, népszerűségüket pedig bizonyítja a gombamód elszaporodó, egy- vagy többszörös, független vagy film-, regényadaptációkra

épülő témák, nem csak a fővárosban, hanem vidéken is. A „klasszikus szabadulás játék” egy vagy több szobában játszható, általában egy órá – vagy akár hosszabb időtartamú – csapatjáték, amely során a játékosoknak különféle szellemi – vagy akár fizikai – feladatok megoldásával kell megtalálniuk szabadulásuk kulcsát. Az ezeken – vagyis a rejtvényfejtésen, nyomkeresésen, lineáris, esetleg nemlineáris feladatmegoldáson – alapuló programokat a közművelődésben is lehet alkalmazni. Ki lehet alakítani szabaduláshozókat művelődési házban, könyvtárban, színtérben, múzeumban. Bárhol. Még szabadtéren is. Ezek a „szabadulás játékok” mintegy trendet követve az „edutainment”, vagyis a játszva tanulás elvén alapulnak. Aktivitást váltanak ki, kompetenciákat fejlesztenek, együttműködésre ösztönöznek, és úgy adnak át elsőkézből ismereteket, hogy

a befogadó nem tanulásként éli meg a programot, hanem szórakozásnak könyveli el.

Nagyon nagy sikernek örvendenek például az abonyi művelődési ház szabadulás játécai, kiemelten a várostúrák programok. Az alföldi településen még küldetések közül is lehet választani!





JANDÁCSIK PÁL



Ezeket a városi kalandjátékokat a Pandémia hívta életre. Az intézményi bezárások után egy olyan ismeretterjesztő, de egyben szórakoztató, közösségi élményt adó program kivitelezése volt a cél, amely szabadterén, nyitvatartásoktól függetlenül, sőt, külső játékvezető nélkül is tud működni, belesimul a település építészeti, környezeti összképébe (vagyis nem igényel plusz helyszíni elemeket), továbbá költségvetési szempontból is olcsó. Az abonyi várostúrás szabadulós, illetve kalandjátékok lényege, hogy a játékosok a településen eredetileg is meglévő emlékművek, emlékhelyek segítségével nyomoznak együtt, oldanak meg feladványokat egy füzet segítségével. Az is szempont, hogy ezek a feladványok ne feltétlenül igényeljenek lexikális tudást. Nem kell fekete öves helytörténésznek lennie a megoldásokhoz. Az emlékműveken alapulva anagrammás, asszociációs, kódfejtős, keresős feladványok várják a családokat,

amelyek a legkisebbek megfigyelőképességét is próbára teszik; sőt, megeshet, hogy a gyermeki gondolkodásmód hamarabb rááll egy-egy rejtvény logikájára.

A játékokat az teszi vonzóvá, hogy a valódi emlékhelyek, történelmi események köré egy koherens, egybefüggő történet íródik, amelynek nyomozó főszereplői a játékosok. Az 1848-49-es forradalom és szabadságharc eseményeit az abonyi reformkori emlékhelyekre vetítve dolgozza fel a tematikus *Pilvax fiataljainak nyomában*, akik megfejtethetik a nagy kérdést: Vajon melyik dal ihlette a Nemzeti dalt? Az *Abonyi Lajos elveszett kézírata nyomában* című program a híres íróhoz köthető helyszínek mellé rendel egy nyomozást. A *Veszedelemes várostúra* fokozza az izgalmakat: egy teljesen fiktív történebe

ágyazza be a helytörténeti pontokat a Dan Brown-könyvek világát idézve meg. Még képzeletbeli ellenfelek is társulnak ehhez a játékhoz, azonban a játékosok nem lehetnek biztosak abban, hogy valóban nem követi-e őket valaki a nyomok felfejtésének ideje alatt.

A fiktív és valós eseményekkel kevert várostúrás szabadulós játékok felnyithatják a helyiek és más településekről látogatók szemét arra, hogy mennyi érték vesz körül minket. A csapatjáték, az együtt gondolkodás valódi közösségi élményt ad. Az ezekhez hasonló programok valamennyi korosztály fantáziáját beindítják. Hiszen a játék egy olyan élmény, amely a felnőttekből is elővárácsolja az örök gyermeket. Valóban, nincs szebb élmény annál, mint amikor a szülő és gyerek együtt fejtik meg a nagy rejtélyt, és külön öröm társul ahhoz, ha a „legkisebb” bizonyul a „legokosabbnak”.



Jandácsik Pál (1989 -)

2014 szeptemberétől az Abonyi Lajos Művelődési Ház, Könyvtár és Múzeumi Kiállítóhely munkatársa. Az ifjúsági programok szervezése mellett fontosnak tartja a közművelődési intézményekre adaptált szabadulós játékok, élő társasjátékok tervezését, népszerűsítését. 2021-ben az abonyi intézmény a munkájának köszönhetően Látópont címben részesült. Egyedülállóságára, innovatív törekvéseire az országos közművelődési szakma is felfigyelt. A Pest Megyei Népművelők Egyesülete 2021-ben Fekete Dió-díjat adományozott számára.

2022 júniusától a Nemzeti Művelődési Intézet Pest Vármegyei Igazgatóságának módszertani referensi feladatait is betölti.

Történelmi kedvezmények

Szent László Látogatóközpont

Cím: 9021 Győr, Káptalándomb 13.

Érdeklődni: +36 30 255 1363

Weboldal: <https://kaptalandomb.hu>

A kedvezmény mértéke: Családi jegy



Megjegyzés:

A Családi jegy: felnőtt teljes árú jegy + diákigazolvánnyal rendelkező gyermek a kedvezményes jegyárból további 50% kedvezményre jogosult. A belépés 6 éven aluliaknak ingyenes.

Bemutakozás:

A Szent László Látogatóközpont turisztikai és kulturális színterei Győr történelmi központjában, a nemzeti emlékhellyé nyilvánított

Káptalándombon kapnak helyet. A bemutatott épületek és műtárgyak a Győri Egyházmegye ezer éves szakrális-kulturális örökségeként maradtak ránk.

Kép forrása: kaptalandomb.hu

Gödöllői Királyi Kastély

Cím: 2100 Gödöllő, Grassalkovich-kastély 5852. hrsz.

Érdeklődni: +3628410124

Weboldal: <http://www.kiralyikastely.hu>

A kedvezmény mértéke: a Családi belépőjegyből 50% kedvezmény



Bemutakozás:

Ez Sisi királyné kedvenc magyar kastélya, Magyarország egyik legnagyobb és legimpozánsabb barokk kastélya, Budapest környékének legérdekesebb látnivalója, történelmi és műemléki szempontból is kiemelkedő értéke. A kastélyparkba jegy megváltása nélkül is bemehetünk.

Kép forrása: kiralyikastely.hu

Katonai Emlékpark Pákozd – Nemzeti Emlékhely

Cím: 8095 Pákozd, Mészeg-hegy 087. hrsz.

Érdeklődni: +36304747905

Weboldal: <http://www.kempp.hu/>

A kedvezmény mértéke: A családi jegy árából a NOE tag-sági kártyával rendelkezők számára további 15% kedvezményt biztosítunk.



Bemutakozás:

A Katonai Emlékpark Pákozd – Nemzeti Emlékhelyet az 1848. szeptember 29-i, pákozd-sukorói csata tiszteletére és emlékére, 1951-ben állított obeliszk környezetében a Mészeg-hegyen, Pákozdon alakították ki. A családokat repülőgép-szimulátorral és időszakos rendezvényekkel várjuk, a tematikus hétvégéken katonás kihívásokkal a BakaLand akadálypályán.

Kép forrása: www.kempp.hu/

Szigetvári vár

Cím: 7900 Szigetvár, Vár utca 19.

Érdeklődni: +3673310121

Weboldal: <https://varszigetvar.hu/>

A kedvezmény mértéke: 10%

Megjegyzés: 10% kedvezményt biztosítunk a családi belépő-jegy árából.



Bemutakozás:

A gazdag történelmi múltat őrző Szigetvár legismertebb látványossága a vár, valamint a település török kori műemlékei. A várban kialakított Zrínyi Miklós

Múzeum kiállításai felidéznek az 1566-os hősi küzdelmet és méltó módon mutatják be Szigetvár hadtörténelmi jelentőségét és az ostromot. A látogatók digitális technológia segítségével igazán korszerű és interaktív múzeumot láthatnak meg.

Kép forrása: [NÖRI](https://nori.hu/)

Mohácsi Nemzeti Emlékhely

Cím: 7785 Sátorhely, külterület 0266.

Érdeklődni: +36 69/382-130

Weboldal: https://ddnp.hu/okoturizmus/bemutatohelyek/mohacsi_nemzeti_emlekhely

A kedvezmény mértéke: NOE tagsági kártyával a 3. és további 14 év alatti gyermekek ingyenes belépésre jogosultak



Bemutatók:

A Mohácsi Nemzeti Emlékhely az 1526-ban lezajlott mohácsi csata hőseinek állít emléket. A szimbólumokkal teli sírkertben tett séta minden korosztályt megérint. A tömegsírok között II. Lajos király, Szulejmán szultán, Tomori Pál, Kanizsai Dorottya és sok-sok névtelen vitéz fából faragott szobraikat, valamint fegyvereket, lovakat megidéző sírjelek sokaságát láthatjuk. A Szent Koronát formázó kiállító- és kilátóépületben a korabeli fegyverek ugyanúgy megtalálhatóak, mint a digitális terepasztal.

Kép forrása: flickr.com

Pécs, Székesegyház, Püspöki Palota és a Középkori Egyetem

Cím: 7621 Pécs, Dóm tér

Weboldal: <https://pecsi megye.hu/latnivalok/puspoki-palota> és <https://pecsi megye.hu/latnivalok/szekesegyhaz>

A kedvezmény mértéke: 10% a családi jegyek árából



Bemutatók:

A székesegyház nem csupán gyönyörű liturgikus tér, de délkeleti tornyából, 133 lépcső megmászása után csodálatos panoráma is tárul a városra. A Püspöki Palotában fix

időpontú tárlatvezetésen van lehetőség betekintést nyerni korábbi püspökeink életébe, változó életterük megismerésével. A Püspöki Kincstár az egyházmegye teljes területéről gyűjti egybe nem csupán a kiemelkedő szépségű liturgikus tárgyakat, szobrokat, festményeket, de érmegyűjteményével egészen a római korig is visszajuthatunk gondolatban. A családokat színes, korosztályonként eltérő múzeumpedagógiai foglalkozásokkal várják.

Magyar Nemzeti Múzeum

Cím: 1088 Budapest, Múzeum körút 14-16.

Érdeklődni: +3613277703

Weboldal: <https://mnm.hu/>

A kedvezmény mértéke: 5400 Ft az egész családnak, valamint kiállításra.

Megjegyzés: A kártya felmutatásával az egész múzeum megtekinthető. Továbbá kövesse figyelemmel a kedvezményes programjegyeket!



Bemutatók:

A Magyar Nemzeti Múzeum, a magyar-ság és a Kárpát-medence történelmi múltjának egyik legfontosabb és leggazdagabb műkincsgyűjteménye. 1848. március 15-én a Múzeumkertben tartott népgyű-

lés hirdette meg a modern Magyarországot megteremtő forradalmi eszméket. Dísztermében az Országgyűlés alsó- és felsőháza több alkalommal is tanácskozott. 1861–1944 között a nemzet számos kiemelkedő személyiségtől vett itt végső búcsút.

Kép forrása: flickr.com

Országsház

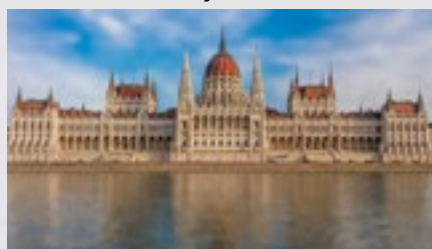
Cím: 1055 Budapest, Kossuth Lajos tér 1-3.

Érdeklődni: +36-1-441-4904, +36-1-441-4415

Weboldal: <https://www.parlament.hu/web/orzagshaz/latogatas>

A kedvezmény mértéke: legalább 30%

Megjegyzés: 2020. augusztus 10-től az Országsház-látogatásra vásárolt családi jegy (1 vagy 2 felnőtt és legfeljebb 3 gyermek (6-14 év)) mellé legfeljebb 3 további kiegészítő gyermekjegy (6-14 év) vásárlása kedvezményesen.



Bemutatók:

A Kossuth tér északi részén, az Országsház mellett épített mélygarázs legfelső, térfelület alatti szintjén alakították ki a Látogatóköz-

pontot. Az új fogadó tér lehetővé teszi az Országsház évente megtekintő hétszáz ezer látogató 21. századi színvonalon történő kiszolgálását. Itt található az információs szolgálat, a jegypénztár, a kávézó és az ajándékbolt. A Látogatóközpont ad helyet az Országgyűlési Múzeum kiállításának is, mely a magyar parlamentarizmus kialakulását és az országgyűlések történetét mutatja be.

Itthon nem tilos a vadkemping

Nem úgy, mint nyugati szomszédainknál, ahol súlyos köteg eurókkal lehetünk kevesebbek, ha rossz helyre verjük a sátrunkat. Azért jobb, ha tudunk róla ezt-azt!



A vadkempingezés a természetjárásnak egy igen romantikus módja, ha nem a legek legje! A szállodai szobával ellentétben a csillagos ég a mennyezet, együtt kelünk a nappal, de ami igazán vonzóvá teszi, az az, hogy teljes mértékben kívül esik az ember komfortzónáján. Közmű sehol, még annyi sem, mint egy átlagos balatoni kempingben. Nincs svédasztalos reggeli sem, és ha esik az eső, az azonnal csontig hatolhat, ha nem vigyázunk. Mégis sokan vagyunk, akik nem tudunk enélkül élni.

Azonban van pár szabály, amit jobb, ha szem előtt tartunk, mielőtt telepakoljuk a hátizsákunkat és nekivágunk a vadonnak. Először is: figyeljünk hazánk éghajlatára és az időjárási viszonyokra. Ha nincs profi téli túrafelszerelésünk, jó pehelyhálózsákunk és olyan sátrunk vagy legalább egy komoly bivakzsákunk, ami legalább a szelet és a csapadékot kívül tartja, jobb, ha nem kockáztatunk. Akik csak hébe-hóba szeretnének gyönyörködni a városban már alig látszó csillagokban és hajnalban a madarakkal kelni, azok maradjanak inkább a késő tavasztól a vénasszonyok nyaráig tartó időszaknál.

Mit szabad?

Ha az úticélunk hazánk valamely erdeje, akkor először is nézzük meg, hogy a kiszemelt területen nincs-e valamilyen különleges szabálya a bivakolásnak! Alapvetően hazánk területén bárhol eltölthetünk 24 órát, annyi kritériummal, hogy betartjuk a „leave no trace-t”, azaz nem hagyunk semmiféle maradandó nyomot magunk után. Különösképp igaz ez a tűzgyújtásra, hiszen főleg nyáridőben ez a legtöbb helyen tilos.





Ne féljünk tehát nekivágni a vadonnak, de csak azután, hogy tudjuk, mik a helyi szabályai és van hozzá megfelelő felszerelésünk.

Hogyan készüljön a család?

A vadkempingnél muszáj tisztáznunk, hogy ez egy esetenként nehéz pillanatokkal is járó időtöltés, amire a legkisebbek lehet, hogy még nem alkalmasak. A pelenkázás megoldása egy sátras éjszakán nem egyszerű, ráadásul a hajnalok még a legmelegebb tájainkon is hidegek lehetnek. Persze, ezt egy jó hálósákkal ki lehet küszöbölni, de nem biztos, hogy kisbabával érdemes nekivágni a kalandnak. Ha a gyerekek már nagyobbak, akkor viszont – akár egy kis noszogatás, „kötelezővé tétel” után – felejthetetlen élmény marad. Jobb azonban, ha őket is felkészítjük, hogy nem lesz vizesblokk, áramforrásul pedig talán csak a külső akkumulátorok szolgálnak majd, ezek viszont súlyban igencsak megnyomják a hátizsákot.

Mit vigyünk?

Étel tekintetében jobb, ha mindenki maga viszi azt, amit meg is eszik, persze, a szülők segíthetnek a kisebbeknek, de ne várjuk el Apától sem, hogy ő legyen a jak, vagy a serpa. Energia- és fehérjeszeleteket, olajos magvakat és előre elkészített, forró vízzel felönthető étkeket vigyünk, mivel ezeknek a legjobb a súly-energia aránya.

Ha egy nagyobb sátrat viszünk, a tartozékokat nyugodtan szedjük ki a gyári zsákjából és összehajtvá osszuk el egymás hátizsákjában, így mindenki hozzájárul a „hajlékhoz”. Ezen felül legyen mindenkinek egy jó derékalja, ami lehet polifoam vagy hűtőkrözs, profibb darab, csakúgy, mint az évszaknak megfelelő hálósák! Télen csak a profik vágjanak neki, hiszen itt már

komoly felszerelésre is lehet szükség, ha a nagy mínuszokban akarjuk eltölteni a hétvégét, oda már pehelyzsák és profi derékalj dukál...

Öltözet

A rosszul megválasztott vagy be nem járatott túracipő, bakancs az egész nyaralást megkeseríti. Ne az indulás előtt vásároljunk be, hanem ha megvettük, hordjuk a lábbelit néhány napig, mire a lábunkra törik. A zokni is jó, ha úgynevezett „technikai”, azaz kifejezetten túrára való! A többi ruhadarabot illetően ragaszkodjunk a réteges-séghez, és semmiképp se pamutpólót vegyünk fel! Ez ugyanis összegyűjti az izzadságot, ami rendkívül kényelmet-

len lesz a hátizsák alatt, ha megizzadunk! Nehezen szárad, és emiatt könnyen meg is fázhatunk benne. A legjobb, ha merino gyapjúból készül a testünkkel érintkező első réteg, ami egy antibakteriális és nedvességet elvezető, nagyon könnyen száradó anyag. A legfelső réteg pedig olyan legyen, ami szél és eső ellen is védő „héjkabát”.

Miért éri meg?

Vadkempingezés közben a mindennapi manír lehull rólunk. Jó önismereti kirándulás ez, ráadásul egymáshoz is közelebb hozza a családot a közös kitettség, a vadonban eltöltött pár nap, amelyeknek során az ember igazi személyisége jön elő és formálódik a közösség javára, hiszen mégis a természet elemeivel száll szembe a család, amikor a légkondi hús levegője alól az erdőbe teszi ki a lábát. Távol az internettől és a folyamatos médiazajtól pedig visszatárlhatunk a legfontosabbhoz, a másikért való önfeladáshoz, az odafigyeléshez és a családot összetartó igazi szeretethez.

BÓDI ÁBEL
(Greendex.hu)



Orvosi tanácsok a nyárra

Közeledik a nyaralás ideje, a szabadidő mindenkinek rövid és drága kincs. A nyaralás, az utazás, a környezetváltozás segíthet egy időre elengedni szoros napi rutinunkat, gondolatainkat, visszatérő aggodalmainkat. Felszabadultabban viselkedhetünk, élményeket gyűjthetünk. Azonban ennek az időszaknak is lehetnek jellegzetes, a pihenést megzavaró, egészséget veszélyeztető problémái, amiket egy kis odafigyeléssel megelőzhetünk.

Erre figyeljünk, amikor biciklizni megyünk



A kerékpározás egészséges, izgalmas időtöltés, fokozza a szabadságérzetet. Különösen figyelniünk kell a közlekedés szabályainak betartására. „A suhanás” kellemes szellőt nyújt, ami elvonja a figyelmünket az erős napsugárzásról - leégés lehet a vége. A bukósisak ettől is véd, nemcsak a sérüléstől. Érdekes a felsőtestet minél nagyobb felületen fedni erre alkalmas ruházattal, a napszemüveg a szemeket a rovarokkal való találkozástól is megmenti. Ebéd, fürdőzés alkalmával érdemes stabilan rögzíteni a bicikliket, ha azokkal akarunk továbbutazni. A kerékpáráron kívül legyen nálunk naptej, műkönyv – ha a szemünkbe kerül idegentestet kimostuk, a szemünket meg tudjuk nyugtatni. Hasznos az aleovera gyógynövény tartalmú krém vagy a Panthenol hab - ami napégésnél, csípéseknél csillapítja fájdalmunkat. Nemcsak erdőben találkozhatunk kullancssal, ezért a minél hamarabbi eltávolítására biztonságosan alkalmas csipesznek is el kell férnie a táskában.

Erre figyeljünk, amikor fürdőzni megyünk



Egy forró nyári napon, mikor már jól kimelegedtünk, jól esik a strandolás, amit az arra kijelölt helyeken, strandokon – kerülve a bányatavakat – tegyünk meg. Sehol se menjünk hirtelen vízbe felhevült

testtel, teli gyomorral, alkoholos állapotban! A napvédelem fontos, de 12-15 óra között kánikulában eleve nem szerencsés napon lenni. Értékeinket se hagyjuk őrizenlenül. A vízben lubickolás során a fürdőcipő éles tárggyal, kagylóval való sérüléstől, a forró talajtól is véd. Ha mégis megtörténik a baj, a táskába előre bekészített Betadin oldat, ragtapasz segít. A gyakori és tartós víz alá merülés feláztathatja a külső hallójáratunk bőrét, ez kezdetben viszketést, majd hallójárat-gyulladást okozhat, ami fájdalommal, fül-dugulással jár. Ebben az esetben bórsavat tartalmazó fülcsepp, pl. Boramid korai használata javasolt. A kellemetlen hallójárat-gyulladás előfordulása csökkenthető a fürdés előtt a fülbe cseppentett parafinolajjal. Kötőhártyagyulladás esetén a fent említett könnycsepp mielőbbi használata enyhítheti a panaszokat.

Erre figyeljünk még egy nyaralás során

Estleges légúti, vagy bélgyulladásra tartsunk készleten megfelelő láz- és fájdalomcsillapítót, aktív széntablettát. Orrdugulás előfordulhat a fürdőzésen kívül por és pollen hatására is. Erre az ismert orrcseppek használhatók. A tartós egyoldali, gennyes váladékozó, esetleg bűzös orrváladék orrba dugott idegentestrel utalhat. A hirtelen elinduló orrvérzés a következőképpen állítható el: az orrba beférő, összesodort vattát vagy papírzsebkendőt bedugjuk, majd kicsit előre hajtott fejtartással kívülről az adott orrfél orrcimpáját rászorítjuk.

Vigyázzunk a csomagjainkra, értéktárgyainkra, szállásunkon rövid időre se hagyjuk nyitva az ablakokat, ajtókat! A vakáció nem hízókúra, igyekezzünk egészségesen táplálkozni, sok folyadékot, főleg vizet, gyümölcslevet, alkoholt csak mérsékelten fogyasztani!

DR. JÁKLI GYÖRGYI



A NÖRI bemutatja: Petőfi világa Kiskőrösön

A Nemzeti Örökség Intézete és a Nagycsaládosok Országos Egyesülete – együttműködés keretében – azt szeretné előmozdítani, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei a családok számára is minél könnyebben elérhetőek legyenek. Jelenleg 81 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van, amelyeket ezúton is szeretnénk a nagycsaládosok figyelmébe ajánlani.

Nem mindennapi élmény részese lehet, aki egyszer beleszöppen a legismertebb magyar költő szülővárosának mindennapjaiba. A tizennégyezer fős alföldi kisvárosban nem nehéz felfedezni Petőfi máig ható szellemiségét, hiszen az szinte minden szegletében áthatja a települést. Kiskőrös tényleg olyan hely, ahová minden magyarnak legalább egyszer el kell mennie.

A Petőfi Szülőház és Emlékmúzeum Petőfi Sándor kultuszának és irodalmi hagyatékának legjelentősebb őrzője

a nem fővárosi emlékhelyek sorában. Ez a tudatosan kialakított emlékkörzés gyakorlatilag a költő halálával egyidőben indult és lassan két évszázada tartja a köztudatban Petőfi Sándor emlékét. Ebben a folyamatban a Petőfi-emlékhelyekben bővelkedő Bács-Kiskun megye, különösen a szülőváros mindig is élen járt.

A város legféltettebb és legnagyobb becsben tartott kulturális értéke Petőfi Sándor szülőháza. A mesébe illő, 1780 körül épült nádfedeles kis épület Magyarország első irodalmi emlékháza, idén 143 éve látogatható és évente kb. 20 000 látogató keresi fel. A kultuszhely töretlen népszerűsége annak is köszönhető, hogy a múzeum igyekszik lépést tartani a fejlődéssel és a megváltozott látogatói igényeket maximálisan figyelembe véve szervezi programjait.

Az intézményekben kifejlesztett múzeumpedagógiai programok, interaktív tárlatvezetések segítik a látogatót, hogy a költő életművét a megfelelő kontextusban lássák. Ráirányítják a figyelmet a művészetek és az írott életmű fontosságára, és hosszú távon hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyermekek múzeumba járó, az irodalmat szerető, a nemzeti múltunkat és történelmünket jól ismerő, a magyar és a nemzetiségi kultúra iránt fogékony felnőttekké váljanak.

A bicentenárium alkalmából az idelátogatókat két új kiállítás, a szülőházban a „Költőnek szült



anyám” és a mellette álló emlékmúzeumban a „7 év” című, Petőfi költészetét bemutató kiállítás várja. A műfordítói szoborparkban, annak apropóján, hogy Petőfi Sándor a legtöbb nyelvre lefordított költő és a Szabadság, szerelem! című költeménye a legtöbb – több mint ötven – nyelvre lefordított vers, a parkban a poéta fordítói kaptak emlékművet. A Kincseskamrákban a Petőfi tematikájú kortárs képzőművészeti gyűjtemény,

valamint a Kiskőröst újraalapító szlovákság tárgyi világa látható.

2022 januárjától az intézmény újabb taggal, a János Vitéz Látogatóközponttal bővült. Az 1845-ben épült, klasszicista stílusú épületben modern, 21. századi hang- és fénytechnika, látványvilág várja a látogatókat. A kiállítás szinte minden érzékszervre hat. A múzeumba belépve a gyerekek és szüleik tarisznyát imitáló tablettal a kezükben saját maguk alkotta Kukorica Jancsiként indulhatnak el, hogy végigjárják és átéljék az elbeszélő költemény eseményeit. Miután megpróbálják a mesebeli réten elkészülő juhok karámba terelését, a lélegzetelállító interaktív program révén átélhetik János vitéz kalandjait az ismert helyszíneken – mint a zsványtanya, Tatárszág, Taljánország, Franciaország, az izgalmas hajóút vagy az óriások birodalma – kapott feladatok által.

A Petőfi Szülőház és Emlékmúzeum 1997 szilveszterén került Kiskőrös város fenntartásába. Azóta a benne folyó munkát kétszeres „Év múzeuma”, a „Vendégbarát Múzeum”, az „Év Tájháza” és a „Közösségi Múzeum” kitüntető címek odaítélésével ismerték el. A kiskőrösi Petőfi emlékhelyek állandó résztvevői olyan országos programoknak, mint a Múzeumok Éjszakája, Múzeumok Majálisa, Tájházak Napja, Közösségek Hete vagy az Emlékhelyek Napja.



Hűsítő fagylalt receptek

A nyári melegben sokszor semmi más nem esik jól, csak egy nagy adag fagyi. Ezért arra gondoltam, hogy megosztom veletek a kedvenc házi fagyi receptjeimet, amelyekből a gyerekeimnek is jó szívvel adok. Választottam olyan receptet is, amely „mindenmentes”, így nyugodtan fogyaszthatják ételérzékeny gyerekek is. Érdekes az elkészítéshez botmixert használni, illetve a kész fagyit jégkrém formákba tölteni, de gombócozva is tökéletes.

EPRES BANÁNFAGYI



14 gombóc fagyi hozzávalói

- 500 g eper
- 3 db banán
- 100 g étcsoki
- 200 ml ESL tej 3,5 %
- 400 ml tejszín
- 3-4 ek. méz

Elkészítés

A csokit és az epret vágjuk darabokra, a csokit is vágjuk annyira apróra, amennyire csak tudjuk. A tejszínt és a tejet tegyük egy nagy tálba és keverjük hozzá a mézet. Az egészet zúzzuk össze botmixerrel, majd belekeverjük a csokit, utána 30-40 percre tegyük a fagyasztóba.

Vegyük ki és keverjük át még egyszer, majd mehet is vissza a fagyasztóba, ezt 2-3 alkalommal ismételjük meg. Az utolsó keverésnél már egy krémes állagú fagyit fogunk kapni, amit aztán gombócozhatunk is. Friss gyümölccsel tálaljuk!

ANANÁSZOS HÁZIFAGYI



Hozzávalók

- 2 db fagyott banán
- ¼ fagyott ananász
- 3 ek. méz

Elkészítés

Az ananászt és a banánt tegyük a fagyasztóba legalább 1 órára, de 2-nél többre nem érdemes. Utána a fagyott gyümölcsökhöz keverjünk mézet és turmixgép segítségével máris kész a szuper krémes gyümölcsfagyi, amit ráadásul ételérzékeny gyerekek is nyugodtan fogyaszthatnak.

Nekem személy szerint ez a kedvenc receptem, hiszen nem csak ananászal, hanem eperrel, málnával, cseresznyével, mangóval is tökéletesen működik. A lényeg, hogy banán legyen benne.



EPRES-SAJTTORTÁS HÁZIFAGYI



Hozzávalók

- 2 marék eper
- 15 dkg krémsajt
- 1 ek. citromlé
- 10 db teljes kiőrlésű keksz/zabkeksz
- friss vanília
- méz ízlés szerint

Elkészítés

A kekszet daráljuk le és tegyük egy tál aljába. A krémsajtot, a vaníliával a citromlével és a mézzel keverjük el alaposan. Az epret turmixoljuk le és keverjük el a krémsajtos keverékkel. Öntsük az egészet a kekszre és tegyük mélyhűtőbe minimum 5 órára.

Számomra friss eperrel és mentalevéllal díszítve lesz tökéletes!

„MINDENMENTES” CSOKIFAGYI FŐZÉS NÉLKÜL



Hozzávalók 11-12 db-hoz

- 2 x 200 ml kókuszkrém (Cocomas)
- 3 db cukormentes pillecukor
- 125 g 81%-os cukorpótlós étcsokoládé
- 3 ek. eritritol
- 1 kk. vaníliakivonat

A pillecukorra azért van szükség, hogy a fagyí krémes maradjon.

Elkészítés

Először olvasszuk meg vízgőz felett a csokit, a kókuszkrém-ből kb fél dl-el együtt.

Keverjük hozzá a pillecukrot, amit előtte apró darabokra tépkedtünk. Utána a maradék kókuszkrémet keverjük ki az eritrittel. Akkor jó a fagyink, ha kb. másfélszeres térfogatúra emelkedett. Végül keverjük össze a habot a csokival és tegyük bele ízlés szerint vaníliakivonatot.

Ezután a kész masszát öntsük formába (nyugodtan szórjunk bele szívünknek kedves gyümölcsdarabokat) és már tehetjük is a fagyasztóba. Kb. 3-4 óra alatt elkészül.

MADÁRTEJ FAGYI

Hozzávalók

- 5 tojás
- 5 dl tej
- 1 evőkanál liszt
- 15 dkg cukor
- 5 dl habtejszín
- 5 tasak vaníliás cukor

Elkészítés

Először a tojások sárgáját kavargatjuk ki a liszttel és a cukor felével, majd öntsük fel 0,5 dl tejjel. Utána a többi tejet melegítsük fel langyosra és keverjük hozzá a kikavart tojássárgáját. Lassú tűzön tovább melegítve folyamatosan keverjük addig, amíg be nem sűrűsödik. Ezután hűtsük ki, ez idő alatt pedig verjük fel a maradék cukorral a tojások

fehérjét. Mikor a krém kihűlt, a tojás habot keverjük hozzá. A habtejszínt is verjük fel, keverjük bele a vaníliás cukrokat, majd óvatosan keverjük össze a krémmel. Tegyük fedeles dobozba és 2 órára már mehet is a fagyasztóba. Ezután vegyük ki, keverjük össze ismét, és még 1 órára tegyük vissza a fagyasztóba. Utána már ehetjük is az elkészült fagyit.



Mi van a pohárban? Írd a pontozott vonalra!



baracklé
tea szóda
limonádé
jégkása
almálé

- nincs benne buborék
- nem é-re végződik
- nem 3 betűből áll

A pohárban van!



bodzaszörp
tej szóda
almálé
narancslé
kakaó

- nincs benne d betű
- nincs benne gyümölcs
- nem fehér színű

A pohárban van!



szőlőlé
tea almálé
kakaó
jégkása
baracklé

- nem é-re végződik
- nem jeges
- nincs benne k betű

A pohárban van!



narancslé
tea víz
jégkása
eperlé
kávé

- nincs benne a betű
- nem átlátszó
- nem piros a színe

A pohárban van!



málnaszörp
kakaó tea
víz must
szőlőlé

- nem szőlőből készül
- nem 3 betűből áll
- nincs benne tej

A pohárban van!

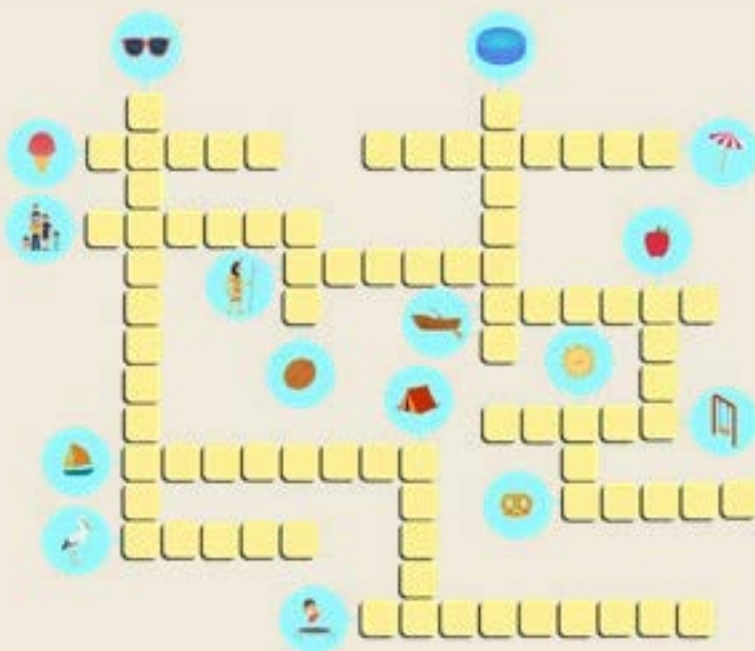


jégkása
víz szóda
kakaó
eperlé
kávé

- nincs benne k betű
- nincs benne buborék
- nem 3 betűből áll

A pohárban van!

Mit látsz a képeken? Töltsd ki a keresztrejtvényt!



Melyik gyerek jut el a medencéhez? Karikázd be!



Megtalálod a 10 különbséget a két kép között?



Nyári bakancslista

☐ Keress egy hullócsillagot



☐ Sétálj mezítláb



☐ Aludj sátorban

☐ Trombitálj egy fűszállal

☐ Biciklizz



☐ Párnacsatázz



☐ Olvass el egy könyvet



☐ Készíts házi pizzát



☐ Fagyizz



☐ Készíts limonádét

☐ Mász fel egy fára



☐ Hajtogass papírepülőt



☐ Nevess legalább 5x egy nap

☐ Küld egy képeslapot



☐ Strandolj



☐ Játssz egy társasjátékkal

☐ Táncolj esőben



☐ Fess kavicsot



☐ Látogass el egy piacra



☐ Találd ki Te az utolsó pontot



Kreatív nyári unaloműzés

A nyár kezdetén minden gyerek tele van kreatív ötletekkel és tervekkel azt illetően, mi mindent fognak csinálni a vakáció ideje alatt. Azonban ahogy telnek a napok, úgy kezdenek kifogyni az ötletekből és egyre többször panaszkodnak arról, hogy ők bizony unatkoznak. És bár az unalom számos áldásos hatását ismerjük, néha szülőként nekünk kell megtönnünk ezt az állapotot és elő kell rukkolnunk valami új, izgalmas elfoglaltsággal. Ehhez gyűjtöttem néhány kreatívan variálható és minden korosztállyal könnyen elkészíthető ötletet. Remélem, élvezni fogjátok a közös alkotást.

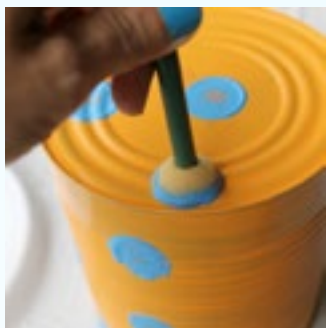
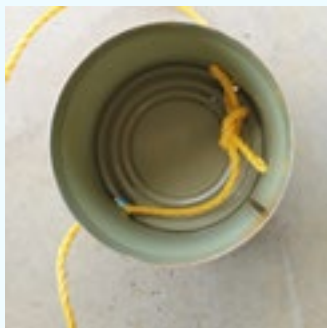
Gólyaláb konzervdobozból

Kellékek:

- üres konzervdoboz
- színes papírok
- ragasztó
- erősebb zsinór
- fúró (ha van)
- matricák vagy festék a díszítéshez
- ecset

Elkészítés:

1. Díszítsétek ki a konzervdobozt kedvetek szerint!
2. Ha rendelkezésetekre áll fúró, érdemes átfúrni, hogy át lehessen húzni a madzagot.
3. Fűzd át a madzagot, köss rá csomót és kezdődhet a móka! Ha szeretnétek nehezíteni a feladaton, például nagyobb gyerekek számára, rajzoljatok egy útvonalat a földre, amin a gólyalábbal végig lehet lépkedni.



Buborékfújó

Kellékek:

- a fújókához:
- zseníliadrót
 - gyöngy

a folyadékhoz:

- egy kevés etil-alkohol, vagy glicerint
- 2 dl kézi mosogatószer
- 18 dl víz
- 4 gramm sütőpor

Elkészítés:

Alkoholt a gyógyszerértárban adnak recept nélkül, glicerint patikában csak receptre, nagyobb mennyiségben webáruházakban, gazdaboltban, esetleg vegyszerboltban tudtok venni. A fújókához csak hajtsátok félbe a zseníliadrótot és tekerjétek össze úgy, ahogy a képen látható. A fújófej megformázásához használhattok egy kupakot vagy egy tetszőleges sütikiszúró-formát is.

A gyöngyöt csak rá kell fűzni és már kezdődhet is a buborékfújás.



Gyümölcsnyomda

Kellékek:

- gyümölcsök: alma, citrom,
- festék
- papír
- tálak a színes festékeknek

Elkészítés:

Számomra ez az az ötlet, ami egyszerű, de nagyszerű, akár egészen apró gyermekekkel is működik, hiszen csak annyi a feladat, hogy színes festékbe kell mártani a félbevágott gyümölcsöket és a nyomda máris készen van. A nagyobb gyerekek pedig a formákból kreatív dolgokat tudnak kihozni.

A lehetőségek tárháza végtelen, nyomdázni lehet pólóra, vászonzsákra, konyharuhára, vagy egyszerűen csak papírra is.



Papírtányér frizbi

Kellékek:

- olló
- ragasztó (kenőfejes, cellux, kétoldalú ragasztó)
- filctoll
- zsírkréta
- papírtányér (frizbinként 2db, mélyebb)

Elkészítés:

A frizbi elkészítését a legizgalmasabb résszel, a díszítéssel kezdhettek. a táányérok fordítsátok fejjel lefelé és a külső részét tetszés szerint díszítsétek, ügyelve arra, hogy a táányérok közepe a díszítés után ki lesz vágva. Ehhez használhattok filctollat, ceruzát, zsírkrétát vagy akár festéket is. Miután elkészültetek a díszítéssel, tegyétek mind a két táányért magatok elé úgy, hogy a kidíszített része lefelé nézzen. Kenjétek be ragasztóval a táányérok belsejét, majd fordítsátok össze őket. Ezután vágjátok ki a frizbi közepét kör alakban. Ha a két táányért a ragasztó nem tartja össze kellően, a széleknél használhattok kétoldalú ragasztót is. Ha elkészült a frizbi, a széleit célszerű celluxsal körberagasztani, így ugyanis tartósabb lesz. Indulhat is a játék!



Marci Felhőországban

Marci úgy gondolta, az ő apukája a legerősebb ember a világon. Favágás közben súlyos fejszét emelgetett, majd pusztá kézzel szaggatta ki a tönköket a földből. Gond nélkül felkapta és nyakába ültette két kisebb testvérét – Zalán és Avarka jóízűen kacarászott, miközben megpróbálták befonni a göndör fűtjeit. Készségesen segített anyának, ha elfáradt a házimunkában. Levette a tányérokat a felső polcra, no meg a süteményes dobozt, amit Marci rendre igyekezett megkaparintani. Vacsora után pedig egy kedves mesével szórakoztatta gyermekeit, amíg mindannyian elfáradtak a nevetésben, és álomba szenderültek.

Éppen ezért Marci igazán kétségbeesett, amikor az apukája hétfő délután nem tért haza az erdőből. Anya sírt, csak zokogott az asztalon könyökölve. Zalán és Avarka körbe-körbe futkostak a lakásban, hiszen apa nem volt ott, hogy eljűk ugorjon, és megfékezze lépteiket.

– Hol van apa? – hallatott nyöszörgő hangot Marci, hiszen ennyi idősen már könnyedén kiolvasta anya arcvonásaiból, hogy baj történt.

Anya kézen fogta, és végigsimította kobakját.

– Apa felment az égbe, mert Felhőország Ura magához szólította.

– Hát akkor menjünk utána!

– Nem értheted, édes kicsikém. Felhőországból soha senki sem térhet vissza.

Marci valóban nem értette anya szavait. Csupán azt vette észre, hogy apa jelenléte nélkül minden más lett. Zalán és Avarka sokat rosszkodott, és anya túlságosan fáradt volt, hogy rájuk szóljon. Az esti mesék elmaradtak. Hiába kapott Marci kárpót-lásul egy kerek süteményt a dobozból, mivel nem kellett apával megbirkózni érte, már nem is ízlett neki anynyira.

Ő is megváltozott. Régebben szeretett fogócskázni, biciklizni és labdázni, most csak feküdt a fűben, és bámulta az eget. Haragudott Felhőország Urára, amiért elragadta az apukáját anélkül, hogy megkérdezte volna a véleményét. Rádásul apa sohasem hagyta volna szó nélkül magára!

– Biztosan fel lehet jutni az Égi Palotába – így morfondírozott magában. – Anya bár mindenkinél okosabb, de néha azért tévedhet.

Arra bandukolt egy fülét hegyező, bicegő róka.

– Csak nem az Égi Palotát említetted?

Marci bólintott.

– Ismerem az odavezető utat, de a sántaságom miatt képtelen vagyok megjárni. Ha átadsz egy üzenetet a felhőországi kedvesemnek, elárulom, merre indulj. Légy óvatos, mert számtalan veszély leselkedik rád!

Marci beleegyezett az ajánlatba, így a róka a fülébe súgta: ahhoz, hogy eljusson Felhőországba, három tárgyat kell megszereznie. Szüksége lesz az erdei boszorkány köpenyére, a tavi béka ékkövére és a hegyi manó csilingelő csizmájára. Ha magára ölti ezeket, a légáramlat elrepíti az égbe.

Késő este Marci pusztit nyomott a kistestvérei homlokára. Lábuhegyen kiosont a konyhába, összepakolt egy tarisznyába való elemózsiát, és elindult a róka által mutatott ösvényen, egészen a boszorkány kunyhójáig.

Reszketve nézett a söprögető, bibircsókás asszony szemébe. Elővette a legjobb modorát, ahogy anyától tanulta.

– Kérlek, kedves erdei boszorkány, add nekem a köpenyedet, hogy visszahozhassam apát Felhőországból!

A boszorkány kételkedve mérte végig, majd rekedt hangon válaszolt.

– Vajon elég állhatatos vagy-e, fiacskám, hogy eljuss az Égi Palotába? No legyen, próbára teszek és ha sikerrel jársz, tiéd a köpenyem.

Egy lefedett tükör elé léptek. Amint a boszorkány félrehúzta a leplet, Marci meglátta az apukáját a tükör másik oldalán. Az erdőben bolyongott.

– Felelj nekem, fiacskám. Csakugyan Felhőországban van-e az édesapád, vagy eltévedt a rengetegben? Úgy látom, egy vaddisznó messzire kergette hazulról.

Marci egy pillanatra fellelegzett. A boszorkány szavai logikusnak tűntek. Szíve mélyén hinni akart neki, mégsem tehetette, bármennyire is jól esett viszontlátni apját a tükörben.

– Az én apukám a legbátrabb ember, nem ijed meg egy vaddisznótól.

– A tükörkép kavarogni kezdett.

– Ám legyen. Csakugyan Felhőországban van-e az édesapád, vagy beszorult egy kidőlt tölgy törzse alá? Úgy látom, favágás közben eltörtött a fejszéje.

– Az én apukám a legerősebb ember, meg sem kottyán neki egy fa megemelése.

– Teringettét! – sopánkodott a boszorkány, míg a tükörkép ismét megváltozott. – No lássuk ehhez mit szólsz. Csakugyan Felhőországban van-e az



édesapád, vagy olyan rossz gyerek voltál, hogy magadra hagyott téged?

Marcinak könnyek szöktek a szemébe, miközben a tükört figyelte. Eszébe jutott az összes alkalom, amikor borsot tört a szülei orra alá. Ha megfeddték, duzzogva rontott be a szobájába, és ki sem jött onnan addig, amíg a süteményes doboz csörgését meg nem hallotta apa kezében.

– Ha rossz is vagyok olykor, az én apukám nagyon szeret engem.

A boszorkány felhorkant. Fejét csóválva adta át a köpenyt Marcinak.

– Kiálltad a próbát, fiacskám, de jól vigyázz! A tavi békát és a hegyi manót nem lesz ennyire egyszerű meggyőznöd.

Marci felöltötte a köpenyt, és továbbindult a szűk ösvényen. Egy pusztaságon vitte keresztül az útja. Nagyon elfáradt, amikor végre meghallotta a béka brekegését a tónál. Szívélyesen köszöntötte.

– Üdvözöllek, kedves tavi béka! Kérlek, add nekem az ékkövet, hogy visszahozhassam apát Felhőországból!

– Az ékkő elveszett a tó fenekén – nyújtotta ki a nyelvét a béka. – Ússz le, és hozd fel a felszínre, akkor a tiéd lehet.

Nem volt mit tenni, így Marci beleugrott a vízbe. Cseppet sem esett kétségbe, hiszen az osztály legügyesebb úszójának számított. Könnyeden haladt egészen a tó fenekéig, ahol megpillantotta a kristályosan csillogó ékkövet. Kikaparta az üledékből, és kézbe vette.

Hirtelen úgy érezte, elnehezül a karja. Hevesen kapálózott, mégsem tudott kiúszni a felszínre. Láthatatlan örvény kavargott körülötte, minél jobban ellenkezett, annál inkább visszarántotta a mélybe.

Egyre haragosabbnak érezte magát. Ha apa nem megy el fát vágni aznap, most is együtt lennének. Anya gyakran kérte, hogy maradjon otthon, és segítsen a ház körül. Zalán és Avarka annyit rosszalkodott, hogy rendszerint hátráltatták az indulásban. Ráadásul Marci is nyaggathatta volna, hogy munka helyett inkább vele játsszon. Kinek a hibája, ami történt?

Marci felhagyott az úszással. Rájött, hogy tehetetlen az örvénnyel szemben. Hagyta, hogy lerántsa a mélybe, de ekkor különös dolog történt. Egyre feljebb emelkedett a vízben, míg ismét meghallotta a tavi béka kuruttyolását.

– Kiálltad a próbát. Az örvényt csak úgy szelídhíthetted meg, ha nem küzdesz ellene. Neked adom az ékkövet, ám jól vigyázz! A hegyi manó furfangos eszén nehéz túljárni.

Marci kifújta magát, és a nyakába akasztotta az ékkövet. Folytatta az útját a hegyi manó rejtékéhez. Az ösvény kacsaringóssá vált, egyre magasabbra vezetett. A fiú többször is megállt elmajszolni egy pogácsát a tarisznából, mire felért a hegy tetejére. Kicsiny, táncoló csizmákra lett figyelmes.

– Köszöntelek, kedves hegyi manó! Kérlek, add nekem a csilingelő csizmádat, hogy visszahozhassam apát Felhőországból!

– Felhőországból? – vont a fel bozontos szemöldökét a hegyi manó. – Csakugyan ezt szeretnéd? Nem bánom, szívesen odaadom neked.

Marci meglepődött, hogy milyen könnyedén meg tudta győzni. A hegyi manó közelebb lépett hozzá. Kiugrott a zöld csizmájából, de mielőtt átadta volna, visszahúzta a kezét.

– Nem muszáj ám Felhőországba menned, hogy találkozhass az édesapáddal. Persze ki vagyok én, hogy beleszóljak a dolгодba!

– Mire gondolsz? – tűnődött el Marci.

A hegyi manónak fülig ért a szája.

– Vannak hasznosabb csebecséim ennél az ócska, kopott csizmánál.

– Barátom, a bicegő róka azt mondta, hogy a csilingelő csizmára lesz szükségem.

– Mit tudhat erről egy öreg róka? – trükközött a hegyi manó. – Az első ajánlatom egy mágikus harsona. Ha elrejtet az erdőben, a füvek és fák emlékei által meghallgathatod édesapád meséit, így nem kell Felhőországba utaznod.

Marci megrázta a fejét.

– Biztos vagy benne? – kérdezte a manó. – Lássuk a második ajánlatomat, egy maréknyi port. Ha a szemedbe szórod, elszenderülsz. Álmodban örökké édesapáddal lehetsz, így nem kell Felhőországba utaznod.

Marci karba fonta a kezét.

– Ez sem tetszik? Na és azt tudtad-e, hogy a hegyi manók képesek visszaforgatni az időt? A harmadik ajánlatom egy arany zsebóra. Ha megrázod, újra hétfő reggel leszel. Édesapád otthon fog várni, így nem kell Felhőországba utaznod.

– Bárhog is, én bízom a barátom szavában, ezért a csilingelő csizmát választom.

– Nem könnyű veled alkudozni. Most már látom, hogy semmi sem téríthet el a célodtól. Vidd a csizmát, nem bánom!

Marci felhúzta a lábára a csilingelő csizmát. Hármat dobantott, majd a semmiből előtörő légáramlat elrepítette. Egyre magasabbra emelkedett. A hegyorom, a tó és az erdei kunyhó apró foltta zsugorodott.

A felhők mögül kirajzolódott a bronz utcakő, az ezüst folyó és az aranyló palota a megszámlálhatatlan ablakával. Hosszú lépcsősora előtt egy rókalány foglalt helyet.

– Állj! – szólította meg Marcit. – Egy halandó sem léphet be az Égi Palotába!

– Kérlek, kedves rókalány, engedj tovább! Találkozni szeretnék az apukámmal. Fizetségként egy üzenetet hoztam számodra.

Marci átadta az üzenetet, a rókalány pedig mélységesen meghatódott a bicegő róka szavaitól. Marci belépett a fényes csarnokba, ahol az oszlopok olyan magasak voltak, hogy nem is lehetett tudni, hol végződnek, és az emberek szikrázó, tükörfényes öltözetet viseltek. Marcit elvakította a



látvány, csak akkor eszmélt fel, amikor egy érdes tenyér megsimította a vállát. Hiába a díszes ruha, göndör fürtjeiről egyből megismerte az apukáját.

– Apa! – kiáltotta lelkesen, és egymás nyakába borultak. – Apa, úgy hiányoztál! Anya nem hitte, hogy sikerülhet, de én eljöttem érted.

Megszereztem az erdei boszorkány köpenyét, a tavi béka ékkövét és a hegyi manó csilingelő csizmáját!

– Büszke vagyok rád, kisfiam – simította meg apa Marci buksiját.

– Fogd meg a kezem és repülünk haza! – lelkesedett Marci. – Mindenkinek nagyon hiányzol. Zalán és Avarka ki fog ugrani a bőréből, ha meglát!

– Nem lehet, Marci. Bármennyire is szeretnék veletek lenni, Felhőország Ura más feladatot jelölt ki számomra.

– Miféle feladatot? – durcáskodott Marci.

– Tudom, hogy szeretsz a fűben feküdni. Én felügyelem a növekedését. Tudom, hogy örömöd leled a gyümölcsmajszolásban. Gondoskodom róla, hogy a fák mindig bő termést adjanak. Tudom, hogy ha pocsolád látsz, egyből beleugrasz. Nekem köszönhetően elég eső hullik a földre.

– Mindezekről lemondanék, csak gyere haza! – Marcinak könnybe lábadt a szeme. – Nem akarok elválni tőled!



– Mindig melletted vagyok – Apa lágyan megcirógatta az arcát. – Ott élek benned.

Birtoklod az erőmet, a bátorságomat és a derűmet. A történetek, amiket meséltem, irányt mutatnak, és elkísérnek az utadon. Ne hagyd elveszni őket!

– Nem maradhatnék inkább itt veled?

– szipogott Marci.

– Mivel a fiam vagy, fontos feladatot adok neked. Arra kérek, hogy vigyázz anyára és a testvéreidre! Támogasd őket a bajban, és őrizd a jókedvüket. Azzal igazán boldoggá tennél engem.

– De mikor találkozunk újra?

– Egyszer, ha eljön az ideje, örökké együtt leszünk Felhőországban.

Apa csókot lehelt a homlokára. Marcinak elnehezült a szemhéja. A palota fényei homályossá váltak, ő pedig pihe-könnyűnek érezte a testét.

Mikor magához tért, az ágyában feküdt. Esteledett már, de Zalán és Avarka még ébren voltak. Sugdolóztak, és fészkelődtek a paplan alatt. Marci tudta, hogy ha nem alszanak el időben, akkor anya nehezen fogja felébreszteni őket, és mindannyiuknak rossz kedve lesz reggel.

– Szeretnétek, hogy meséljek nektek? – ült fel Marci az ágyban.

Zalán és Avarka csillogó szemmel nézett rá.

– Mesélj, igen, mesélj, légyszike! – harsogták kórusban. – Miről fog szólni a mese?

Marci elvigyorodott.

– Felhőországról.

LÁSZLÓ BETTINA



Örömhír



A nevem **Abari Eszter** (50 cm, 3520 g) és 2023. április 11-én születtem 8. gyermekként a családba. Apa és Anya mellett 5 nővérem és 2 bátyám már nagyon várt és mindenki nagyon jól fogadta az érkezésemet.



Örömmel tudatjuk, hogy 2023. április 3-án megérkezett **Hegedűs Patrícia Flóra** (55 cm, 3800 g). Anyukája, Renáta és apukája, Roland már nagyon várták érkezését.



Örömmel adjuk hírül, hogy 2023. március 29-én megszületett **Budai Nazira Natália** (50 cm, 3400 g). Szülei, Roberta és Roland már nagyon várták érkezését.



2023. január 28-án András és Andrea 5. gyermekeként megszületett **Kovács Alex Albert** (53 cm, 4050 g). Isten éltesse az új jövevényt!



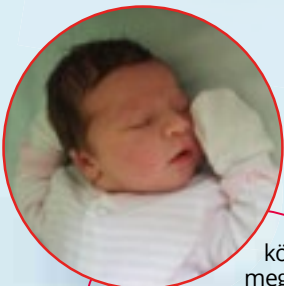
2023. március 5-én extra gyorsasággal csöppent közénk családjunk legkisebb kincse, **Oláh Bianka** (54 cm, 4120 g). Így lettünk mi négygyermekes, azaz hattagú szép nagy család.



A Pécsi Székesegyház Nagy-családos Egyesület örömmel tudatja, hogy 2023. március 17-én megszületett a Vince család negyedik gyermeke, **Vincze Máté Benjámín**. A Jóisten áldja meg a családot!



Örömmel mutatjuk be **Poros Bálintot** (52 cm, 3480 g), aki 2023. február 15. napján 11 óra 35 perckor jött a világra.



Isten áldásával, örömmel közöljük, hogy 2023. március 22-én megszületett a Torma családba 4. kislányuk, **Torma Bella**. Üdvözlünk a Szigetszentmihályi Nagycsaládosok Egyesületének legifjabb tagjaként.

Örömhír



Nagy örömmel adjuk hírül, hogy 2023. március 28-án megszületett **Balogh Patrik** (50 cm, 3340 g).



Vasas Botond (51 cm, 3060 g), 4. gyermekünk (tesói Bendegúz, Boróka, Boglárka) 2022. szeptember 6-án hajnali 5:58-kor látta meg a napvilágot háborítatlan, szeretetteljes körülmények közt otthonukban. Isten éltesse az egész családot!



A nevem **Kovács Noémi Sára** (60 cm, 4200 g) és 2023. február 5-én láttam meg a napvilágot. Szüleim, Anna és Roland, valamint testvéreim, Botond (4) és Dániel (2) már nagyon várták az érkezésemet.



Joachim Ági és György nagy örömmel tudatja, hogy megszületett várva várt unokájuk, **Janka**.



A „Szemünk Fénye” Nagy-családosok Üllői egyesülete örömmel tudatja, hogy megszületett a Forray család 5. gyermeke, **Forray Attila Bors**. Szülei Gábor és Réka nagyon várták és 4 testvére is hatalmas szeretettel fogadta.



Örömmel adjuk hírül, hogy 2023. április 30-án megszületett családjuk 4. gyermeke: **Lénár Domonkos Ferenc** (53 cm, 3950g) Testvérei Andris, Anti és Annamari már nagyon várták!



Örömmel mutatjuk be a Priskin család 3. kisfiát, **Balázs** (Bazsi) babát, aki 2023. március 15-én született. Két bátyja, Krisztián és Tomika nagyon várták már, és most igazi rajongás veszi körbe.



Nagy örömmel tudatjuk, hogy a Nyakas családba Gábor és András után 2023. április 18-án megérkezett a harmadik fiú, **Gergő** (53 cm, 4240 g). Jó egészséget és sok boldogságot kívánunk.



Örömmel tudatjuk, hogy szülei harmadik gyermekeként megszületett **Boros Liana Rella**. Testvérei nagyon várták a kistesó érkezését.