

FÓKUSZBAN AZ ATÍPIKUS CSALÁDOK

NOE LEVÉLEK

2025. tavasz



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA
376-377. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ	3
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	4-5
MEGHÍVÓ	6
Meghívó a NOE éves közgyűlésére	6
KIEMELT HÍR	7
22. Házasság Világnapja Pécs	7
ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	8-9
Jótekonysági adventi vásár	8
Köszönet az Angyaloknak	8
A Dél-Alföldi Régió önkénteseit köszöntöttük	9
Az Észak Magyarország Régió és a Közép-Magyarország Régió önkénteseinek köszöntése	9
NOE KISOKOS	10
A Családjainkért Alapítvány	10
– célzott segítség a családoknak	
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	11-19
BESZÉLGETÉS	20-23
„Mi az élettel dolgozunk, nem a halállal...!”	20-23
CSALÁDI ÉLET	24-35
Az atipikus családok harmonikus életének alapkövei	24-25
Válás utáni család	26-27
Beteg gyermek a családban	28-29
Autizmustűnetek kütyüzéstől	30-33
Gyerekek a streaming platformokon – Mi védi őket a 12-es karikán túl?	34-35
ÉLETMÓD	36-39
Ikres családok – Dupla öröm, dupla teher?	36-37
Nagybőjti hagyományok	38
– Somogyban, közösségben, együtt	
Húsvéti filmajánló	39
HITÉLET	40-42
Az úrvacsora ajándéka	40
A szeretetről csendben kell beszélni	41
A „sok” olyan kevés, és az az „Egy” olyan sok!	42
FELHÍVÁS	43
Életmese írói pályázat	43
NŐRI	44
Kossuth szülőháza Monokon	44
KEDVEZMÉNYEK	45
Kedvezmények a tavaszi kertrendezéshez	45
PÉNZMÚZEUM	46-47
Játékos pénzügyi edukáció nagycsaládoknak	46-47
PARFINÉRIA	48-49
Húsmentes receptek a bőjti időszakra	48-49
A LIBRI KÖNYVESBOLTOK KÖNYVAJÁNLÓJA	50
Családi történetek, a házasság kihívásai és kalandok a fiatal jókaival – 6 könyvet ajánlunk tavaszra	50
GYERMEKKUCKÓ	51-58
Rejtvény	51-53
Ajándékötletek anyák napjára	54-55
A tavaszi zsúr	56-58
ÖRÖMHÍR	59-60



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



Kedves Tagtársaim!

Telve reményekkel és vágyakkal indul a 2025. év. A három előkészületi év közül, mely az alapításunk 40. évfordulóját előzi meg, az idei évre választott mottónk:

ÖSSZETARTOZUNK, EZÉRT EGYÜTTMŰKÖDÜNK.

A szakemberek azt mondják, ha nem tűzünk magunk elé lehetetlen vagy nehezen elérhető célokat, akkor azokat a céljainkat sem érjük el, amelyek könnyen elérhetőeknek tűnnek.

Ennek jegyében gondolatok az előttünk álló évre.

Természetesen, tervezzük a korábban már megszokott rendezvényeinket: Házasság Világnapja, babaköszöntő, őszi találkozó, Szeretet ízei, és készülünk idén 3 alkalommal is vezetőképzőre.

Idén újult lendülettel szervezzük az önkéntes-köszöntéseket, a régiós vezetői találkozókat és a régiós családi napokat.

Reményeim szerint felpezsdül a közösségünk élete. Én ezen leszek, és ha ti is segítetek, biztosan sikerülni fog.

Az idei évben az együttműködés jegyében felújítjuk és szorosabbra fűzzük kapcsolatunkat két olyan szervezettel, amelynek létrejöttében fontos szerepünk volt. Az Otthon Segítünk Alapítványt 2001-ben alapítottuk. Fontos feladata a kisgyermekes családok segítése szakképzett önkéntesekkel, a saját otthonukban. Mindannyian tudjuk, hogy a kezdeti első kisbabás időszakban kapott segítség milyen döntő hatással lehet a további gyerekvállalásra. Tudjuk, sok olyan család van, ahol nincs vagy távol élnek a nagyszülők, ezért nem tudnak napi szinten segíteni. Erre kínál megoldást az Otthon Segítünk Alapítvány. Ha a másik

oldalról nézzük, akkor tudjuk, hogy sok olyan nagycsaládos szülő van, akinek a felnőtt gyerekei távol élnek és így nem tud saját unokáinak segíteni. Ők az ilyen irányú segítőkészségüket továbbra is az egyesület közösségéhez tartozva, az Otthon Segítünk Alapítványon keresztül tudják önkéntesként hasznosítani.

A másik szervezetet tagcsaládjaink anyagi segítésére 1991-ben hoztuk létre, ez a Családjainkért Alapítvány. Az eltelt évek alatt az Alapítvány sokféle módon segítette a tagcsaládjainkat. Most új kuratóriummal, melyet a NOE elnöksége nevez ki, a CSA új lehetőségeket keres tagcsaládjaink segítésére.

Az egyik lehetőség az intenzív pályázás és külső támogatók bevonása a forrásszerzésbe.

A másik lehetőség, hogy magunk is tudunk segíteni bajbajutott tagjainknak. A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesületnél már több évtizede tartunk havi gyűjtéseket saját bajbajutott tagcsaládjaink, vagy a környezetünkben élő bajbajutott családok segítésére. Gondolom, más egyesületeknél vagy csoportoknál is van hasonló gyűjtés.

Az együttműködést saját szervezeteinken belül is jó lenne fokozni. Erre akkor van szükség, ha egy tagcsaládunk olyan nagy bajba kerül, hogy a saját közössége már nem tudja kisegíteni abból. Ilyenkor szervezhetnénk országos gyűjtést, amelynek összegeit a Családjainkért Alapítvány gyűjti össze és juttatja el a rászorulóknak. Ennek kezdeti példája volt most ősszel, amikor 269 ezer forinttal tudtunk segíteni.

Ilyen esetekben országos kiterjedtségünk miatt akár nem anyagi, hanem természetbeni támogatásokat is találhatunk. Ezek sokszor (pl. ha megsemmisül vagy „csak” lakhatatlanná válik a lakás) nagyobb segítséget jelenthetnek, mint a pénzügyi támogatás.

Ezekkel a célokkal indulunk neki a 2025-ös évnek. Remélem, év végén örömmel állapíthatjuk majd meg, hogy terveink nagy részét elértük.

HERBERT GÁBOR ELNÖK

Felelős kiadó: Herbert Gábor, a NOE elnöke
Főszerkesztő: Forgács Laura
Tipográfia: Székelyhidi Zsolt
Grafika: Szalay Éva, Reményhal Kft.
1056 Budapest, Március 15. tér 8.
Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,
NOE-FON 70/606-2566
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 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

Észak-Magyarország Régiós Iroda
PAPPNÉ KOVÁCS EDIT
70/421-3090
papp.edit@noe.hu

Balaton Régiós Iroda
regio.balaton@noe.hu

Felső-Duna Régiós Iroda
HORVÁTH HAJNALKA
70/776-0011
horvath.hajnalka@noe.hu

Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda
RENDEK ILDIKÓ
70/934-3340
rendek.ildiko@noe.hu

Felső-Tisza Régiós Iroda
HAJZER ESZTER
20/280-7007
hajzer.eszter@noe.hu

Dél-Alföld Régiós Iroda
BENEDEK SZILVIA
70/332-3509
benedek.szilvia@noe.hu

A 376-377. sz. NOE Levelek címlapképének forrása:
canva.com

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 379-380. számának lapzártája:
2025. május 20.

Vezető testületeink munkájából

November

Az elnökség a novemberi ülésén 24 egyéni tagcsalád és 1 pártoló tag, továbbá 24 tagegyesületi tagcsalád és 6 pártoló tagcsalád felvételéről döntött. Az elnökség megszavazta, hogy a Civil út Alapítvány által kiírt „Odaadó-díj” pályázatára Lökkös Attilát és a Fény a Sötétben Alapítványt terjeszti fel.

November 6.

Lezajlott a Nagycsaládosok Országos Egyesületének és a CBA és Prima bolthálózatának közös, „Fiatalok a kisgyermekes családokért” elnevezésű adománygyűjtő akciója, amelynek köszönhetően 10,5 tonna élelmiszer és más adománnyal az ünnepek közeledtével nagyon sok családnak tudtunk segíteni.

November 7.

Meghívást kaptunk a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum „Mivel megyünk? Energiamix a közlekedésben” című időszaki kiállítás zárórendezvényére. A Közlekedési Múzeum a 125 éves fennállása alatti eddigi legnagyobb alapterületű kiállításának utolsó nyilvános megtekintését ünnepelte, válogatott borok és borkorcsolyák kíséretében. Egyesületünket Kukely Andrea elnökségi póttag képviselte.

November 9.

A Rákóczi Szövetség meghívására részt vettünk a Halzl József Emlékkonferencián és díjátadó ünnepségen. A konferencia témája a külföldi magyar ajkú romák helyzete az oktatásban és a munkaerőpiacon volt. Egyesületünket Kisné Szirtes Andrea elnökségi tag képviselte.

November 12-13.

Komáromban tartották az Erasmus+ programban résztvevő felsőoktatási intézmények partnertalálkozóját. A találkozón jól érzékelhető volt, hogy a partnerek nagyon sokat dolgoznak, komoly kutatás folyik. Az eseményen a NOE-ről Benedek Anna elnökhelyettes, Szaller Emőke Mária pénzügyi csoportvezető és Kovács Örs projektkoordinátor vett részt.

November 13.

A Kopp Mária Intézet (KINCS) gondozásában megjelent az „Európai Unió Családpolitikai Kitekintő 2024” című kötet, amely átfogó képet nyújt az európai uniós tagállamok népesedési folyamatairól és családpolitikáiról. A konferenciát követő könyvbemutatón Bak László elnökségi tag vett részt.

November 14.

Herbert Gábor elnök és Benedek Anna elnökhelyettes részt vett a Kulturális és Innovációs Minisztérium által szervezett „Generációk Együttműködése a Versenyképes Jövőért” szakmai konferencián, amelynek témája a nemzedékek közötti szoros kötelék és a kötődés a családban volt.

November 15.

A Kulturális és Innovációs Minisztérium első alkalommal rendezte meg A Magyar Szórvány Napja - Nemzedékek Öröksége konferenciát. A tanácskozáson Herbert Gábor elnök és Benedek Anna elnökhelyettes vett részt.

November 16.

A FEFAF (Európai háziasszonyok és otthon gondozók szövetsége) közgyűlésének a Titkárság adott otthont. A küldöttek hat európai országból érkeztek, további háromból pedig videókonferencia segítségével követhették nyomon a fórum beszélgetéseit. A közgyűlés napján magyar részről a képviselő Balla Katalin választmányi tag és Simon Tamás önkéntes látta el.

November 19.

A Férfiak Klubja 2024-ben már nyolcadszor adta át a Gránit Oroszlán Példakép Díjat, amelyre öt kategóriában – apa, férfi pedagógus, mester, közéleti és felelős üzletember példakép – lehetett jelölni. A díjátadó ünnepségen a NOE-t Bak László elnökségi tag képviselte.

November 22-24.



Mohácson a helyi szervezeteink vezetői részére 25 fő részvételével ismét megtartottuk vezetőképző tanfolyamunkat. A tematikusan felépített hétvége a közösségépítés szellemében, műhelymunka keretében zajlott.

November 25.

Az Év Családbarát Emlékhelye díjat a Nemzeti Örökség Intézete és a Nagycsaládosok Országos Egyesülete két éve az a céllal alapította, hogy minél több család ellátogasson ezekre a történelmünk szempontjából fontos helyszínekre. 2024-ben Az Év Családbarát Emlékhelye díjat a Gödöllői Királyi Kastély, a Sárospataki vár, református kollégium és nagykönyvtár, valamint a Pannonhalmi Főapátság nyerte el. Az átadó ünnepségen Dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes vett részt.



November 30.

Az év utolsó választmányi ülésén résztvevők 2 IGEN + 2 NEM = 1 HÁZASSÁG címmel Keresztes Ilona újságírónak, az Együtt az Életért Egyesület elnökének előadását hallgatták meg, majd a témáról kiscsoportos beszélgetések keretében folytattak az eszmecsere. Az elnöki és érdekvédelmi beszámoló után az ülés a 2025. évi programtervek bemutatásával zárult.

December

A decemberi elnökségi ülésen az elnökség 30 egyéni tagcsalád és 3 pártoló tag, továbbá 24 tagegyesületi tagcsalád és 7 pártoló tagcsalád felvételéről döntött. Az elnökség egyhangúlag megszavazta három új munkatárs felvételét Hajzer Eszterét a Felső-Tisza régió régióvezetői, Pappné Kovács Editét az Észak-Magyarország régió régióvezetői és Kudar Ildikót a Balaton régió régióvezetői pozícióra (Kudar Ildikó azonban a próbaideje alatt 2025. január 24-én kilépett).

December 5.

Egyesületünket Kisné Szirtes Andrea elnökségi tag képviselte az Önként Jöttem díj átadó ünnepségen, amit a Családbarát Magyarország Központ az önkéntes munka elismerése és az önzetlen magatartás népszerűsítése céljából 2016-ban alapított.

December 13-14.

Az Európai Nagycsaládosok Szövetségének 2024. évi közgyűlésén a NOE képviselőjében Simon Tamás önkéntes vett részt. A közgyűlés keretein belül került sor az Európai Családbarát Önkormányzatok uniós projekt ünnepélyes lezárására és díjkiosztójára. A közgyűlésen a beszámolók után a szervezet új elnököt választott a lengyel Radoslaw Waskiewicz személyében, Joó Kingát a NOE nemzetközi ügyekért felelős szakértőjét pedig alelnöknek választották meg.



December 14.

A Zánkai Erzsébet-táborban az évzáró családi nappal egybekötött partnertalálkozón Takács-Kapot Ildikó elnökségi tag vett részt. A jelenlévő vendégeknek bemutatták, hogy honnan indult az Erzsébet Tábor projekt és hol tart most.

December 16.

A Polgári Magyarországért díj átadó ünnepségen Egyesületünket Dr. Kutassy Jenő elnökhelyettes képviselte.

Január

Az elnökség a januári ülésén 17 egyéni tagcsalád és 1 pártoló tag, továbbá 15 tagegyesületi tagcsalád és 3 pártoló tagcsalád felvételéről döntött.

Január 15.

A Nemzeti Emlékhely és Kegyeleti Bizottság és a Nemzeti Örökség Intézet a Nemzeti Emlékhely és Kegyeleti Bizottság fennállásának 25. évfordulója alkalmából ünnepi konferenciát tartott, amin a NOE-t Herbert Gábor elnök képviselte.



Január 25.

A választmányi ülésen az elnöki beszámoló után bemutatkozott az Otthon Segítünk Alapítvány és a Családjainkért Alapítvány. Ezt követően a régiók képviselői arról tanácskoztak, hogyan tudnák segíteni a két alapítvány működését.

Január 27.

Az Infotér Egyesület „Ismerd meg az üzletfejlesztés és digitális átalakulás új korszakát!” címmel gyakorlatorientált workshopot tartott, kötetlen, interaktív beszélgetés keretében átfogó képet nyújtott a digitális átalakulás alapjairól. A workshopon Kukely Andrea elnökségi póttag vett részt.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: EGYED ÉVA



MEGHÍVÓ

a Nagycsaládosok Országos Egyesülete
(székhelye: 1056 Budapest, Március 15. tér 8.)

2025. évi közgyűlésére

2025. május 24. (szombat) 9.30 - 15.00 óra (érkezés 8 órától)

*Amennyiben a közgyűlés nem bizonyul határozatképesnek,
a megismételt közgyűlés 2025. május 24-én 10.00-kor kezdődik,
helyszíne: Szent Margit Gimnázium (Budapest XI. Villányi út 5-7.)
A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel,
a szavazati joggal rendelkező jelenlévők létszámától függetlenül határozatképes.*

Helyszín: SZENT MARGIT GIMNÁZIUM, Budapest XI. Villányi út 5-7.

A gimnázium épülete a Móricz Zs. körtértől 5-6 perces sétával elérhető.
A Móricz Zs. körtér átszállás nélkül megközelíthető: és a Déli pályaudvar felől a 17-es vagy a 61-es villamossal
(egy megállóval előbb, a Tas vezér utcánál érdemes leszállni), a Deák térről és a Fehérvári útról
a 47-48-49-es villamossal, a Széll Kálmán térről, ill. a Nagykörútról a 6-os villamossal, a Keleti pályaudvar felől
a 7-es autóbusszal vagy a 4-es metróval, és Kelenföldről is a 4-es metróval.

A közgyűlés napirendtervezete

1. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére, határozathozatal
 2. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása,
 3. a napirend elfogadása, határozathozatal
 4. NOE-díjak, Bölcső-díjak, oklevelek átadása
 5. Mandátumvizsgáló Bizottság jelentése
 6. Beszámoló az Egyesület működéséről
 7. Jelentés az Egyesület gazdálkodásáról, a közhasznú jelentés ismertetése
 8. Az Ellenőrző Bizottság jelentése
 9. A beszámoló és a jelentések megvitatása, határozathozatal
 10. A 2025. évi költségvetési terv megvitatása, határozathozatal
 11. Alapszabály módosítás
 12. Jubiláló szervezeteink köszöntése
 13. Fórum (kérdések, javaslatok megbeszélése)
- Zárszó

22. Házasság Világnapja Pécs

A házasság, vagyis a tartós, hű kapcsolat egy nő és egy férfi között, nem csak két ember boldogságának a záloga, hanem a stabil család és a boldog nemzet alapja is. Egészséges család – egészséges nemzet, valljuk. Így nem magánügy, hogy milyen párkapcsolatok alakulnak körülöttünk. A házasságvilágnapi ünnep részben megerősíteni kívánta a jó házasságokat, bátorítani a válságban lévőket és utat mutatni a még elköteleződés előtt állóknak.



Az egész napos programból a 210 résztvevő közül mindenki talált neki megfelelő töltökeztést és szórakozást is. Ökumenikus istentisztelet, meleg ebéd, előadás, beszélgetés, jubilálók ünneplése, zenés köszöntés, gyerekek táncszínpada, kézműves foglalkozás, teázás, borozás, vacsora, kvízzjáték gazdagította a napot.

Nagyon örültünk, hogy az elcsatolt területekről több mint 50 fő érkezett, s Magyarország 15 városából jöttek házaspárok velünk, együtt ünnepelni.

során saját tapasztalatainkat is megosztottuk egymással. Ezután az „Együtt - másokért” emlékérem átadása és a jubiláló házaspárok megajándékozása következett, melynek során idén két 55 éves házassági évfordulót is ünnepeltünk, szép példát mutatva a jelenlévőknek. Őket fergeteges hangulatú fúvós zenekar régi slágerekkel és szerelmes dalokkal köszöntötte.

Vacsora után borkóstoló és kvízzjáték várta a házaspárokat, a rendezvénynek este 10 óra után lett vége.

SZÉKELY KAMILLA

Az előadó házaspár személyes hangvételi tanúságtétele után a szünetbe is belenyúló kiscsoportos beszélgetések



Jótekonysági adventi vásár



2024 végén ismét csatlakoztunk a Ficsak - Fiatal Családosok Klubja által szervezett IX. Családszervezetek Adventi Jótekonysági Gyűjtéséhez. Összefogásukkal az Autisták Országos Szövetségét (AOSZ) szerették volna támogatni. A gyűjtés célja az volt, hogy minden érintett igénybe vehesse az AOSZ új elsősegély szolgáltatását, így közvetlenül az autizmus diagnosztizálása után szakemberek segíthessenek a családoknak. A november 30-i választmányi ülésünk keretében adventi vásárt tartottunk, melyen a családjaink által készített kézműves csodákat lehetett megvásárolni. Így összesen 205.000 Ft gyűlt össze és az adventi vásárból befolyt teljes összeggel a gyűjtéshez járultunk hozzá.

Köszönjük az alkotóknak és köszönjük a vásárlóknak is!

Köszönet az Angyaloknak

2024-ben közel 180 Angyal
220 családnak juttatta el
a szeretet csomagjait.

Nem találunk elég szót arra, hogy kifejezzük hálánkat és megbecsülésünket mindazért, amit a rászoruló családokért tettetek. Az adományaitok nemcsak anyagi segítséget jelentettek, hanem reményt, hitet és szeretetet is vittetek azokba az otthonokba, ahol ezekre most a legnagyobb szükség volt.

Megmutattátok, hogy a közösség erejével csodák születhetnek. Az adományaitoknak köszönhetően a gyermekek arcára mosolyt csalhattunk és a szüleiknek új reményt

adhattunk, hogy nincsenek magukra hagyva. Tetteitek mindannyiunknak példát mutatnak. Az az önzetlen szeretet és támogatás, amit a rászoruló felé nyújtottatok, a karácsonyi igazi szellemét tükrözi.

Köszönjük, hogy vagytok, hogy mellettünk álltok, és hogy a segítségetekkel együtt sokak életét tehetjük szebbé!



BENEDEK SZILVIA
AZ ACSSZ PROGRAM KOORDINÁTORA

A Dél-Alföldi Régió önkénteseit köszöntöttük

Szombaton Orosházán köszöntöttük a Dél-Alföldi régió önkénteseit. 12 egyesületünkből összesen 36 köszöntöttünk volt. Az ünnepséget fuvola-, vers- és énekelőadás színesítette. A köszöntések és kedves méltatások után az oklevelek és ajándékok átadása, majd állófogadásos ebéd következett. Az eseményt megtisztelte jelenlétével Raffai János, Orosháza város polgármestere, valamint Takács-Kapot Ildikó és Vári Ferenc, a NOE elnökségének két tagja.

Nem volt hiány meghatározó és felemelő pillanatokból, nevetésekből és beszélgetésekből sem, igazán jó, családi hangulatú napot töltöttünk közösen. Ezúton is hálásan köszönjük a Dél-Alföldi régió önkénteseinek áldozatos munkáját!

BENEDEK SZILVIA



Az Észak Magyarország Régió és a Közép-Magyarország Régió önkénteseinek köszöntése

Az Észak Magyarország Régió és a Közép-Magyarország Régió önkénteseinek köszöntése

Az ünnepségre a Sashalmi Községi Teremben a XVI. kerületi Nagycsaládosok Egyesülete (NE) rendezésében került sor.

Az ünnepi beszédek elhangzása után a Mazotti SE ifjú fitnessművészei mutatták be akrobatikus elemekkel gazdagon megtűzdelt produkciójukat. Majd a Liget Táncakadémia két csoportja is látványos és szórakoztató néptánc műsora következett. Végül a jazz muzika dallamaiból a négytagú Shades of Blues zenekar adott ízelítőt.

Az ünnepséget az elismerő oklevelek és a minden csoport számára elkészített ajándékcsomagok átadása zárta több, mint 160 önkéntes munkáját köszönték meg.

Ezután a program a buszos város-, azaz kerületnézéssel folytatódott. A résztvevők három autóbusszal utazva ismerkedtek meg a Kertvárossal. Az idegenvezetői szerepet az egyik buszon Kovács Péter polgármester, a másikon Ács Anikó alpolgármester, a harmadikon pedig Szász József alpolgármester vállalta.

Végül a vendégek gyalog tértek vissza a sashalmi piacra, ahol a Sashalmi Községi Terembe, amely előtt a visszatérőket a Rákosmenti Mezei Őrszolgálat vezetője, Oláh Csaba által két gigantikus bográcsban evezőlapát méretű fakanállal kevergetett pörkölt illata fogadta. Így már csak az ebéd felszolgálása volt hátra, amiben a kerületi nagycsaládosok gyermekei segítettek.

FORRÁS: XVI. KERÜLETI ÚJSÁG



A Családjainkért Alapítvány

– célzott segítség a családoknak

A Családjainkért Alapítványt 1991-ben hozta létre a Nagycsaládosok Országos Egyesülete, hogy célzott támogatást nyújtson a krízishelyzetbe került családoknak. Azóta is elkötelezetten dolgozunk azon, hogy segítsük a családokat, támogassuk a felzárkóztatásukat és megerősítésüket.

2024. november 6-án megújult az alapítvány kuratóriuma, amely azonnal munkához látott. Az új kuratóriumi elnök Tengyer Hortenzia Mínea lett, kuratóriumi tagként pedig Görcz Gyula Csaba és Szebellédi Zoltán csatlakozott a csapathoz. Célunk, hogy hatékonyabb kapcsolatokat építsünk ki az állami és civil szervezetekkel, minél több információt gyűjtsünk a családokat érintő lehetőségekről és ezzel is segítséget nyújtsunk azoknak, akik hozzánk fordulnak.

Kiknek segítünk és hogyan?

Alapítványunk elsődlegesen, de nem kizárólag NOE tagcsaládoknak nyújt segítő kezet, ebben minden esetben kérjük a szervezetek vezetőinek állásfoglalását. Konceptciónk szerint elsősorban azon családoknak próbálunk segítséget nyújtani, akik önhibájukon kívül kerültek rendkívüli élethelyzetbe. Ilyen lehet egy hirtelen haláleset, betegség vagy amikor a családfő váratlanul elveszíti az állását. Alapítványunk ilyen és ehhez hasonló esetekben egy-egy krízisáthidaló segélyt igyekszik nyújtani a hozzánk forduló családoknak.

Adományok és támogatási lehetőségek

Alapítványunk egyik legfontosabb feladata az adománykoordinálás, ami magában foglalja a pénzbeli és a tárgyi adományok fogadását és eljuttatását a rászorulókhhoz. Folyamatosan keressük azokat a támogató cégeket, akik pénzbeli vagy tárgyi felajánlásokkal segíthetik a munkánkat. Közhasznú státuszunknak köszönhetően az adományokról igazolást tudunk kiállítani, amely a cégek számára adókedvezményt is jelenthet.

Fontosnak tartjuk prevenciósi feladatok ellátását is, hogy a családokat ne csak krízishelyzetekben segítsük, hanem lehetőséget is kapjanak a megelőzésre és a hosszú távú stabilitásra. Ennek érdekében a lehetőségeinkhez mérten országszerte tervezünk szervezni tájékoztató és oktatási programokat, amelyek segítenek a családoknak a pénzügyi tervezésben, egészségmegőrzésben és a gyermeknevelésben.



Önkénteseket keresünk

Országos szinten várjuk önkéntesek jelentkezését, különösen helyi koordinátorokat, akik segítenek az információáramlásban, az adományok célba juttatásában, a családokkal való kapcsolattartásban és a közösségépítésben. Ha szeretnél csatlakozni hozzánk vagy másképpen támogatnád munkánkat, írd a csaladjainkertalapitvany@noe.hu e-mail címre.

Együtt tehetünk azért, hogy a nehéz helyzetbe került családok megkapják a szükséges támogatást, információt és esélyt egy jobb életre.

TENGYER MINEA



Észak-Magyarország régió

Aszód

A Nagycsaládosok Aszódi Egyesülete 30. évfordulója

2024. november 9-én ünnepeltük Egyesületünk megalakulásának 30. évfordulóját. Az ünnepen személyesen jelent meg a Nagycsaládosok Országos Egyesületétől Takács-Kapot Ildikó elnökségi tag, és Rendek Ildikó régiós vezető, akik átadták részünkre a 30 éves elismerő-, köszönő oklevelet.

Az évtizedeken át folyamatosan megválasztott polgármesterek is megtisztelték bennünket jelenlétükkel. Az ünnep méltó megünnepléséhez nagymértékben hozzájárultak a fellépők, akik színvonalas műsorral lepték meg az egybegyűlteket. Az Aszód Városi Nyugdíjas Dalkör, a Kartali Asszonykórus és néptánc csoport valamint Sári Szabolcs trombitaművész, az Octogon TC versenytáncosai pedig latin-amerikai táncal szórakoztatta a résztvevőket. Köszönet Aszód Város Önkormányzatának helyszínért és a rendezvény



támogatásáért, valamint a tortáért. Külön köszönet minden egyes tagcsaládunknak, akik hozzájárultak a rendezvény lebonyolításához.

A végén állófogadással, kötetlen beszélgetéssel és régi képek feletti nosztalgizással zártuk az eseményt.
MAYER ZSUZSANNA

Közép-Magyarország régió

Csepel

Wenckheim-palota

A NOE Csepeli Csoportja októberben újabb csodás helyszínre, a Budapest szívében álló Wenckheim-palotába látogatott. Lehet, hogy sokaknak ez így nem jelent semmit, de mert a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár központi épületéről van szó, máris egyszerűbb beazonosítani az impozáns épületet.

A program iránt széleskörű érdeklődés mutatkozott, ezért a nagy létszámra tekintettel két csoportra bontva vezettek körbe bennünket. A mi csapatunk először a palota résszel ismerkedett meg. Az egykori bálterem, a szivarszoba, az arany- és ezüsterem ma is lenyűgöző. A kiállított fotók és a megmaradt családtörténeti emlékek egy tehetős nagycsalád életét mutatta be nekünk. A könyvtár egy része a palota részben kapott helyet, majd két további lakóépület összekapcsolásával bővült a mai nagyságúra. Az épületséta befejeztével többen még a könyvtárban maradtak, mások pedig kilátogattak a közeli Károlyi-kertbe, ahol megkeresték a kert egykori nyuszi lakójának szobrát.



Terror Háza

Egy novemberi szombaton szomorú helyszínt kerestünk fel, az Andrásy út 60-at, a Terror Házát. Régóta terveztük ezt a programot Cser Éva nénivel, aki személyes, családja élményeinek felelevenítésével készült, hogy a korszakot jobban megismertesse velünk.

Aki volt már a Terror Házában, megtapasztalhatta azt a nyomasztó érzést, ami akkoriban sok embert tartósan és mélyen érintett. A kiállított tárgyak, a korabeli filmek, a beszéd-, egyéb hang- és zenerészletek és a látogatók sokasága végül alig tette lehetővé a megjelenített korszakokhoz kapcsolódó emlékek megosztását, de azt hiszem, így is meghatározó történelemórát kaphattunk, élhattunk át együtt.



Óbuda

Adománygyűjtés

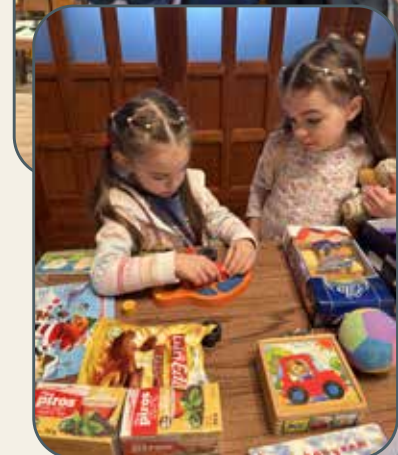
A Vasas Óbuda női röplabda szakosztálya a 2024. december 30-i Magyar Kupa mérkőzésén adományt gyűjtött a NOE Óbuda-Békásmegyeri Csoport számára.

A sportolók és a szurkolók jóvoltából a sok-sok doboz tartós élelmiszereket, játékokat és mesekönyveket tartalmazott, amelyek kiosztására február 8-án szombaton 9 órakor került sor a Csillaghegyi Református Egyházközség templomának hittan termében, amely lehetőséget Battyányi Géza lelkipásztor biztosította, aki családjával maga is hosszú évek óta a Nagycsaládosok Országos Egyesületének tagja.

Az adományosztáson részt vett a Vasas Óbuda női röplabda szakosztályának ügyvezetője, Sarlós Márton és a csapat menedzsere, Nagy Orsolya, valamint három sportoló és két szurkoló is.

Mindannyian szívesen beszélgettek az Óbuda-Békásmegyeri Csoport megjelent tagjaival és gyermekeikkel a röplabda sportról és a versenyeken elért eredményeikről. A jelenlévő nagycsaládosok az adományokat hálás szívvel, köszönettel elfogadták.

TIBORCZ ALEXA



Üllő

Éves beszámoló

2024-ben több alkalommal is lehetőségünk volt gyűjteni élelmiszer-, valamint iskolaszeradományt az Auchan áruházakban, de CBA adománygyűjtést is szerveztünk a XVIII. kerületi Havanna utcai lakótelepen, novemberben pedig az Üllői Tesco áruházban gyűjtöttünk még élelmiszert.

Az Univer kecskeméti raktárából is kaptunk tartós élelmiszereket, a Gramex veresegyházi raktárából pedig üdítőket hozhattunk el. Az adománygyűjtések alatt összegyűlt termékeket kiosztottuk tagcsaládjaink és más rászorulóknak között. Ezen felül több alkalommal juttatunk el adományokat (játék, ruha, iskolaszer) a Dombóvári Életfa Nagycsaládos Egyesületnek is. Július hónapban Szilvásváradra szerveztünk buszkirándulást az egyesület tagjai számára.

December 6-án, Mikulás napján csodálatos programon vehettünk részt a Házasságkötő teremben. A Holló együttes előadását hallgatva gyermekeink táncra is perdültek. A felemelő zenei élmény után megérkezett a Mikulás, hogy megajándékozza a temérdek vidám gyereket. A Mikulás távoztása után a jelenlévőket sok-sok inycsiklandó sütemény csalogatta szeretetvendégségre.

Köszönjük az Önkormányzatnak és a Szemünk Fénye Nagycsaládos Egyesületnek, hogy elvárásoltak bennünket és csodás, meghitt együttléteket teremtettek.

VERESS SÁNDORNÉ

Dél-Alföld régió

Csongrád

Év végi programok

A csongrádi nagycsaládos egyesület évvégi hajrája igen mozgalmasra sikerült, mint ahogy ez az utóbbi években általában lenni szokott.

November elején 41 fővel utazott tagságunk a Fővárosi Nagycirkuszba és azt követően a Néprajzi Múzeum meglátogatására Budapestre. Részt vettünk a NOE választmányi ülésén, készültünk az ünnepekre. A kondorosi egyesületnél családtalálkozón vendégeskedtünk. December elején két egymást követő hétvégén karácsonyi játszóházat tartottunk. Először a tagságunknak, majd a városi rendezvényekhez kapcsolódva. Közben folyamatosan szerveztük a különböző adományokat, mint élelmiszerek, tűzifa, ACSSZ-és termelői csomagok stb. Belefért még egy kis Közművelődési Kerekasztal, pályázatírás és elszámolás, gyermeki térszámítás, színházlátogatás is. Az új évet új lendülettel kezdtük, reméljük az idei is sok munkát és sikert hoz!

ERŐSNÉ MARIKA



Kiskunfélegyháza

Szívköltöztetés adventben

December 5-én a Városi Könyvtár *Szívköltöztetés adventben* című műsorában, Fodor Anna református lelkész és Varga Katica énekes segítségével felolvasással, zenével készültünk az ünnepekre. december 6-ára a Magyar Nemzetközi Nagycirkusz 150 db ingyen jegyet ajánlott fel egyesületünknek. A színvonalas műsor igazi kikapcsolódást jelentett gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt. December 15-én a Zenebarátok kórusa ezúttal is színvonalas műsorral ajándékozott meg bennünket. December 21-én –mint minden évben – a Fúvószenekar karácsonyi hangversenyén jelentős számban voltunk jelen, hiszen a zenekarban ott játszik az egyesület több tagja is.

TARNÓCZKINÉ TÜNDE,

A képek forrása:

Félegyházi Közlöny



Ópusztaszer

Gyermekszív Nagycsaládos Egyesülete Ópusztaszer a 2024-es évről

Június: egy hetes tábor szerveztünk iskolás és óvodás gyerekeknek, 38 fővel indultunk. Minden nap más programmal készültünk.

Július: Családnapi a focipályán, már 28. éve.

A MOGY találkozón kézműves foglalkozást tartottunk. Egnapos kirándulás Szarvasra.

Október: a Babaköszöntő már hagyománnyá vált, 7. éve rendszeresen megtartjuk. Ópusztaszeren 11 baba született, őket köszöntöttünk, minden babának ajándékkal kedveskedtünk.



November: Egyesületünk évvégi taggyűlése, a családok tartós élelmiszer csomagokat kaptak. Tökfaragó és Márton napi rendezvény, ami remekül sikerült nap volt. A gyerekeket bábelőadás is szórakoztatta. A kézműveskedők lámpást alkottak, emellett készültünk a karácsonyi vásárra is, karácsonyi díszeket is készítettünk, de palacsintát is sütöttünk.

Advent: a gyertyagyújtást együtt tartottuk meg az Iskolásokkal, a Szeri népdalkörrel, a nagycsaládosokkal. Verssel, énekekkel ünnepeltünk, ami nagyon meghatározó és szép volt.

A 2024-évből is hálásak vagyunk, hogy sok rendezvényt valószínűsíthetünk meg.

BERECZKINÉ MARIKA

Újkígyós

Mikulásváró családi nap az újkígyósi nagycsaládos egyesület szervezésében

Egyesületünk november 30-án, szombaton délelőtt Mikulásváró családi napot tartott a művelődési házban. A rendezvény Soós Emőke meséjével kezdődött, majd meglátogatt minket a Mikulás. Kézműves foglalkozásban sem volt hiány az óvónénik pedig csillámtetováálással kedveskedtek a gyerekeknek. A legkisebbeknek babasarokkal készültünk. Aki megéhezett, zsíros kenyérral és teával és sok mézeskaláccsal csillapíthatta éhségét. Ez a délelőtt igazán a karácsonyra hangolódás jegyében telt el.

A rendezvény részben a Miniszterelnökség, a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. és a NEAO-KP-1-2024/8-001436.számú pályázat támogatásával valósult meg.

NAGYNÉ RAJECZKI
KRISZTINA



Felső-Duna régió

Sárvár

Adventi gyertyagyújtás

November 30-án Sárváron is fellobbant az első adventi gyertyaláng a Posta téren. A gyertyagyújtást remek műsor és zene követte. Egyesületünk tagjai forró teával, saját készítésű sütivel és zsákbamacska csomagokkal várták a térre érkezőket. Igazán jó hangulatban telt el ez a délután.

Mikulásváró és karácsonyi ünnepség

December 14-én egyesületünk megtartotta hagyományos Mikulásváró és karácsonyi ünnepségét, aminek ismét a Szent László Katolikus Általános Iskola biztosított helyet. A rendezvényt Kondora István polgármester úr is megtisztelte jelenlétével.

A Gárdonyi Géza Általános Iskola 2. osztályos tanulói ünnepi műsorral készültek. Felkészítőjük az osztályfőnökük, Simon Bettina tanító néni volt.



Ellátogatott hozzánk a jószágos Mikulás is, akit közös énekléssel köszöntöttünk. A délután szendvicsek, forró tea és süti melletti beszélgetéssel folytatódott. Köszönjük támogatóink segítségét, amivel gazdagabb és szebb lett az ünnepünk!

Évzáró programok az újkígyósi nagycsaládos egyesületnél

Egyesületünk az újkígyósi óvoda vezetésével egyeztetve vásárolt az intézménynek: 1 db ginkgo biloba és 3 db magnólia facsemetét, melyek az óvoda elé lettek elültetve. Vásároltunk még 3 db juhar csemetét is, amelyek a belső udvart ékesítik majd. Reméljük, ezzel szebbé és komfortosabbá tehetjük az óvodába járó gyerekek környezetét.

Az ünnepekhez közeledve immár hagyományosan megszerveztük „Nagycsaládos Karácsonyváró” ünnepségünket, amire december 21-én került sor.

Szebellédi Zoltán elnök köszöntőjét követően a megyesegyházi Mosoly Bábcsoport pástortjátéka segítette a karácsonyi hangulat megteremtését, amiért hálás szívvel gondolunk rájuk. A közösen elfogyasztott ebéd után több támogató jóvoltából ajándékok átadására is sor kerülhetett, a jelenlévő tagcsaládokat a NOE-nak is köszönhetően egy-egy ajándéksomaggal örvendeztettük meg.

A program részben a Miniszterelnökség, a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. és a NEAO-KP-1-2024/8-001436. számú pályázat támogatásával valósult meg.

SZEBELLÉDI ZOLTÁN



Al-Duna régió

Dombóvár

Karácsonyi kézművesfoglalkozás

Ismét remek hangulatban telt Advent második vasárnapján a dombóvári Művelődési házban megrendezett karácsonyváró kézművesfoglalkozás. Az Életfa Nagycsaládos Egyesület Dombóvár asztalánál az ügyes kezű gyerekek wc-papír gurigából rénszarvasokat, fa spatulából csillagokat, színes papírból pedig fenyőfákat készíthettek. Egyesületünk jelenlétét a rendezvényre látogató gyermekek és szülők keresik és várják. Izgatottan készítik ajándékaikat a szülők, nagyszülők számára, akik szeretettel figyelik a csillogó szemű, boldog arcocskákat.

ŐSZI BERNADETT

**Mikulás járt az Életfa Nagycsaládos Egyesület gyermekeinél!**

Idén is nagyon sok a dolga Mikulás bácsinak, ezért időben elindult, hogy minden jó gyermeknek örömet szerezzen! Az együttlét, a találkozás, a közös ünnep öröme. No és, persze, hozott csomagot, teli édességgel, apró meglepetéssel. Az Egyesület gyermekei a Nagyszakállút közös dalolással, gyönyörű rajzokkal, apró ajándékokkal várták, aki az ajándékok kiosztása után együtt falatozott a népes gyereksereggel és vidáman beszélgetett a szülőkkel. Elárulta, hogy azért jött leghamarabb az Életfás gyermekekhez, mert idén (is) ők voltak a legjobbak. Az aprónép megígérte, hogy jövőre is szófogadók és segítőkészek lesznek, úgyhogy biztosak lehetünk afelől, hogy Mikulás bácsi a következő évben is eljön hozzánk!

ÁGI



Gerjen

Adventváró délután

Fantasztikus adventváró délután kerekedett december 8-án, vasárnap a Tájházban! Köszönjük, hogy a Gerjen Jövőjéért Alapítvány erre az alkalomra biztosította a helyiséget!

Az egyesület tagcsaládjainak gyermekei gyertyát készíthettek, ebben az Amethyst Candle szakemberei segítettek. Amíg a gyertya száradására vártak, a Gerjeni Református Missziói Egyházközség jóvoltából lelkes asszonyunk segítségével könyvjelzőt készíthettek.

Helyi keramikus művésznőnk, Kozák Éva csodás kerámiadíszekkel látott el minket, amiket a gyerekek Arnold Blanka segítségével akrilfilccel dekorálhattak ki. Arnold Gréta pedig tépőzáras filc karácsonyfa készítésében támogatta a gyerekeket. Gréta és Blanka a Paksi Nagycsaládosok Egyesületétől érkezett hozzánk segíteni.

A résztvevőket, ha megéheztek, megszomjaztak, büfé várta. A rendezvényünkre a zsíros kenyérhez a kenyér is szívből, a Gerjeni Szabó Pékség felajánlásaként érkezett.

Mikulás bácsi is eljött hozzánk, a gyerekek verseket mondtak és énekeltek is neki.

Köszönettel tartozunk még Kurucz Máténak, Jávor Editnek és Kövesi Klárának, Nádas Józsi bácsinak, Endrédi Editnek, Dohocki-Korom Simonettának, Mocanasu Boginak,

Lestár Évinek, Csesznegi Andinak, Endrédi Editnek és Gyalog Zsának meg persze, minden egyesületi tagcsaládnak, akik ott voltak, köszönjük a részvételt!



Iváncsa

Márton nap

Márton napi rendezvényünket november 10-én tartottuk meg. A Faluházban családjaink a CIMBORA PRODUKCIÓ jóvoltából a Ludas Matyi bábműsét nézhették meg. Majd kreatívskodás keretében különböző technikákkal lámpásokat készítettünk, de gipszfestés, színezés is kapcsolódott a Márton naphoz. A Márton napi történetből totót is összeállítottunk, amit a nagybacska gyerekek kitölthettek, természetesen, kis jutalomért cserébe. A lámpásokkal levonultunk a Főtérre, ahol már a tűzszonglőrök vártak bennünket. A látványos előadást a település lakói is megnézhették. Végül pedig süttötkrémléves és kemencében sült parasztlángos csillapította éhségünket!



Szilveszter

A 2024-es évet a szilveszteri mulatsággal zártuk. Kis csapatunk nagyon vidám hangulatban búcsúzott az óévtől és köszöntötte az új évet. Enni-innivalót a családjaink hoztak, de a virslit és a pezsgőt, természetesen, egyesületünk biztosította.



Újévi mozi

A 2025-ös évet közös mozizással kezdtük, fergeteges magyar filmet láttunk. A Futni mentem alkotás vidám hangulatot, nevetéssel telít két órát szerzett Nekünk. Jó évkezdés volt.

Szekszárd

Karácsonyi ünnepség



Megjött a Mikulás

Az év legnagyobb rendezvénye a Mikulás ünnepségünk. Az ünnepi köszöntő után megjutalmaztuk azt az 5 családot, akik kiemelkedő munkát végeztek 2024-ben. Ezután nagy örömmel három újszülöttet is köszönthetünk. Az „Első nap a manóképzőben” mesével a megjelenteknek anyukák igyekeztek örömet szerezni. Majd a Mikulás is megérkezett, ajándécsomagokkal lepte meg a gyermekeket. A kakaó és kalács elfogyasztása után a családok tartós élelmiszereket tartalmazó egy-egy csomagot kaptak.

Így ünnepeltünk Mi!

Egyesületünk ebben az évben is megünnevelte a Házasság Világnapját. Élő zenével szerelmes dallamok csendültek fel, majd gyönyörű verssel köszöntöttük a megjelent házaspárokat. A jubiláló párok számára rendeztünk egy kis konfettis lufidurrantást is, majd emléklappal, díszgyertyával kedveskedtünk nekik. A többi házaspárnak is készítettünk csekély ajándékot, szintén emléklappal. Ezután a házaspárok szerelmes idézeteket húztak egy kosárból és ezeket felolvasták egymásnak. A közös pezsgős koccintást követően gyertyafényes keringő következett. Az ízletes vacsora elfogyasztása után meglepetésként minden házaspár egy-egy gyermeke bevonult, kezükben házassági válszalagokkal, amelyeket átadtak a szülőknek. A desszertet együtt fogyasztottuk el. Zárásként együtt énekelve mutattuk ki, hogy fontosak vagyunk egymásnak.

Pécs

Múzeumi kaland



Nem árurom el, aki kíváncsi rá, keresse a JPM programjai között a lehetőséget, hátha ismét eltűnik valami – mindenkinek, aki zseblámpát ragad, nagyjából 2 órási ismeretterjesztő és kulturális, mindeközben izgalmas élményben lesz része.

VILLÁNYI-FÜRI MÁRTA ÉS CSALÁDJA

A JPM Természettudományi Múzeumba átlagos idegenvezetésre érkeztünk, ám ekkor egy titokzatos levélből kiderült, hogy egy bizonyos Géniusz valamit ellopott. A múzeumlátogatás ezért egy nagy nyomozás volt, melynek végén megtalálhattuk az ellopott tárgyat. Vagy festményt? Netán ékszert? Esetleg körülöttünk is fellelhető csodát?



Óévbúcsúztató túra, 2024. december 29.

Fél 11-kor találkoztunk a Misinatetőn. Szép téli napunk volt, hideg, szélcsendes napos idő. Ideális téli túrázshoz. A Dömörkapu felé indultunk el. Az út lefelé havas, jeges, csúszós volt. A Dömörkapuig vidáman csúszkálva telt az út. A Dömörkaputól a Kisréti –sík terepen – könnyebben haladtunk. A Kisréten megpihentünk, ettünk, ittunk, koccintottunk, a gyerekek játszottak. Visszafelé ugyanazon az úton mentünk a Dömörkapuig, majd tovább a Tettyéig. Ott mindenki hazafelé vette útját. Vidám, jó hangulatú év végi túrán vettünk részt.

Adventi gyertyagyújtás a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesületnél

Advent harmadik vasárnapja az öröm ünnepe. Már sok-sok éve ilyenkor jövünk össze, hogy a koszorún meggyújtjuk a rózsaszín gyertyát és erősítsük egymást a várakozásban.

A Bóbita Bábszínház interaktív előadása után közösen énekelünk, a világító koszorú mellett mesét hallhattunk a fényről. A gyerekek izgatottan mesélték minek is szoktak örülni, mire várnak igazán.

A program hátralévő részében kicsik, nagyok kézműves ajándékokat készítettek.

Végül a családok ajándécsomaggal tértek haza. Igazi örömnép volt megélni a közösséget, az összetartozást!

SZÉKELY KAMILLA



Balaton régió



Keszthely

Mikulás váró ünnepség, 2024. december 7., NAKE

A Georgikon Major Múzeum már több éve ad helyet Mikulás váró ünnepségünknek, ez idén is így történt. A Mikulás lovaskocsin érkezett a helyszínre és közel 100 csomagot osztott ki. Az ajándékokat a gyerekek névre szólóan kapták meg a Nagyszakállútól, akinek mindenkire volt egy kedves szava. A gyerekek énekeltek és furulyaszóval kedveskedtek neki, majd ezt követően, akinek kedve volt, kocsikázhatott is a Mikulással. A szülők forralt bor, a gyermekeiket meleg gyümölcsös puncs, valamint zsíros és szalámis szendvics, illetve a családok által készített sokféle házi sütemény, pogácsa várta.

Kicsik és nagyok kis karácsonyi díszet is készíthettek, ami nagyon népszerű programpontnak bizonyult, csodálatos díszek készültek!

KISSNÉ B. NIKOLETTA

Felső-Tisza régió

Debrecen

Novemberi NADE beszámoló

November 9. A NOE szervezésében Emődön önkéntes-köszöntésen vettünk részt.
November 18. NADE gyűlésen kihirdettük Tök-faragó versenyünk győzteseit.
Adventi készülődés: a NOE támogatásával adventi kézműveskedést tartottunk tagcsaládjaikkal. Szébbnél szebb alkotások születtek. Köszönjük az Élelmiszerbanknak a tartósélelmiszer-gyűjtés lehetőségét!

A NADE decemberi beszámolója

December 1. Termelői és tartósélelmiszer-csomagot kaptunk a NOE-től. Köszönjük szépen! Szerény körülmények között élő családjaik között osztottuk ki.
December 4. A Pannon Guard Zrt. Vagyonvédelem 40 darab mikulás csomagot adományozott az Egyesületünknek.
December 8. Keresd a Mosolyvirág NADE Mikulást! - programunkat a Sziget-KÉK játszótéren tartottuk meg, ahova közel 100



tagcsaládunk látogatott el. Sok finomságot begyűjtve, napsütéses időben kellemes délelőttöt tölthettünk együtt.
December 12. Karitatív Testület kérésére önkénteseink élelmiszer-csomagoláson vettek részt. A becsomagolt élelmiszer tagcsaládjaik között lett szétosztva.

A NADE januári beszámolója

A Fővárosi Nagycirkusz 2025. január 3-án 11 órakor kezdődő Karácsonyi CsodaShow című előadásán 2 tagcsaládunk vehetett részt, akik nagyon jól érezték magukat, köszönik a lehetőséget!
A januári NADE gyűlésen Dr. Szalontainé Dr. Kovács Jutkától nagyon sok új jogszabályváltozásról hallottunk.
A Felső-Tisza régió vezetői szombaton Emődön találkoztak, ahol megismerkedtek új régióvezetőjükkal, Hajzer Eszterrel.
Közösségi faültetés a BMW Group Gyár Debrecen épülete előtti területen: a város polgáraival 450 db fát ültettünk el.

Hajdúdorog

Közös főzés

Az Együtt-Egymásért Nagycsaládos Egyesület – Hajdúdorog szervezetének „Csapatépítő programok a támogatási időszakban” című pályázata lehetőséget teremtett arra, hogy közösen készüljünk a karácsonyra. 130 kg húsból 70 család részére készültek finom falatok.



Tiszavasvári

Nagycsaládos december

Tagcsaládjaik a tiszavasvári házuk utcára néző ablakát december 1-től 24-ig esténként az általuk kiválasztott adventi nap számának feltüntetésével, feldíszítették és kivilágították az erről készült fényképet pedig egy adventi idézet kíséretében kipoztolták a facebook csoportunkba.
December 1-én saját készítésű díszével egyesületünk is ékesítette a Szentmihály téren a város karácsonyfáját.
December 8-án több, mint 130 egyesületi tagunk váraázatos adventi délutánt tölthetett el, a városi rendezvényre ünnepi műsorral is készültünk. A program után közösen sétáltunk át a Civil Házba, ahol a gyerekeket már a Mikulás várta.
Decemberben a tagcsaládokat számos kedvezmény és ajándék várta. A Dohos méhészet adventi mézvásár elnevezésű programja által tagjaik az adventi időszakban kedvezményrel juthattak vegyes virágmézhez.



Miskolc

Beszámoló az MVM Csoport adományáról

A Miskolci Nagycsaládosok Egyesülete nagy örömmel fogadta az MVM Csoport által felajánlott élelmiszer-, tisztálkodó- és tisztítószereket. A januárban kiosztott csomagok jelentős mértékben hozzájárultak ahhoz, hogy családjaik számára könnyebben induljon az év.



Az adományok rendszer szerinti kiosztása érdekében az egyesület önkéntesei nagy erőfeszítéseket tettek. A csomagokat a családok különböző szükségleteit figyelembe véve állították össze. Az adományoknak köszönhetően számos családnak tudtunk segíteni.



Farsang

A Miskolci Nagycsaládosok Egyesülete idén is felejthetetlen farsangi délelőtttel lepte meg a tagjait és családjaikat. A rendezvényen a vidámság, a játék, a közös élmények álltak középpontban. A gyerekek a legkülönbözőbb jelmezekben érkeztek: voltak, akik mesehősök bőrébe bújtak, mások állatokat vagy történelmi személyiségeket formáltak meg. A gyerekek számos játékos feladatot oldhattak meg, kézműves foglalkozásokon is részt vehettek.
A rendezvényen nem hiányozhattak a finom falatok sem. A gyerekek nagy örömeire süteményeket és üdítőitalokat is fogyaszthattak. Számos tombolával készültünk, így mindenki esélyt kapott arra, hogy értékes nyereményekkel gazdagodjon. A rendezvény kiváló lehetőséget biztosított arra, hogy a családok megismerkedjenek egymással és közös élményeket szerezzenek.
A rendezvény megszervezésében számos önkéntes vett részt, akik a munkájukkal hozzájárultak ahhoz, hogy mindenki jól érezze magát.

A NOE-től magyar termelők adományából összeállított termelői és tartós élelmiszer csomagokat kaptunk. Ezekből és az ALDI-ban gyűjtött tartós élelmiszerekből a tagcsaládjaik számára szeretetsomagokat állítottunk össze. Az ajándékokkal együtt tagcsaládjaik egyesületünk logójával ellátott vászon táskát is átvehettek, 15 tagcsaládunk pedig értékes csomagot kapott egy-egy ismeretlen „karácsonyi angyaltól”, a NOE „Angyali Csomagküldő Szolgálat” elnevezésű jótékonyági programján keresztül. A 2024-es évet egy elnökségi üléssel zártuk, amelyen elnökségi- és ellenőrző bizottsági tagjaink családtagjai is részt vettek.

Karácsonyi csodashow

December 28-án a NOE Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesületének 61 tagja a Fővárosi Nagycirkuszban valódi „Karácsonyi csodashow” szem- és fültanúja volt. Jó volt egy kicsit újra együtt lenni, kikapcsolódni, új csodákat átélni. Köszönjük az élményeket! Hálásak vagyunk a TRANS-TOUR 90 Közlekedési Kft-nek is, hogy utazásunkat biztosította.

LÉVAI ANDREA



„Mi az élettel dolgozunk, nem a halállal...!”

Sokféle családban élünk és sokfélék a családkunkról szőtt álmunk is. Van azonban egy olyan „kasztja” a családoknak, ahová senki sem kívánczik, mégis jónéhány család minden évben bekerül ebbe az élethelyzetbe. Azokra a párokra gondolok, akiknek meghal egy gyermekük. Szántóné Sorompó Anett-tel, a budapesti Bethesda Gyermekkórház Szomatomentális Terápiás Részlegének osztályvezetőjével – aki családterapeuta, gyásztanácsadó és szociális munkás is – ezekről a családokról beszélgettünk, továbbá arról az egyedülálló terápiás munkáról, amellyel támogatják mind a beteg és gyógyíthatatlan gyermekeket, mind családtagjaikat.



Szántóné Sorompó Anett, a budapesti Bethesda Gyermekkórház Szomatomentális Terápiás Részlegének osztályvezetője

– Hogyan jött létre ez az osztály, és Te hogyan kerültél ide?

– Az osztályt alapvetően én alapítottam két pszichológus társamat bevonva, velük együtt álmódva; a története hosszú, de nagyon röviden is elmondható: az édesanyám itt volt főnővér, így gyakorlatilag kisgyerekkorom óta itt élek ebben a kórházban. Láttam az édesanyám munkáját a haldokló gyerekek körül. Láttam, hogy amikor nagyon megszeretett egy gyermeket, milyen nehéz neki végigkísérnie, és mégis megteszi. Láttam, mit él meg a nővérgárda ilyenkor, mert ők nagyon sokszor sérülnek ebben a helyzetben.

– Hogyan foglalnád össze ennek a részlegnek a feladatát, célját?

– A legfontosabb, hogy mindenkinek az alapszükségeire reagáljunk; ez tehát egy olyan részleg, amely a bekerüléstől a hazaadásig – vagy a gyermek haláláig – kíséri a családokat, és még azon túl is.

– Mik a beteg gyerekek alapszükségei, és mi számukra a legnehezebb?

– A gyerekeknél a tehetetlenség, az unalom, az üresség a legfájdalmasabb, és mi arra reagálunk. Döbbenetes, de a fájdalom csak a 3. helyen van. Még csak nem is a félelem az elsődleges nekik, hanem az unalom és a tehetetlenség; az a gondolat, hogy ebből a helyzetből ők nem tudnak kijönni; és csak ezután jön a fájdalomtól való félelem.

Mi erre ráépülve létrehoztunk egy olyan rendszert, hogy a beérkezés napjától a gyermek mellett vagyunk és elkezdjük mintamutatással az arra való szocializálását, hogy ő nem tehetetlen a jelen helyzetben sem. A jelenbe helyezzük a gyerekeket, akármilyen fájdalmas, mert a trauma ott keletkezik, amikor ő leválasztja az érzelmeit a testéről, és a teljes irányítást átadja. A mi célunk az, hogy ő aktívan lépjen be a saját gyógyulási folyamatába, ezt először passzívan, szuggesztiókkal, majd az állapotának megfelelő játéktevékenységekkel, célskálával segítjük, a céljai megfogalmazásával, bármilyen aprók legyenek is azok a célok. Bármit megteszünk, hogy aktív részese legyen a gyermek a saját betegségétörténetének.

– Hogyha gyógyíthatatlan gyermekről van szó, akkor is ugyanezt nyújtjátok?

– A különbség csekély, mivelhogy a palliatív szemlélet egy rehabilitációs szemlélet, és a legjobb állapotra törekszik a jelenben, miközben tünetmenedzselés történik. Ugyanakkor mindegyre kevesebb időnk van, éppen ezért törekszünk a minél nagyobb szabadság megadására pont az időkorlátok miatt.

A haldokló betegek esetében a szülőkre nézve és rájuk nézve is nagyon fontos, hogy mi hogyan vagyunk jelen ebben a helyzetben, mert az mintaadó. Ha a szorongásainkkal vagyunk jelen, titkolózással, elkerülő magatartással, az nagyon megnehezíti a dolgukat, ezért a palliatív team nagyon nyíltan van jelen ebben a folyamatban.



Életkép az egyik táborból (jobbról Szántóné Sorompó Anett)

– Mintát adtok a szülőnek és a gyereknek, vagyis az egész családnak?

– Igen, és mindeközben a gyerekek is és a szülőnek is egyértelmű lesz, hogy mi az élettel dolgozunk, nem a halállal. Mi azzal dolgozunk, hogy ő még a jelen pillanatban életben van, és kapja meg a legmagasabb szinten a szükségleteinek megfelelő ellátást abszolút figyelembe véve a szociális és az egyéni szükségleteit. Tehát ha egy gyermek egy cicával tud boldogan meghalni, akkor az intenzív osztályunkon lesz egy cica. Volt egyébként az intenzíven egy utolsó stádiumában lévő gyermek, aki valóban kért egy cicát, és a cica mellette feküdt, amikor ő meghalt. Az édesanyja utána elvette a cicát, és simogatta, miközben várta, hogy elszállítsák halott gyermekét. Ezek nagyon fontos apróságok, ott az anya megfogalmazta, hogy „tudja, Anett, amikor behoztuk azt a kiscicát, végtelen öröm öntött el, ami tudja, miért volt jó? Azt gondoltam, hogy én már soha nem fogok tudni örülni. Ez a kiscica megmutatta nekem, hogy még itt is tudok örülni; hogy az öröm, az létezik, az nekem osztályrészem, azt én vissza fogom kapni, csak nem most.”

Egy segítőit folyamatban törekszünk a természetességre, amire bátorítjuk a szülőt is, hogy a saját közegeiben is keresse ezeket a természetes segítő kapcsolatokat. Azt látjuk, hogy amikor mintát adunk, hogy igenis lehet haldokló gyermek anyjaként beszélgetni parfümről, táskáról, kinti létről vagy egy filmről, akár nevetve is, akkor ő rádöbben, hogy ő a barátnőjével is beszélhet erről, tehát minden mozzanatunknak célja van. Mintát adunk arra, hogy neki nem kell folyamatosan a gyermeke haldoklásáról beszélni. Rendkívül fontosnak tartjuk, és figyelünk rá, hogy ne izolálódjon, és a természetes támaszrendszeréből ne zárja ki saját magát.

– A halál témájáról is ilyen nyíltan beszéltek? Hogyan történik ez?

– Előre felkészítjük a szülőket a halálra mint eseményre, hogy az hogyan zajlik, milyen segítséget kérhet, ő mit tehet meg a betegágy mellett. Ezt nagyon sokszor átvesszük az ő tempójában: nem erőltetjük a halálról való beszélgetést, viszont megkínáljuk azzal, hogy bármikor nyíltan beszéljen a fájdalomairól. Mindennel, amit felkínálunk, akkor él a szülő, amikor neki szüksége lesz rá. Ha végig vezetve van egy család, nem fog hátrítani, ugyanakkor nem lehet a gyászukat gyorsítani, és hogyha mi egy egészséges közeget hozunk létre, egy óvó-védő, biztonságos, stabil hátteret biztosítunk nekik, ők tökéletesen fogják csinálni. Döbbenetes! – de ők úgy lesznek jelen, ahogy az a nagy könyvben meg van írva: szeretettel, elfogadással. A szülők sok esetben hazaviszik meghalni a gyermekeiket, mert elbírja a család, mert megtanulta, hogyan legyen jelen.

– Amikor haldoklik a gyermek, hívhat téged, benneteket a szülő? Mik a keretei ennek?

– Az utolsó időszakban a segítői jelenlétében nincs kerethatár a szülői oldalról, engem értesíthet éjfélkor is akár, hogy jöjjenek be, mert nem bírja egyedül végigcsinálni. Tizenhét év alatt összesen háromszor volt rá példa, hogy kerestek. Különben a gyerekek nagyrészt megvárnak, tehát reggel vagy napközben hálnak meg, amikor itt vagyok.

Az egyik esetben tizenegy évig gondoztam a családot, ugyanis ez egy progresszív betegség volt. Az anyát végig gondoztam, végigkísértem az útján, és haldoklott már a gyermek, amikor felhívott hajnali ötkor, hogy „szeretném, ha bejönnél, hogy együtt csináljuk végig; itt ülünk a körben, és hiányzik egy láncszem”. Amikor megérkeztem, ők úgy ültek, hogy középen feküdt a gyermek az ágyban, jobbról a tesó, anya és apa, és akkor behívtak, hogy zárjam be a kört, fogjuk meg egymás kezét, így, a gyermekkel együtt. Utána ott beszélgettünk a halott gyerek mellett, a testvér még odabújt hozzá, ott feküdt mellette. A tesóval is dolgoztunk, nem élt meg félelmet sem ő, sem a szülők, hanem az a nagyon ősi megélésünk volt, hogy „a halottaink a részünk”; azt éltük meg, hogy ez így van jól, most mi így jól vagyunk itt. Gyűjtöttunk gyertyát, felolvastuk az utolsó kedvenc meséjét, és utána együtt megterveztük a temetését. Számomra is nagyon katartikus élmény volt, ami nekem is lezárta ezt a nagyon hosszú folyamatot. Ők pedig nagyon szépen éltek tovább az életüket, nagy békeességben az ő egész történetükkel.

– Egy picit oda még kanyarodjunk vissza, hogy felsoroltad, mi minden jár egy beteg gyermek fejében. Mi van a szülőknél, amikor kiderül, hogy ez egy gyógyíthatatlan betegség lesz?

– Az első szakaszban a teljes káosz, a tehetetlenség, a düh, a félelem és a szorongás, annak minden színezete megjelenik: ez egy álmom, ez nem a valóság, „ez nem velünk történik meg, Anett”, 99,9 százalékban ez az első mondatuk. A következő: „mivel érdemeltük mi ezt ki?” Vagyis alapvetően a büntetésalapú gondolkodás, ugyanakkor a mágikus gondolkodás is abszolút megjelenik. A kettős veszteség sok esetben nagyon



A segítő team számos módon – pl. tematikus csoportokkal, csoportterápiával, családterápiával, gyászterápiával – segíti a beteg gyermekeket és családjaikat

erős, vagyis az istenhit megrendülése. Gyakori a magyar családokban, hogy van egy büntető istenképük. „A Jóisten miért büntet engem?” – ezzel nagyon komolyan kell dolgoznunk: ő erőt ad ahhoz, hogy átvészelve a család ezt az egész élethelyzetet; ő támogatást ad, hogy tudjuk, honnan hova megy ez a gyermek, és nem megbüntetett, hanem más módon van jelen.

– Hogyan tekintesz a hitre?

– A hitre erőforrásként tekintünk, miközben a szülők erőforrásait mobilizáljuk. Az viszont, hogy én hívó ember vagyok, az az én erőforrásom, erről nem is szoktam beszélni. De ha megkérdezik, elmondom. Ha azt akarják, hogy imádkozzunk velük, imádkozom.

Visszatérve a szülők első gondolataihoz: a világban való hitük megrendülése történik meg. Továbbá megjelenik a bizalmatlanság, a kételkedés, hogy vajon igazat mondanak-e nekem. Elviszem máshova a gyereket, lehet, hogy máshol mást mondanak. Nagyrészt genetikai betegségekkel dolgozunk, ahol sajnos nincs más diagnózis, a genetika sajnos nem téved.

– Vannak számodra meglepő helyzetek, netán csodatörténetek?

– Vannak csodatörténeteink, ahol a ténylegesen haldokló gyerektől már éppen búcsúztunk az anyjával, de túlélte a lehetetlent. Ez a súlyos égési sérültekre jellemző, hogy kritikus, étellel nem összeegyeztethető állapotukban ők mégis visszajönnek. Itt lép be a gyerek döntési joga: marad vagy megy? Ezt nem én döntöm el, és még az orvos sem. Az orvos mindent megtesz, hogy maradjon. De van ott az az egy milliméter, ami különben végtelen nagy része a gyógyulásuknak vagy a haláluknak. Amikor a végtelen szenvedés és az életben maradás között az egyensúly megborul, és már kevesebbet ad az élet, mint amennyit elvesz a fájdalom, akkor fel tudjuk hatalmazni őket a szülővel együtt, a szülő belső megnyugvásával, hogy el bírja engedni a gyermeket. A gyermek akkor fog meghalni, amikor a szülő készen áll rá. Akkor és olyan módon, ahogy az a szülőnek és őneki a legmegfelelőbb. A szülő

utána ki is fejezi: „Anett, durva ilyet mondani, hogy azt éreztem, hogy én nagyon jó anya vagyok, és hogy ez nagyon szép, ami most történik? Hogy borzalmas, de nagyon szép. Hogy nekem szép pillanat volt, ahogyan meghalt.” Meg szoktuk beszélni, hogy a születés és a halál két olyan esemény volt, amelyben ott volt együtt az anya és az apa, hogy ez az ő közös történetük része. Hogy nagyon fontos, hogy ők ezt végig tudták csinálni, és át tudták kísérni a gyermeküket ezen az úton.

– Az intenzív osztály szigorú szabályai megengedőbbek ilyenkor, amikor haldoklik egy gyermek?

– Nálunk úgy haldoklik meg a gyerekek, hogy gyakran a szülei ölében vannak, vagy melléjük fekdhetnek a szülő, tehát nálunk ilyenkor a szabályok senkit nem érdekelnek. Az intenzív osztályra beköltöznek ilyenkor a szülők, kapnak egy – sajnos csak kinyitható – ágyat, de jelen lehetnek, és nálunk a rokonlátogatás is lehetséges, a nagyszülők is jöhetnek búcsúzni. Fontosnak tartjuk a természetes támaszrendszer család köré vonását, és ezt nagyon finom módon tesszük, és hiszünk a szülők természetes, egészséges viselkedésében. Ő be fogja hívni a saját anyukáját, amikor szüksége lesz rá, nekünk egyet kell tenni, nem szabad megtiltanunk.

Egyébként a testvéreket is be szokták hozni, a testvérek is jönnek búcsúzni kortól függetlenül, támogatjuk is ezt, és a testvérek felkészítése is itt történik; megmutatjuk, hogy milyen gépek vannak a beteg testvér körül, milyen ruhát kell felvennünk, mi történik éppen vele.

– Idekívánczik a kérdés, hogy a testvérek mit élnek át ilyenkor?

– A testvérekben ugyanaz a döbbenetes lefagyás van, mint a szülőben, utána kezdik felfogni a helyzetet. Van bennük düh is. Itt is szét kell választani az élethelyzeteket: ha nagyon hosszan bent van az anya a kórházban a beteg gyermekkel, akkor a testvérek a büntudat köreit futják: várják, hogy meghaljon a testvér, és hazajöhessen az anya... Ezzel szoktunk nagyon sokat dolgozni, mert emiatt nagyon haragszanak magukra a testvérek. Erősek bennük



A segítő beavatkozásokhoz sokféle módszerét használják a Szomatomentális Terápiás Részlegen (kognitív viselkedésterápiás módszerek, pozitív szuggesztió, zeneterápia stb.). A fotón egy beteg gyermek szólaltatja meg a hangtálakat kórházi ágyán ülve



A Szomatomentális Terápiás Részleg honlapján helyet kaptak a beteg vagy gyógyult gyermekek által készített kisfilmek; a digitális történetmesélés is a traumatikus élmények feldolgozását segíti
<https://www.bethesda.hu/ambulancia/szomatomentalis-ambulancia/>

a „jó gyerekek kell lennem”, „háttérbe szorítom magam” jellegű késztetések. Mi ezt arra fordítjuk át, hogy édesanyának meg édesapának ez a sok szenvedése meg a családban ez a sok fájdalom azt mutatja, hogy itt milyen értékes egy gyerek. „És te mi vagy? Egy gyerek...! Te pont olyan értékes vagy, mint a testvéred, aki itt fekszik betegen.” A testvért is megpróbáljuk minél aktívabban bevonni a folyamatba: rajzoljon neki; van közös testvérkártyánk, amit ő is és a testvére is hord, küldhet be neki játékokat, amit ő választ ki.

– Változik-e valami a család kísérésének a folyamatában, amikor a gyermek meghal?

– Ilyenkor egy lényeges dolog történik: újraserződünk. Fontosnak tartom az újraserződést, mert azt szeretném, ha ők maguk vállalnák a folytatást, ami nem arról szól, hogy ők beleszédnek egy segítői folyamatba. Van olyan család, amelyiknek igazából két-három alkalom után már nincs szüksége rá, és már nem is ezért járnak vissza, hanem mert le kell válniuk, és mi ilyenkor a leválási időszakot is támogatjuk.

– Elindul tehát egy családot támogató folyamat, amikor ideérkezik egy gyermek, és lezárul a gyermek halála után egy évvel, és ennek a szakszerű támogatásnak köszönhetően a család képes megmaradni egy ekkora megpróbáltatás, krízis után is. Ismerjük a statisztikai adatot, amit össze tudunk vetni a Ti adataitokkal: hogy egy gyerek halálát a családok mintegy 80 százaléka nem éli túl; szétrobbantja, megsemmisíti a családot, a párkapcsolatot a gyermekvesztés. Ezzel szemben nálatok...?

– Nálunk – ami persze egy kicsi mérítés – egyetlenegy pár vált el a gyászfolyamat után bőven száz feletti családból. Olyan ugyanakkor volt, hogy egy pár már a válási folyamatban tartott, és itt a terápián ők arra jutottak, hogy elválnak, de békében váltak el, és nagyon szépen tudták közösen végiggyászolni a gyermeküket.

Egy család volt tehát rajtuk kívül, akiknél a gyász azért erősen közrejátszott abban, hogy szétmentek. Az, hogy milyen

gyászaik, veszteségeik vannak a gyermek betegsége-halála előtt, nagyon meghatározza a gyász folyamatát, mert a sok összeadódó gyász, mint egy vulkán tör elő, és hullik rájuk. Ők sajnos nem maradtak együtt. Így realitásabb tehát a kép, hogy egyetlen terápia, egyetlen rezsim sem mindenható, mert a döntés mindig a páré, a szülőké.

– Van még két kérdésem, amelyekre nagyon szívesen meghallgatnám a válaszodat. Egyrészt, hogy ki támogat benneteket és a nővéreket ebben a folyamatban, mert ez nagyon embert próbáló, kimerítő, kiégető folyamat – nem tudom, mi a Te szavad erre. Másrészt, hogy van-e még valamilyen álmód, hova szeretnéd, hogy fejlődjön ez a rendszer, amit a családok támogatására kiépítettetek, és amely tőled indult el?

– A jól megkonstruált segítői beavatkozások miatt nem égünk ki. Ezek jól menedzselt és jól végigvitt esetek. Ha egy gyermek halála zökkenőmentes, csendes és méltó, akkor itt én egy sikeres esetet vittem végig, és abszolút meg tudom élni azt a katarzist, amit kapunk ajándékba segítőként.

Én a Jóisten akarataiból nagyon nagy előnnyel indulok, hiszen ebben nőtem fel, nekem a halál természetes. Emiatt nem tudom természetellenesnek tekinteni azt sem, hogy egy gyermek meghal, engem ez nem rémít meg. Engem egy dolog rémít meg, ha egy gyermek egyedül hal meg, szomorúan, úgy, hogy a szülőjét látja szétesni maga mellett. Mert tudom a meggyógyult gyermekektől, hogy nekik mi fáj, mi volt a legnehezebb: „Láttam, hogy anya mennyire fél, és hogy ez miattam van...” Ezért támogatjuk a szülőket a szorongásuk leküzdésében, mert a többi ők már tudják csinálni. Nekem csak ott kell lennem. De tudni kell, hogy a nővéreknek nagyon nehéz, nehezebb bárkinél, mert ők nyúlnak a testhez, ők vannak jelen, ők veszik át sok esetben az anyai kompetenciákat.

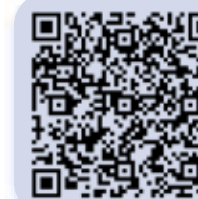
Nagyon fontos azt is tisztázni, hogy nem szólhat ez a folyamat rólunk, és fontos, hogy tisztában legyünk a saját gyászaikkal, veszteségeinkkel, a saját áttételi-viszontáttételi reakcióinkkal, a saját traumáinkkal. Folyamatos önvizsgálatot kell végeznünk, és fontos azt a jó fajta ürességet megélni, hogy nem gondolom túl magam a folyamatban, csak mert én ezt kibírom.

És hogy merre akarunk menni? Hogy minden kórházban így legyen; hogy legyen egy mobil palliatív team minden kórházban.

– Van ma Magyarországon másik kórház, ahol így van, mint nálatok?

Nincs. Ez az egyetlen kórház, ahol így van ma Magyarországon, és tudomásunk szerint Európában sincs olyan kórház, ahol ennyire végigkísérik a családokat – rendszerbe foglaltan – az első perctől az utolsóig, és még azon is túl.

VIDA-BARÁTH MÁRTA
CSALÁD-RENDSZER TERAPEUTA,
GYÁSZTANÁCSADÓ



Ha bővebben olvasnál a témáról, a beszélgetés hosszabb változatát megtalálod Vida-Baráth Márta honlapján.
<https://vida-barath.hu/mi-az-elettel-dolgozunk-nem-a-halallal/>

Fotók: Szántóné Sorompó Anett



KISFALUDY LILLA

Az atipikus családok harmonikus életének alapkövei

Ma már nemcsak a hagyományos nukleáris család, hanem az atipikus családmodell különböző formái is egyre nagyobb szá-
zalékban fordulnak elő. Ebben a cikkben arra keressük a választ, miként támogathatják a szülők, felnőttek a gyermekeket,
hogy minél kevésbé sérüljenek a családi körülmények megváltozása során, és hogyan hozhatnak létre olyan családi dinami-
kát, amely elősegítheti a harmonikus együttélést.



Négy nagymama, négy nagypapa, két anyuka, két
apuka, minimum három húsvét és karácsony, és
minimum plusz 2 testvér...

Ezek a könnyen, számokban kifejezhető alapvető változá-
sok, ami minden családtagot érint. Az, hogy milyen érzé-
seket, nehézségeket, gondolatokat, közös jövőt hoz, az a
mozaik családdá válás alapvető kérdésköre, amire érdemes
tudatosan, átgondolt, szeretettel, megoldásfókuszú vála-
sokat keresni.

**Amennyiben sikerül fenntartani a harmóniát,
az elfogadást, a szereteteli légkört, akkor az
atipikus család is éppoly stabil és boldog egy-
ség lehet, mint bármely más, hagyományos
családforma.**

Az atipikus családok között találhatunk olyanokat, ame-
lyekben az élettársi kapcsolatok, a második házasságok, az
örökbefogadások vagy akár a bővülő család hozza létre az
új családi formát. A nagycsaládos szülők számára különö-
sen fontos, hogy az ilyen, nem hagyományos családi struk-
túrákban, az egész élettérre, a körülményekre kiterjedő
átfogó változásban a gyermekek érzelmi és pszichológiai
fejlődése zavartalan maradjon.

A szülők szerepe ebben kulcsfontosságú: ők alakítják a csa-
ládi dinamikát, hogy a gyermekek szeretetteljes, támoga-
tó közegben a lehető legjobban fejlődjenek. A gyermekek
érzelmi biztonságának megteremtése és a folyamatos
támogatása lehetőséget ad arra, hogy ne csak alkal-
mazkodjanak, hanem boldog, kiegyensúlyozott,
érett felnőtté cseperedjenek.

**Mit tegyünk, hogy a „mi családuk” érzése ki-
alakuljon a „te családot” és az „én családom”
helyett?**

A mozaikcsalád nem csupán egy új családi formát jelent, hanem
lehetőséget teremt arra, hogy újraértelmezzük az eddig kiala-
kult fogalmunkat a családról és új értékek, szabályok szerint
építsük fel a „mi családuk”-ét.

A családi struktúra megváltozása sokszor zűrzavart és stresz-
szt okozhat a gyermekek és (felnőttek) számára is. Mivel az
atipikus családok gyakran új szerepeket, elvárásokat és kom-
munikációs stílusokat hoznak, a szülők egyik legfőbb feladata
az, hogy segítsenek a gyermekeknek alkalmazkodni ehhez az
új környezethez. Az alkalmazkodás segíthet csökkenteni a csa-
ládi feszültségeket és erősíteni a család egységét. Ne felejtjük,
hogy társadalmi szinten jellemző elvárás az, hogy legyen a csa-
lád egyből „rendes”, „normális” család. Pedig a mozaikcsaláddá
válás hosszú folyamat, rengeteg energia- és időbefektetéssel és
türelemmel hozható létre.

Kamasz a kialakuló családi rendszerben

Amikor egy kamasz mozaikcsaládba kerül és nehezen ke-
zeli a helyzetet, a szülők – beleértve a külön élő vér szerinti
szülőt és a rokonokat is – türelme, empátiája, nyitottsága és
folyamatos támogatása igen sokáig nélkülözhetetlen lesz. A
megfelelő minőségű és mennyiségű kommunikáció, a fiatal
érzéseinek érvényesítése és a családtagok közötti kötődés
segíthet a kamasznak abban, hogy elfogadja az új családi
dinamikát, és hogy biztonságban és szeretetben élhessen
ebben az új helyzetben.

Fontos tudatosítanunk, hogy bár a család szerkezete változ-
hat, az alapvető érzelmi kötődés, szeretet és összetartás nem
változik, így a napi interakciókat, figyelmes beszélgetéseket és a
közös időtöltést óvni kell.

Fontos, hogy a szülők ne próbálják meg elnyomni vagy leki-
csinyelni a kamasz érzelmeit. A válás vagy halál, veszteség ge-
nerálta érzelmi állapotot: haragot, szorongást, félelmet vagy
zűrzavart is okozhat – mindezeket teljesen normális reakciók
lehetnek. Vigyázzunk arra, hogy ne várjuk el, hogy a kamasz
azonnal alkalmazkodjon vagy boldog legyen az új családi hely-
zettel. A fiatalal érzékelteni kell, hogy minden érzése érvényes
és megértésre talál a családban.

A szülők maguk is nagy hatással vannak a kamaszok érzése-
ire, hiszen ők szolgálnak mintaként. Amennyiben a szülők ké-
pesek jól kezelni a családi változásokat, nyitottak maradnak az
új helyzetekkel kapcsolatban, akkor a fiatal is könnyebben tud
majd alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez.

Ha a kamasz úgy érzi, hogy nem képes kezelni a helyzetet,
súlyos szorongás vagy depresszió jeleit tapasztaljuk, a szülők-
nek fontolóra kell venniük, hogy külső segítséget kérnek. A csa-
ládterápia vagy pszichológiai támogatás lehetőséget adhat a
fiatalnak arra, hogy feldolgozza az érzelmi nehézségeit és hogy
támogató környezetet találjon.

Új alapok a családi értékrendszerben

A jól működő családi élet egyik alapköve a közösen kialakított
szabályrendszer. A jövőbeli változások kapcsán a családtagok
felkészítése fontos része a harmonikus együttélés előkészítésé-
nek. A szülőknek lehetőséget kell adniuk a gyermekeknek arra,

hogy kérdéseket tegyenek fel a jövőről és megosszák érzéseiket
az új családi dinamikákkal kapcsolatban.

Egyes családtagok számára fontos lehet, hogy megtartsák az
eddig családi értékeket, miközben új normákat is kialakítanak.
A szülők szerepe ebben az, hogy egyensúlyt találjanak az eddi-
gi értékek, szokások tiszteletben tartása és az új családi szabá-
lyok kialakítása között. Ez nemcsak a család belső harmóniáját
erősíti, hanem segít abban, hogy a család tagjai a változásokkal
együtt is megtalálják a helyüket. Fontos, hogy mindenki tudja,
mi az, ami elfogadható, és mi nem, hogy a létrejövő mozaikcsa-
ládban szép lassan mindenki megtalálja a helyét és elfogadja,
hogy minden családtagnak megvan a saját feladata.



**Kérdések, amelyekre érdemes megkeresni
a válaszainkat:**

Ki tartozik bele a mozaikcsaládba? Ki kinek tartozik
felelősséggel? Ki hoz szabályokat és azok kikre vo-
natkoznak? Hogyan néz ki a szülői és a gyermeki al-
rendszer? A vérszerinti családtagok milyen egységet
képeznek? Miként szólítjuk a (távolabbi) rokonokat?

Mire figyeljünk?

- Szervezzünk közös programokat, hogy mindenki jobban
megismerje egymást és kiépítse az új kapcsolatait. A közös
élmények segíthetnek abban, hogy a fiatal újra biztonság-
ban érezze magát a családban, és lássa, hogy a családtagok
mindegyike hozzájárul a családi harmóniához.
- Ne üzenessünk a másik szülőnek a gyerekekkel, mert ez-
zel megterheljük érzelmileg, valamint félreértés lehet be-
lőle. Inkább alakítsunk ki olyan kapcsolatot egymás között,
amiben őszinte kommunikáció a jellemző.
- Ne indítsunk versenyt a volt házastársakkal, kifejezetten
ne abban, hogy ki szereti jobban a gyermekeket. Ebből a
gyerekek elhalmozása, túlféltése fog kialakulni, valamint a
szeretetkapcsolódás is sérülni fog.
- A pótszülő-gyermek kapcsolaton dolgozni kell! Nem lehet
kényszeríteni egyik felet sem a másik megkedvelésére, a
szeretet nem egyik napról a másikra fog kialakulni. Apró
lépésekkel, figyelmességgel, kedvességgel kialakíthatjuk a
kiegyensúlyozott viszonyt. Fontos tudni, hogy ha jól mű-
ködő pótszülő-gyerek kapcsolatot látunk, abban rengeteg
energiabefektetés van.
- Óvjuk a határokat, az új családi értékeket és tartsuk magun-
kat hozzájuk, például: a különélő szülőnek a szülői szerepét
át kell definiálnia, hiszen legtöbbször részidős szülővé vá-
lik, tehát sokkal kevesebb időt tölt majd a gyermekével.

Az atipikus családok működése nem csupán kihívásokkal, ha-
nem számos lehetőséggel is jár. A mozaikcsalád különleges ér-
tékeket hozhat létre, ha a családtagok aktívan dolgoznak azon,
hogy a család minden tagja érzelmileg biztonságban, szeretve
érezze magát.

KISFALUDY LILLA
PSZICHOLÓGUS



Válás utáni család

A statisztikák szerint, sajnos, Magyarországon sok házasság végződik válással. Egy ilyen esemény igen nagy krízist idéz elő a családtagok életében, amivel való megküzdésnek a módja jelentősen befolyásolja a volt házastársak és gyermekeik, egyéb rokonaiknak lelki egyensúlyát. Cikkünkben azt járjuk körül, hogy válás esetén mire érdemes odafigyelni annak érdekében, hogy ez az esemény a család tagjainak életében minél kisebb törést okozzon.

Egy házasság vége a szülőpár tagjaiban és a gyermekekben egyaránt gyászunkat indít be, aminek lefolyása nagy hatással lesz arra, hogy az elszenvedett veszteséget miként fogják tudni feldolgozni a családtagok. A szülőknek nagy felelősségük van abban, hogy a gyermeküket átsegítsék ezen a nagyon nehéz időszakon. Ugyanakkor fontos, hogy saját magukra is oda tudjanak figyelni, a saját lelki igényeikkel is törődjenek, hiszen enélkül a gyermekeik számára sem lehetnek hiteles és megbízható támasz.

Fontos, hogy a szülők ne próbálják elrejteni a házasság siker telensége miatti fájdalmukat és szomorúságukat, hiszen ilyen helyzetben ezek teljesen természetes érzelmek. Teret kell adni ezeknek az érzéseknek, hiszen a gyerekek ebből tapasztalhatják és tanulhatják meg, hogy a nehéz érzéseknek is helyük van az életben, és azok megélése feltétele a veszteség feldolgozásának és a továbblépésnek. Ha szülőként elnyomjuk a fájdalmunkat, azzal sem a saját, sem a gyermekünk helyzetét nem könnyítjük meg. Válskor több rétege van a szülők által megélt gyásznak. Egyrészt ott van annak a szomorúsága, hogy a párkapcsolat nem vihető tovább, megszakad a férfi és a nő közötti

kötélék, hiszen egy korábban életre szólónak hitt szövetség felbomlása lelkiileg nagyon megterhelő. Másrészt pedig ott van annak a fájdalma, hogy a gyermekek számára biztonságot jelentő családi fészek az addigi formájában megszűnik létezni. Szülőként nehéz azzal a büntudattal megküzdeni, amely abból fakad, hogy a saját párkapcsolati nehézségeink miatt, végül nem tudtuk a gyermekeink számára biztosítani a család fennmaradását az addigi megszokott formában.

Miközben fontos, hogy érzéseinket ne nyomjuk el és ne tegyünk úgy a gyerekeink előtt, mintha a válás számunkra nem lenne megterhelő, a másik végletbe sem szabad átesni. A gyerekeinket ne helyezzük baráti pozícióba, nagy terheket teszünk rájuk azzal, ha velük akarjuk megbeszélni az érzéseinket és rosszabb esetben még tanácsokat is kérünk tőlük. Nem szabad továbbá a másik szülővel kapcsolatos nehézségeinket és az indulatainkat sem a gyermekekre terhelni.

A másik szülőre vonatkozó negatív tartalmú megjegyzések nagyon károsak, hiszen a gyerekek azok hatására érezhetik úgy, hogy nekik állást kell foglalniuk és valamelyik szülő pártjára kell állniuk. Ha az egyik szülő szidja a másik szülőt, aki pedig a gyerek számára ugyanúgy fontos, mint akinél marad, aki után vágyik és akivel jól érzi magát, akkor ez a gyerekekben bűntudatot és szégyenérzetet kelthet. Úgy érezheti, hogy „elárulja” az egyik szülőjét azzal, ha a másikkal jól érzi magát. Ezzel nagyon nehéz érzéseknek tesszük ki a gyerekeinket, és táptalaja lehet titkolózásnak, elhallgatásnak, ami pedig helyrehozhatatlanul alááshatja a bizalmat a szülő-gyerek kapcsolatban.

A gyerekeknek sokkal könnyebb és biztonságosabb kapcsolódniuk egy olyan szülőhöz, aki nem próbálja meg rossz színben feltüntetni a másikat. A gyerek számára nagyon felszabadító érzés, ha az egyik szülővel megélt pozitív élményeket megoszthatja a másikkal anélkül, hogy a másik rosszallásától kellene tartania. Kiseb gyerekek esetében ez akár olyan, nem tudatos értelmezést is kaphat a gyerek részéről, hogy a vele élő szülőnek őiránta érzett elfogadása és szeretete forog kockán, ha számára a másik szülő is fontos marad, ha vágyik utána és jól érzi magát vele. A gyermekkel együtt maradó szülő akkor jár el bölcsen, ha a másik szülő jó tulajdonságait emeli ki és tartalmas kapcsolattartásra buzdítja a gyermekét. Ugyanígy nagy jelentősége van annak is, hogy a szülőtárs új párkapcsolatára nézve se tegyünk negatív színezetű megjegyzéseket, ne minősítsük az új partnert, adjuk meg a gyerekek számára annak az esélyét, hogy saját tapasztalatára alapozva alakítsa ki az új partnerrel való viszonyát.

Érdemes arra is odafigyelni, hogy a gyerekek számára minél nagyobb kiszámíthatóságot próbáljunk biztosítani a másik

szülővel való kapcsolattartás és a mindennapi életvitel kapcsán. A keretek és a rutinok megnyugtatóan hatnak, sokat segítenek, ami gyerekek esetén még fontosabb. Természetesen, bizonyos mértékben el lehet térni a megszokott menetrendtől, de fontos, hogy ezt beszéljük is meg a gyerekünkkel, ne a feje fölött dőljenek el a dolgok. Életkoruktól függő mértékben fontos őket is bevonni a velük kapcsolatos döntésekbe.

Válás esetén arra nagyon fontos odafigyelni, hogy amikor a házasság végéről szóló döntésünket meghoztuk, akkor azt úgy kommunikáljuk a gyerekeinknek, hogy semmiképpen se magukat kezdjék el hibáztatni a kialakult helyzetért. Ugyanis sok gyerek igen gyakran úgy értelmezi a szülei válását, hogy arra azért kerül sor, mert ők valamit rosszul csináltak. Kulcsfontosságú arról beszélni velük – természetesen az életkoruknak érzelmi fejlettségüknek szintjén –, hogy a válás csak a két szülő közötti kapcsolat kudarca, nem pedig bármelyiküknek a gyerekeikkel való kapcsolatáé. Nem lehet elégszer hangsúlyozni azt sem, hogy ilyenkor mindenképpen meg kell erősíteni a gyerekeket abban, hogy őket mindkét szülő ugyanúgy szeretni fogja, mint addig, és hogy a válás ebben semmilyen változást nem fog okozni.

Jó, ha a szülőtársak le tudják vonni a tanulságokat a zátonyra futott házasságukból, össze tudják gyűjteni, mik voltak a pozitívumok a kapcsolatukban és azokért hálások is tudnak lenni. Ha még meg tudják maguknak fogalmazni azt is, hogy a tapasztalataikból mit visznek tovább, és azokat hogyan szeretnék majd „beépíteni” egy esetleges jövőbeli párkapcsolatba, akkor jó eséllyel sokkal kiegyensúlyozottabbak lesznek és a gyermekeik számára is biztonságosabb környezetet tudnak teremteni.

Ha mindkét szülő megtalálja az új egyensúlyát – akár egyedülállóként, akár egy új párkapcsolatban –, ha sikerül az egymás közötti kommunikációban a kölcsönös tiszteletet kifejezni, akkor a gyerekek számára nagyon fontos üzenetet közvetíthetünk. Megtanulhatják, hogy egy fájdalmas élethelyzetből, egy nagy veszteségből is van továbblépés, és a legnagyobb nehézségek közepette is mindig érdemes a jövő felé tekinteni és megkeresni miként tudunk túljutni a kialakult krízishelyzeten.

KOVÁCS PETRA
PSZICHOLÓGUS,
JOGÁSZ



Beteg gyermek a családban

A Bíz Rá Magad szolgálat cikke a beteg gyermeket nevelő anyákat és apákat szólítja meg embert próbáló helyzetükben. Ebben szó van a kezdeti sokk, a gyász feldolgozásáról, az anyagi terhekről, az egészséges testvérek óvásáról és még számos fontos dologról. A szerző igyekszik könnyen hasznosítható tanácsokat adni az ilyen nehézségekben érintett családoknak, egyúttal bátorítja is őket arra: ne féljenek segítséget kérni! Részben az utóbbi gondolatot alapul a cikket eredetileg közlő Bíz Rá Magad működése is: aki egy-egy új élethelyzet, nehézség kapcsán segítséget keres, vagy akár csak fejlődni szeretne, a bizdramagad.hu portálon több, mint kétszáz, keresztény értékrend alapján működő szervezet támogató lehetőségei és programjai közül válogathat.

Beteg gyermek a családban

Minden párkapcsolatnak számtalan kihívással kell szembenéznie, és minden párkapcsolat működtetése óriási energiabefektetést igényel. Egy beteg vagy más okból speciális szükségletű gyermek szülei azonban az átlagnál is több stresszel, nehézséggel néznek szembe nemcsak a gyermekük körüli teendők kapcsán, hanem a párkapcsolatukban is. A beteg gyerekeket nevelő családok általában extra kihívásként írják le az ilyen gyerekek gondozását.

A gyász megjelenése, tudatosítása

Minden egyes gyermekvállalás számtalan új készség kialakítására kényszeríti a szülőket. Egy beteg vagy sérült gyermek esetében ez még hatványozottabban igaz, mert először is el kell gyászolni azt a gyermeket, akit elképzeltünk, aki álmainkban testileg-lelkileg egészséges, aki harmonikusan fejlődik, akinél kiszámíthatóan be fog következni egy-egy fejlődési lépcsőfok.

A gyász egy veszteség által kiváltott reakció, amit nemcsak egy haláleset, hanem a család rendszerét érintő bármilyen fájdalmat, szomorúságot előidéző esemény (válás, költözés, a munkahely elvesztése), így a családban megjelenő betegség is kiválthat. Ha ez a veszteségélmény nincs elgyászolva, feldolgozva, annak hosszú távú negatív következményei lesznek a családban.

A gyász feldolgozása

Egy beteg gyermek a családban sokféleképpen hathat a családi rendszerre. Elég gyakori a család elszigetelődése, magára maradása, összezárása. A szülők közötti kapcsolatot is megváltoztatja. A betegség akut fázisában, amikor a diagnózis kiderül, ill. az azt követő néhány

hónapban a szülők élete annyira megváltozik, hogy szinte már semmilyen más tevékenységet nem végeznek, a betegség köré szűkül a család élete.

A gyermekkori krónikus betegség az egyik legnehezebb dolog, amivel egy szülőpár szembesülhet. Mindegy, hogy ez a gyermek születésekor, a gyermek fejlődésének korai szakaszában vagy iskolás korában derül ki: minden fázisban az érzelmek széles skáláját élhetjük át a tagadástól (ez nem történhet meg!), a szorongáson/félelmen át (Mit fogunk, mit lehet tenni? Hogyan fogjuk ezt átvészelni?) a dühig (Miért kell ennek éppen a mi családukkal megtörténnie?). Ezek az érzelmek mind teljesen normálisak és különböző módon, különböző időpontokban és különböző intenzitással hathatnak az családtagokra.

Anyagi teher

Egy beteg vagy különleges szükségletű gyermek gondozása sok szempontból megterhelő. Az érzelmi teher mellett a gyakorlatban a betegség pénzügyi vonzata és az egykeresőssé válás is gyakran feszültség forrása a családban. Egy betegség esetén ez is fokozottan igaz. Ha a pár mindkét tagja jövedelemszerző munkát végzett, sokszor legalább egyiküknek fel kell hagynia a jövedelemszerző munkával, hogy a gyermekről gondoskodhasson. Az orvosi kezelések, gyógyszerek, gyógyászati segédeszközök, fejlesztések végeláthatatlan összegeket emésztnek fel a családi kasszából.

Az egészséges testvérek

A szülők annak érdekében, hogy teljesen a beteg gyermekre koncentrálhassanak, sokszor szüneteltetik a munkát, a tanulást, a baráti találkozókat, a közösségeikkel való találkozást. És miközben ez történik, ott vannak az egészséges testvérek is, akiknek szintén szükségük van némi figyelemre, ill. szokványos életvitelre.

Nem meglepő, hogy az egészséges testvérek egy kicsit háttérbe szorulnak. Ilyen esetben a többi gyermek is elkezd az addig megszokotthoz képest furcsán viselkedni, akár azzal, hogy viselkedésével felhívja magára a figyelmet, akár azzal, hogy megérezve a szülők túlzott terhelését, teljesen magába zárkózik és saját szükségleteit sem kimutatva igyekszik minél kevesebb gondot okozni a szüleinek.

A szülők gyakran büntudatot éreznek amiatt, hogy nem tudnak annyira ott lenni sem fizikailag, sem érzelmiileg a többi gyermekük mellett, mint korábban.

A környezet

Szerencsés, ha a betegség kiderülését követően a barátok és családtagok aktívan segíteni tudják a családot, és pedig úgy, ahogy a családnak a legmegfelelőbb. Ez akár azt is jelentheti, hogy főzéssel, takarítással, a testvérek óvodába-iskolába kíséréssel segítik ki a szülőket.

Gyakran érzik ugyanakkor a szülők, hogy a tágabb család és a barátok cserbenhagyták őket, mert nem nyújtják a várt vagy remélt támogatást, bár igaz, hogy sokszor az igény kifejezése is nehézségekbe ütközik. Ez azzal járhat, hogy a házaspár vitatkozik egymással, mivel nem érzik magukat abban a helyzetben, hogy bárki másnak panaszkodhatnának.

A viták nem feltétlenül jelentenek problémát, különösen, ha a viták eredményeként sikerül megtalálni a helyzet feloldását, és ezáltal a feszültség is képes csökkenni. De ha valamelyik fél úgy érzi, hogy minden munkát ő végez, minden felelősséget ő visel, vagy úgy érzi, hogy nem becsülik meg, akkor ezek az érzések felgyülemlelnek, és a kapcsolatban jelentős feszültséget okozhatnak.

A párkapcsolat ápolása ilyenkor is elengedhetetlen

Borzasztóan nehéz időt és energiát szakítani arra, hogy egy beteg vagy más okból különleges szükségletű gyermek gondozása közben a pár odafigyeljen egymásra, feltöltsék egymás szeretettankját. Még önzőnek vagy durvának is tűnhet, hogy a szeretetteljes kapcsolat intimitására és melegségére koncentráljunk, amikor a gyermek beteg.

Hosszú távon azonban nemcsak a házaspár, de a gyerek(ek) is jól jár(nak), ha a pár a nehéz időkben is időt szán az együttlétre, a minőségi időre, az érzéseik kimondására.



A gyerekek sokféleképpen profitálnak abból, ha szeretetteljes környezetben gondoskodnak róluk, ahol a szüleik nemcsak velük, hanem egymással is figyelmesek és előzékenyek. Ha a párkapcsolat feszült, távolságtartó, az nemcsak a családi élet minőségére van hatással, hanem akár a betegség lefolyását is negatívan befolyásolhatja.

Segítséget kérni nem szégyen, hanem életmentő!

Érdemes olyan szülőkkel felvenni a kapcsolatot, akik hasonló folyamaton mennek/mentek át, tőlük nemcsak hasznos információkhoz és tanácsokhoz lehet jutni, de meghallgatásra, megértésre is sokszor náluk talál a pár, ami segítheti a pár közötti feszültségek és frusztrációk oldódását is.

Sokunknak nehezebb esik segítséget kérni, bennünk van, hogy majd mi megoldjuk, ha fogcsikorgatva is! Ahogyan minden ember más, úgy minden gyász és veszteségélmény feldolgozása is különböző. Van, aki rövidebb idő alatt képes eljutni az elfogadásig, van, akinek hosszabb időre van szüksége, és van, akinek szakember segítségét kell igénybe vennie, hogy a nehéz érzéseit el tudja fogadni.

Bizonyos helyzetekben viszont elkerülhetetlen, hogy megbízzunk valaki(k)ben (ha olyan állapotú a beteg gyermek, akár ápolásban jártas szakemberben), aki be tud ugrani pár órára vagy egy estére vigyázni a gyerek(ek)re.

A napközbeni kapcsolattartás, egy-egy rövid kedves üzenet vagy telefonhívás is segíthet, de időről-időre prioritást kell élveznie a párkapcsolatnak, hogy az se betegedjen bele a nehéz időkbe.

KIGYÓSSY-BOZSÓ ANDREA

Autizmustünetek kütyüzéstől

– 5 módszer, amivel tönkretehetjük a gyerekeinket

Magyar tudósok tanulmánya szerint a másfél éves gyerekek átlagosan napi 86 percet töltenek képernyő előtt. A kütyü lett a bébiszitter, az altató és a nyugtató a kicsik számára. A túlzott képernyőhasználat miatt a gyerekek egy része másfél évesen nem hallgat a saját nevére, háromévesen nem tanul meg beszélni. Mindez azért, mert a szülei úgy érzik, a képernyőzés, az angol nyelvű mese majd segíti a nyelvtanulásukat, növeli a szókincsüket, digitális készségeiket. Pedig éppen ellenkezőleg. Öt pontba szedtük, hogyan tehetik tönkre a szülők a saját gyerekeiket – a legnagyobb jóindulattal.

A gyermekpszichológusok furcsa jelenségre lettek figyelmesek. Néhány autistaként diagnosztizált gyerek másként reagált a kezelésekre, mint a többiek, gyorsan és látványosan javult az állapotuk, ami ennél a kórképnél korábban egyáltalán nem volt jellemző. Pedig kezdetben a csodás gyógyulást produkáló gyerekek és a többiek tüneteik ugyanolyanok voltak: nem tudták megkülönböztetni az emberi érzelmeket, kerülték a szemkontaktust, nem voltak képesek absztrakt fogalmak megértésére. A szakpszichológusokat meglepte, hogy a gyerekek egy részének javulni kezdett az állapota, esetenként meg is szűntek a tüneteik. Mi történhetett? A gyógymód ugyanaz volt mindkét gyerekcsoportnál, biztosra vehették tehát, hogy – sajnos – nem fedeztek fel új, hatásos kezelést. A gyerekek különböztek egymástól.

Kiderült, hogy az általuk autizmussal diagnosztizáltak körében 2012 és 2017 között – vagyis az okostelefonok, -tévék és a tabletek megjelenése után – drámai változás történt a médiahasználatban:

38 százalékról 97 százalékra nőtt az extrém hosszú, napi négy órát meghaladó képernyővel töltött idő.

A javulás azoknak a gyerekeknek egy részénél következett be, akik már hároméves koruk előtt napi négy órát képernyőztek. Az azóta világszerte ismertté vált Marius Teodor Zamfir, a bukaresti Spiru Haret University pszichológusa rájött, hogy a gyerekeket félrediaosztizálták: nem voltak

autisták, csak a tüneteik voltak hasonlóak. Azért javult rohamosan az állapotuk a többiekhez képest, mert az autizmusgyanú esetén a gyerekek szüleinek kütyümentes körülményeket javasolnak. Vagyis „véletlenül” megszüntették a tüneteket kiváltó okot, a túlzott képernyőzést, és ettől a gyerekek állapota javulni kezdett. (Zamfir megalkotta a virtuális autizmus kifejezést, de a jelenségnek valójában nincs köze az autizmus spektrumzavarhoz.)

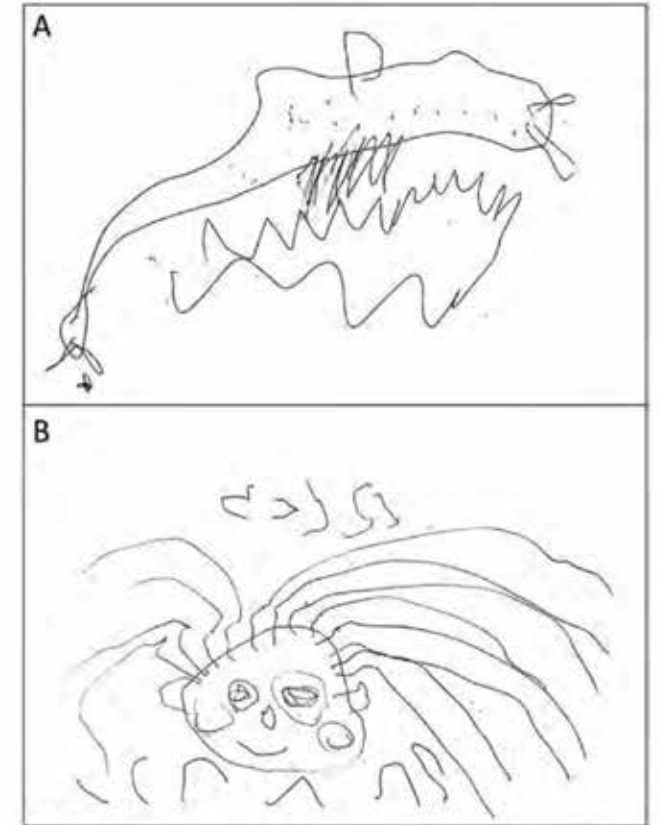
A kisfiú, aki ötévesen látta meg az anyja arcát

Vele egyidőben Yurika Numata-Uematsu japán gyermekneurológus egy ötéves japán kisfiú példáján mutatta meg ugyanazt: a túlzott kütyühasználat az autizmushoz hasonló tüneteket idéz elő. A szülők riasztó jeleket tapasztaltak, gyerekekük nem vette fel a szemkontaktust, nem kommunikált velük. Megvizsgálták és autizmust diagnosztizáltak nála. Az orvos azt tanácsolta, szüntessék meg a médiahasználatot, játsszanak fizikai játékokkal, társasozzanak, menjenek ki futkározni a parkba. A japán orvos megkérte a gyereket, hogy rajzolja le az édesanyját. Két hónappal a „kezelés” megkezdése után újra ez volt a feladat. A változás megdöbbentő. Mintha a gyerek ekkor látta volna meg először a saját anyját.

A kisfiúval ugyanaz történt, mint amit a román szakpszichológus is észlelt. Az első orvosi publikáció ez volt arról, hogy létezik egy autizmus tüneteirehöz megtevesztésig hasonló kóros állapot, ami azonban jelentősen javítható.

Mindez hét évvel ezelőtt történt, azóta logopédusok, nyelvészek, pedagógusok tömege észleli Afrikától az Egyesült Államokig, hogy nagyon furcsa dolgok történnek a gyerekekkel. Pogány Ákos, az ELTE kutatója etológusként, vagyis az állati és emberi viselkedésforma kutatójaként tavaly egy konferencián hallotta Stréhliné Peternák Magdolna logopédus előadását arról, milyen tömegesen találkoznak kóros jelenségekkel a gyógypedagógusok az óvodásoknál. Az olvasónak már ismerős lesz ezek némelyike:

- nem veszik fel a szemkontaktust;
- nem tanulnak meg beszélni hároméves korukra, lemaradnak a beszédfejlődésben, nem tudnak ragozni, nem használnak igéket;
- egy-két hangot rosszul ejtenek, és egész hangsorokat cserélnek fel a szavakban;
- képtelenek megérteni, hogy a maci és az elefánt állat, de másként, mint a papagáj vagy a galamb.



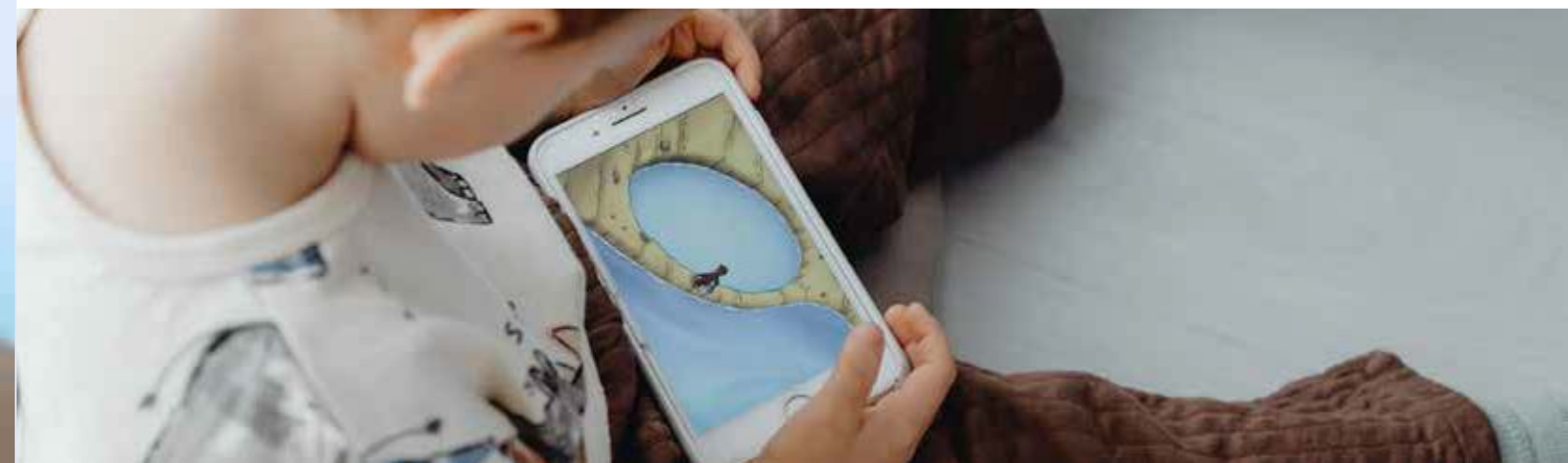
Egy ötéves japán kisfiú rajza édesanyja arcáról, amikor megkezdték a kezelést – és két hónap képernyőmentesség után. A gyereknél autizmust diagnosztizáltak, de kiderült, hogy csak a tüneteik voltak hasonlóak, mert már kiskorától napi négy órát töltött képernyő előtt (forrás: The Journal of Medical Investigation)

Nemrégiben megjelent a *Gyermekevelés* című folyóiratban Kopcsó Krisztina, Ökrös Fruzsina és Boros Julianna vizsgálata is, amely szintén a világjárvány alatt, de még kisebbeknél, másfél éveseknél mutatja be a kütyühasználat gyakoriságát.

A másfél éves gyerekek 44 százaléka naponta tévézik, 21 százalékuk tableten néz videókat és 19 százalékuk aktívan teszi ezt, vagyis a képernyőt ujjával görgeti és tapogatja is.

A másfél éveseknek csak 14 százaléka nem tartozik a napi felhasználók közé, 19 százalék 61-120 percet, 19 százalék pedig több mint két órát képernyőzhet.

A kütyüzők átlagosan 86 percet töltenek gép előtt, 62 százalékban úgy, hogy az anya is velük van, de többnyire más tevékenységet végez.



Hogyan lehet napi másfél órában kütyüztetni a kicsiket? Itt az ígért öt módszer, amellyel tönkretethetjük gyerekeinket.

1. Magányos mesenézés

Mesélés helyett „meséztetjük” a gyermeket, vagyis magukra hagyjuk a tévé előtt, vagy a kezükbe adunk egy tabletet, okostelefont, és egyedül nézik a filmeket esetleg angol nyelven.

Tévhit: A magányos mesenézéstől (idegen) nyelvi képességei fejlődnek.

Valóság: Rontjuk a gyerek anyanyelvi fejlődését is. (Ennek okaira később visszatérünk.)

2. Kütyüztetés etetés közben

A gyerek evés közben játszhat, filmet nézhet. Csecsemőkortól így etetik, mert nyugton marad, bármi letolható a torkán, nem köpi vissza.

Tévhit: A gyerek megtanul rendesen étkezni.

Valóság: A kütyübüvölet közben nem érzékeli, mi történik.

3. Képernyővel altatás

Számos család bevett gyakorlata, hogy a csecsemőt nem a szülő altatja, nem énekel altatódalt, nem mesél, hanem egy filmet indít el a számára.

Tévhit: A gyerek csendben marad, ezért azt hiszik, ez nyugtatóan hat rá.

Valóság: Kütyüfüggőség kialakulása, alvás minőségének romlása.

4. Képernyővel nyugtatás

Ha gyerek sír, akkor nem megnyugtatni próbálják, hanem kütyüztetik.

Tévhit: A gyerek lenyugszik.

Valóság: Nem tanulja meg kezelni az indulatait, ami növeli az agressziót.

5. Tévézés háttérzajként

Számos családnál folyamatosan megy a tévé.

Tévhit: A szülő és a gyerek sem figyel erre, olyan a hatása, mint egy halk háttérzenének.

Valóság: Megváltozik a család kommunikációja, a gyerek nem tud leválni a képernyőről, a szülők ritkábban és kevesebb szót használva beszélnek hozzá.

A túlzott képernyőhasználat kezdete egyre korábbra csúszik, 2020-ban még azon döbrentek meg a kutatók, hogy az óvodásokat tömegesen kütyüztetik, most pedig már a bölcsis korostállyal történik ez, sőt ötből egy esetben önállóan használhatnak érintőképernyős eszközt.

– A kulcs az, hogy a nyelvvelsajátítás nem egyéni, hanem társas közegben valósul meg – mondja lapunknak Kas Bence, az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karának egyetemi docense, amikor szembesítjük a jelenséggel, hogy egyes szülők elítélik a gyerekekkel való „gügyögést”, és helyette tabletet, a „modern nyelvfejllesztés eszközét” adják a kezébe. Kas Bence szerint a nyelvtanulás közös figyelmi helyzetben zajlik, amelyben jelen van a felnőtt, vagyis a kultúra átadója, a gyerek, a kultúra elsajátítója és egy harmadik dolog, amire a figyelmük összpontosul.

Például egy labda, amit a szülő gurít a kisgyerekeknek, amit nem csak elkapni tanul meg, de a tárgy nevét is, ahogy azt is megérti, mit jelent az, hogy mellé, fölé, alá. A másfél-kétéves gyerek számára ez a közös figyelmi helyzet szükséges a nyelv elsajátításához, a televízióból, tabletből nem tudja megtanulni a szavakat. Pogány Ákos szerint szülőként átlépünk egy vörös vonalat, mert a túlzott eszközhasználat immár belecsúszott a nyelvfejlődés időszakába.

Függő kisbabák

Persze az emberek már vagy ötven éve napi szinten televízióznak, miért most jött ez fokozottan elő? Ha az okoseszközöket legtöbbször filmnézésre használják, miért károsabb az okostévé, a tablet és az okostelefon, mint egy hagyományos tévékészülék?

– A kütyük interaktívabbak, mint a tévézés – magyarázza Peter-nák Magdolna. – Az ingerek egymás után sokkal gyorsabban, erősebben érkezik egy okoseszközhöz, mint a tévé, a gyerekek aktívan nyomkodhatnak, görgethetnek, választhatnak tartalmakat, ami jobban leköti a figyelmüket, ezáltal már-már a szociális izolációig maradnak benne a büvöletben. Kizárják a külső ingereket. A kütyüzés túl korán kezdődik, és ezáltal káros hatás éri a még kialakulatlan idegrendszerét.

– Az óvodások logopédiai felmérésénél többszörösére nőtt azon gyerekek száma, akik fejlesztésre szorulnak – osztja meg velünk a tapasztalatát Peternák Magdolna.

A tanító is hasonlóról számol be. Egy évtizede egy elsős osztályból általában egy kisgyereket kellett logopédushoz vinni fejlesztésre, mert például a sziszegő-susogó hangjai nem voltak rendben. A mostani osztályában három, a párhuzamos osztályban hét fejlesztésre szoruló gyerek van, és előfordul, hogy egy gyereknél nem egy vagy két hang, hanem hat-nyolc hiányzik.

– Ott állnak velem szemben, beszélnek hozzám, és nem értem. Mintha idegen nyelven szólnának – mondja a pedagógus.

– Az igazi probléma az, hogy ők nem értenek minket – teszi hozzá Peternák Magdolna.

Jogos hát a kérdés: mi történik a gyerekeinkkel?

– Egy kisgyerek számára a legnagyobb kihívás – magyarázza az okot Kas Bence –, hogy a beszédfolyamban meg kell találniuk a szavak határait. A daikanyelv támogató szülői stratégia, amely segít a kicsiknek felismerni a szavakat és a jelentésüket. Ha az anya fejből vagy könyvből mesél, meg tud állni, ha a gyerek nem ért egy szót. A kicsi a felnőtt után mondja a szavakat, a szülő pedig sajátos hanghordozással jelzi, ha tudást szeretne átadni. Közben a gyerek érzi a szülő érzelmi viszonyulását is az adott szóhoz, mesei fordulathoz, és ezt is megtanulja. A kütyüzés, a magányos tévézés során mindez elmarad. A gyerek hall egy beszédfolyamot, és akár angolul is meg tudja ismételni annak egyes részeit, de fogalma sincs a tartalmáról, és nem képes valós élethelyzetben alkalmazni.

Mindez azért lényeges elem, mert a szülők harmadik legfontosabb okként azzal magyarázták a digitális médiahasználat engedélyezését, hogy fejleszteni szeretnék a gyerekük képességeit. Fontos itt megállni, hiszen vannak kétnyelvű családok is, ahol az anya és az apa más nyelven beszél a gyerekekhez. Elsőre logikus lenne azt gondolni, hogy ha a kütyüt angol nyelvre állítjuk be,



akkor a gyerek önállóan megtanul egy világnyelvet. Kas Bence szerint ezt tévedés.

– Kétnyelvű szülők esetén a gyerekek két külön nyelven beszélnek, játszanak, mondókáznak, és az interakcióból, a közös játék helyzeteiből, a szülő érzelmi válaszaiból, a daikanyelvből érti meg a szavak jelentését. A kütyü azonban önmagában nem alkalmas erre – mondja Kas Bence.

A tévhit azon alapulhat, hogy sokan azt hiszik, a gyerekek maguktól szívják magukba az anyanyelvüket. Valójában ez egy hosszú tanulási időszak eredménye, ami a gyerek születésétől – eleinte passzív módon – tart, és megszámlálhatatlan közös beszélgetés, mondókázás, mesélés során fejlődik ki.

Peternák Magdolna kedvenc szava a tevekaraván, amin le tudja mérni, hol tart a gyerek nyelvi fejlődése. Mindennapossá vált, hogy öt-hatéves gyerekek nem tudják utánamondani ezeket a szavakat.

– Hall, de nem ért, sérül a beszédészlelés – magyarázza a logopédus. Szótagcserék, hangátvetések, esetenként szóroncsok jönnek létre az utánmondás során, mert a hangok sorrendiségének feldolgozása nem megfelelő.

Ám az még mindig nem világos, hogy napi néhány órányi videóz-tatás miért jár egyes gyerekeknek ilyen komoly következményekkel.

– Azért tapasztalunk annyi hibát, mert a nyelvi fejlődés során el kell érni egy bizonyos kritikus tömeget, hogy egy következő szintre lépjünk. Amíg hiányzik egy pici, de stabil szókincs, a gyerek nem lesz képes a ragok szerepének megtanulására; amíg nem ismer elég ígét, nem fog mondatokban beszélni. Ha folyton kütyüzik a szülőkkel és kortársakkal való beszélgetések helyett, akkor ezt a kritikus tömeget nehezebben éri el – magyarázza a nyelvész. Így fordulnak elő olyan esetek, hogy egy hároméves képtelen megmutatni a házat a képen. Nem sérült kisbabákról van szó, hanem olyan agyonkütyüztetett gyerekekről, mint a román pszichológus vagy a japán orvos kis páciensei.

Mindez nem jelenti, hogy a gyerekeket teljesen el kell tiltani a képernyőtől

– Az óvodás korosztály a szülővel együtt már nézhet egy-egy lassabb tempójú mesét, ha az apa vagy az anya végig ott van, és lehet kérdezni, közösen nevetni, megélni az eseményeket, és ez nem von el jelentős időt az egyéb, hasznos tevékenységtől – mondja Pogány Ákos.

Nem meséztetni tehát, hanem mesélni, vagy esetenként mesét nézni együtt.

– Jóindulatból teszik tönkre a gyerekeiket – összegez a tanító, aki-nek megdöbbenő élmény volt, hogy a nyári táborban egyik kis diákja már nem a szülők hiánya miatt sírt, hanem az otthonhagyott kütyü után.

A szülő, aki abban bízott, hogy a gyereke majd sikeresebb lesz a korai kütyüztéstől, azzal szembesül: nemhogy angolul nem tanult meg, de az anyanyelvi fejlődésben, az érzelmek felismerésében, kezelésében is lemaradt. Emellett a gyerek rengeteg konfliktust él meg, nehezen tud illeszkedni.

– Ha sikeres gyereket szeretnénk, tízéves koráig ne engedjük képernyő közelébe. A sikerhez ugyanis elsősorban magabiztosságra, jó nyelvi és más készségekre van szüksége. A sokat képernyőző gyerekeknek pedig pontosan ezek hiányoznak – mondja a logopédus. – Nem démonizálni szeretnénk ezeket az eszközöket, hanem jelezi a szülőknek a következményeket, hogy kialakíthat-sák a családnak a megfelelő használat szabályait.

A másik fontos eredmény, hogy nem pusztán az egyetemi közeg-ből könnyen elérhető családokat kérdezték meg, a kutatásukban alacsony jövedelmű és iskolázottságú szülők is részt vettek. Ha valaki azt gondolná, hogy a szegény családokban felnövő gyere-kek anyagi helyzete legalább megvédi őket a kütyühatástól, té-ved. A másfélévesek a legszegényebb családokban kétszer annyi ideig kütyüzhetnek, mint a legfelső jövedelmi ötödbe tartozók gyerekei. A nyolc osztályt végzett anyák 62 százaléka engedi a napi egy óránál több képernyőzést a totyogó gyerekének, a dip-lomásoknál ez az arány a harmada, 20 százalék. Mindez azt jelzi, hogy ezeknek a gyerekeknek egy újabb hátránnyal, a fokozott kütyüártalommal is számolniuk kell.

– Persze, amit erről a témáról mondunk, sok esetben még in-kább tapasztalat, mint tudományos eredmény – ismeri el Po-gány Ákos. – Mégis: figyelmeztetnünk kell a szülőket, mert nem tudunk 15–20 évet várni, hogy megnézzük, a másfél évesen négy. órát képernyőztetett gyerekből milyen felnőtt lesz. A veszély már most egyértelmű.

A bizonyítékok gyűlnek, és világszerte mozgalmak indultak a szü-lők figyelmeztetésére. Ha gyereked másfél évesen nem néz a szemedbe, nem hallgat a nevére, fordulj specialistához!



ÉLŐ ANITA

Az eredeti cikk a valaszonline.hu oldalon jelent meg, teljes hosszában az alábbi linken olvasható: <https://www.valaszonline.hu/2025/01/21/gyereknevel-es-kutyuzes-okos-eszkozok-pszichologia-nagykep/>
Köszönjük Élő Anitának és a Válasz Online-nak, hogy hozzájárultak az írás magazinunkban való megjelenéséhez!

GYEREKEK A STREAMING PLATFORMOKON – MI VÉDI ŐKET A 12-ES KARIKÁN TÚL?



A digitális eszközök és a közvetítés módja változhat, de a filmnézés örökzöld módja a kikapcsolódásnak gyermekek és felnőttek körében egyaránt. A streaming-szolgáltatók elterjedésével megváltoztak filmnézési szokásaink, már nem egy csatorna által meghatározott műsorrendhez igazítjuk a napi programot, nem kell heteket várni egy új epizódra, és nem kell a reklámszünet végére visszasietni a képernyő elé. De mi a helyzet a jól ismert tizenkettes karikával? Hogy érvényesülnek a korhatár-besorolási kategóriák is mi egészíti még ki ezeket a Netflixen és társain?



GYEREK A NETEN

Havi hírlevél

cikkeinkről, kiadványainkról
és aktuális rendezvényeinkről

Hogyan „tévéznek” a fiatalok?

A hagyományos TV készülékek mellett a gyermekes háztartások közel háromnegyedében található laptop, több mint felében okos TV, és 40%-ában tablet. A szinte minden háztartásban jelen levő okos-telefonokon kívül ezek az eszközök is alkalmasak arra, hogy böngészőn vagy alkalmazáson keresztül elérjük a streamingszolgáltatásokat. Hazánkban 2022-ben a legnépszerűbb ilyen felület a Netflix volt, ezt a ma már Max nevet viselő szolgáltató követte, harmadik helyen pedig a Disney+ végzett. Bár a YouTube nem tartozik a streamingszolgáltatók közé, különösen a rövidebb videók, mesék ingyenes közzétételében kiemelkedő szereplő.

A korhatár-besorolásról

A TV-ből ismert korhatár-besorolás már a Netflixen is társain is jelen van, de a streaming platformok nem maguk végzik a besorolást, a médiatartalom forgalmazójának a feladata, aminek alkalmazása, megjelenítése szolgáltatónként eltér.

Míg a lineáris televízió-sugárzás esetében 2002. óta a médiaszolgáltató törvény által előírt kötelessége elvégezni a közvetített tartalmak korhatár-besorolását a Médiatanács egységes klasszifikációs ajánlása alapján, a streamingszolgáltatók esetében ez csak 2023. óta törvényi elvárás.

Tudtad?

Emellett a televízióban bizonyos kategóriák esetében a vetítés ideje is korlátozott a gyermekek védelme érdekében, a streaming-felületeken viszont bármikor hozzáférhetők a fiatalabb korosztály számára nem ajánlott tartalmak is.

Új megoldások: szülői felügyelet és speciális beállítások

A hagyományos TV nézés során megismert, kiskorúak védelmét célzó korhatár-besorolási megoldásokat a streamingfelületeken számos egyéb lehetőség egészíti ki. A már ismert kategóriák mellett például a Max és a kevésbé elterjedt Sky-showtime is alkalmazza a holland médiahatóság által kifejlesztett **Kijkwijzer tartalombesorolási jelölésrendszert**, ami tájékoztatja a nézőt arról, hogy milyen jellegű a gyermekekre káros tartalom az adott műsorban.



Tudtad?



Azokban a családokban, ahol több, különböző korú gyermek, esetleg több generáció közösen használ egy fiókot, célszerű mindenkinek külön profilt létrehozni, hogy mindenki az életkorának megfelelő, számára érdekes tartalommal találkozzon. A Netflix emellett profilonként külön biztosítja egyes műsor-számok blokkolásának lehetőségét.

A szolgáltatók kivétel nélkül biztosítják a gyermek-profil kialakításának lehetőségét, akár azon belül korosztály megadását. A gyermek profil védelmét a felhasználóhoz tartozó többi profil zárolása is fokozza, így a felnőtt közönségnek szóló tartalmak csak jelszóval érhetők el. A gyermekeket a saját profiljuk felismerésében személyre szabható avatarok segítik.

A kiskorúak számára nem megfelelő tartalom szűrése mellett a képernyő előtt töltött idő csökkentésében is segítik a szülőt a szolgáltatók azzal, hogy a sorozatok következő epizódjának automatikus lejátszás funkciója is kikapcsolható.

Miért jó a „tévészés”?

A megfelelő kereteket, az életkornak megfelelő képernyő-időt betartva a „tévészés” hasznos is lehet. A szülők szerint a filmekben keresztül a gyerekek új ismeretekre tesznek szert, bővül a látókörük, új értékeket ismerhetnek meg. A külföldi, nem szinkronizált műsorok fejleszthetik az idegennyelv-tudást.

Fontos azonban, hogy a szülői stratégia a streamingszolgáltatók használatakor se korlátozódjon a platform beállításaira. A szülői felügyelet kiegészítheti egy közösen kialakított digitális házirend, amit a család minden tagja tiszteletben tart. Emellett fontos lehet a személyes felügyelet, különösen a kisebbek számára: jelöljük ki a közös tereket a filmes kikapcsolódás helyeként, így képet kapunk arról, hogy milyen tartalmakkal találkozott a gyermek. Legyen a filmzés közös időtöltés, egy olyan élmény, amiben a családtagok osztoznak. Ha a gyermek egyedül ül képernyő elé, szánjunk időt arra, hogy közösen dolgozzuk fel a látottakat, ezáltal megismerjük preferenciáit és azt is észrevesszük, ha esetleg egy műorszám negatívan érintette őt, így a „tévészés” építő jellegű szórakozás marad mindenki számára.

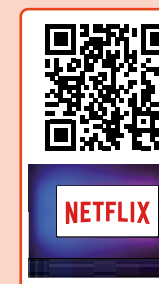
Mit gondolsz arról
a veszélyes jelenetről?

Ti csináltok ilyesmit
a suliban?



Hogyan használjuk a streamingszolgáltatók beállításait?

Ahogy látjuk, a Netflix, a Max és a Disney+ is számos olyan beállítási lehetőséget kínál, amik kiegészítik a korhatár-besorolási gyakorlatot. Ez segítség lehet a szülő, gondviselő számára abban, hogy a gyermeket megfelelően meg tudja óvni a filmnézés káros hatásaitól, beleértve a nem megfelelő tartalmat és az ideálisnál magasabb képernyőidőt. Ehhez viszont az szükséges, hogy a szülő ismerje az általa használt felület szülői felügyeleti beállításait, és azokat képes legyen tudatosan alkalmazni.





Ikres családok – Dupla öröm, dupla teher?

Az Otthon Segítünk Alapítvány a tevékenységi köréből kifolyólag nagyon gyakran segít kettes, és egyre gyakrabban hármas várandósságból született gyermekek családjainak. Magyarországon egy évben átlagosan 30-50 hármas születés fordul elő, a sikeresen kihordott és megszületett hármasikrek száma évről évre nő. (Négyes ikermagzatok évente alig néhányszor születnek, ellátásuk eleinte azonban szakembert igénylő speciális feladat.) Az elmúlt évtizedekben a kettes, vagyis normál ikerszülések száma is jelentősen megnőtt, ezer szülésből átlagosan 12-14-ben születnek ikergyermekek. Ez hazánkban évente több mint 1500 ikerpár érkezését jelenti.

Az ikres szülők jellemző problémái

Ikerterhességeket követően az édesanya hónapokig nem terhelhető, nem emelhet, házimunkát rendszerint nem sokat tud végezni. A gyermekek rendszerint különböző érettségi fokon vannak, különböző az ingerigényük, a napirendjük és sokszor sokkal érzékenyebbek a külső hatásokra, mint egyes terheségből származó társaik. Az édesanya tehát nem viheti őket magával, de napi teendői intézése közben nem is lenne képes többfelé figyelni. Gyakori, hogy ikreket nevelő anyukák már a szülés előtt segítséget kérnek (különösen akkor, ha nagyobb gyermeket is nevelnek), mivel a bezártságérzés nagyon megviseli a szülőket a várandósság alatt és a szülés utáni első időkben is.

Később a gyermekek mozgásfejlődésével egyre inkább előtérbe kerülnek azok a mindennapi problémák, amik a kimozdulás nehézségeiből adódnak. Minden apró mozdatot be kell gyakorolni, jó megoldásokat kell találni a szülőknek az etetés, öltöztetés, a lépcsők, lift, keskeny folyosó, az utcán való séta, autóba vagy babakocsiba ültetés, de még nem is szoltunk a biológiai igényeikről, nem esznek-isznak eleget és a fáradtságtól csak támoynognak.



Ördögi kör alakul ki, miközben néhány óra pihenés azonnal enyhíti a problémát. Az önkéntes jelenléte megnyugtatóan hat és segít strukturálni a szülők fejében az elmaradt feladatokat.

Megsokszorozódott feladatok

Általános tapasztalat, hogy a családon belüli segítség (valaki főz az édesanya helyett, napközben a nagyszülők besegítenek a gyerekek ellátásában) inkább csak az első néhány hónapban érhető el, sok családban olyan messze laknak a nagyszülők, hogy nem tudnak elég sokáig részt vállalni a kicsik ellátásában. Leggyakrabban 3-4 hónapos babákhoz hívnak a szülők segítőt, és leginkább a kicsikkel való foglalkozás a jelzett igény.

Könnyebbések egykorú testvérek esetében

Az önkéntesek hamar észreveszik, hogy az ikerségnek a mindennapokban sok előnye is van. Az egykorú gyermekek egy idő után egyszerre etethetők, lassan az alvásidőjük is közelít egymáshoz, különösen egypetéjű ikrek-nél az érdeklődésük hasonló lehet, egyszerre lehet nekik olvasni, építő játékkal, kreatív elfoglaltságokkal az érdeklődésüket felkelteni. Bár sokszor 1-2 éves kort betöltik, mire az alvásidő azonos időpontra esik, de erre a legtöbb család törekedni szokott, és így több önkéntesünknek volt már olyan feladata, hogy tartsa ébren a legfáradtabb ikerbabát, hogy egyszerre lehessen lefektetni a kicsiket. Az azonos napirend elérése után megszűnik a segítő iránti igény a családban.

A gyermekek családon belüli helyzete – ikrek és nagyobb testvérek viszonya

Az ikergyermekek hazaérkezése a kórházból a már családban élő testvéreket általában megviseli. A kicsik állandó sírása, az anya lefoglaltsága, az első hónapok szinte naponta változó napirendje megijeszti a testvéreket, elbizonytalanítja őket, sokszor nagyon anyások lesznek, vagy nehezen oldódnak, magatartásuk megváltozik. A nagyobb testvéreket be lehet vonni a kicsik ellátásába, de néhány hét után ez fárasztóvá, kellemetlen kötelezettséggé válhat még egy iskolás korú gyermek esetében is.

Fontosnak tartjuk ebben a helyzetben is, hogy a segítő az anya megoldási javaslatait követve próbáljanak a keze alá dolgozni. Nincsenek kizárólagosan jó megoldások és csak az adott helyzetben megfelelő módszerek. Van, aki azt szeretné, hogy az ikreket valaki foglalja le kicsit, míg ő a többi testvérrel játszik, van, akinek az jelent segítséget, ha a nagyobb gyerekekkel foglalkozik az önkéntes, van, aki egyszerűen csak szeretne csendben átmenni a másik szobába, amíg összeszedi a gondolatait vagy egyet telefonál. Mindenkinek más jelent könnyebbiséget.

Az ikrek, hármasikrek együttműködésének dinamikája

Akár kettes, akár hármas testvércsapatról van szó, az első néhány hónap a gyermekeknek általában elég ahhoz, hogy kialakuljon a működésükben egyfajta ismétlődő dinamika. Ki az erősebb, a hangosabb, az ügyesebb, a gyorsabb. Ennek megfelelően saját módszereket gyakorolnak be a figyelem elnyerésére édesanyjuktól, édesapjuktól, a testvéreiktől stb. és a segítőtől is. Szinte kivétel nélkül mindig egyszerre próbálnak figyelmet kapni, ami megnehezíti a kevésbé gyakorlott segítő dolgát. Azonban az egykorú testvérek nem csak hadakozni, de türelmesen várni is egyedül született társaiknál előbb tanulnak meg.



Meddig tart a segítség?

A segítség ideje ikres családoknál rendszerint jóval hosszabb, mint más családoknál. Fél év alatt az ikres családok még éppen csak beleérkeznek a következő kihívássorozatba, szinte kivétel nélkül hosszabbítást kérnek. Átlagosan egy, néha másfél évig szeretnének segítőt a családba, hármas ikrek-nél szinte mindig a közösségbe kerülésig. Az OSA alapelvei alapján ezt nehezen tudjuk biztosítani, azonban mindig igyekszünk a lehető leginkább igazodni a család igényeihez.

Azonban ilyen helyzetekben is, mint minden más, otthonában segített családnál igaz, hogy amint az édesanya ön maga is boldogul, érdemes ritkítani a látogatások számát. Az anyákat nagy büszkeséggel tölti el, hogy már egymaguk is képesek ellátni a gyermekeket. Egy idő után saját tapasztalataikat más anyukákkal is kezdik megosztani. Optimális esetben a segítség végére önállóbbak, anyaságukban sikeresebbek és kiegyensúlyozottabbak lesznek, és ennek megerősítése talán a legfontosabb segítői feladat.

OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY

1973-ban Leicesterben, az Egyesült Királyságban alapította meg az első Home-Start szolgálatot Margaret Harrison, aki kisgyermekes anyaként maga is megélte, hogy időnként minden segítség jól jön. Látni maga körül a fiatal családok elvesztségét, úgy gondolta, hogy azok a tapasztalt szülők, akik már átestek a korai évek „gyerekbetegségein”, hitelesen tudják támogatni a kisgyermekes családokat. A szolgálat működésének célja kezdettől a generációk közötti szolidaritás, a megnyugtató, erőt adó jelenlét, a praktikus segítségnyújtás volt a helyi közösségen belül erre toboroztak önkénteseket. A szervezet híre és alapítója Magyarországra is eljutott Benkő Ágota segítségével, aki 2001-ben, a NOE akkori vezetőjeként megalapította az Otthon Segítünk Alapítványt, a Home-Start program hazai megfelelőjeként. 2002-től már az Otthon Segítünk szolgálatok országos hálózatáról beszélhetünk, több budapesti kerületben és vidéki településen létrejött szolgálat részvételével.

Magyarországon jelenleg nagyjából háromszáz önkéntessel, harmincnégy koordinátorral számolunk és országosan 22 helyi szolgálatunk működik. Az elmúlt évben közel 3400 alkalommal látogattunk meg családokat és nyújtottunk nekik támogatást. Alapítványunk a nemzetközi Home-Start Worldwide, jelenleg 22 országban működő hálózatának aktív tagja.

A megalakulásunk 20. évfordulójára készült „Így segítünk mi” kiadványunk bemutatja a kontextust, amelyben dolgozunk, hogy hogyan gondolkodunk a kisgyermekes családok és a szülők támogatásáról. Az imént csak egy részletet olvashattatok belőle, teljes terjedelmében letölthető a honlapunkról itt:

https://otthonsegitunk.hu/assets/files/OSA_IGYSEGITUNKMI.pdf





ISÓ EDINA

Nagyböjti hagyományok

Somogyban, közösségben, együtt

*„...lelkem, ébredj fel és zárd be
a szenvedélyek kapuját, hogy az Úrra
függeszthesd tekintetedet.”*

A nagyböjt, vagyis másnéven az Érdy-kódexben használt negyvenlőböjt bizonyos keresztény közösségekben a húsvét előtti negyven napos előkészületi, bűnbánati időszak, a hamvazószerdától húsvétig tartó böjti időt jelenti. Mások számára egy megtisztulás, mellyel közelebb hozzuk a lent, a fent kapcsolódását magunkhoz és közösségeinkhez.

Az elmúlt évek böjti időszakában hatalmas kihívásokkal kellett megbirkóznunk, gondolok itt a világjárvány felbukkanására, majd következő évben egy újabb hullám erősödésére, alig később pedig a szomszédos háború kitörésére. Mindezek mellett nem veszítettük el hitünket, bármennyire is rengették meg életünket. Nagyböjti hagyományaink nem tűntek el, sőt, némely kis közösség számára erősebb összefogást jelentett a járványból való felállás időszaka.

A XI. századig a böjt olyannyira szigorú volt, hogy késő délutánig semmit nem ettek, húst, tejterméket és tojást pedig a böjti napokon egyáltalán nem fogyasztottak.

Az egyház mára enyhített a böjti szabályokon, de hamvazószerdára és nagypéntekre szigorú böjtöt ír elő: a 18 és 60 év közötti hívek csak háromszor étkezhetnek és egyszer lakhatnak jól. E két napon és nagyböjt többi péntekén a 14 évesnél idősebb tagjait arra kéri az egyház, hogy a böjti fegyelem részeként ne fogyasszanak húst.

Mára ez a szinte szabályként megfogalmazott gondolat némelyeknél oly módon átalakult, legfőképpen ételallergiával vagy bármely érzékenységgel, betegséggel küzdők esetében, akik ebből kifolyólag nem ehetnek az előzőekben felsoroltakból, hogy lemondanak arról, amit nap mint nap fogyasztanak, ilyenek például az édességek, sütemények. Vannak, akik a lemondás folytán félretett összeget

a böjti időszak végeztével felajánlják különböző jótékonyági célokra, mely igazán nemes kezdeményezésnek bizonyult vármegyénk délnyugati térségében.

A gasztronómiánk ebben az időszakban merev keretekhez kötött, ilyen például a húshagyó kedden elkészítendő fánkunk, melyet maszkázás során fakanál nyelére húzva gyűjtünk településünket járva. Télűző gondolatokkal táncoljuk végig az utcákat, ahol nagy szeretettel várnak bennünket.

Kézműves foglalkozások és közös étkezések kísérik majd az elkövetkező ünnepet, a húsvéti alkalmakat, amelyekhez minden generáció szívesen csatlakozik.

ISÓ EDINA

SOMOGY VÁRMEGYEI IGAZGATÓ
NEMZETI MŰVELŐDÉSI INTÉZET

HÚSVÉTI FILMAJÁNLÓ

Ahogy a címben is olvashatjátok, ezúttal olyan filmeket ajánlunk, amelyek valamilyen módon mind a húsvéhoz kötődnek. A gyerekek két olyan animációs filmet hoztunk, mely az ünnep népi hagyományaira épülnek és a húsvéti nyúl fantáziavilágába kalauzolják őket. A nagyobb gyermekeknek és a szülőknek ezúttal két klasszikus filmet ajánlunk, melyek a keresztény hagyományok mentén, Jézus korába repítenek vissza és mesélnek el egy-egy olyan történetet, mely segíthet bennünket az ünnepre való készülletben.



Hopp (2011)

Nagy feladat vár Husira, a Húsvéti Nyuszi kamaszfiára. Ő fogja ugyanis átvenni az apja örökségét, neki kell majd irányítania a húsvéti csokigyárat. A gond, a Husinak semmi kedve ehhez, ő ugyanis dobos szeretne lenni Los Angelesben. Le is lép otthonról, ám véletlenül elüti autójával a munkanélküli

Fred. Husi kapva kap a lehetőségen, és Fred nyakába varrja magát, feje tetejére állítva amúgy is zűrös életét. Ám egy nap rossz hírek érkeznek otthonról, és úgy tűnik, Husinak és Frednek kell megmentenie a Húsvétot.



Nyuszi suli - Az aranytojás őrzői (2017)

Max egy vagány, nagyvárosi nyuszi, aki egy véletlen baleset miatt egyszer csak egy húsvéti nyuszikat képző iskolában találja magát. Az iskola közelében él egy dörzsölt róka család is, akik el akarják lopni az arany húsvéti tojást a nyulaktól, mivel abban rejlik tapsifülesek ereje, ezáltal pedig véget vetnének a húsvéti ünnepnek is. Maxre és új barátjára, Emmyre, a kedves

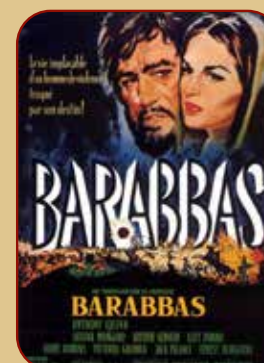
nyuszi lány vár a feladat, hogy megmentse a húsvétot és a többi kis nyuszt a ravasz rókáktól.



Ben-Hur (1959)

Egy epikus történelmi dráma, amely Lew Wallace regényén alapul. A film főhőse Judah Ben-Hur, egy júdeai herceg, akit egykori barátja, Messala, a római helytartó igazságtalanul rabszolgaságba taszít. Judah évekig küzd a szabadságért, míg végül bosszút állhat ellenségén egy látványos kocsiverseny során. A történet

Jézus Krisztus életével is párhuzamba állítható, akinek tanításai és csodái hatással vannak Ben-Hurra, végül pedig a megbocsátás és a hit ereje vezeti el a megváltásához.



Barabbas (1962)

Húsvét napján Jeruzsálem népe megkegyelmezhet egy halálraítéltnak. Barabásra, az útonállóra esik a választás, így a törvények értelmében Poncius Pilátus római helytartó szabadon engedi őt, a kereszthalál pedig Jézusra vár. Barabás kedvese, Rachel nem örül a viszontlátásnak, ő hisz Jézusban, Isten fiában és gyászolja a halálát. Barabás ugyan nem hisz a Messiásban, de amikor az ég teljesen elsötétül, bizonyosságra vágyik.

Forrás: port.hu

Az úrvacsora ajándéka

Jézus földi életének utolsó napjaiban sok fontos esemény történt. Jeruzsálembé való bevonulása után, csütörtök este együtt vacsorázott a tanítványaival. Ez a vacsora a kereszténység számára az úrvacsora (áldozás) ajándékának az ünnepe lett. Egész böjti utunk egyik legnagyobb kincse az, amit Jézus ezen az estén adott nekünk.

Évtizedekkel később Pál apostol a következő szavakkal emlékezett vissza erre az eseményre: „Mert én az Úrtól vettem, amit át is adtam néktek, hogy az Úr Jézus azon az éjszakán, amelyen elárultatott, vette a kenyeret, és hálát adva megtörte, és ezt mondta: „Vegyétek, egyétek, ez az én testem, amely tiérettetek megtöretik, ezt cselekedjétek az én emlékezetemre.” Hasonlóképpen vette a poharat is, miután vacsoráltak, és ezt mondta: „E pohár amaz új szövetség az én vérem által, ezt cselekedjétek, valamennyiszer isszátok az én emlékezetemre.” (1. Kor. 11. 23 – 26.)



Az úrvacsora egy hatalmas ajándék az emberek számára, de mégis nagyon kevesen élnek vele. Mi lehet az oka? Miért nem vágyunk az úrvacsora után?

Nagyon egyszerű a válasz: Mert nem tartjuk fontos eseménynek az életünkben!

Amire szükségünk van a hétköznapiakban, azt nem felejtjük el: Ha nem jön meg az adott napon a fizetés, hívjuk a bankot vagy a főnököt. Ha

üres a hűtő, megyünk

ennivalóért, mert tudjuk, hogy szükségünk van rá.

De mit teszünk, ha valamit elrontottunk, valami fájdalmas dolgot követtünk el másokkal szemben?

Az úrvacsora ajándéka arról szól, hogy bármilyen elrontott élethelyzet után lehet újat kezdeni! Fel lehet állni a bukás után, sőt, le lehet tenni minden minket nyomasztó terhet!

De ehhez két dologra mindenképpen szükségünk van: rá kell döbbenünk, hogy valamit elrontottunk és vágyódnunk kell a megtisztulás után!

Lehet, hogy sértő, de igaz: az emberi élethez hozzátapad a bűn. Tagadhatjuk bárhol, de ez az igazság. Ne dugjuk a fejünket a homokba, bizony bennünk is vannak sebek. Sebek, amelyeket a világban kaptunk, és sebek, amelyeket egymásnak adtunk. Testvér a testvérnek, hívó ember a hívó embernek.

Én is adtam és én is kaptam.

Lehetne ezt hosszan ecsetelni, órákat lehetne beszélni a sebekről – sajátunkról és a világ sebeiről – de a hangsúly nem ezen van.

Bűnbocsánat és feloldozás!

A hangsúly a bűnbocsánaton és a feloldozáson van! Sokan tudják, hogy bűnösök, tudják, hogy a bűn mennyit rombol az életükben, de nem hiszik el, hogy ebből van szabadulás. Végző soron nem hisznek Jézusnak: „Aki eszi az én testemet és issza az én véretem, annak örök élete van”

Hogy lehet örök életünk?

Csakis a bűnbocsánat által - bűnbocsánat pedig az úrvacsorában van. Éppen ezért emelkedik ki minden egyéb szertartások közül: ezért szentség!

Az úrvacsora Isten szeretetével való találkozás. A legnagyobb ajándék ennek az átélése: engem is szeret az Isten!

A feloldozás felé az első lépés, hogy megtapasztalom Isten elfogadó szeretetét! Isten nem nézi, hogy mekkora bűn terheli a lelkem, nem hánytorgatja fel évek óta rejtgetett vétkeim, hanem, ha a feltárom előtte, örökre és véglegesen megbocsátja azokat!

Felszabadító evangélium: Szeret minket az Isten! - és ennek éppen az úrvacsora a leginkább látható jele.

Az Isten kész volt a testét megtörni és vérét kiontatni, azért, hogy nekünk örök életünk legyen és már itt a földön elnyerjük bűneink bocsánatát.

Jézus testének meg kellett törnie és vérének ki kellett ontatnia, hogy nekünk örök életünk legyen!

Isten szeretete nélkül az ítélet, a kárhozat, az Istentől elzárt világ rettenetes magánya várna ránk. De Isten azért küldte el fiát, hogy legyen másik út is: a bűnbocsánat, az újrakezdés útja.

Isten erre az útra vár minket, akár ma este is egy templom csendjében, de erre vár minket a nagyheti istentiszteletek úrvacsoraosztásain is.

Menjünk el, éljünk vele, hogy mi is elmondhassuk: „Engem is szeret az Isten! Nem hagyott elveszni az örök kárhozatban, hanem új életet és új kezdést adott.”

DEÁK LÁSZLÓ
EVANGÉLIKUS LELKÉSZ, ESPERES

A szeretetről csendben kell beszélni

A Cserhátban élek, amit nagy ajándéknak tartok. Édesanyánk 2023. decemberében halt meg és ennek okán az utóbbi 14 hónapban több időt töltök Abasáron, a szülői házban, mint 40 év alatt összesen. Édesapa nagyon kényes arra, hogy ha otthon vagyok, akár a telefont, akár a laptopot mikor használom. Így volt ez akkor is, amikor beleolvastam a Ti életetekbe. Természetes, hogy Édesapa érdeklődött, hogy most mit olvasok. Belenézek az életükbe – feleltem.



És mit találtál?

Azt, hogy nálunk több a „mi”, mint az „én”.

Ami azonnal szembejött, az egy beszélgetés, interjú Herbert Gáborral „Visszaadni a szeretetet és törődést” címmel. Tovább olvasom: „a szeretetnek arca van, és ehhez ismernünk kell egymást.”

Amikor a nagybőjtről, így húsvétről írok, eszemben sincs a lemondásról, papkodni, mert ahogy a karácsony nem a szeretet ünnepe, úgy a nagybőjt sem a lemondásé.

Nagy Lászlóról megmaradt egy beszélgetés, egy riportfilm, amiben zárásként azt kérdezi a szerkesztő, hogy mit üzen azoknak, akik száz, ötszáz év után itt ülnek vele szemben. „Ha lesz emberi arcuk egyáltalán, akkor csókolom őket” - hangzik a rezzenéstelen válasz.

Az emberi kultúra, maga ez élet azért különösen változatos, mert tisztulásra vágyik. A nagybőjt ennek az ideje. Az életet választom és ehhez társakra lelek. Az első társam a bennem élő méltóság, amit kaptam. Ugyanis mindent és mindenkit kaptam. Ajándék itt mindenki és minden. Ezen az emberi úton porosak, fáradtak és éhesek, szomjasak leszünk. De társak is. Itt tűnik fel a MI világa az ÉN csapdája vagy ketrece helyett.

A nagybőjt nem más, mint az élet zárandokainak oázisa, amikor inkább csendben ülünk egymás mellett. Leveszünk cipőt, bakancsot és halkán csodáljuk a többiek erejét, ami – mint

kissé pironkodva látom – rá is mutat arra, mennyire rá vagyunk utalva mások példájára.

A zárandók sok mindenre figyelhet. A nagybőjt ereje így nem a lemondás, hanem a megosztás, az egyszerű élet és a társakkal való csendes beszélgetés, olykor az óriási nevetések ideje. Humor nélküli emberekkel nehéz a távot együtt bírni. Ennek a negyven napnak az ereje a kapcsolatok tisztázásában van, nem pedig a lemondásban. Ti sem milliónyi nőről, férfiról, karrierről, pénzről, a test alakjáról mondatok le, hanem arra vállalkoztatok, hogy életet leheljétek magatok köré és magatokba. Ezzel magatokat, magunkat újítjuk meg.

A legtöbb, amit magunkért tehetünk, az a kapcsolatok rendezése. Kapcsolat magammal, egy felső erővel – nevezzük meg: Istennel és zárandókatunk társaival. Ha útközben valaki a szükségesnél kevesebb szendvicset csomagolt magának, megosztom vele. De ez nem kosztrolról szól, hanem magamról. És a mással megosztott étel sohasem lesz kevés.

Nem magamat sanyargatom, hanem belátom, hogy ehhez a távhöz egyedül kevés vagyok. Mivel az életet választottam, ezért új kihívásokkal szembesülök.

Itt semmi sem állandó. Változom, ő változik, új feladatok jönnek. Terhekké pedig nehéz az út. Egy kavics sem maradhat a bakancsomban, mert a cél helyett valami folyton zavar. Megálllok, a többiek esetleg várnak, mert ők is tudják, hogy mindenkinek sajátosan egyedi tempója van. A szívemben lévő kavicsot is ki kell szednem, ki kell dobnom, hiszen zavar, valami, amivel nem tudok együtt élni és továbblépni.

Nevezzük el ezt nagybőjtnak. Nem akarok és nem tudok kavicsokkal, szálkákkal menni. Tisztulni akarok, mert ahova megyek, ahová indultunk, ott várnak. Ennek pedig legyen a neve Húsvét. A szeretetnek arca van. Ezt mondta Gábor. Ezt az arcot most a forrás vizénél megmosom. Húsvétkor megmosom az arcomat abban a vízben, amit az utunk tett elem. Ez a húsvéti ígéretek megújítása, amikor vizet szentelünk. Ha tetszik, innen az a szokás, hogy locsolkodunk.

Nekünk nem lemondanunk kell – arra van lehetőség bőséggel -, nekünk zárandokolnunk kell, mert ez az élet.

Ha Édesapa megkérdi, hogy kifiziam, mit írtál nekik, azt fogom mondani, sajnálom, hogy írtam, nem pedig hallgattam őket, azt, hogy ők hogyan zárandokolnak.

BOKROS LEVENTE
RÓMAI KATOLIKUS PAP

A „sok” olyan kevés, és az az „Egy” olyan sok!

Ez az ünnep szinte „megbújik” az egyházi ünnepeink között. Mi, protestánsok úgy gondolom az értelmi, intellektuális, szellemi – vagy esetleg még a spirituális is befér - oldalát, mondanivalóját keressük Isten üzenetének elsősorban. Ezt tartjuk leginkább előbbre valónak, szemben a külsőségek formagyakorlataival. Számunkra a szellemi megértésből származik, következik a gyakorlat, az életvezetés. Pontosabban: az Ember Isten általi vezetettsége. A Bőjt azonban külső körülmények „gyakorlata” által hat befelé. Alapvetően első körben ez idegennek tűnhet, nehéz rálátni arra, hogy a „gyakorlatnak” milyen hatása van a megértésre. Talán pont ezért kevésbé kerül fókuszba.



Érdekes megfigyelni, ahogy „túléljük” a karácsony forgatagát. Élményeit (örömeit és bánatait), találkozásait, ajándékait, vagy azok hiányát. Ezután jön az évbúcsúztatás, és az új év köszöntés nagy ünneplése, helyenként még a farsang is. Majd a „nagy ünnepek” fényének ragyogása után, elkezdenek halványodni ezek a fények, és szinte észrevétlenül természetességgel érkezik meg a bőség után a visszafogottság. A társas, családi, közösségi örömek után a magunkba nézés önvizsgáló, önvizsgáztató ideje. Valahogy szinte természetesnek tűnik egy kis „visszafogottság”. Egy - hogy is mondjam - „nyugi van”-os levegővétel. A sok „bulizás”, evés, ivás, ünneplés után szinte magától adódik, hogy jólesik lecsendesedni. Talán ezért is olyan nehéz elmélyedni benne, megragadni.

Pedig érdemes.

Nem láttam ezt mindig, kellett egy kis idő ahhoz, hogy az élet ilyen ritmusának a lüktetését észrevegyem. Még több idő ahhoz, hogy tudatossá tegyem magamban. Az, ahogyan jól esik az ünnepek „habzsolása” után a „visszafogottság”, a „sokminden” után a „kevés”, úgy kell ugyanez a lelkünknek is.

Gazdag világban élünk. Eleinkhez képest anyagi, egzisztenciális értelemben mindenképpen. Ebből fakadóan annyi mindennel akarjuk megtölteni az életünket. Ez néha annyira jól sikerül, hogy nem vesszük észre: „túl sok”. „Túl sok vagyok!”. Egyik pap barátom mondta, lelkipázként baráti beszélgetésben a nők sokszor kérdezik, hogy: „miért nem találom meg az igazit? Miért nem kellek senkinek?” – gyakran (lehetne) a válasz: Mert túl sok vagy. Ez persze nem kinyilatkoztatás, de ha van egy vezető beosztású, intelligens, kedves, jól szituált, szép, negyvenhez közeljáró okos nő, az gyakran az amúgy is kisebbségi komplexussal küzdő férfiak sok. Ráadásul gyakran túl is exponáljuk magunkat. Hozzáteszem: sok a beteljesületlen elvárásunk is egymás felé. Ebből előbb-utóbb törés lesz, aztán sok sérülés.

A kevesebb mindig letisztultabb, egyértelműbb. Talán ebben gyökeredzik napjaink „minimalista” életfelfogásának trendje is. Nem új ez, a 16-17. században puritanizmusnak hívták a szélesebb rétegeket elérő hivalkodásmentes egyszerűségekre törekvést, ami biblikus gyökereivel talán még közelebb vihet bennünket a lényeghez. Hiszen az ételtől, vagy a világi javaktól való tartózkodásnál többről van itt szó.

Vágyunk a minél többre, aztán összetörünk, visszatántorodunk. Az újszövetségben Jézus is figyelmeztet. A klasszikus böjti bibliai ígérésben - amikor a Sátán megkísérti a „gazdagság”, a „biztonság” és a „hatalom” hamis birtoklásának lehetőségével (Máté 4) – üzen: csak egyedül Isten.

Ő mindent odaadott azért, hogy mi megkaphassuk Őt. Magát „megüresítette”, (Filippi 2,6-7), hogy Benne mi megkapjunk Mindent (Róma 8,32).

Kevésnek tűnik? Egyszerűnek? – mint a levegővétel... ám legalább annyira fontos...

Próbáld ki! Figyelj, fókuszálj rá! A „sok” olyan kevés, és az az „Egy” olyan sok!

HÁNKA LEVENTE
REFORMÁTUS LEKIPÁSZTOR



17. Kárpát-medencei Életmese írói Pályázat felhívása

„A szülők, nagyszülők, dédszülők életmeséi”

„Amikor kicsi voltál / Amikor kicsi voltam...”

Minden család őriz családi történeteket. Mi ezeket várjuk szeretettel!

Kérjük írja le, és küldje el pályázatunkra!

Igaz történeteket, történetcsokrokat várunk műfaji kötöttség nélkül.

A pályázók műveit négy korcsoportban bíráljuk el:

1. 10 éves kor alattiak (alsósok)
2. 10-től 14 éves korig (felsősök)
3. 14-38 év közöttiek
4. 38 év feletti

Beküldési határidő: 2025. február 01. - 2025. április 20.

Eredményhirdetés: 2025. május 15.

Díjkiosztó ünnepség: 2025. június

A pályázat beküldése egyúttal a kötetben való megjelenéshez való hozzájárulás is.

Valamennyi korcsoportot külön díjazzuk.

A pályaműveket max. 20 oldal tejedelemben, kizárólag .doc vagy .rtf formátumban elektronikusan az életmese2025@gmail.com email címre várjuk, az adatlappal.

Aki tudja, az az online adatlapot töltse ki a pályázat beküldésével. Az online adatlap linkje:

<https://forms.gle/Rc8StBBsm2jJgror6>

Természetesen szeretettel fogadjuk a hagyományosan kitöltött adatlappal érkező pályázatokat is!

A pályázat további részleteiről érdeklődni lehet: ☎ +36 20/312-8584, +36 30/928-0899

A korábbi évek pályázati anyagából szerkesztett köteteinket honlapunkon is megtekinthetik:

www.mosolyvirag.hu



Kiíró: „Mosolyvirág” Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete
4031 Debrecen, Angyalföld tér 11.



A NÖRI bemutatja...

Kossuth szülőháza Monokon

A Nemzeti Örökség Intézete (NÖRI) a Nagycsaládosok Országos Egyesületével (NOE) együttműködve azt a célt tűzte ki, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei a családok számára is minél könnyebben elérhetőek legyenek. Jelenleg 85 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van, amelyeket ezúton is szeretnénk a nagycsaládosok figyelmébe ajánlani.

2022-ben Kossuth szülőházát Monokon Kossuth Lajos születésének 220. évfordulója alkalmából avatták történelmi emlékhellyé.

Több okból is a családok figyelmébe ajánljuk e történelmi emlékhelyünket, ahol meglátogathatjuk Kossuth Lajos szülőházát: egyrészt az emlékhely teljesen akadálymentesített, tehát bejárható akár kerekesszéssel, akár babakocsival is – természetesen, a mosdó is akadálymentesített –, másrészt az emlékház tavasszal felújított helyiségekkel várja majd látogatóit, és új, interaktív tárlat fogja bemutatni Kossuth életét, emigrációját, illetve a Kossuth-kultuszt.

A *Védett növények* című fotókiállítás megtekintésekor is gondolhatunk a kormányzó-elnökre, aki amatőr gyűjtőként elsősorban emigrációja helyszínein közel négyezer lapos herbáriumi anyagot készített itáliai és alpesi növényekből.

A belépő megvásárlásával nemcsak egy kiállítást tudunk megnézni: a kombinált jegy érvényes a Kossuth Emlékmúzeum, a Tájház, a Fodrászmúzeum és az Andrássy-kastély tárlataira is. Fogyatékkal élők és egy fő kísérőjük ingyen látogathatják a múzeumot.



Monok híres búcsújáró hely is, a Kálvária-domb tetőjén álló kápolnához vezető út két oldalán grottaszerű stációkat csodálhatunk meg – müncheni művészek faragták és festették a domborműveken ábrázolt színes bibliai alakokat.

Az emlékhely meglátogatásának tervezésekor mindenképpen informálódjunk a honlapján (a monok.hu oldalon az Intézmények fül alatt találjuk meg), illetve az ott megadott telefonszámon, hogy megnyílt-e már az új kiállítás. Azt is hozzátesszük, hogy ha már Kossuth szülőházát megnézzük, ütemezzük be családi programjaink közé a Kossuth Lajos végső nyughelyéül szolgáló Fiumei úti sírkertet is, ahol egy jó kis tavaszi séta keretében megtekinthetők nemzetünk nagyjainak, Batthyány Lajosnak, Deák Ferencnek és Kossuth Lajosnak a mauzóleumai. Jó kirándulást, emlékeztető élményeket kívánunk a családoknak!

PÉTERFI ESZTER

Kedvezmények a tavaszi kertrendezéshez

**Gazdaáruház - Óvár-Chem Kft.**

...hogyan termése mindig sok legyen!

Cím: 9200 Mosonmagyaróvár,
Kötöttárugyári út 5.

Elérhetőségek: +3696576318;

honlap: <https://ovarchem.hu/hu/>**A kedvezmény mértéke:** 10 % a gazdabolt valamennyi termékére, kivéve: akciós termékek és gépek.

Cégünk 2001-ben alakult meg, elsődlegesen a helyi nagyüzemek, gazdálkodók és kiskerttulajdonosok növényvédő szerrel, műtrágyával és vetőmaggal történő ellátását tűzte ki célul.

**Farkas Családi Faiskola**

Cím: 6031 Szentkirály, Alsó tanya 52/C.

Elérhetőségek: +36306873975;

honlap:

<https://www.gyumolcsfaiskola.hu/>**A kedvezmény mértéke:** 30%, 1-50 db szabad gyökerű gyümölcsfa vásárlása esetén érvényes.

A Farkas családi faiskola az ország egyik legnagyobb választékával és készletével dolgozik, Magyarország közepén, Kecskeméttől 15 kilométernyire.

**HP Veszélyesfa Kft.**

Cím: 8983 Nagylengyel,

Arany János utca 34-36.

Elérhetőségek: 06309225365;

honlap: <https://hp-veszelyesfa.hu/>**A kedvezmény mértéke:** 5%**Szolgáltatások:** veszélyes fák kivágása, tuskómarás, fakivágás, kertészeti gallyazás, telektisztítás, tarvágások, kosaras autóval végzett egyéb munkálatok 24 m-ig.

A fahulladék elszállítása darus autóval.

Bemutatkozás

Üdvözlöm! A nevem Horváth Péter.

Nagylengyelben lakom és főállásban a zalaegerszegi tűzoltóságon dolgozom. Munkámat egyéni vállalkozóként végzem immáron 15 éve Zalaegerszeg 100 km-es vonzáskörzetében, nagyobb munkák esetén az egész ország területén.

**Iroda és Kert**

Cím: 2028 Pilismarót, Dózsa György u. 13.

Elérhetőségek: +36303708855 honlap:

<https://www.facebook.com/irodaeskert>**A kedvezmény mértéke:** 10%, érvényes NOE tagsági kártya felmutatásával a szolgáltatások árából.

Vállalkozásunk tevékenysége: különböző irodai szolgáltatások, ill. kerti kisgépek kölcsönzése.

**Zanakert Kertészeti Áruháza**

Cím: 2132 Göd (Felsőgöd), Pesti út 236.

Elérhetőségek: +36 27 534 407; honlap: <https://zanakert.hu/>**A kedvezmény mértéke:** 10% (kertészeti kiegészítőkre), illetve 15% (növényekre)**Megjegyzés:** A kedvezményt a NOE érvényes tagsági kártyájának felmutatásával három vagy több gyermeket nevelő tagcsaládok vehetik igénybe.

Nálunk mindent megtalál, ami egy kis hétvégi kertészkedéshez kell!

Családias hangulatú kertészetünkben vásárlóinkat személyesen szakmai tanácsokkal, online pedig kertészeti tippekkel látjuk el, annak érdekében, hogy a nálunk vásárolt növények hosszú ideig szépek és egészségesek legyenek.

**Újkígyósi Kertészeti Áruháza**

Cím: 5661 Újkígyós, Gyulai út 34.

Elérhetőségek:

+36303004953;

<https://www.facebook.com/UjkigyosiKerteszetiArudaza/>honlap: <https://baloghfaiskola.hu/faiskola/>**A kedvezmény mértéke:** 10%, amit a vásárlásból jóváírunk

Konténeres gyümölcsfaínt kertészeti árudánkban egész évben vásárolhatók. Gyümölcsfa-választékunkban megtalálhatók: cseresznye, meggy, kajszli, őszi szilva, mandula, ezen belül több fajt. Kínálatunkban vannak még: örökzöldek, díszfák, egynyári virágok, cserjék.

Nézzon be hozzánk, segítünk kiválasztani az Önnek és családjának megfelelő gyümölcsfát, egyéb növényt!

**Búvár kútszivattyúk és hidrofor tartályok**

Cím: 2051 Biatorbágy, Alsó köz

Elérhetőségek: +36302745507

honlap:

<https://aquabella.hu/buvar-kutszivattyu/zds-buvarszivattyuk/>**A kedvezmény mértéke:** 20 % búvárkútszivattyú és hidrofor tartály árából

Minőségi búvár kútszivattyúk fúrt és ásott kutakba, esővízgyűjtő ciszternákba. Házi vízellátás, itatók, kertek öntözése. 20 éves tapasztalatunkkal bátran ajánljuk családoknak a ZDS szivattyúkat – nem a legolcsóbb szivattyúk, de hosszútávon megbízhatóan működnek anélkül, hogy karbantartást igényelnének.



Játékos pénzügyi edukáció nagy családoknak

Hány hamburgert ér egy farmer? Hányan ülnek a parttól távolabbi csónakban a 10.000 Ft-os bankjegyen, és az 500-ason mi van a kertész kezében? Ezekre a kérdésekre ettől kezdve a nagy családok is választ kaphatnak. Sőt, még egy igazi aranyrudat is megemelhetnek.

A Nagycsaládok Országos Egyesülete és a Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont között létrejött megállapodás értelmében a nagycsaládok szervezeten vehetnek részt tárlatvezetésen a Pénzmúzeumban. Az együttműködés keretében havonta csaknem 40 fő vehet részt a múzeumi túrákon.

A Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont 2022. március 15-én nyitotta meg kapuit a nagyközönség előtt. Már maga a múzeum épülete is azt vetíti előre, hogy egészen különleges élménnyel gazdagodhat a látogató odabent is, hiszen az 1923-ban Sándy Gyula tervei alapján épült, volt 'Postapalota' egyszerre hagyományörző és modern. A belső terekben is ugyanez a kettősség figyelhető meg.

A Pénzmúzeum épületének autentikus tereiben nyitott állandó kiállítás ugyanis hipermodern informatikai technológiával vezeti végig a látogatót a „Pénz Útján”.

A tárlat öt csomóponton mutatja be a pénz sokoldalú szerepét, de láthatjuk születésének kezdetét, a fejlődését egészen a

kriptoalutáig, amely utat a pénz alapját és fedezetét nyújtó arany, pontosabban egy aranyszál kíséri.

Az aranybányában a magyar aranytermelés történetét ismerheti meg a látogató, de látható itt egy darabka termésarany is, valamint olyan eszközök, amelyekkel a múltban aranyat bányásztak vagy mostak.

Az út egy sejtelmes, úgynevezett 'átlényegülő téren' keresztül folytatódik, ahonnan az első térbe, a pénz értékmérő szerepét bemutató terembe juthatunk. Az érdeklődő akár a saját bőrén is megtapasztalhatja, milyen lenne pénz nélkül élni, cserebe-relni, és rácsodálkozhat, hányféle árupénzt találtak maguknak a közösségek hajdanában, hiszen az interaktív játékokkal ez is kipróbálható. Ebben a térben kiderülhet, hogy valójában hány hamburgerért lehet elcserélni egy farmert!

A második ponton már a pénzek történetével ismerkedhet a látogató, egészen a Szent István király korában használatos érméktől a mai kor modern bankjegyeiig, de itt megnézheti a világon egyedül itt látható, egyetlen fennmaradt, Székely Mózes által veretett ötszörös aranydukátot is, valamint mai pénzeink biztonsági elemei is itt tárolnak a látogató elé. Itt kereshetjük meg ezen írás első kérdéseire is a választ, valamint megtudhatjuk azt is, milyen anyagból készülnek a 'papírpénzek', de találkozhatunk a bankjegyek olyan biztonsági elemeivel is, amelyek szabad szemmel nem is láthatók, csak UV fényben, vagy épp' mikroszkóp alatt.

A harmadik és negyedik csomóponton a bankrendszer- és a pénz világgazdaságban betöltött szerepében mélyülhet el a látogató, sőt, kipróbálhatja magát a monetáris tanács tagjaként, vagy akár tőzsdecápaként is. A két csomópont között pedig van még egy kis darabka történelem, hiszen itt találkozhat az ember Popovics Sándornak, a Magyar Nemzeti Bank első elnökének személyes tárgyával, de még az alapításkor használatos csőpostát is kipróbálhatja, de belelapozhat az első főkönyvbe is, természetesen, ezt is számítógépes technika segítségével.

Az ötödik térben pedig megismerhetik a pénz kincsképző szerepét és azokat a 'kincseket', amik nem pénzben mérhetők, hiszen itt találkozhatnak Puskás

Öcsivel, vagy Szent-Györgyi Alberttel és Bánki Donáttal, de akár Karikó Katalinnal is. Olyan magyar találmányokat fedezhetnek fel, amelyek számos esetben a világgazdaságot is megváltoztatták.

A Pénzmúzeum egyik legkedveltebb attrakciója is ebben a térben várja a látogatót, hiszen itt foghatja meg, emelheti meg a 110 tonnás magyar aranykészlet egy darabját, egy 12 és fél kilós aranyrudat. A látogatás végén saját arcképes bankjegyet is tervezhet a látogató, amit – természetesen – ajándékba kap. A múzeum látogatása – a jegybanki törvénynek megfelelően – ingyenes.

A Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont elkötelezett a társadalmi felelősségvállalásban. Abban, hogy a pénzügyi edukációt eljuttassa olyan társadalmi rétegeknek, amelyek nehezebben jutnak hozzá ehhez a tudáshoz. Emellett a múzeum Access4You minősítéssel rendelkezik, vagyis a teljes intézmény akadálymentesen látogatható. A Pénzmúzeum a társadalmi felelősségvállalás jegyében több intézménnyel is partneri viszonyt ápol. Ezen intézmények támogatottjai olyan, akár maradandó betegséggel, vagy fogyatékossággal élő emberek, akik nehezen jutnak hozzá a pénzügyi edukációhoz. A Pénzmúzeum pedagógusai fogadnak olyan csoportokat, melyek különleges foglalkozásokat igényelnek, ezen foglalkozások témáit külön kidolgozzák, majd csoportspecifikusan adják át a tudást. A Bőröndmúzeum programmal már több száz magyar településen jártak, a 2024. év végén elindították Zsebmúzeum programjukat, hogy a legkisebbeket, az óvodásokat is elérjék a pénzügyi edukációval. 2025-ben indult el egy új program, a „Senior program”, amely a pénzügyi tudás elérésének érdekében kifejezetten az idősebb korosztályt szólítja meg.

A Magyar Pénzmúzeum a 2024. év végén átlépte a háromszázazres látogatószámot. 2022. március 15-e és 2024. december 31-e között a Pénzmúzeumot összesen 300.070 látogató kereste fel. A 2024-es évben 103.988 fő járta végig a Pénz útja című állandó kiállítást.



Ezzel az eredménnyel a Pénzmúzeum nemcsak Európa-szerte, de a világon is a múzeumok élmezőnyébe lépett, hiszen míg Európában a látogatók számát tekintve az első helyre került, addig világszinten is az előkelő negyedik helyet foglalja el.

Január 29-étől a Pénzmúzeumban már látogatható a „Postajegyek és bankjegyek – Kéz a kézben” című időszakos kiállítás is, melyet a Pénzmúzeum a bélyegmúzeummal közösen hozott létre. A Bélyegmúzeum 1930-ban az egykori Postapalota épületében kezdte meg a működését. Így a 14 millió bélyeget számláló gyűjtemény leg-

izgalmasabb darabjai visszatértek a szülőházuk falai közé.

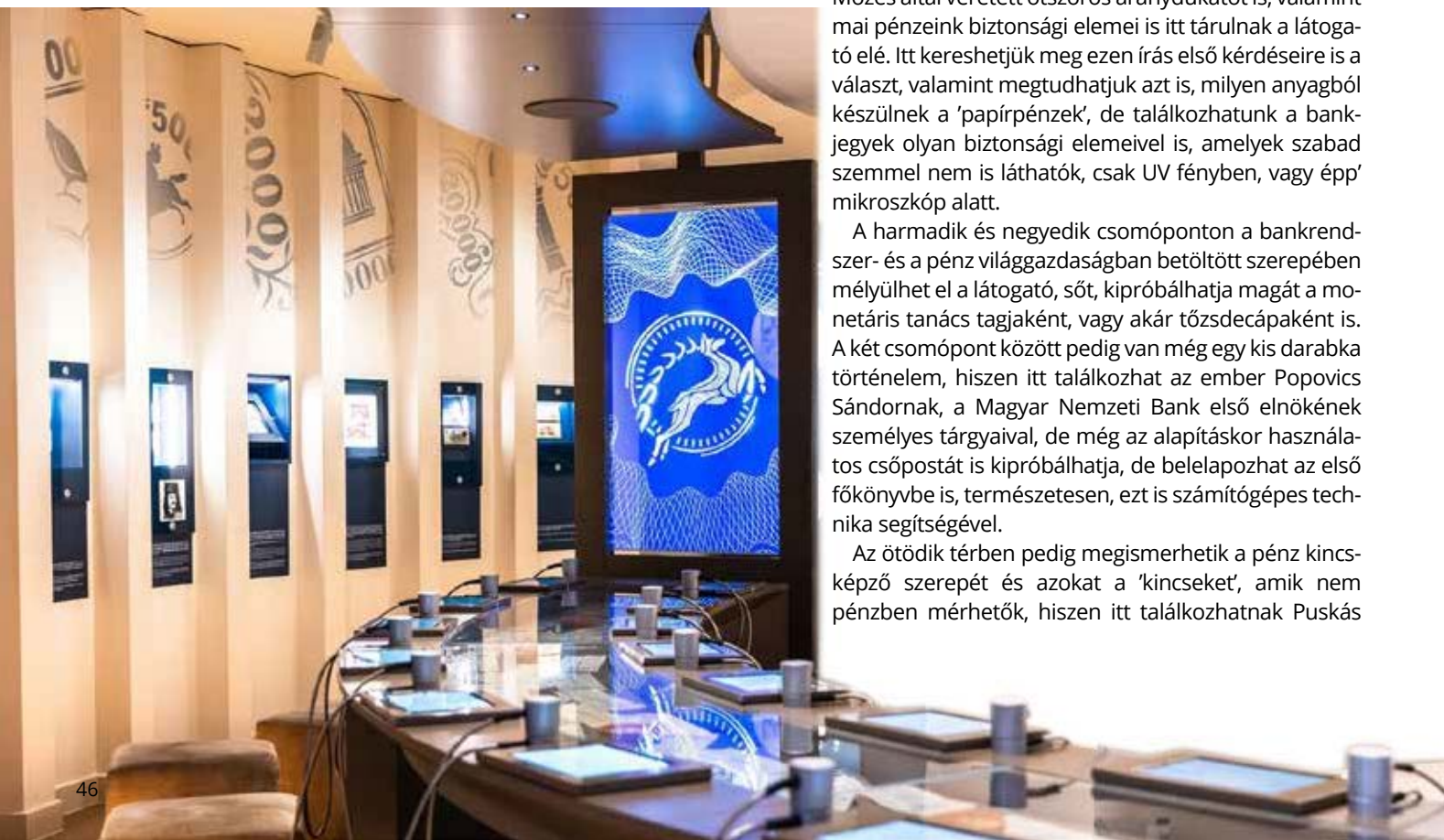
A közös nevező nemcsak az egykor azonos helyszín. A postabélyeg a bankjegyhez hasonlóan értékciikk, amit szigorú előírások betartásával, különböző biztonsági elemek beépítésével gyártanak.

A tárlat több olyan tervező munkásságát mutatja be, akik bélyegeket és bankjegyeket is terveztek. A kiállításon ezen felül megismerkedhetünk a bélyegek elődeivel, az első bélyeggel. Megtudhatjuk, milyen bélyeget terveztek az Aranycsapat tiszteletére, miért és mióta cakkos a bélyeg, rácsodálkozhatunk szép hamisítványokra, különleges perforálásokra, ugyanakkor szem-



besülhetünk dombornyomott, hímzett, sőt, olyan bélyegre is, amelyet kalocsai paprika illatú szitalakkal fújtak be, így paprika illata, sőt, íze is van, de láthatunk rubinkó-vekkal kirakott bélyeget is.

Megnézhetjük a világ első, fémfóliára nyomtatott bélyegét, a Nixon-ékszerbélyeget, a bhutáni hanglemezbélyegeket egyikét, a Seuso-kincseket bemutató blokkot, a Than Mór-féle első magyar bélyegtervet, a Győzelmi bélyegek próbanyomatait, illetve megcsodálhatjuk azt a páncélozott ládát is, amely a legendás Aranyvonaton hazánk bélyegkincseit rejtette és menekítette ki Ausztriába a II. világháború végén.



Húsmentes receptek a böjti időszakra

RÉPAFASÍRT

Hozzávalók:

- 2 db nagyobb sárgarépa
- 1 db cukkini
- 1 tk só
- 1 db lilahagyma
- 120 g zabpehelyliszt (darált zabpehely is jó)
- 1 ek majoranna
- 2 ek füstölt pirospaprika
- 1 ek mustár
- 1 ek lenmag
- só és bors ízlés szerint
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ek olívaolaj
- 150 g zsemlemorzsza
- 8 dl napraforgó olaj a sütéshez

Elkészítés:

Reszeljük le a sárgarépát és a cukkinit, majd szórjuk meg egy kevés sóval, és hagyjuk állni körülbelül 15 percig. Ez idő alatt levet ereszt, ezért alaposan nyomkodjuk ki belőle a felesleges nedvességet. A kifacsart zöldségeket tegyük

egy tálba, adjuk hozzá a zablisztet, a lenmagot, az olívaolajat és a fűszereket. Keverjük jól össze, amíg egységes masszát nem kapunk. Formázzunk belőle golflabda méretű golyókat, hempergessük meg zsemlemorzsában. Forró olajban süssük aranybarnára. Burgonyafőzelékkel, salátával vagy bármilyen más körettel is kiváló fogás.



SÜTŐBEN SÜLT, EXTRA SAJTOS KRUMPLIPÜRÉ

Hozzávalók:

- 12 db burgonya (közepes méretű)
- 75 g vaj
- 3 dl tej (magas zsírtartalmú)
- 300 g cheddar sajt (reszelve)
- 75 g parmezán sajt (reszelve)
- 210 g tejföl
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- szerezcsendió ízlés szerint (frissen reszelve)
- 1.5 ek snidling (apróra vágva)

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180°C-ra. Egy kb. 8 literes tepsit kenjünk ki vajjal vagy olívaolajjal. Hámozzuk meg a burgonyát, kockázzuk fel, majd sós vízben főzzük puhára (15-20 perc alatt). Közben reszeljük le a parmezánt és a cheddar egyik felét, a másik felét pedig vágjuk kockákra. Szűrjük le a burgonyát, adjuk hozzá a tejet, a tejfölt, a vajat, a szerezcsendőt, a sót és a borsot. Törjük össze, majd amikor langyosra hűlt, keverjük bele a reszelt cheddart, végül óvatosan forgassuk bele a kockázott cheddart is (fontos, hogy a sajt ne olvadjon el a pürében). Öntsük a masszát az előkészített tepsibe, simítsuk el, szórjuk meg a reszelt parmezánnal. Süssük 180°C-on 20-30 percig, akkor van készen, amikor a teteje aranybarnára pirult. Tálaláskor szórjuk meg felaprított metélőhagymával vagy petrezselyemmel.

Ez az extra sajtos, sült krumplipüré nem csupán köret, hanem köszönhetően a gazdag, sajtos íznek, valamint a zsíros tejnek, tejfölnek és vajnak, amelyek krémes állagot adnak neki, igazi főétel is lehet. Az a titka, hogy bőségesen használjunk sajtot: reszeljük és kockázzuk bele a cheddart (ezek a sajtbombák sütés közben megolvadnak és evés közben igazi meglepetéseket szereznek), a parmezán pedig finom, ropogós kérget képez a tetején.



AVOKÁDÓKRÉMES SPAGETTI

Hozzávalók:

- 3 db avokádó (puha, érett)
- 5 gerezd fokhagyma (ízlés szerint)
- 1 kk chilipehely
- 1 kk só
- bors ízlés szerint
- 1.5 dl olívaolaj
- 1 csokor bazsalikom
- 1 csokor koriander
- 1 lime-ből nyert limelé
- 400 g spaghetti tészta (főtt)
- 100 g kesudió (pirítva, durvára vágva) - opcionális
- 20 dkg koktélpáradicsom (felezve vagy negyedelve)

Elkészítés:

A tésztát lobogó, sós vízben megfőzzük, leöblítjük, olívaolajjal összeforgatjuk és félretesszük.

Míg a tészta fő, elkészítjük a szószt: a megtisztított, felezett avokádókat, a bazsalikomot, koriandert, fokhagymát, csilipelyhet és limelevet konyhai robotgépbe tesszük, sóval

és borssal ízesítjük, majd turmixolás közben lassan hozzáadjuk az olívaolajat, hogy szép, egynemű krémet kapjunk. A kész avokádós krémet összekeverjük a kifőzött tésztával, a félbevágott koktélpáradicsomokkal és a pirított kesudióval. Azonnal tálaljuk.



HAGYOMÁNYOS HÚSVÉTI SÁRGATÚRÓ

A sárgatúró igazi magyar húsvéti különlegesség, szorosan kapcsolódik a keresztény vallási hagyományokhoz. Hagyományosan a nagyböjt végét lezáró vacsorára készült, jellemző színét, állagát a tej és a tojás adja. Készülhet édesen, sósan vagy natúrán. Idén elevenítsük fel ezt a hagyományt, a sonka, a tojás és a kalács mellett legyen a sárgatúró is a húsvéti asztal egyik fő eleme!

Hozzávalók:

- 10 db tojás
- 1 l tej (1 dl tejhez 1 tojás kell)
- 2 ek cukor
- 1 csipet só

Elkészítés:

Egy nagy edényben keverjük össze a tejet, a cukrot és a sót, majd forraljuk fel, ügyelve, hogy ne égjen le. A tojásokat verjük fel (nem szükséges túl alaposan, elég, ha márványos), majd fokozatosan keverjük hozzá a cukros tejhez. Lassú tűzön kevergessük, amíg túró állagú nem lesz. Ezután óvatosan tegyük tiszta vászonruhába vagy vastag gézrétegre, kössük össze, és egy éjszakára akasszuk fel vagy tegyük szitába, hogy a felesleges lé lecsöpögjön. Pár órára tegyük hűtőbe, hogy megkeményedjen, majd szelelhetjük és tálalhatjuk.



(kép forrás: nosalty.hu)

Családi történetek, a házasság kihívásai és kalandok a fiatal Jókaival – 6 könyvet ajánlunk tavaszra

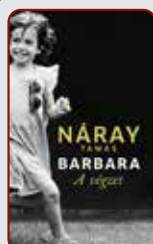
Beköszöntött a tavasz, a természet is új életre kelt, és mi is friss lendülettel vethetjük bele magunkat az olvasásba. Ebben az ajánlóban minden korosztály találhat kedvére valót, hiszen válogatásunkban helyet kaptak mókás mesék, inspiráló történetek, és egészen elgondolkodtató olvasmányok is.

Fejtsd meg
és nyerd
LIBRI
könyvcsomagot!



Gary Chapman: Végre egy nyelvet beszélünk

Gary Chapman nem csak író, hanem párkapcsolati szakértő, házassági tanácsadó és lelkes is. Megalkotta a szeretetnyelv fogalmát, amit a mai napig használunk a mindennapi életünkben is. Az író új könyve szintén a házasság fejlődésében segít. A házassággondozó praxisából vett esetekkel és bibliai hivatkozásokkal illusztrálja, hogyan fejleszthetjük a házastársi intimitást, és győzhetjük le az útjában álló akadályokat. Segít felismerni a nehézségeket, eszközöket ad arra, hogyan lehet ezekkel megbirkózni. Kérdések és gyakorlatok révén az olvasók lépésről lépésre dolgozhatnak a kapcsolatukon, hogy a házasság valóban azzá váljon, amire eredetileg hivatott.



Náray Tamás: Barbara-trilógia

A Barbara családrégény-trilógiát Jerger Krisztina művészettörténész felmenőinek sorsa inspirálta. A történetet a valóság mellett a képzelet is formálta, hiszen bizonyos személyek és események kizárólag Náray Tamás fantáziájának szüleményei. A történet főhőse Barbara Sobol, azonban minden fejezetben más karakter kerül a középpontba. A szerző nemcsak a nézőpontok, hanem az idősíkok között is ugrál, ezért olvasás közben úgy érezhetjük, mintha valójában egyszerre több történetet mesélne el nekünk. A három könyv közel egy évszázadon át követi Barbara és családja sorsát. Mire becsukjuk az utolsó kötetet, úgy érezzük elengedhetjük a főhősnő kezét, de utána velünk maradnak történetének legfontosabb tanulságai.



Fábrián Janka: Monarchia szerelmesei

Fábrián Janka legújabb könyve egészen a 19. századi Balatonfüredig repíti az olvasókat. A Monarchia szerelmesei a szabadságharc bukása utáni nehéz évektől egészen az Osztrák-Magyar Monarchia fénykoráig kíséri végig a Győroky család életét. Füred ekkor nemcsak a pihenés helyszíne, hanem a társasági élet egyik központja is. A regény lapjain meglevenednek a híres Anna-bálok és a korszak nagy alakjai, többek között Laborfalvi Róza is. A könyv tele van érzelmekkel, szerelmekkel és titkokkal, miközben hiteles képet fest a Monarchia letűnt világáról. Szuper olvasmány mindazoknak, akik szeretik a történelmi regényeket, a romantikát és a Balaton varázsát.



Kiss A. Krisztina: A fiú, aki mindent el akart mesélni

Jókai Mór, a nagy mesemondó is volt egyszer kisfiú. Neki is voltak idegesítő osztálytársai, ő is volt szerelmes, forradalmár, és neki is voltak hobbijai. A kíváncsi és élénk képzelőerejű fiúból a magyar irodalom egyik legkiemelkedőbb alakja vált. De hogyan vezetett az út a gyermekkor félelmeitől és kalandjaitól egészen az írás világáig? Milyen élmények, barátságok és küzdelmek formálták őt azzá a mesemondóvá, akinek történetei ma is elvarázsolják az olvasókat? Ez a könyv nem csupán egy életrajz, hanem egy izgalmas időutazás is, amely megmutatja, hogy a legnagyobb szerzőink is voltak egyszer gyerekek tele álmokkal és történetekkel, amelyeket mindenképpen el kell mesélni.



Moa Henggren: Válás

Moa Henggren regénye egy házasság széthullásának történetét meséli el, még hozzá a lehető legemberibb módon: mindkét fél szempontjából. Niklas és Bea harminc éve élnek együtt, lányaikkal, látszólag boldogan. De egy jelentéktelennek tűnő veszekedés után a férj kísértél az ajtón, napokig nem tér vissza, majd bejelenti: válni akar. Bea értetlenül áll a helyzet előtt – vajon tényleg egy vita miatt ért véget a házasságuk, vagy már régóta ott voltak a repedések? Olvasás közben mindkét fél gondolataiba betekinthetünk. Hol együkkel, hol a másikkal érzünk együtt, hiszen minden kapcsolat két emberen múlik. A Válás egy lendületes, mély családi dráma, ami nem kínál kész válaszokat, de annál több kérdést vet fel.



Astrid Lindgren: Pippi kalandjai

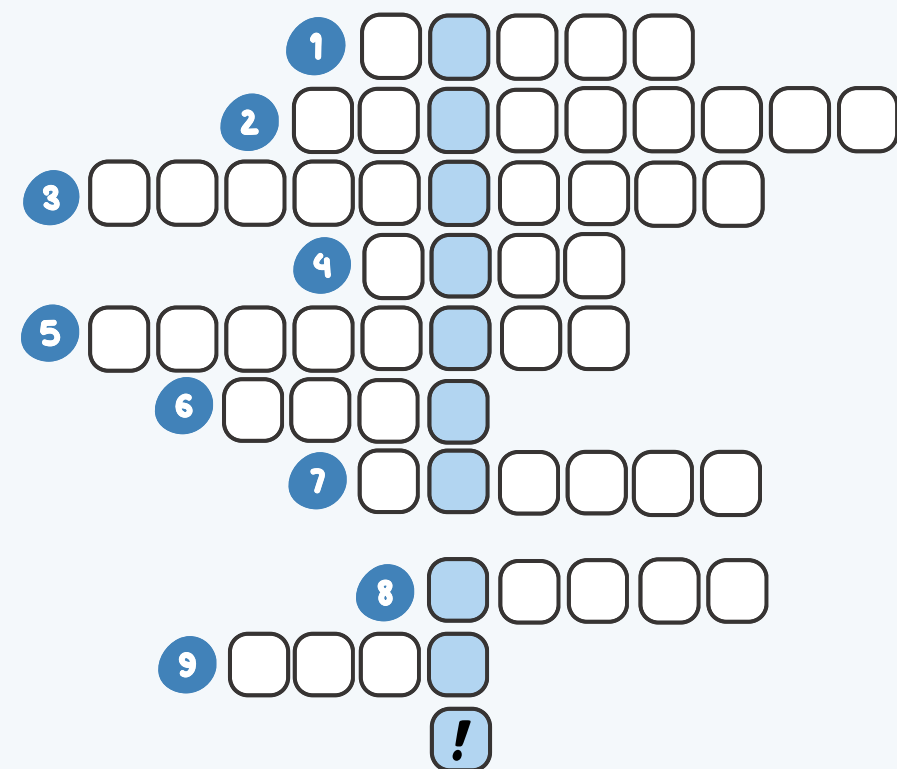
Pippivel csupa kaland az élet! A szeplős, vörös hajú kislány hatalmas képzelőerővel bír, nincs olyan nap, amely unalmasan telne mellette. Ez be is bizonyosodik amikor egy lóval, Nilsson úrral és a majommal beköltözik a Villekulla-villába, és teljesen felforgatja a szomszédság életét. A csintalan kislány hamar összebarátkozik Tomival és Annikával akikkel együtt elképesztő kalandokba keverednek, a mindennapjaik megtelnek játékkal, vidámsággal. De nemcsak a villában, a közeli Komlókertben is egyre szokatlanabb dolgok történnek... Astrid Lindgren klasszikus története nemcsak izgalmas és humoros, de generációk óta elbűvöli az olvasókat.

Irodalmi quiz

Nyerd meg te a Libri könyvcsomagot!

Tetszett a Libri könyvajánlója?

Fejtsd meg ezt a rejtvényt, küldd el a megfejtést a nyeremenyjatek@noe.hu címre és légy te a szerencsés, aki megnyeri a könyvajánló könyveit tartalmazó csomagot!



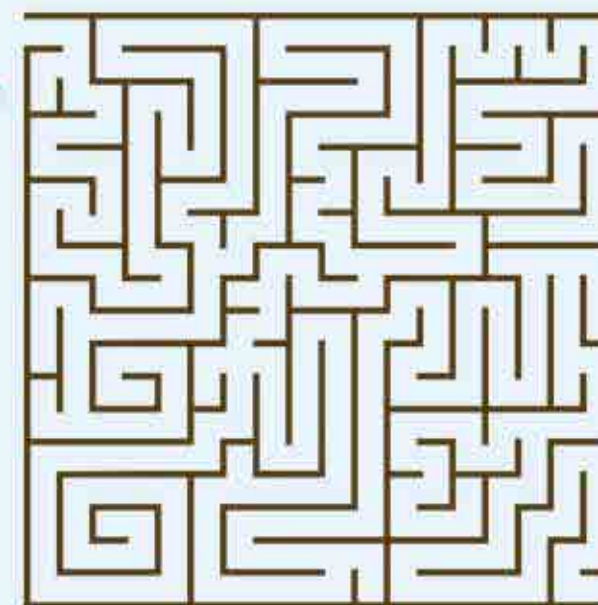
- 1 Szilágyi Örszébet levelét kézbesítő madár
- 2 Őszi éjjel izzik
- 3 Egyszer volt Budán
- 4 József Attila már egy hete csak rá gondolt
- 5 Nevét csupa kisbetűvel írták társai
- 6 A köszívű ember legidősebb fia
- 7 Kis cipőjét kereső madár Móra Ferenc versében
- 8 Petőfi híres vitéze
- 9 Az egri vár híres kapitánya (István)

10 tavaszi szót rejt a táblázat. Megtalálod mindet?



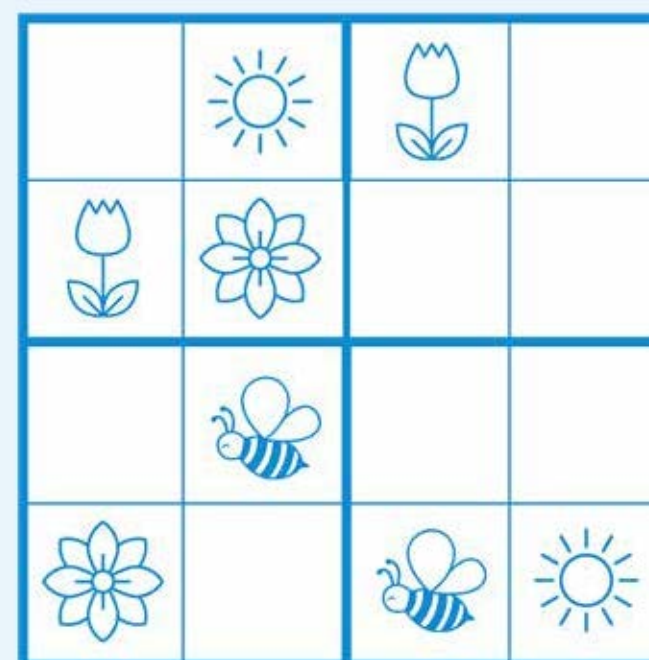
BARKA, FÉCSKE, FELHŐ, NAPSUGAR,
NARGISZ, PIRNIK, PILLANGÓ, RÜGY,
TULIPÁN, VIRÁG

Segíts Panninak meglocsolni a tulipánjait!



SUDOKU

Rajzold az üres négyzetekbe a hiányzó ábrákat! Vigyázz, egy sorba, egy oszlopba és egy vastaggal szedett négyzetbe minden ábrából csak egy kerülhet!



Ajándékötletek anyák napjára

Tavaszi lapszámunkban nem mehetünk el szó nélkül a közelgő anyák napja mellett. Kézműves rovatunkban ezúttal olyan ajándékötleteket mutatunk, melyek egy kis előkészületet igényelnek, hiszen majdnem mindig egyikhez olyan különleges kellékekre van szükség, mint a zsugorka fólia, a porcelánfesték vagy a kiszáritott botok és tobozok. Szerencsére, magazinunk megjelenésekor még bőven van időtök a szükséges kellékek beszerzésére, így kényelmesen elkészíthetitek ezeket a kedves meglepetéseket az édesanyáknak.

Kulcstartó

Hozzávalók:

- zsugorka (kreatív boltokban kapható hőre zsugorodó fólia)
- akril festék (kifejezetten műanyagra alkalmasat válassz)
- ecset
- olló
- lyukasztó
- kulcskarika

Elkészítés:

Fessük be a tenyerünket az akrilfestékekkel, majd nyomjuk a zsugorfólia lecsiszolt oldalára. Mikor megszáradt, vágjuk formára, és készítsünk egy lyukat oda, ahova majd a kulcskarikát szeretnénk helyezni. Ezután a zsugorfólia használati utasítását követve járjunk el a sütésnél. Miután kihült, óvatosan helyezzük rá a kulcskarikát és már készen is vagyunk.

Tipp

Mindig készítsünk próbát, hogy lássuk, mennyire zsugorodik össze a fólia, illetve valóban bírja-e a festék a hőt. Amennyiben a festék nem megfelelő, bátran rajzoljuk körbe a kezünket alkoholos filctollal vagy ceruzával, majd ezt díszítsük és színezzük ki.



Soha el nem hervadó csokor

Hozzávalók:

- szépen kinyílt és kiszáritott fenyőtobozok
- akrilfesték
- ecset
- vékonyabb faágak vagy hurkapálcák
- ragasztópisztoly
- váza

Elkészítés:

A tobozok teljes felületét fedjük be akrilfestékekkel. Ajánlott az orgona árnyalatait használni, így a csokorunk egy orgona csokorra fog hajazni. Amikor megszáradt a festék, ragasztópisztollyal rögzítsük a tobozokat az ágakhoz. Amennyiben nincsenek ágaink, helyettesíthetjük őket hurkapálcával is, melyeket előzetesen zöldre vagy barnára festettünk. Ebben az esetben azonban célszerű 2-3 hurkapálcához rögzíteni egy tobozt, hogy a biztosan bírják a toboz súlyát. Az elkészült „virágszálakat” helyezzük vázába.



Pöttyözött kávéscsésze

Hozzávalók:

- egyszínű kávéscsésze vagy bögre
- üveg- és porcelánfesték
- pontozó ecset

Elkészítés:

Első ránézésre talán egyszerűnek tűnik egy pontozott bögre elkészítése, azonban ahhoz, hogy a pontozás mestereivé válhassunk hosszú hónapok vagy akár évek gyakorlata szükséges. Szerencsére az édesanyák nem csak a mesterien megtervezett és megfestett csészéknek örülnek, így nyugodtan lehetünk egy kissé engedékenyek magunkkal szemben, ha arra adjuk a fejünket, hogy ezt a meglepetést készítsük el anyák napjára. Törekedjünk arra, hogy a festék, amelyet használunk, ne legyen se túl híg, se túl sűrű. Amikor végeztünk a csésze megfestésével, a festéken található utasítás szerint égessük ki sütőben vagy mikrohullámú sütőben, hogy a minta kopásálló- és akár mosogatógépben is mosható legyen.



Különleges tea-varázs

Hozzávalók:

- egy doboz finom, filteres tea
- színes papír
- olló
- filctoll vagy ceruza
- ragasztó

Elkészítés:

A színes papírból vágjunk ki két darab kb. 3x3 cm-es szívecskét. Ezután mind a két szívecskének díszítsük ki az egyik oldalát. A teafilterről óvatosan szedjük le az eredeti címkéjét. Végül a 2 szívecske díszítetlen oldalát ragasszuk össze úgy, hogy a teafilter zsinórjának vége közéjük kerüljön (a képen látható módon, akár egy tűzőgéppel is ráerősíthetünk). Ezt a folyamatot ismételjük meg annyiszor, ahány teafilterünk van. Végül az elkészült filtereket helyezzük vissza a dobozba. A dobozt is kidíszíthetjük, hogy édesanyánk azonnal lássa, különleges teákat talál majd benne.



A tavaszi zsúr

A fellegdombi erdő sűrűjében Sikinek, a rókanak reggel első gondolata volt, hogy lassan eljön az idő, mikor megszervezhetik a tavaszi zsúrt. Ugyanis néhány barátjával együtt mindig egy piknikkel ünneplik meg a tavasz beköszöntét. Nettivel, a nyúllal, Bakival, a borzzal, Tónival, a tavi békával, Manyival, az őzzel, és Tónival, aki kiötlötte, hogy idén hívják meg Szenyor medvét is. Nagyon féltek a nagy, bundás medvétől, aki két éve költözött az erdő barlangjába, csak néha bukkant föl málnát szedni, és nem állt szóba senkivel. Siki odúja ablakán besüvített a jeges szél, majd egy levél csapódott az orrának, amit Kukucs, a postás dobott le. „Délután találkozó a tónál.” – ez állt benne. Tóni béka írta, a csapatfőnök. Délután sem volt jobb idő, fázósan kucorodtak össze mindannyian egy bokor tövében. „Tökéletes az idő, hogy tavaszi zsúrt szervezzünk” – morgott magában Siki, ahogy a tó felé osont.

- Késtél! – szidta meg a béka – Fél órája várunk rád!
- És a borz? Ő sincs még itt! – felelte Siki.
- Náthás, fújja az orrát.
- Reggel vittem neki egy kis süteményt – mondta Manyi őz.
- Pedig neki nem huzatos az odúja, ő mélyen van a föld alatt – puffogott Siki.
- Neked segített ablakot szerezni, akkor fázott meg – mondta a nyuszi.

- Nyáron kell az ablakokat kicserélni – okoskodott Tóni béka.
- Te a vízben élsz, nincs is ablakod! – vágta rá Siki.
- Elég, ne veszekedjete! – szólt rájuk Manyi őz. – Beszéljünk inkább a zsúrról. Találtam egy jó helyet. Egy nagy bokor, ami alatt mindannyian elférünk, még Szenyor medve is.
- A medve említésére összerendeztek.
- Én még mindig nem tartom jó ötletnek meghívni a medvét. Ha majd megesz mindnyájunkat, az lesz az igazi tavaszi piknik – morgott Siki.
- A borz biztos nem kéne neki. Meg én se – mondta a béka.
- Ki tudja? Egész télen éhezik a barlangjában! – kiáltott Siki.
- Elég! – rikkantott a béka. – Téma lezárva! Jóban kell lennünk mindenkivel! A keselyűtől is féltünk, és nyáron vele pecázunk.
- Kifogta a fél tavat! – vágta rá Siki. – Nem maradt hal a gólyáknak!
- Ha még egyszer megszólalsz – rázta az ujját Tóni –, kizárlak a gyűlésből. Nos. A helyszín megvan. Az időpont: két hét múlva vasárnap. Megérezem a tavaszt, ezt ti is tudjátok. Ki mit hoz enni, inni?
- Én hozok sok-sok süteményt – ajánlotta Manyi.
- Én hozok teát, poharakat – mondta Netti. – Baki borz hoz ropit, nekem említette.
- Én pizzát viszek – szólt Tóni. – Valaki viszont hozzon egy vödör, amiben elvisztek a piknikre. És te, Siki?

– Én pokrócokat viszek – mondta vacogva a róka.



Besötétedett, mire mindent megbeszéltek. Tóni beugrott a tóba, a többiekhez kis szentjánosbogarak érkeztek, hogy világítsanak nekik hazafelé. Siki otthon evett egy jót, majd lefeküdt aludni, és aludt egy napot. Majd még egy napot. Aztán gondolt egyet, és még tovább aludt. Mire felébredt, már hasára süttött a nap, ugyanis kitavaszkodott. Álmosan kiballagott az odúja elé, és a levegőbe szimatolt. Virágok, rügyek illatát vitte a szél.

– Tavasz van! Tavasz van! – ugrált boldogan. Közeledett a piknik időpontja. Közben megtudták, hogy Kukucs, a postás nem merete bevenni a meghívót a medve barlangjába, csak ledobta a bejárat elé. „Nem baj, hadd aludjon csak, akkor talán nem jön el” – gondolta Siki magában. A napok takarítással és készülődéssel teltek. Minden rendben ment, a borz is meggyógyult, a fellegdombi erdő lakó nyüzsögtek, ki-ki tette a dolgát. Aztán a nagy nap előtti szombaton, reggel nem süttött ki a nap. Beborult az ég, szürke felhők jöttek. Feltámadt a jeges északi szél, délre havat rázott ki a nagy dunna felhőkből, és szórta rá a fellegdombi erdőre. Kukucs, a postás egész nap dolgozott, mert mindenki leveleket írt.

„Több pokróc kell!” – írta az egyik, „Sok meleg tea kell!” – írta a másik, „Halasszuk el a pikniket!” – írta Siki, „Arról szó sem lehet!” – írta Tóni. Az éjjel megérkezett a hideg, reggelre befagyott a tó. Nagy hó lepte a tájat, a virágok, rügyek lefagytak. – Megérkezett a tavasz! – mérgelődött Siki az odújában. – Így érzi meg a béka a tavaszt! Okoskodott, hogy ő mindig megérzi, és most befagyott a tóba! Hehe! – kuncogott. Délután nem volt mit tenni, mindenki útnak indult a kiszemelt bokor felé, ahol a pikniket tervezték. Manyi őz ért oda leghamarabb, és rémülten látta, hogy a bokrot teljesen beleppte a hó, úgy kellett bejáratot vágni rajta. Aztán jött Baki, a borz, hozta a ropikat a táskájában. Netti is megérkezett a teákkal, de addigra kihűltek. Tóni a tóban maradt, Kukucs vitte a levelet varjú Vajknak, hogy kopácsoljon léket a tó jegén, amin Tóni ki tud bújni. Siki nagy halom pokróccal a hátán vágott át az erdőn. A hó ismét szállingózni kezdett, majd egyre nagyobb pelyhekben hullott. Siki már majdnem eltévedt, mikor meglátott egy nagy, hólepte bokrot, előtte egy fatáblával: Piknik. Odabenn vacogtak a többiek, itták a kihűlt teát, és ropogtatták a ropit.

– Ugye már nagyon vártatok rám? – vigyorgott a róka. – Itt vannak a jó meleg takarók!

Igen ám, de olyan hideg volt kinn, hogy a pokrócok összefagytak, nem lehetett őket széthajtani. Közben Tóni békát is meghozta varjú Vajk egy vödör vízben. Aggódni kezdtek érte, nehogy belefagyjon a vödörbe. Pizzát nem tudott sütni, a fagyos vízben a sütő se indult be. Menedékházzá változott a kis bokor, odakinn hóvihar tombolt. Megijedtek, mikor a süvítő szél mellett egy brummogó, dörögő hangot is meghallottak.

– Ez Szenyor, a medve! – mondta rémülten Siki. – Megkapta a levelet! Eljött értünk!

– Itt nem talál meg minket, a nagy hóban – mondta Netti. – Dehogynem, hisz kiraktátok a Piknik táblát! Kinek az ötlete volt?

– Az enyém! – kuruttyolt a béka.

Ekkor megszólalt egy öblös, mély hang:

– Hahó! Van itt valaki? Hahó! Én vagyok az, a medve!

A csapat összebújt odabenn a bokorban, senki sem mert válaszolni.

– Tegyetek ki, tegyetek ki! – mondta végül Tóni. – Én vagyok a csapatfőnök, beszélék vele!

Addig-addig vitatkoztak, amíg csak kirakták a vödört, benne Tónival, a medve orra alá. A medve úgy meglepődött a látványon, hogy elkacagta magát.

– Nahát! Egy vödör! Nahát! Egy béka a vödörben!

– Én vagyok Tóni, a csapat főnöke – mondta bátran a kis béka. – Mi hívtunk meg téged a piknikünkre!

– És itt piknikeztek a viharban? – kérdezte a medve mosolyogva.

– Nem gondoltuk, hogy visszajön a tél!

– Persze, hisz még nekem is tart a téli álmom. Csak felébredtem, mert kicsit korgott a gyomrom, ettem egy kis befőttet. Akkor láttam meg a leveleteket a kapum előtt. Úgy örültem a meghívásnak, hogy vissza se aludtam. Persze tudtam, hogy a tél még tartani fog. Na, gyertek! Nálam megtarthatjuk a pikniket! Jó meleg van a barlangomban, és van sok meleg tea, méz, lekváros bukta.

– Tudtam, hogy ez lesz! – suttogott odabenn Siki. – Elvisz és megesz minket!

– Hallottam ám! – brummogott a medve. – Csak édességet és halat eszek, meg sok-sok mézet! Gyertek ki, nem bánthatok titeket!

Mikor mindannyian kimerészkedtek, a medve felemelte a vödört, és a hóna alá kapta Manyit, Sikit, Nettit, Bakit, majd komótosan ballagni kezdett a nagy hófúvásban a barlangja felé. Siki sok odúban járt már, de a medve barlangjában még soha. A többiek is meglepetten pislogtak, milyen nagy, tágas és otthonos a barlang. A kemencében tűz ropogott, az odú közepén egy nagy asztal állt, körülötte székek, a sarokban egy ágy, s szekrények sora, amin befőttes üvegek, mézek, lekvárosok sorakoztak. Frissen kisült lekváros bukták illata szállt, amit Szenyor tányérokra szedett, és felszolgált.

– Gyertek, üljetek le! Én sütöm a legfinomabb buktát az erdőben. Hozom a mézes teát is!

Manyi, Baki, Siki és Tóni kezdtek felocsúdni a meglepetésből, és ahogy átmelegedtek, kezdett a bátorságuk is megjönni. A bukta mennyei volt, de kaptak még sós perecet, mézes teát és áfonyaszörpöt is.

– Köszönjük szépen, Szenyor, szerintem elmondhatjuk, hogy ez az eddigi legjobb piknikünk! – mondta Tóni. – Viszszamegyek a tóba, és elmesélem a barátoknak, hogy a medve barlangjában vacsoráztam!

– És egy vödörben mentél a vacsira! – szólt a nyuszi.

– És a hóna alatt vitt minket a medve! – mondta Manyi.

– És nem evett meg minket – szólt Siki is.

– És most én jövők! – mondta Szenyor és leült a szőnyegre.

– Két éve, a farkasok elkergettek Szeles-erdőből, mert nem lettem a harcos cimborájuk. Ide tévedtem, s megtaláltam ezt az üres barlangot, ahol korábban egy pedáns jak lakott, aki máshova költözött, szerintem hidegebb vidékre. Nagyon magányosan éltem, senki nem állt velem szóba, de most végre barátokat leltem!

A vihar reggelre elmúlt, kisütött a nap. Siki és barátai barlang előtt búcsúzkodtak a medvétől.

– Mostantól a mi kis csapatunk tagja vagy – jelentette ki Tóni –, és jöhetsz a tavi gyűléseinkre. Jó, hogy lett egy medve barátunk! Féltünk tőled, és mikor minden rosszra fordult, te mentettél meg minket.

– Örülök, hogy segíthettem. Jó utat haza! – köszönt Szenyör. Mikor már a többiek nekiindultak, visszatartotta Sikit. – Te itt maradsz, téged megeszlek! Hehe, nem is, csak vicceltem! – veregette hátba a rókát. – Hogy is hívnak, Siki, ugye? Téged sokszor láttalak az erdőben. A nagy nyírfánál laksz, ugye?

– Ott, ott arrafele – dadogott a róka, mert még mindig kapálalt benne kicsit a félelem, hogy egy medvével beszélget.

– Behordja a szél az ablakodon a faleveleket.

– Mást is, igen. Még nem szereltem meg.

– Na, majd én megszerелеm, van faanyagom hozzá. Holnap délután meglátogatlak.

– Ó, nem akarok én feltartani a munkádban, biztos sok dolgod van! – hadarta Siki. – Megjavítom én, tengernyi időm van!

– Nekem is, úgyhogy ragaszkodom hozzá – mosolygott a medve. – Még két hétig lesz tél, addig a havat is behordja a szél a házádba. Holnap találkozunk!

– Jól van, jól van! – mondta Siki, aztán elindult hazafelé.

Arra gondolt, milyen balszerencse, hogy a medve tudja, hol lakik. Már rég rádönthette volna az odút, de hát most derült ki, hogy valójában ez egy kedves, barátságos medve, a farkasokkal sem cimborált. De jaj, hogy fogja ő vendéglátni a medvét, mikor be se fér az odúba! Mit fog neki sütni, főzni? Hogyan fogják együtt megjavítani az ablakot? Csak futott és futott és gondolkodott, hogy mitévő legyen, de hogy hogyan alakult a vendégség, az már egy másik mese története.

CSERKÓ RÓBERTNÉ RENÁTA



Örömhír



A Csongrádi Nagycsaládosok egyesülete 2024. november 22-én ikerbabákkal bővült. **Nagy Imina** (2260 g, 45 cm) és **Nagy Gregor** (2650 g, 48 cm) szülei, Krisztina és Alexander büszkeségei. Isten éltesse az egész családot!



Örömmel tudatjuk, hogy 2024. november 7-én megszületett kisfiunk, **Mizsei József**, akit a család már nagyon-nagyon várt. Ő a Nagycsaládosok Ruzsai Egyesületének legifjabb tagja.



Örömmel tudatjuk, hogy 2024. június 3-án megszületett **Szabó Nándor Miron**, a Nagycsaládosok Ruzsai Egyesületének új kis tagja. Szülei és bátyja már nagyon várták.



2024. december 12-én megszületett a Farkas család 3. gyermeke, **Farkas Olívia Janka**.



2024. december 11-én 3 nővére és apukája örömeire megszületett a Boczor család 4. gyermeke, **Ifj. Boczor Péter**, az Életfa Nagycsaládos Egyesület Dombóvár új kis tagja.



Örömmel jelentjük, hogy a szülők, Dorka és Zalán nagy-nagy örömeire **Csordás Zétény** 2024. augusztus 13-án (2950 g, 50cm) megszületett.

Örömhír



A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesületben 2025. január 3-án megszületett az idei év első babája, Vincze Dániel és Szekeres Anna 5. gyermeke, **Vincze Vilmos Nándor** (4280 g, 52 cm).



Alföldi Gergely 2024. december 25-én hajnalban látta meg a napvilágot Budapesten, akit szülei és testvére, Dániel már nagyon vártak. Isten hozta a kislégynt, sok örömet, egészséget és boldog életet kívánunk nekik!



Isten éltesse a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület legifjabb tagját, **Löcher Barnabást**, aki 2024. október 20-án negyedik gyermekként érkezett a családba.



Megérkezett 2024. november 25-én Bence és Boglárka kistestvére **Bendegúz (Szörpi)**. A Nagycsaládosok Táborfalvi Egyesülete így újabb nagycsaláddal gyarapodott.



Boldogan adjuk tudtára mindenkinek, hogy 2024. december 19-én családjunk 6 főre módosult, családjunk legkisebb tagját **Kornél Kolosnak** hívják. (3500 g, 55 cm).



A nevem **Nagy Léda** (3000 g, 49 cm) és 2024. december 2. napján jöttem a világra.



Zsuffa-Weizer Napsugár Flóra (4330 g, 57 cm) 2024. május 18-án született Budapesten szülei, három nővére és három bátyja nagy örömeire.