

NOE LEVÉLEK

2018
JÚNIUS-JÚLIUS
304-305. SZÁM



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

BEKÖSZÖNŐ	
Csak elég (szabad) időt!	3
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	4
▪ Vezető testületeink munkájából	4
▪ Európai Polgár Díjban részesültünk	4
▪ Tisztújítás az ELFAC vezetésében	4
▪ Kitüntető ProFamiliis Díj	4
▪ Közgyűlési beszámoló	5-6
PÁLYÁZAT	
▪ Családbarát Önkormányzat Díj	7
A NOE ÉLETÉBŐL	
▪ Tehetséghéttvége	8
▪ Őszi találkozók	9
AZ ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	
▪ Babaköszöntő	10
▪ Országos adománygyűjtő akció	10
▪ Nagycsaládosok meséi	11
▪ Szczecin – Európai nagycsaládosok találkozók és IX. ELFAC Konferencia	12-13
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	
▪ Büszkék vagyunk új szervezeteinkre!	14
▪ Üdítő élmények Zánkáról	14
▪ Hagyomány és barátságok, avagy majális az Emődi Nagycsaládosok Egyesületénél	15
▪ A Víz, Zene, Virág Fesztiválon jártunk	15
▪ Kuruc Nap Tarpán	15
CSALÁDI ÉLET	
▪ Interjú Csukás István íróval, költővel	18-21
▪ Ha drogot nem ad a gyerekeknek, miért vesz neki mobilt?	22-25
▪ Kapcsolatban élünk, vagy „online vagyunk”?	26-27
▪ Digitális detoxikáció	28
▪ A mobil káros hatásai és az elektroszmog	29
▪ Körkérdés	29
BESZÉLGETÉS Dr. Csókay Andrásal	30-31
ÉLETMÓD	
▪ Az offline világ örömei	32-34
▪ Aktív pihenés Veszprémben	34
▪ Nyomj egy lájkot a természetben	35-36
▪ Fiókamentés	36
PARFINÉRIA	
▪ Hús nyári italok	38-39
GYERMEKKUCKÓ	
▪ Mese: Mátrai Stella: A süket bálna	40
▪ Kreatív barkács ötletek – Az ananász projekt	41
▪ Dörmögő	42-43
▪ A digitális világ újmódi „közmondásai”	42
KEDVEZMÉNYEK	BELSŐ OLDALAK
HIRDETÉSEK	16, 17, 37
ÖRÖMHÍREK	44

A 304-305. sz. NOE Levelek címfotóján Csukás István szerepel.
Címlapfotó: Vadócz Dávid

A kiadvány az Emberi Erőforrások
Minisztériuma támogatásával készült.



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 306-307. számának lapzártája: **2018. szeptember 5.**

Felelős kiadó: **Kardosné Gyurkó Katalin**, a NOE elnöke

Főszerkesztő: **Lódi Viktória**

Felelős szerkesztő: **Nemes Attila**

A szerkesztő bizottság tagjai:

Borsos-Szabó Ágnes, Máté Zsuzsa

Tipográfia: **Tóth Imréné, Press+ Print Kft.**

Grafika: **Szalay Éva, Reményhal Kft.**

1056 Budapest, Március 15. tér 8.

Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,

NOE-FON

70/771-6565, 40/200-943

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

Ebédpszünet: 12.30-13.00

A NOE számlaszáma:

11705008-20109369 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

NOE tagdíj alszámla száma: 11705008-20474210

NOE adószáma: 19024471-1-41

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:

11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

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

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:

OTP Bp., V. kerületi fiók 11705008-20427799

Az Otthon Segítünk Alapítvány adószáma: 18468414-1-42
számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285
Nyomda: Press+Print Kft., Kiskunlacháza

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

AI-Duna Régiós Iroda
VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA
70/331-0760
kunczt.orsolya@noe.hu
www.noepecs.hu

Levelezési cím: Pécsi Székesegyház Nagy-
családos Egyesület
7623 Pécs, Szabó József u. 4.
Régiós ügyintézés: kedd 9:00-15:00
vagy telefonon egyeztetett időpontban

Balaton Régiós Iroda
MOLNÁRNÉ BUDAI ANGELIKA
70/614-4978
budai.angelika@noe.hu

Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda
RENDEK ILDIKÓ
70/934-3340
rendek.ildiko@noe.hu
Telefonos ügyintézés: H-P 8-16
Személyesen: előre egyeztetett időpontban

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

Észak-Magyarország Régiós Iroda
SZABÓ CSABA
70/521-2913
szabo.csaba@noe.hu

Felső-Duna Régiós Iroda
HORVÁTH HAJNALKA
70/776-0011
horvath.hajnalka@noe.hu
9024 Győr, Mónus Illés u. 47-49.

Felső-Tisza Régiós Iroda
DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA
70/521-2912
szolanics.zsuzsanna@noe.hu



MÁTHÉ ZSUZSA

Csak elég (szabad) időt!

„Én nem kérek mást, csak elég időt” – éneklí égre nyitott lélekkel Kovács Ákos fülbemászóan dallamos, egyszerre nagyon komoly megfontolásokra ösztönző dalában. Akit szíven ütött már az evilági élet végességének makacs ténye, tudhatja, hogy legfontosabb kincsünk ebben a földi dimenzióban valóban nem más, mint az idő.

E lapszámunkban a nyári szünidő, a szabadságolások időszaka kapcsán azt járjuk körül, miképp gazdálkodjunk okosan e kincsünkkel, hogyan tegyük a szabadidőt értékes és igazi élményforrássá, amelyből a felpörgött, örökös időhiányban múltó hétköznapijainkhoz is erőt, inspirációt, lelkesedést gyűjthetünk, mint befőzéskor a télire üvegbe zárt nyárból.

Szabadidős aktivitásaink kapcsán nem a „mit?”, a „mikor?” vagy a „hol?” kérdése a legfontosabb, sokkal inkább a „kivel?” és a „hogyan?”.

Ha csak a fűben heverészve a felhők tűnékeny egymásba olvadását figyeljük, és közben fogjuk szeretettünk kezét, vagy ha egy vízparton ücsörögve pihentetjük tekintetünket a messzeségben, és közben végiggondoljuk életünk mindig elnapolt, fontos kérdéseit, vagy kicsit távolabbról figyelgetve kapcsolatainkat vesszük górcső alá, biztos, hogy sokkal többet teszünk az idő helyes megéléséért, mintha

nyarunkat (és facebook oldalunkat) telezsúfolnánk eseményekkel és változatos helyszínekkel.

Jó, ha időt hagyunk magunknak és családunknak, hogy ne csak az elvárások szerinti nagybetűs élményekkel nyaraljunk, meg sem állva, hanem picit eszköztelenül, nyugodtan élvezzük a semmi(nden)t.

Nem is olyan egyszerű megteremteni ezeket a pillanatokat, megkockáztatom, hogy sokszor nehezebb lelassítani magunkat, mint megszervezni egy tengerparti nyaralást. Nehézséget jelenthet félretennünk „okos”, a határtalanság csalóka látszatát keltő eszközeinket, hogy kikapcsoljuk telefonjainkat a tényleges kikapcsolódásért és elhagyjuk a digitális teret a valóság százszor ízesebb élményei kedvéért. Az igazi szabadidő pedig valahol itt, ebben az eszköztelen szabadságban rejtőzik.

Szerkesztőségünk nevében kívánjuk, hogy az utazások, az új tájak befogadása mellett Olvasóinknak a nyáron minél több ilyen szabad (és kutyümentes) pillanatban legyen részük!

MÁTHÉ ZSUZSA



Vezető testületeink munkájából

Az elnökség 2018. április 11-i ülésének egyik fő témája a május 12-i Közgyűlés előkészítése volt. Ennek egyik állomásaként Szabóné Renácz Ágnes és Jónásné Penner Ágnes ismertette a 2017. évi egyszerűsített éves beszámolót, a mérleget és az eredménykimutatást. Ezt követően az elnökség részletesen megtárgyalta a 2018. évi pénzügyi tervet és egyhangúlag elfogadta a Közgyűlés elé terjesztése céljából. Az ülésen megvitatták a Bölcső díjra, NOE díjra, Hűség díjra, és Elismerő oklevélre jelöltek kérdését, és a javasolt módosításokat figyelembe véve döntés született a kitüntetésekről. Végül a Mandátumvizsgáló Bizottság elnökének és tagjainak személyéről, valamint a Szavazatszámoló Bizottság összetételéről határozott az elnökség.

A 2018. május 9-én tartott elnökségi ülésen megtárgyalták a Belső pályázat kiírását. Határozat született arról, hogy a pályázati kiírást kiegészítik a Családkongresszuson, közgyűlésen és minimum egy választmányi ülésen való kötelező részvétellel, valamint előnyt jelent az elbírálásnál, ha NOE tagkártya kedvezményt hoznak az egyesületek.

Kardosné Gyurkó Katalin beszámolt a Családbarát Önkormányzat pályázat kiírásáról. Elmondta, hogy az előkészület során Bálint Melinda megvizsgálta az UNICEF Gyerekbárát Település felhívását, egyéb nemzetközi díjakat és a NOE korábbi Családbarát Önkormányzatának Díját is. Ezen túl bekértük a spanyolok és portugálok családbarát díját és Trento tartományának Családbarát Önkor-

mányzat Tanúsítványához kapcsolódó feltételrendszert is. Az elnökség tagjai észrevételeket fűztek a pályázathoz, majd határozatban döntöttek arról, hogy a NOE Családbarát Önkormányzat Díjának kiírásába kerüljön be, hogy az értékelésnél az adott település által objektíven teljesíthető szempontokat veszik figyelembe, és az adott, a településekhez illeszkedő erőforrások alapján fog mérlegelni a NOE elnöksége.

Napirendre került az ELFAC delegált kérdése. Döntés született arról, hogy Kormosné Debreceni Zsuzsát delegálja a NOE az ELFAC elnökségébe.

Az ülésen megvitatták a GDPR szabályozást. Az elnökség határozott arról, hogy a Szabó, Kocsis és Társa Ügyvédi Irodát kéri, hogy készítsék el az adatvédelmi tájékoztatót a honlapra, és egyesületünk szeretné, ha ennek a dokumentumnak a NOE lenne a tulajdonosa.

Tapasztaljuk, hogy a szervezet aktívabb életével még több feladat hárul a főtitkárra és az elnökre, amire nehéz önkénteseket találni, ezért ismét napirendre került a NOE Alapszabályának kérdése. Az elnökség megállapodott abban, hogy leghamarabb egy év múlva lenne a következő változtatás.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Európai Polgár Díjban részesültünk

Az Európai Parlament nagy örömeinkre Európai Polgár Díjjal tünteti ki a NOE-t, mellyel egyesületünk három évtizedes szakmai munkáját ismerik el nemzetközi szinten. A Gál Kinga és Hölvényi György EP-képviselők előterjesztése nyomán megítélt díj átadására a közeljövőben kerül sor.

„Hatalmas megtiszteltetés számunkra, hogy immár európai szinten is

elismerték civil szervezetünk tevékenységét. Az elmúlt 30 év gyümölcsei – a sok befektetett szakmai munka és a családok érdekében tett törekvéseink – lassan beérnek, s ez a hatékonyság már nemcsak hazai, hanem nemzetközi kitüntetésekben is megmutatkozik. A jövőben változatlan intenzitással és alázattal szolgáljuk a családokat” – fogalmazott Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke.

Gál Kinga EP képviselő asszony a díj odaítélése kapcsán többek között kiemelte, hogy a „NOE a családok összefogásával és megerősítésével azt bizonyítja, hogy a nagycsaládos lét érték, és lényeges szerepe van a mai magyar, de egyben az európai társadalomban”.

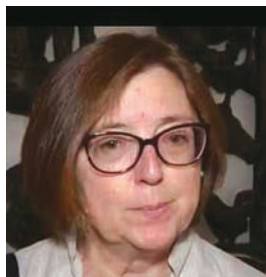
Hölvényi György képviselő úr arra mutatott rá, hogy „stratégiai fontosságú a családok szerepének megerősítése, mert Európa jövője az erős családokban rejlik. Európa vezető szerepének megtartásához elengedhetetlenül fontos az olyan egymást segítő, hatékony családszervezetek működése, mint a NOE”.

Az Európai Polgár Díj átadására a későbbiekben kerül sor.

EUROPEAN
CITIZEN'S
PRIZE
2018



Tisztújítás az ELFAC vezetésében



Számos változást hozott az ELFAC Szcczinben 2018. június 1-jén megrendezett közgyűlése. Az Európai Nagycsaládos Szövetség elnökletét Regina Maroncelli vette át (elnökhelyettese Elisabeth Müller), míg Márki László tiszteletbeli elnökként folytatja tevékenységét. Kormosné Debreceni Zsuzsa elnökségi tagként csatlakozott a szövetséghez.

Sok sikert kívánunk az új vezetés munkájához!

A május 3-5-én Barcelonában megrendezett ELFAC elnökségi ülésen a tagországok egy nemzetközi családbarát tanúsítvány kidolgozásáról egyeztettek, melynek modelljét a spanyol, portugál és az északolaszországi nagycsaládos egyesületek által kiadott családbarát díjak, tanúsítványok adják. A megbeszélésen a tanúsítvány megszerzéséhez szükséges minimumkövetelmények kidolgozásáról, és a NOE szerepéről is szó volt.

Kitüntető Pro Familiis Díj

2018. május 29-én a családokért végzett kiemelkedő szakmai munkájáért **Pro Familiis díjban** részesült **Kardosné Gyurkó Katalin**, a NOE elnök asszonya, valamint **Haraszti Ákos és Haraszti Ákosné**. Ezúton is gratulálunk! Az elismerést Kásler Miklós, az Emberi Erőforrások Minisztériumának minisztere adományozta, és Novák Katalin adta át a díjazottnak.

A laudációkból idézünk.

„Kardosné Gyurkó Katalin szerint a család gyógyító erővé válik a szét hulló világban. A Nagycsaládosok Országos Egyesületének elnökeként



mindennapi munkájával az anyaság, az apaság, az élet tiszteletét, képviselőtét szolgálja. Egyik legfontosabb célkitűzése, hogy megerősödjének a személyes kapcsolatok az egymáshoz közel élő családok között, hogy egymás segítése, az egymásra figyelés a hétköznapiak része legyen.”

„Haraszti Ákos a NOE alapító tagjaként és hatgyermekes édesapaként mindig a nagycsaládosok érdekeit tartotta szem előtt, és azon dolgozott, hogy mindennapi életük könnyebb legyen. Felesége, Haraszti Ákosné munkájában mindig mellette állt és

támogatta.

Haraszti Ákos szerint a sikeres nagycsalád titka a Parainesis átélése, és az az ellenállhatatlan vágy, amit az egymásnak rendelt férfi és nő érez, hogy újra és újra meglássa a szeretett társ szemét gyermekei pillantásában.”

Közyűlési beszámoló

A NOE május 12-i tisztújító közgyűlése új főtitkárt és elnökségi tagokat választott.

A Szent Margit Gimnáziumban tartott május 12-i közgyűlésen az elnökség maradó tagjai mellé megválasztották:

- **Ulicsák Péter** főtitkárt
- **Joó Kinga** elnökségi tagot (újraválasztva)
- **Vári Ferenc** elnökségi tagot (újraválasztva)
- **Komjátiné Bartos Nóra** elnökségi tagot (újraválasztva)
- **Balla Katalin** elnökségi tagot

Szeretettel gratulálunk és munkájukhoz sok sikert kívánunk!

I. JUTALMAZÁSOK

A hagyományokhoz híven az idei közgyűlésen is többen részesültek díjazásban.

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

2018-ban a **NOE HŰSÉG-DÍJBAN** részesíti a következőket:

- **Baltavári Andrea**
- **Bereczkiné Tari Mária**
- **dr. Orbán Józsefné**
- **dr. Ureczky József**
- **dr. Farkas Andrásné Székely Kamilla**

- **Heim Károlyné**
- **Kappel-Németh Valéria**
- **Kormosné Debreceni Zsuzsa**
- **Szőnyiné Gábor Mária**
- **Torma Pál és Tormáné Zöldi Szilvia**

A **NOE-DÍJ** a legmagasabb elismerés, melyet az Egyesületünkért végzett sok éves, kiemelkedő vagy a családokért végzett rendkívüli, áldozatos munkáért adományozunk.

Egyesületünk Elnöksége úgy döntött, hogy a beérkezett javaslatok alapján NOE-díjban részesíti a következőket:

- **Csonkáné Kerezsi Katalin**
- **Csütörtökiné Rigó Erzsébet**



- Fanczal István
- Huszti Rózsa
- Nagy Róbert
- Maurerné dr. Horváth Klára
- Novák Katalin
- Nyers György
- Réti Olga
- Soós Gyula
- Szendi-Horváth Márta
- Szepesiné Farkas Erika

A nagycsaládosokat anyagilag kiemelten támogató magánszemélyek és szervezetek erkölcsi elismerésének jeléül a NOE Választmánya 1997 februárjában **BÖLCŐSŐ-DÍJAT** alapított.

Aranybölcső fokozatot 1.000.000 Ft fölötti támogatásért adományozunk.

A Nagycsaládosok Országos Egyesületének Aranybölcsős támogatói:

Bétex Zrt.
Bonduelle Central Europe Kft.
COORDWELL Kft.
Dr. Rados Mária
DRIZE Kiadói Kft.
Elex-Univill Kft. és a Tiszavasvári Strandfürdő Kft.
Fővárosi Állat- és Növénykert
Holnap Kiadó Kft.
Inter-Computer-Informatika Zrt.
Jäger Balázs
Kelet Európai Misszió
Magyar Nemzeti Bank
MAVIR Zrt.
Nemzeti Színház
Román Sándor Táncársulata Kft.
Szolnoki Szigligeti Színház
Vitaplust Kft.

Ezüstbölcső fokozatot 501.000 – 1.000.000 Ft közötti támogatásért adományozunk.

A Nagycsaládosok Országos Egyesületének Ezüsbölcsős támogatói:

Aranykezek Egészségnevelő Közhasznú Egyesület
László Pékség és Kávézó – Medve u.
Nagyi Süti

Radnóti Színház

Bronzbölcső fokozatot 50.000 – 500.000 Ft közötti támogatásért adományozunk.

A Nagycsaládosok Országos Egyesületének Bronzbölcsős támogatója:

Baromfiudvar 2002 Kft.
Czibulya Családi Pékség
Csajághyiné Fábián Adrienn
Csizmadia Ferencné Nemes Márta
„DALMA” Mizser Tibor Ruházati Kís és Nagykereskedés

Gourmet International Food Trading
Gastro-Provider Kft. Solier Cafe
Gödölle, Kékes, Mészáros & Szabó Szabadalmi és Védjegy Iroda
Janzsó György
Károlyi József Alapítvány Fehérvárcsurgó
Parti Kertész
PipeLife Hungária Kft.
Ruditransport Kft.
Schiedel Kéménygyár Kft.

Elismerő Oklevélben részesülnek azok, akik rendkívül szorgalmas munkájukkal segítik tagszervezeteink és a NOE munkáját.

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete elismerő oklevéllel köszöni meg a következők áldozatos munkáját:

Árkosi Lajos, Bégányi Györgyné, Bíró Mária, Bogdán István, Bonyainé Horváth Noémi, Bordás Tibor, Császár Zsuzsanna, Dorcsinyez Jánosné, Dósáné Zana Tünde, Dudás Zoltánné, Everling Judit, Farkasné Vincze Róza, Fejesné Tóth Gabriella, Fodorné Kaiber Adrienn, Göncziné Fekete Gabriella, Gombár Györgyné, Grégerné Papp Ildikó, Hadházi Ferencné, Hajnal Tímea, Haklik Józsefné, Hamperger Gábor, Hegedűs Jánosné, Hessz Tiborné, Holota Veronika, Hopka Péter, Horváth Gábor és Gáborné, Horváth Vivien, Illés Lászlóné, Kern Józsefné, Kovács Zolt, Kun Erika, László Alexandra, Légrádi Tamás és Légrádiné Eichamer Mária, Lepsényi Sándorné, Matvon-Tóth Éva, Mayer Jánosné, Molnárné Bognár Éva, Nagy Károly, Obrtol

Károly, Ocskó Irén, Pillmann Edit és Pillmann Gábor, Pummer Ádám, Reinfartné Turán Ildikó, Ságody Nóra, Schweitzer Attiláné, Sinkó Zoltán és Sinkóné Kancsár Tünde, Somodi Attiláné, Soós Jánosné, Szabó Judit, Szigetiné Horváth Ildikó, Szőcs Judit, Szőnyiné Pálóczi Magdolna, Turi Tamás, Tymcyna Antal, Varga Balázs, Vincze Balázsné, Vitányi Imréné.

II. Határozatok

A közgyűlés a következő határozatokat hozta:
Határozat K/1/2018.05.12.

A közgyűlés egyhangúlag elfogadta vezető elnöknek Vári Ferencet.

Határozat K/2/2018.05.12.

A közgyűlés egyhangúlag elfogadta jegyző-könyvvezetőnek Pap Lajosné Farkas Zsuzsannát.

Határozat K/3/2018.05.12.

A közgyűlés egyhangúlag elfogadta jegyző-könyv hitelesítőnek Steinbach Sándornét és Morvayné Bajai Zsuzsannát.

Határozat K/4/2018.05.12.

A közgyűlés egyhangúlag elfogadta a Szavazatszámoló Bizottság elnökének Staszkiw Istvánnét.

Határozat K/5/2018.05.12.

A közgyűlés egyhangúlag elfogadta a napi rendet.

Határozat K/6/2018.05.12.

A Közgyűlés az Egyesület 2017. évi pénzügyi és szakmai beszámolóját ellenszavazat és tartózkodás nélkül, egyhangúlag elfogadta.

Határozat K/7/2018.05.12.

A Közgyűlés a közhasznúsági jelentést és kiegészítő mellékletet ellenszavazat és tartózkodás nélkül, egyhangúlag elfogadta.

Határozat K/8/2018.05.12.

A Közgyűlés a 2018. évi költségvetési tervet ellenszavazat és tartózkodás nélkül, egyhangúlag elfogadta.

Családbarát Önkormányzat Díj 2018

avagy; milyen is a családbarát település, AHOL JÓ ÉLNI!

Háttér és célok:

A NOE 2006. július 11-én, a Népesedés Világnapján a pozitív példák megerősítése céljával első ízben adta ki a „Családbarát Önkormányzat” díjat. Ahogy akkor, ma is azt gondoljuk, hogy a Magyarországot és egész Európát sújtó súlyos demográfiai helyzet miatt kiemelkedően fontos minden olyan program, szándék, intézkedés, amely a családok biztonságérzetét növeli, annak érdekében, hogy merjenek gyermekeket vállalni. Sok mindent lehet tenni a családok érdekében, ha igazán fontos a település vezetőinek az ott élő családok sorsa, jóléte.

Gyakran nem is csak anyagiakról, mindössze szervezési kérdésekről, odafigyelésről van szó. És persze arról is, hogy a település vezetése ne hivatalként, hatóságként, hanem ténylegesen a települést szolgáló testületként tevékenykedjen. Érezhető legyen, hogy az önkormányzat nem csupán szavakban vagy a törvények minimális szintű teljesítésével, hanem ezeken túlmenően is értékeli a gyermeket nevelő családokat, érdemi lépéseket is kész megtenni a település adottságaihoz és lehetőségeihez mérten. Fontosak a családbarát szolgáltatások, nyitva tartások, közlekedési lehetőségek, a tiszta és egészséges környezet, s még annyi sok más, ami mind a gyermekes családok életét könnyíti, javítja.



A pályázók köre:

Pályázatot nyújthat be minden magyarországi település önkormányzata.

Az elismerésre pályázhatnak a korábban már díjazott önkormányzatok is, hiszen a Családbarát Önkormányzat Díj nem egy örökös elismerés, hanem évről-évre újra pályázható és elnyerhető az elmúlt év intézkedései, vívmányai alapján.

A pályázatról:

A pályázat elbírálásakor a településeket nagyságuk, lehetőségeik, adottságaik alapján vizsgáljuk, így a település méretétől és gazdasági források mértékétől függetlenül pályázhatnak az önkormányzatok.

Kérjük, hogy a pályázatban röviden mutassák be a települést, kitérve néhány számadatra is (a pályázati úrlapon található). Ebben jelezzék a megfigyelhető változásokat, tendenciákat és a levonható következtetéseket.

A lakosság helyzetének főbb jellemzői, helyi sajátosságai: van-e munkalehetőség, hogyan lehet lakáshoz jutni (különös tekintettel a családalapítás előtt állókra, a gyermekvállalást tervező fiatalokra és a gyermeket nevelő családokra)? Milyenek a család és a munka összeegyeztethetőségének helyi lehetőségei iskolai időben és a nyári szünetben?

Kérjük, törekedjenek a tömörségre, a beadott pályázat terjedelme ne haladja meg az 5 oldalt, mellékletekkel kiegészítve a 10 oldalt.

A díjról és a korábbi díjazottakról a NOE honlapján érdemes tájékozódni:

http://www.noe.hu/sajtoszoba/csaladbarat_onkormanyzatok

A pályázatokat **elektronikusan**: a noe@noe.hu e-mail címre, valamint

postán tértivevényrel az alábbi címre kell beküldeni:

Nagycsaládosok Országos Egyesülete: 1056 Budapest, Március 15. tér 8.



Kérjük, a borítékon a „NOE Családbarát Önkormányzat Díj 2018” felirat szerepeljen.

A pályázatok postára adásának és elektronikus beadásának határideje: **2018. szeptember 15. (éjfél)**

A díjat, amely szakmai elismeréssel jár, 2018 októberében az Országgházban adjuk át.

A pontos dátumról, időpontról és a díjátadás helyéről a díjazottak és a javaslatot tevők értesítést kapnak.

NOE Titkárság

Tehetség hétvége a gyermekeink érdekében történő összefogásról

Az *Esélyt a képességeknek* program egyik sajátossága, hogy a program keretében támogatott gyerekek köré valamiféle védőhálót szövik, optimális esetben a program munkatársai, a szülők és a pedagógusok összefogásával, hogy a gyermekben, ifjú emberben rejlő képességek a lehető legjobban bontakozhassanak ki. A Nemzeti Tehetségsegítő Tanács Kiváló Tehetségpont ez év márciusában megújított akkreditációját megelőző audit során is elismerték programunk ezen vonását. A kiváló minősítés arra kötelez bennünket, hogy a kialakított jó gyakorlatot tovább finomítsuk és eredményesen alkalmazzuk a támogatott tehetségek javára.

Hogy ez az összefogás jól működjön, időről időre meghívjuk valamelyik szülőt is tehetség hétvégéinkre, melynek során a tehetségpedagógia terén jártas szakembereket kérünk fel arra, hogy a gyerekek és szülők számára és persze magunknak érthetően világítsák meg a sikeres tehetséggondozás valamilyen aspektusait. Az ilyen hétvégék jótékony hatásait hosszú időn keresztül érezzük, és ezekből fontos impulzusokat kapunk munkánkhoz.

Ez év áprilisában szép tavaszi időpontban szerveztük meg kétnapos tehetség hétvégénket, amelyen a szülők – gyerekek – pedagógusok összefogásának tehetségpedagógiai alapjaira és nemzetközi tapasztalataira koncentráltunk.

A Dr. habil. Győri János, az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pedagógiai Intézetének tanára a Tehetségnevelés nemzetközi eredményeiről és fejlődési irányairól szolt előadásában, és az ezt követő

beszélgetésben a kor- és élettapasztalatbeli különbségeket áthidaló érthetőséggel. Nagy öröm volt számunkra, hogy az *Esélyt a képességeknek* programban alkalmazott módszereink egy-egy elemét pozitív példaként említette a felvázolt összefüggésekben, és programunk továbbfejlesztésének lehetséges útjaira is rávilágított. Heimann Lászlóné dr. Buzsik Ilona (ELTE Pedagógiai Pszichológiai Kar) „A család és a pedagógusok feladatai és lehetőségei a tehetség támogatásában” címmel megtartott előadásában és az általa moderált élénk beszélgetésben más nézőpontból emelte ki a programban érintettek együttműködésének fontos területeit.

A harmadik előadást, pontosabban beszélgetést, Csabai Kinga személyzeti tanácsadó vezette, a munkaerőpiac követelményeiről, az ebben kirajzolódó tendenciákról és a jövőben is nélkülözhetetlen kompetenciák szerepéről szolt, amelyek ismerete és figyelembevétele alapvető egy sikeres életpálya, életstratégia tervezéséhez.

Kiseb és nagyobb gyerekek, köztük a program továbbtanulás előtt álló ifjú résztvevői, de azok is, akik épphogy felvételt nyertek az *Esélyt a képességeknek* programba, élénk figyelemmel követték a nem könnyű témát. A felvételi interjúk hangulatának érzéketes bemutatása egy szerepjáték keretében közelebb hozta a munka világát.

A tehetség hétvégét viharos hangulatú közös kosárlabdázás és a gyerekek illetve szülők, tehetségsegítők élénk beszélgetései színesítették, erősítve az *Esélyt a képességeknek* csapat legendásan jó összetartását és a további közös tehetséggondozó, segítő munka alapjait.

A hétvégét a Magyar Nemzeti Múzeum „Reformkori forgatag” múzeumpedagógiai programja zárta, ami osztatlan tetszést aratott a résztvevők körében.

DR. BALOGH LÁSZLÓ



ŐSZI TALÁLKOZÓ

Tata – 2018. szeptember 15.

Szeretettel hívunk és várunk minden kedves NOE tagcsaládot idei Őszi Találkozónkra, Tatára!



Különleges programlehetőségek a várban

Találkozunk a tatai vár udvarában, ahol a Celőke Íjászcsoport várja a családokat az egész nap folyamán. Profi íjászok segítenek bennünket abban, hogy kipróbáljuk ezt a harcmódot.

A vár lovagtermében kézműves foglalkozásokkal kedveskednek a kisebbeknek:

- a lovagterem díszes kályhájának kerámiacsempéit készíthetik el 3D-ben papírból vagy mozgatható török basát rakhatnak össze.

Izgalmas lehet minden korosztály számára a páncélsimogató, ahol korhű kovácsolt páncélok, vértetek vehetnek kezükbe a látogatók. Akinek kedve támad, be is öltözhet páncélos lovagnak.

A Szabaduló Szobába is jegyet válthat az, aki kedvét leli a kihívásokban, és szívesen ered egy rejtélyes legenda nyomába...



További programlehetőségek:

- sárkányhajózás
 - kishajózás a tavon
- múzeumok látogatása
 - kirakodóvásár
- Ökofalu Agostyánban
 - lovaglás, pónizás

Aki több napra érkezik, annak már most érdemes szállást foglalnia Tatán.

Több helyszínen lesz lehetőség a déli étkezésre, amennyiben igény van rá. Kétféle menüből lehet majd választani (ár: 1200 Ft/fő).

További információért figyeljétek a NOE honlapját és a levelezési listát!

Kalandra fel! Szeretettel várunk Benneteket!

NOE Titkárság

BABAKÖSZÖNTŐ



*„Ha gyermek születik
a világra,
család is születik”*

Ezt a mottót adtuk a Hajógyári szigeten május 5-én megrendezett programunknak, amelyen a tavaly született csaknem 350 újszülöttet köszöntötte egycsaládunk.

Kiemelt rendezvényünkön évről évre azokat a családokat és gyermekeiket köszöntjük, ahol igent mondanak egy újabb életre. Életre szólóan szülővé válunk egy-egy gyermek érkezésekor. Határtalan az öröm, amikor megérkezik, amikor kézbe foghatjuk, szerethetjük gyermekeinket. Öröm a családnak, öröm a közösségnek, ami mellettük áll. Elnök asszony az elnökség tagjaival a 2017-ben született babáknak és nagycsaládos szüleiknek emléklappal és babacsomaggal gratulált. Programunkon köszöntőt mondott Fűrész Tünde, a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) megbízott igazgatója. A Babaköszöntőt színes gyerekprogramok (pl. fajtásztér, kézműveskedés, lufihajtogatás) tették a gyermekek számára még izgalmasabbá.

„Ránk is lehet számítani!” ORSZÁGOS ADOMÁNYGYŰJTŐ AKCIÓ

A NOE mindig számíthatott idősebb tagjai, és a magyar társadalom támogatására, amelyet szeretne viszonzni. A fiatalok ezúttal az idősök javára szerveztek gyűjtést, amelyet 2018. április 29-én a generációk közötti szolidaritás napját megelőző hétvégén tartottak az ország 18 pontján.

A fiatalok célja az volt, hogy a maguk módján ők is tehessenek va-

lami fontosat az idősökért. A gyűjtés során összegyűlt adományokat pedig személyesen vették el a lakóhelyükön élő idősöknél, ezzel is köszöntve őket.

Az adománygyűjtés a NOE fiataljai és önkéntesei korábbi gyűjtéseinek kiemelt partnerével, a CBA Kereskedelmi Kft.-vel együttműködve az üzletlánc kijelölt üzleteiben zajlott (a gyűjtés időpontja: 2018. április 27-28. volt).

Az alábbi termékeket gyűjtöttük: tartós élelmiszerek, ruházati termékek, háztartási tisztítószer, kávé, tea, diabéteszes termékek, továbbá olyan termékek, melyekről az adományozó úgy gondolta, hogy valaki örülne neki.

Köszönjük az akcióban résztvevők odaadó munkáját!



Nagycsaládosok meséi

Gyereknapi igyekeztünk elkészíteni első mesekötetünkkel, melyre igazán büszkén tekintünk, hiszen kizárólag saját írásokat tartalmaz.

2017 nyarán meghirdetett pályázatunkra gyermekek számára írt meséket vártunk, amelyek alkalmasak arra, hogy azokat a szülők lefekvés előtt, szabad délutánokon, esős nappalokon, hétvégén vagy bármikor elmondhassák, felolvashassák gyermekeiknek. A felhívásra nagy volt az érdeklődés, több mint 160 pályamű érkezett.

Elekes Dóra zsűritag ajánlása mellett reméljük, a könyv elnyeri majd a családok, de legfőképp a gyermekek tetszését. Kíváncsian várjuk a visszajelzéseket a noe@noe.hu-ra:)

Üdítő és tanulságos élmény volt olvasni a beküldött pályaműveket – szabálytalanabbak, meghökkentőbbek, és nagyon sokszor jóval szabadabbak, mint a „profi” meseírók munkái, ha van értelme egyáltalán az efféle különbségtételnek. Amúgy persze eléggé gyanús, hogy nincs: profi meseíró az, aki kiadókhoz viszi a szövegeit, nem profi meseíró pedig az, aki nem viszi. És ez utóbbit épp ezért nem köti egy elképzelt olvasótáborhoz való alkalmazkodás kényszere, egyedül az a vágy hajtja, hogy valami fontosat vagy szépet, vagy izgalmasat, vagy vicceset meséljen annak az egy, vagy két, vagy három, vagy négy, vagy öt, vagy hat, vagy hét gyereknek, aki a legfontosabb neki. Ezeknek a meséknek tehát épp a szabálytalanságukban rejlik a legfőbb erejük. És felsejlik bennük az az intim közelség is, ami a szülő és a gyerek között az ébrenlét és az álom közötti szürke zónában, a gyerekszoba biztonságos melegében létrejön. Több szöveget olyan érzés volt olvasni, mintha családi titkokat bíznának rám. Titkokat kiközösített gyerekekről; titkokat kislányokról, akiknek mindenben jobbnak kell lenniük a fiúknál ahhoz, hogy komolyan vegyék őket; titkokat nagyszülőkről és szülőkről, akik már nincsenek – titkokat küzdelemről és felnövésről, gyászról és elfogadásról.

És érték igazi, örömteli meglepetések is. Az első legnagyobb öröm és meglepetés az volt, hogy a beküldött pályaművek közül néhány akár a „profi” mezőnyben is megállná a helyét; a második legnagyobb öröm és meglepetés pedig az, hogy mennyire szuperek az apukák. Mert bár a három zsűritaghoz került körülbelül háromszor tizenhat mese nem tekinthető reprezentatív mintának, nem is volt közöttünk vita, hogy az első két helyezést két apukának, Csontos András Gyulának és Balázs Szabolcsnak kell adnunk. Egyszerűen, mert ők voltak a legjobbak. Na és persze a harmadik helyezett, Utasi Abigél Kincső, A rémségek erdeje című mese szerzője. Abigél helyezése a harmadik nagy, örömteli meglepetés, a szerző ugyanis még csak kilencéves, és biztos vagyok benne, hogy akkor is felkerült volna a dobogóra, ha a szervezők nem jelzik nekünk az életkorát. Utasi Abigél Kincső komor, sűrű, talányos, Grimm-mesés szöveget írt egy kisfiúról, aki eltéved az erdőben, és foglyul ejti egy szépséges boszorkány – olyan varázsfőzetet itat vele, amelytől elfejti, hogy kicsoda, és egy időre ott ragad az erdőben. Vagyis a mesében. Mert Abigél meséjét érthetjük az olvasás metaforájaként is. Szeretném itt megragadni az alkalmat, hogy bátorítsam a szerzőt, folytassa, olvasson, írjon, próbálja ki magát mindenféle műfajban.



A második helyezett Balázs Szabolcs meséjének alapötletét talán egy nemrég megjelent könyv témája adta, Peter Wohlleben A fák titkos élete című esszékötetéé. Vagy ha nem, akkor az egész csak véletlen egybeesés. Tulajdonképpen mindegy is. Peter Wohlleben, a neves német erdész meglepő dolgokat tárt fel. Könyvéből megtudhatjuk ugyanis, hogy a fák beszélgetnek egymással. Nemcsak utódaikról gondoskodnak odaadón, de idős és beteg szomszédaikat is ápolják, éreznek és emlékeznek. Innen indul ki Balázs Szabolcs Az erdő harca meséje is, amely egy erdőről szól, aki dicséretre méltó kooperációs készségről és civil kurázsiról téve tanúbizonyságot, halált megvető bátorsággal harcol az életére törő favágókkal. Sikerül is őket megszorogatnia, hiszen a favágók abban bíznak, hogy egyenként könnyen elbánhatnak a fákkal, nincsenek felkészülve az összehangolt elmentáadásra. Végül azonban még sincs mesébe illő happy end – a favágók győznek. Az erdő harca mégsem volt hiábavaló, hiszen történet, mese vált belőle, történetek nélkül pedig esélyünk sincs a favágókkal szemben.

Végül, de nem utolsósorban: Csontos András Gyula Robi és Pix – A menyasszonylátogató című meséje kapta az első helyezést. A második két helyezett szövegének ismeretében nem volt könnyű eldöntenünk, kit hozzunk ki győztesnek, és végül azért döntöttünk a Robi és Pix mellett, mert ez a mese volt mind közül talán a legviccesebb és legeredetibb. A menyasszonylátogató utópia egy államról, ahol az ember életének minden apró mozzanatát számítógépes algoritmusok szabályozzák – azt is számítógépek döntenek el, ki kivel és hány éves korában házasodjon össze. Mesénk hőse, egy kisfiú, fellázad ez ellen a hagyomány ellen, és úgy dönt, maga keresi meg a szerelmet, mert ő még pontosan tudja, amit mi, felnőttek, már nem tudunk, hogy a szerelem maga a lázadás. Végül persze – sajnos vagy szerencsére – kiderül, hogy hősünk a sors szeszélyéből pont abba a lányba szeretett bele, akit kidobott neki a gép, és ettől eleinte teljesen összezavarodik, de végül megbékél a helyzettel. Izgalmasan önellentmondásos lezárás egy izgalmasan önellentmondásos szerzőtől. Csak biztatni tudom, ahogyan a többiek is, dobogósokat és nem-dobogósokat egyaránt: Csak így tovább!

ELEKES DÓRA

Szczecin – Európai Nagycsaládos találkozó és IX. ELFAC Konferencia



EURÓPA NAGYCSALÁDOSAIT EZÚTTAL 2018. JÚNIUS 1-3. KÖZÖTT AZ ÉSZAK-LENGYELORSZÁGI SZCZECINBE VÁRTA AZ ELFAC ÉS A LENGYEL NAGYCSALÁDOS SZERVEZET, A TRZY PLUS. SZERTE LENGYELORSZÁGBÓL ÉRKEZTEK NAGYCSALÁDOSOK EBBE A BALTI-TENGER MELLÉKI VÁROSBA, RAJTUK KÍVÜL PEDIG A IX. ELFAC KONFERENCIÁN ÉS A NAGYCSALÁDOS TALÁLKOZÓN TUCATNYI MÁS EURÓPAI ORSZÁG IS KÉPVISELTETTE MAGÁT.

A NOE által meghirdetett 100 helyre több mint kétszeres túljelentkezés volt, így a régiók arányos képviselete, a NOE-s feladatvállalás és a nyelvtudás alapján dőlt el az utazók névsora.

Szczecin nevét nehéz leírni, de még nehezebb eljutni oda. 16 órás autóbuszút után csütörtök késő este értünk célba. A két busznyit embert kétfelé kellett elszállásolni. (Talán ez volt az egyetlen, amit sajnálunk, hiszen így a csapat másik felét nem ismerhettük meg alaposabban.) Az utazók egyik fele apácák által fenntartott zárandokházban, míg a másik fele egy kis hostelben kapott szállást.

Péntek délelőtt különvonattal utaztunk egy kedvelt tengerparti üdülőhelyre, Międzyzdroje-ba (a nevét soha egyikünk sem tudta rendesen kimondani vagy akár megjegyezni). A vonaton animátorok az aprónépet különböző játékos feladatokkal szórakoztatták. A kisváros legfőbb vonzereje természetesen a lidó, vagyis a homokos

tengerpart a vízbe hosszan benyúló sétány-mólóval. Nagyon szép időnk volt, ám ettől még a tengervíz zsibbasztóan hideg maradt, így legfeljebb lábközépig merészkedtünk be. Jó volt elüldölgélni a homokban, napozni, beszélgetni, ismerkedni. A beígért felhőszakadás nagyrészt a visszafelé tartó vonatúton ért minket.

Némi zűrzavar után, amikor a leszállást követően mindenki megtalálta a családtagjait (említettem már, hogy fél Lengyelország ott volt kisgyermekestül?), eljött a vacsora ideje. Több ezer embert nehéz maradéktalanul és főleg gyorsan kiszolgálni, de a harmadik nap végére ennek csínját-bínját már a szervezők is megtanulták. Addig viszont maradt a hosszú sorban állás a tűző napon. Az est hátralevő részében koncertet hallgathattunk, illetve a város felfedezésére indulhattunk. A résztvevői névtáblával a helyi tömegközlekedést ingyen lehetett használni.

A mi tengerparti programunkkal párhuzamosan zajlott az ELFAC tisztújító közgyűlése is. Magyarországról az ELFAC leköszönő elnöke, Márki László mellett Kardosné Gyurkó Katalin NOE elnök, valamint Kormosné Debreceni Zsuzsa volt jelen.





BALLA KATALIN

Az új ELFAC elnök az olasz Regina Maroncelli lett. Az eddigi elnököt, Márki Lászlót tiszteletbeli elnöknek választották meg; Kormos Zsuzsa pedig elnökségi tag lett. Az is eldőlt, hogy a X. ELFAC Konferenciát 2020-ban hazánk rendezheti meg.

Szombaton az ELFAC konferencián vettünk részt, ahol számos jelentős európai nagycsaládos szervezet képviseltette magát. Mi magyarok büszkén ültünk ott, mert tagtársunk, Márki Laci adta át ünnepélyesen az ELFAC elnöki stafétabotot olasz utódjának. Kiosztották az ELFAC díjakat is családbarát ország (Lettország), családbarát önkormányzat (Essen/Oldenburg, Németország), családbarát vállalat (Eurocash, Lengyelország), illetve családbarát média (Hirukide Baszk Nagycsaládos Szövetség) kategóriákban, valamint egyéni díjazott is volt (Otakar Hampl cseh közgazdász). Az ünnepélyes felvezetést követő kerekasztal-beszélgetés fő témája a családban végzett munka közgazdasági elismertetése volt. Laci matematikushoz illően végigvezette a képletet, miszerint a gazdaság az anyákat mihamarabb vissza szeretné terelni a munkaerőpiacra, holott az otthon, gyermekneveléssel eltöltött éveket a nyugdíjszámításnál is el kell(ene) ismerni, gazdasági és erkölcsi megbecsülésben részesítve az anyákat, amiért felnevelik a következő – majdan dolgozni képes nemzedéket. Nagy tetszés fogadta azt a javaslatát is, hogy mindenki igyekezzen meggyőzni saját kormányát és a politikusokat arról, hogy a családsszervezetek készen állnak egy ilyen irányú párbeszédre. Ezt akár házi feladatnak is vehetjük. Trento városával a családbarát önkormányzatról szóló megállapodás ünnepélyes aláírására is sor került. Egy lengyel nagycsalád gyönyörű népzenei kultúrműsora, valamint egy nagyszerű pantomimművész előadása is színesítette a programot.

Gyerekeink ezalatt városnéző túrán vehettek részt. A nagyobbak tolmácsolták a kicsiknek az angol szöveget. Szczecin kikötőváros, ennek minden jellegzetességével: daruk, hajók, dokkok, csatornák, szigetek és víz mindenfelé. A város szinte teljes egészében újjá van építve, hiszen a II. világhá-



ború bombázásaiban szinte az összes épület megsemmisült. Képek és leírások alapján építették újjá például a XII. századi káptalazatos székesegyházukat is.

Délután Mateusz Morawiecki lengyel miniszterelnök is megtisztelte jelenlétével a találkozót, és felhívta a figyelmet a (nagy)családok ügyének fontosságára. Sajnos, csak lengyelül beszélt. Hatalmas felhőszakadást követően a nap szakmai része panelbeszélgetésekkel folytatódott. Vasárnap délelőtt a Szent Jakab székesegyházban az érsek úr által celebrált római katolikus szentmisén a szervezők gesztusként az olvasmány magyarul is elhangzott. A mise után órási össznépi fotózkodás volt egy teherautó tetejéről, valamint a gyerekek nagy öröme drónnal is. Lengtek a magyar nemzeti színű és NOE-zászlók, ragyogtak az ajándékba kapott forgók. Akinek búcsúzóul sikerült felmennie a 115 m magas toronyba a panorámateraszra, csodálatos látvánnyal lett gazdagabb.

A hosszú hazaúton pihenőt tartottunk a Potsdamban, a Sanssouci kastély parkjában. Csodálatos volt a „német Versailles” a lemenő nap fényében. A szerencsésebbek

még az utolsó aznapi sétakocsikázáson is részt vehettek. Az éjszakai buszon alváspróbálkozásokat követően hétfő reggel érkezünk vissza Budapestre.

Reményeim szerint a résztvevő családokat ez az út szép emlékekkel köti össze, bárhol is találkozzanak majd később újra. Köszönjük a NOE-nak, hogy lehetővé tette a részvételt ezen a színes és örömteli programon. Köszönet a szervezőknek, elsősorban a NOE nemzetközi munkatársának, Liziczayné Kovács Zsófiának, valamint a NOE Titkárság dolgozóinak a gondos és figyelmes előkészítésért. Köszönjük, hogy sofőrjeink biztonságban elvittek és hazahoztak minket. Legfőképpen pedig minden csoporttársam nevében ez úton is nagy-nagy köszönetemet fejezem ki Mihálffy Andreának („A” busz) és Tóth Dominikának („B” busz), a két magyar csoport nagyszerű vezetőinek!

BALLA KATALIN

ÜDÍTŐ ÉLMÉNYEK ZÁNKÁRÓL – CSALÁDI ERZSÉBET HÉTVEGE, 2018. JÚNIUS 15-17.

„Köszönjük ezt a pihentető, „gyermekmozgató” hétvégét. Mindannyian nagyon jól éreztük magunkat. Vasárnap reggel már arról beszéltek a gyerekek, hogy mik azok a programok, melyeket nem próbáltak ki... Hat gyermekkel érkezünk – majd minden korosztály „képviselte” magát. A kicsikkel kihasználtuk a „játzó szobát” arcfestéssel, tapsoltunk a kutyabemutatót és kézműveskedtünk kicsit. A tíz és a tizenkét évesek önfeledten próbálták ki a bicikliket, a falmászás technikáját, a szimulátoros játékokat, és természetesen mindannyian játszottak a légvárban. Élmény volt számukra a sétahajó is, ahol még riportot is készítettek velünk. Ételen és finomságokban hemzsegtünk – a maradékokat vasárnap este élménybeszámoló közben majsztolták el.”

Köszönettel: Janthó Család :)

Janthó Attila és családja, Janthó Márk, valamint Gudics József Balázs, Gréta Vanda, Noel Flórián, Emma Zsófi, és Csicsó Vincent - Tolna, egyéni tagcsalád



„Köszönjük szépen még egyszer a lehetőséget, hogy mi is ott lehetünk Zánkán! Minden percét élveztük, és ha tehetnénk, már a következő turnusra is jelentkezni. A gyerekek minden programot nagyon élveztek és természetesen mi, szülők is. A programfelelősök kedvesek és segítőkészek voltak. Jó volt együtt lenni a családdal úgy, hogy semmi mással nem kellett foglalkozni. Köszönjük szépen még egyszer!!!”

Üdvözléssel: a Gál család

Gál Norbert és neje Annamária, Gál Benedek, Enikő és Nimród - „Jövőnk a Család” Nagycsaládosok Mórakalmi Egyesülete



„Az Erzsébet-program hétvégén szuper jól éreztük magunkat. Egyik ámulatból a másikba estünk! Bohócok vártak lufival meg kakaós csigával! És a java csak ezután jött... Én magam meghatódtam a sok gyerekek és felnőttek szülői figyelmességén: hajóút, sportprogramok, mama-masszázs, csillagvizsgáló, koncert, falmászás, bringázás, arcfestés - és mindezek fejében még a sok-sok ajándék finomság szombat. Úgy érzem, ennél jobban nem fejezhető ki a család intézménye iránti tisztelet, mint amennyi gondoskodással kedveskedtek nekünk, hogy valóban feltöltődés és felejthetetlen élmény legyen mindannyiunk számára ez a hétvége. Nagyon-nagyon köszönet érte!”

Puskás Marianna, Petra, Csaba, János, Tamás és Katalin Biatorbágy, egyéni tagcsalád

„Nagyon szépen köszönjük a lehetőséget a táborra. Nagyon jól éreztük magunkat. Szép rendezett környezetben, felejthetetlen élményt nyújtott mind nekünk, mind a gyerekeknek. Nagyon szépen köszönjük.”
Üdvözléssel: a Tóth család.

Tóth László és Losonczy Anita, Tóth Bence és Hanna – Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete

BÜSZKÉK VAGYUNK ÚJ SZERVEZETEINKRE!



Örömmel adjuk hírül, hogy a közel-múltban több nagycsaládos helyi egyesület és csoport formálódott, illetve van alakulóban országsszerte:

- Ajka környéke nagycsaládosai,
- Barnag,
- Cigánd,
- Hatvan,
- Siófok környéke és
- Sümeg.

Nagy öröm számunkra, ha bővül a NOE tábora!

HAGYOMÁNY ÉS BARÁTSÁGOK, AVAGY MAJÁLIS AZ EMŐDI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETÉNél

Hosszú évek óta hagyomány Emődön, hogy a nagycsaládok május 1-jén összegyűlnek a borospincék szomszédságában, gyönyörű környezetben, tiszta levegőn, hogy a gyermekek és felnőttek együtt töltsék ezt a napot. Az egyesület vezetősége a családokat minden évben játékos vetélkedőre is invitálja. Az egyes állomásokon akadályversenyek, játékos vetélkedők és fejtörők várják a kicsiket és nagyokat. A játékos versenyeket úgy állították össze, hogy a legkisebbektől a nagyszülőkig mindenki megtalálja a neki való feladatot. Bár ez családok közötti verseny, a legnagyobb nyeremény mégis az együtt töltött minőségi idő, ahol nemcsak barátságok szövődnek a családok között, hanem maguk a családtagok is közelebb kerülnek egymáshoz. A felhőtlen és játékos hangulatot a szabadtűzön való főzés és a közösen elfogyasztott ebéd egészítette ki.

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA



A VÍZ, ZENE, VIRÁG FESZTIVÁLON JÁRTUNK

Szeretnénk köszönetet mondani a lehetőségért, hogy részt vehettünk Tatán a Víz, Zene, Virág Fesztiválon. Mivel az ország túlsó felén lakunk, ezért eszünkbe sem jutott volna, hogy olyan messze utazzunk egy programért, de ma már tudjuk, hogy mennyire jó döntés volt jelentkezni. Három napot töltöttünk Tatán, abban a csodaszép városban, ahol rengeteg élménnyel gazdagodtunk. Péntek reggel indultunk Szentestől, és hat óra folyamatos vonatozás után megérkeztünk Tatára. A kempingben sátraztunk a tó partján, ami egy plusz élmény volt.

Már a fesztivál kapujában láthattuk a jól szervezettséget, mivel külön NOE feliratú asztalnál vártak minket. Lenyűgözött bennünket a környezet, a gyönyörű vár, a tó, az Eszterházy kastély, a parkosított terület, a hatalmas tér, és a rengeteg ember. Nagyon

sok koncertet hallgattunk, és énekeltünk végig, de ezek mellett sok más lehetőséget is kipróbáltunk. Voltunk állatsimogatóban, megnéztük a gyerek vidámparkot, pitont simogattunk, áramot termeltünk kerékpár segítségével, felmáshattuk a 230 éves platánra, megnéztük a légi parádét, és az éjszakai vízi parádét a tűzijátékkal. A fesztivál területén kívül bejártuk Tata városát, illetve a pár kilométerre lévő Vértesszőlőre is ellátogattunk, hogy megnézzük Samu előember tarkócsontját.

A fesztivál egyértelműen egy tökéletesen szervezett program volt, ahol a legkisebb gyerekektől a legidősebb nagyszülőkig mindenki megtalálta azt az elfoglaltságot, amit a legjobban élvezett. Remek programok, finom ételek, fergeteges hangulat és nagyon sok vidám ember jellemzi a legjobban ezt a pár napot. Köszönjük a lehetőséget!

VAS JUDIT, EGYÜTT NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE - SZENTES



KURUC NAP TARPÁN

A tarpai csoport vezetőjével, Kotánné Parádi Krisztinával a Tarpai Kuruc Napra látogattunk el a NOE képviselőiben. Erre az egész napos rendezvényre nemcsak Tarpa apraja-nagyja, de a környékbeli, sőt határon

túli családok is eljöttek. Kuruc kori ruhákban megelevenített jelenetek, citerazene és néptánc szórakoztatta a családokat. A NOE tarpai csoportja saját készítésű süteményekkel, köztük a mennyei tarpai rétesrel várta az érdeklődő-



ket. Tarpa polgármesterének, Szécsi Szabolcsnak, helyi csoportunk támogatójának a Nagycsaládban Élő jó! c. kötetel mondtunk köszönetet. A pavilonhoz ellátogató minden gyermek kapott játékot, könyvet, színezőt Krisztinától, aki lelkes kis csoportját szívvel-lélekkel támogatja.

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA

HOLNEMVOLT VÁR

MEGNYÍLT!



ÁLLATKERTI JÁTSZÓPARK



HOLNEMVOLT
VÁR
holnemvoltvar.hu

Mesés állatok • Állatos mesék

TENGERIMALAC-VÁROS • ÁLLATSIMOGATÓK •
MESTERSÉGEK UDVARA • TEVÉK • PÓNIZÁS •
TÖRPEKERÉK • JÁTEKTEREK • KÖRHINTA •

VUK • SÜSÜ • DR. BUBÓ • MEKK ELEK •
POM-POM • NAGY HO-HO-HO HORGÁSZ



BUDAPEST
ZOO
zoobudapest.com

KÉPMÁS > stílusos > bátor > elkötelezett



NOE TAGOKNAK 20 % KEDVEZTMÉNY!

6900 FT HELYETT 5520 FT-ÉRT RENDELHETI MEG A MAGAZINT.

Előfizetését a kepmas.hu/NOE oldalon érvényesítheti a NOE tagság számával.

Számlaszám: 10700347-26317904-51000005 (CIB Bank) • Levélcím: Képmás 2002 Kft. 1012 Budapest, Logodl u. 44/D. (bejárat a Bugát lépcső felől) • Telefon/Fax: (1) 365-1414 • E-mail: elfozetes@kepmas.hu • Honlap: kepmas.hu



Zöld Rét Vendégház

Falusi turizmus



Cím: 8497 Egeralja, Szabadság tér 13.

Mobil: +36 30/820 35 79



Zöld Rét Vendégház

Web: www.zoldretvendeghaz.hu

NOE tagoknak 10% kedvezmény a mindenkorai szállás árából!

APRÓHIRDETÉS — APRÓHIRDETÉS

Szállítás-fuvarvállalás

NOE-ban leinformálható, a Titkárságnak régóta dolgozó, megbízható fuvarozó személygépkocsival munkát vállal magánszemélyeknek, illetve cégeknek, alkalmanként vagy rendszeres megbízásra. Bel- és külföldi személyszállítás, gyermekek iskolába szállítása, futárszolgálat, anyagbeszerzés, áruterítés, postai ügyintézés.

NOE tagoknak kedvezmény!
☎ 20/935-4600 Pfeil István
e-mail: pfeilistvan@gmail.com

Homok, sóder, murva, beton, termőföld szállítását 5 tonnáig vállalom Budapesten,

NOE tagoknak 5% kedvezménnyel!

☎ 20/956-5720 Kovács Árpád
<http://teherfuvarozas.uw.hu>,
e-mail: teherfuvarozas@uw.hu

Költöztetés, fuvarvállalás, lomtalanítás
Budapesten és az egész ország területén.
Szállítás: zongora- és páncélszekrény-szállítás.
Kedvező árak, ügyfélbarát kiszolgálás.

NOE tagoknak árengedmény! Ha bármilyen szállítási gondja van, hívjon bizalommal!

☎ 30/509-2284 Sárközi Zsolt
www.koltozesmaskepp.hu

ENERGETIKAI TANÚSÍTÁS

(épület-lakás zöldkártya, az ingatlan-adásvételhez és bérbeadáshoz kötelező) 17.000 Ft-tól, azon-
nalra. Igény esetén online adatközléssel is.
Hőkamerázás, hőfényképezés.

☎ 30/431-2402 Garancsy István

„A mese nélkül nem lennél ember”

Interjú Csukás István íróval, költővel



„SZÜKSÉG VAN EZEKRE A MESÉKRE, MERT MESEHIÁNY VAN. EZT ÁLLÍTOM. MINIMUM HÁROMSZÁZHATVANÖT MESE KÉNE EGY ÉVRE.” EZEKKEL A SZAVAKKAL FOGADTA CSUKÁS ISTVÁN KOSSUTH-DÍJAS ÍRÓ, KÖLTŐ, A NEMZET MŰVÉSZE ÚJ, NAGYCSALÁDOSOK MESÉI CÍMŰ KIADVÁNYUNKAT. EBBEN HARMINCEGY MESE OLVASHATÓ ABBÓL A SZÁZHETVENHÁROMBÓL, AMELYEKET SAJÁT MESÉIKBŐL KÜLDTEK PÁLYÁZATUNKRA NAGYCSALÁDOS BARÁTAINK. DE AZ ORSZÁG ELSŐ NÉPMESE ANTOLÓGIÁJÁT CSUPÁN AJÁNDÉKNAK SZÁNTUK, AZÉRT LÁTOGATTUNK A NAGY MESEÍRÓHOZ, MERT MINDIG ÉRDEKES, AMIT MOND, S AZÉRT IS, MERT JÚLIUSBAN, A VESZPRÉMI CSALÁDKONGRESSZUSUNKON ELŐADÁST FOG TARTANI.

megnyílt Hungária Kávéház volt, aminek a századelőre visszanyúló hagyományai voltak, sok neves író, költő látogatta.

Az '50-es években – akkor dúlt a szocialista realizmus – azok a művészek jártak oda, akik kiszorultak az irodalmi életből, ezért megélhetési gondjaik is voltak. Engem is bemutatott az asztaltársaságnak; itt találkoztam Kormos Istvánnal, aki a barátom lett, s aki az Ifjúsági Kiadó, a későbbi Móra Kiadó szerkesztőjeként toborozta a szerzőket. Nekem is megélhetési gondjaim voltak, s ő azt mondta: „Mit nyomorogsz itt?! Tessék írni a gyermekeknek, azért még pénzt is lehet kapni!”. Meggyőződtem, hogy képes vagyok mesét írni, s jó pszichológusként kipróbáltam belőlem az első mesémet. A másik érv az volt, hogy kezdőként az első könyvemet Bálint Endre festő illusztrálta, aki már akkor is híres volt. Én leestem a székéről, ez akkora megtiszteltetés volt.

A harmadik nagy évről tulajdonképpen magamtól jöttem rá: nincs még egy olyan csodálatos gyermekirodalom a világon, mint a magyar. Végiglapoztam a magyar irodalmat, s láttam, hogy Vörösmartytól kezdve minden magyar író, költő írt a gyermekeknek. Eljutottam egészen Móricz Zsigmondig, s amikor azt olvastam tőle, hogy „Volt egy török, Mehemed, / sose látott tehenet”, akkor megint majdnem leestem a székéről. Megfogott, hogy ez a tragikus, nagy magyar író, ilyen tud írni. A már említett kiszorított

írók is a gyermekirodalomban találtak menedéket. Hosszú a névsor: Tamási Áron, Tersánszky Józsi Jenő, Szabó Magda, Mándy Iván. A cseheknél a krimi töltötte be ezt a szerepet, így a magyar gyerekek jártak jobban. A magyar gyermekirodalom zsenik társaságát jelenti. Ezt azért hangsúlyozom, mert még ma is van egyfajta lekezelő hajlam a gyermekirodalommal, a gyermekműfajokkal szemben. Ez ellen mindig is harcoltam, és mindig is harcolni fogok. Kormos persze ezt is felhasználta érvként. Volt még egy érve, amit főszerkesztőként később én is használtam: dilettánsokat csak úgy lehet kiszorítani a magyar gyermekirodalomból, ha tehetséges művészek írnak meséket.

– Ön is győzött meg később szerzőt, ahogy Önt Kormos, arról, hogy írjon gyerekeknek?

– Később igen, mert én az ő székébe ültem a Móra Kiadónál. Hajszára ugyanazt csináltam, mint ő: én is toboroztam ifjakat, kollégákat, s valamennyi érvét felhasználtam. Munkát is sikerült szereznem, mert kiderült, hogy Ortutay Gyula halálát követően is komoly népmesei gyűjtőmunka folyik. Bekértük a friss gyűjtést, amit papírra kellett „tenni”, s olyan fiatal költőket kértem fel erre a munkára, mint Kiss Anna, Kiss Benedek, Ágh István. Ezek a könyvek több kiadást is megérttek, sok pénzt lehetett velük keresni.

– Már többször elmondta, Kormos István győzte meg arról, hogy kezdjen el meséket írni. Arról azonban még nem hallottunk, hogy a Vackor-könyvek írója milyen érvekkel győzte meg.

– Előzetesen annyit, hogy tizennyolc éves költőként kerültem fel Budapestre, a jogi egyetemre. Korábban nagyon komolyan hegédűművésznek készültem, még Zathureczky Ede, a Zeneakadémia nemzeti tekintélyű igazgatója is meghallgatott. De ekkor már verseket is írtam, és el kellett döntenem, hogy melyiket választom. A hegédűművész is művész, de mégiscsak interpretál, más művét adja elő, míg a költő alkotó, így bár felvettek, nem akartam a Zeneakadémiára menni. Ugyanakkor Pestre akartam kerülni, s a sors úgy hozta, hogy a jogi egyetemen kötöttem ki, ahova nem is jártam, csak a kollégiumba költöztem be. Az én igazi egyetemem az akkor, 1954-ben



NEMES ATTILA

– Akkoriban egy mesekönyv milyen példányszámban jelent meg?

– Az egy aranykorszak volt, nem lehet összehasonlítani a maival. Ennek egyik oka az volt, hogy az egyébként nagyon szigorú cenzúra megállt a gyermekirodalomnál. Bármit megjelentethettünk.

– A meséiben, több mesealakban is az adott korszak archetípusait vélem felfedezni, gondoljunk csak Órargúgőgerincű Felpattanóra. Törekedett erre?

– Nem igazán kellett erre törekedni. A mese egy óriási birodalom, olyan, amely másféleképpen és sokkal jobban mutatja meg az életet. Sőt, a mese az utolsó olyan műfaj, amely teljességében tudja ábrázolni a világot. A magyar népmese is ilyen: benne van a teremtés, a halál, a túlvilág, a csodák. Eredetileg a mese kifejezetten felnőtt műfaj volt, ez csak pár száz éve változott meg: a mesén keresztül adták tovább nemzedékről nemzedékre a szellemi kincseket. Kultúra- és élethordozó volt. A híres barlangfestményeket is ide sorolnám. Az ősember a barlang falán elmeséli, hogy mire vadászott, mit ejtett el, s ez nála ugyanazt jelentette, mint ma a gyermekeknél. Az ősember is a mesén keresztül fedezte föl és hódította meg a saját világát, ami egyébként a mai világ. Tessék ebbe belegondolni!

– A gyermek szempontjából van különbség, ha valaki egy maga által kitalált vagy profik által megírt mesét olvas fel?

– Nincs jelentősége. A könyv csodálatos dolog, de a legnagyobb hatása mindig az élő beszédnek van. Ez lehet felolvasott, emlékezetből mondott mese is. Meg kell nyugtatni a szülőket, hogy minden mese, amit élőbeszédben elmondanak, ha nincs se füle, se farka, akkor is jó. S itt egy válasz arra a kérdésre, hogy mit tanul a gyermektől a szülő: mesélni, mesét komponálni. Nem biztos, hogy elsőre sikerül, de századikra biztosan menni fog. Ahogy nem minden író tud mesét írni, képesség is kell hozzá. Egyébként a gyerekeknek pontosan úgy kell írni, mint a

felnőtteknek, csak egy kicsit jobban. Azért, mert a gyermek sokkal jobb közönség. Ennek az az oka, hogy az első öt-hat évben fedezik föl és veszik birtokba a világot, ezt pedig legegyszerűbben az ember az agyával tudja megtenni. Ebben segít nagyon a mese. Amikor a mese fontosságáról kérdeznak, mindig azt válaszolom, hogy anélkül nem lennél ember. Aki gyermekkorában nem kapott elég mesét – ezért örülök ennek a nagycsaládos antológiának is – az hiányt szenved. Einstein is azt mondta, hogy ha

gusok, a pedagógusok, a szülők és tudja Németh László is, aki fantasztikus – Németh László mindent tudott. Az első korszak hatéves korig tart, amikor még nem tud írni, olvasni; ennek a korosztálynak a mese a műfaja. A következő korszak úgy tíz-tizenéves korig tart, amikor már tud olvasni a gyerek. A Móra Kiadónál indítottunk is egy sorozatot ennek a korosztálynak, „Már tudok olvasni” címmel. Az ő műfajuk a rövidebb, úgy húsz oldalas, realistább történetek, amelyek a saját korá-



azt akarod, hogy a gyermeked intelligens legyen, akkor olvassál neki sok mesét, ha azt akarod, hogy még intelligensebb legyen, akkor olvassál neki még több mesét.

– A mese átadásának sokféle módja van. Ön is a bábjátéktól a rajzfilmen át, több módon is mesélt a gyerekeknek. Miként látja, napjainkban hogyan állunk ezen a téren?

– Előtte néhány fontos dolgot érdemes tisztázni. A gyermeknek három nagy korszaka van. Tudják ezt a gyermekpszichológó-

ról, korosztályáról, egy fiúról, egy lányról, a városról, a környezetről szólnak. Ezt követi a kezdődő kamaszkor, aminek műfaja az indiános könyvek, a Verne-regények, a szerelmes könyvek. Ez azért fontos, mert ha a gyermek az adott korszakhoz való meséket, történeteket nem kapja meg, akkor az örökre hiányozni fog az agyából. Később nem lehet pótolni. Kodály azt mondta, hogy abból lesz a jövő közönsége, akit gyermekkorában megtanítunk rá. Ez az irodalomra, a festészetre, a zenére, minden művészeti ágra igaz. Az egy felületes vélemény, hogy a gyermek mindent tud. A gyereket mindenre

meg kell tanítani. Ez mind nem pénzkérdés, ez odafigyelés kérdése. Én minden korosztálynak írtam. A mesés korosztály el van látva, mesekönyveket, rajzfilmeket, mesefilmeket, mesejátékot bőven kap a gyermek, de később már nagy a gond. A tizenéves korosztály már alig kap valamit, még könyvet is nagyon kell bogarászni.

– Mindegyik korosztálynak írt. Melyik volt a legnehezebb?

– Egyáltalán nincs különbség. A gyermeknek sokkal jobb az agya, mint a miénk. A probléma ott van, hogy mire megtanul olvasni, mi szépen el is engedjük a kezét. Ha megnézzük a könyvpiacot, a kiadók már elfelejtettek odafigyelni erre; nem a korosztályokra építkeznek. Valahol megint elvesztettük a fonalat, mi felnőttek vagyunk a bűnösök, ostobák, felületesek. Nem viccelek, nagyon nagy baj van. Ráadásul farizeusok is vagyunk, amikor azt kérdezzük, hogy miért nem olvas, miért nem jár színházba a gyerek. Hát azért nem olvas könyvet, mert nincs neki, és azért nem jár színházba, mert nem játszanak neki darabot. Én írtam még ifjúsági musicalt is Tímár Bélával közösen, nem tudom, most miért nem írnak.

– Ha hirdetnénk professzionális íróknak pályázatot, hogy írjanak ilyen műveket, vállalná a zsűrizést?



– Már csak azért is, mert van tapasztalatom a szakmában. A Családkonferencián is meg fogom említeni ezeket a problémákat. Folytatva: a legfontosabb a könyv, mert azt a leg egyszerűbb odaadni a gyerekeknek. A színház és a film már drágább. Amikor a Televízióban dolgoztam, volt olyan év, hogy tíz játékfilmet forgatott a Gyermek Osztály. Ezek mellett számtalan – ötven, hatvan, még több – rajz-, báb-, papír- és gyurmafilmet gyártottunk. Az elmúlt években talán egyet készítettek. Még 2012-ben elkészítették a *Be-rosált a rezesbanda* című filmemet, amit már a műsorrenddel meg is buktattak. Egyébként nincs igazuk a pesszimistáknak, mert ha a gyerek jó könyvet kap, azt el is olvassa. Az a baj, ha nem kap eleget. Szinte minden mesémből készítettek valami mást, rajzfilmet, bábfilmet, vagy színpadra vitték, és mindig nagyon érdekesnek találtam, hogy hogyan megy a mese egyik műfajból a másikba át. A gyerek fantasztikus közönség, hajlandó szinte minden műfajban élvezni a műveket: ahogy a Süsü-nél is történt, elolvassa könyvben, megnézi bábfilmen, színházi előadásban, meghallgatja hanglemezen. Ha kell, ötször megnézi, meghallgatja, egyszerűen nem tud betelni vele...

– Ahogy Gombóc Artúr a csokival...

– Annak idején menekültek előlem a miniszterek, mert bármilyen protokollmeghívásom volt, emiatt a fülét rágtam mindegyiknek. A gyerekek minden műfajra joga van. Én az Alkotmányba is bevenném, hogy a gyermeknek joga van a róla és a hozzá írott könyvekhez. Azért is kell erre nagyon odafigyelnünk, mert a gyermekek órája gyorsabban ketyeg. Négy év egy korszak náluk. Az a csodálatos nyíltság, ami a gyermekkor ajándéka, mire 18 évesek leszünk, szépen lezárul, nem lehet pótolni, ami kimarad, s érzelmileg és tudásban is sokat veszítenek. A bőségtől nem kell félni. Amikor Kerényi Imre még a Madách Színház igazgatója



volt, az Ágacska című darab a nagyszínpadon teltházzal ment vasárnap délelőtt, s ő mindig beült, s ott úszott a boldogságban. Meg is dicsértem, mert színházigazgatóként ugyanezt tenném: becsalogatnám a gyerekeket, mert – Kodály szavai nyomán – azt is meg kell tanulni, hogy hogyan kell viselkedni egy színházban. Zenét hallgatni is meg kell tanulni. Lukin László is a Zeneakadémián vasárnap délelőtt teltházas matinékat tartott, amelyeken azokat a gyerekeket is bevezette a zene világába, akik nem zeneiskolába jártak. A képzőművészetben is voltak ilyenek, egyik barátom a várban tartott vasárnap délelőtt rajzórákat. Ez nem pénzkérdés. Műfajok esnek ki, amelyekről semmit nem tud a gyermek. Ezért is örülök a konferencia témaválasztásának, hogy „Mire tanítanak gyermekeink?”, mert sokáig lehet bővíteni a sort, hogy mivel tartozunk a gyermekeknek. Remélem, hogy sokan lesznek, mert a téma nagyon fontos.

– Rajtunk nem fog múlni, sok nagycsaládot várunk. Ha már az oktatás szóba került: egyre többször hangzik el szakmai konferenciákon, hogy már nem egész műveket, regényeket kellene elolvasztatni a diákokkal, elég volna részlete-

ket kivenni belőlük, s ez alapján, ha megetszik nekik, akkor majd elolvassák. Mi erről a véleménye?

– Eleve rossz a hozzáállás. Azért merem ezt kijelenteni, mert a zeneiskolában nekem nagy szerencsém volt, remek tanárain voltak. Minden a tanáron múlik egyébként. Magyarórán például betanultuk Shakespeare *Szentivánéji álom* című darabját – máig tudom –, s el is játszottuk. Nagyon fontos szerepem volt: én voltam a rés a falon. Két szerelmes suttogott az ujjaim között. Az élmény leírhatatlan volt. A lelkünkig ért. De játszottunk Molière-t is. Az irodalomtanár egy alkalommal borzongató hangon elszavalta *A holló* című Poe verset, a lányok pedig sikoltoztak a rémülettől: S szólt a holló, „soha már!”.

Ez a vita dúl már évek óta, ami nem baj, amúgy is elsimul majd, sosincs semmiféle kimutatható eredménye. Egy alapvető probléma a versek oktatásával rögtön az, hogy amiből meg lehet bukni, azt a gyerek utálja. Ebből a körből ki kéne venni. Ettől még lehetne értékelni.

A másik ilyen probléma, ráadásul valamelyik író kezdte el, hogy írjuk át Mikszáthot, írjunk át műveket, arra hivatkozással, hogy a gyermek nem ért bizonyos szavakat. Itt van a nagy csapda: persze, hogy nem érti, hiszen azokat meg kell tanulni. Azért van a tanár, azért van az iskola. A szókincs gyarapításának az olvasás az egyik alapvető eszköze. Az élő beszédben én sem használok négyszáz szónál többet, ennél azonban sokkal



több szó van. Szokták mondani, hogy amennyi magyar van, annyi szó, vagyis tizenötmillió. Az Erdélyi Magyar Szótörténeti Tár hét kötetes, s ez is csak egy töredéke az erdélyi magyar szavaknak. Ha sikerül ez az átírás, a gyerekeknek nagyon le fog romlani a szókincse. Ha a gyerekből buta felnőttet akarunk nevelni, akkor tegyük fel a kezünket. Ugyanezt érjük el a részletekkel. Tudom, hogy Amerikában a Keménykalap és krump-liorr ilyen kiadásban jelent meg, de ott az író húzta meg a szöveget. Neki erre van joga.

Ezt sem tartom szerencsésnek, mert akkor minek írt annyit az író. De, ha más húzza meg, az nyilvánvaló csonkítás. Ennek nem látom semmi értelmét.

A tartalmi összefoglalónak sem látom semmi értelmét, bár a semminél jobb, csak éppen az írókat hagyják ki az egészből. Sikertült egyébként ezt humorosan is megfogalmazni: a már említett *Berosál a rezesbanda* arról szól, hogy van egy kísérleti iskola, ahol mindenki kísérleti megszállott. Van egy kísérleti tanár, aki zseniket akar a gyerekekből képezni. Csak épp a gyerekek nem akarnak zsenik lenni, ők fúvószenekart akarnak alakítani. Titokban gyakorolnak, de meghallják őket, és elkobozzák tőlük a hangszereket. A gyerekek pedig fellázadnak, és a hangszerekkel együtt megszöknek az iskolából. A film segítségével, ami nagyon hatásos tud lenni, megpróbáltam ezt a dolgot az örületig vinni. Ezt akkor írtam, amikor az első Nemzeti Alaptantervet hozták ki, Magyar Bálint minisztersége idején. Én végigragtam az egészet: kodifikálta azt a sok butaságot, amiről eddig beszéltünk.

Zsenit sem kell csinálni a gyermekből, hagyni kell a gyereket fejlődni. Ha az alapozást kihagyjuk, össze fog dőlni a ház.



NEMES ATTILA

Ha drogot nem ad a gyerekeknek, miért vesz neki mobilt?

A TÍZÉVESEK EGY KIRÁNDULÁSON IS CSAK A TELEFONJUKKAL VANNAK ELFOGLALVA, HA ELVESZIK TŐLÜK, DÜHROHAMOT KAPNAK, LÁJKOKAT AKARNAK GYŰJTENI AZ INSTAGRAMON VAGY A MUSICAL.LY-N, ÉS SZORONGANAK, HA A TESTVÉRÜK VAGY A BARÁTNŐJÜK TÖBB SZÍVECSKÉT KAPOTT. AZ OKOSTELEFONOKAT ÉS A RAJTUK FUTÓ SZOFTVEREKET FEJLESZTŐ CÉGEK EGYRE TÖBB FIGYELMEZTETÉST ADNAK KI ARRÓL, MILYEN SÚLYOS FÜGGŐSÉGET OKOZHAT A KÖZÖSSÉGI MÉDIA A GYEREKEKNEK. TARI ANNAMÁRIA PSZICHOLOGUS AZ INDEXNEK ARRÓL BESZÉLT, MILYEN KOMOLY SZORONGÁST OKOZHAT A KÖZÖSSÉGI MÉDIA KISKAMASZKORBAN, MIKÖZBEN A GYEREKEK NEM TANULJÁK MEG A FELNÖTTKORHOZ SZÜKSÉGES ÉRZELMI STRATÉGIÁKAT, ÉS ARRÓL, HOGY MIÉRT NEM ADNAK A SZILÍCIUM-VÖLGYBEN DOLGOZÓ SZÜLŐK 14 ÉVES KOR ELŐTT OKOSTELEFONT A GYEREKÜK KEZÉBE.

Forrás: Index / Joób Sándor

NÉVJEGY

TARI ANNAMÁRIA klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, pszichoanalitikus. Több éve rendszeresen foglalkozik a fogyasztói társadalom hatásaival, a média és az emberi tényezők összefüggéseivel, a társadalmi változások egyénekre ható vonásaival. 2010-ben megjelent könyve az Y-generációt helyezi a középpontba. 2011-ben írta meg a Z-generáció című kötetét, mely az információs korban élő kiskamaszok/kamaszok magatartásváltozásaival és a felnőtt társadalom működésével foglalkozik. 2013-ban a Ki a fontos Én vagy Én című kötete a magánéletünkben is mélyülő társadalmi narcizmust és az online és offline tér kapcsolatát, hatásait elemzi az X-generáció szempontjából. Legutóbbi két kötete a Generációk online és Bátor generációk című, melyben a közösségi média hatásait taglalja.



Fotó: Bődey János / Index

Januárban az Apple két legnagyobb rész tulajdonosa arra szólította fel a céget, hogy tegyen valamit a gyerekek mobilfüggősége ellen. Nemrég Sean Parker, a Facebook első elnöke mondta azt: nagyon megbánta, hogy szerepet vállalt a cég történetében, mert a Jóisten tudja csak, mit csinál a gyerekeink agyával a Facebook. Ön tudja, mi történik a gyerekeink agyával?

Ember nincs szerintem, aki most meg tudja mondani, hogy huszonöt-harminc év múlva milyen hatásai lesznek nem is önmagában az internetnek, mint inkább a gyerekek közösségi média-használatának. Amikor elkezdtek vizsgálni az okostelefon hatásait, akkor még senki nem gondolta, hogy itt egy nagyon is valóságos addikcióról lesz szó.

Senki nem sejtette nyolc-tíz évvel ezelőtt, hogy a közösségi média a legerősebb kémiai függőséget okozhatja, ami az alkoholhoz, a droghoz vagy bármely más szerhasználat-hoz hasonlít.

Amikor a gyerekek az online világukban vannak, és úgy érzik, nincsenek egyedül, jönnek a lájkok és a szívecskék, akkor az agyuknak az a része aktív, ahonnan az öröm származik: ez egy igazi endorfinpumpa. Az okostelefonok, a gyors internet és a közösségi média megadja a gyerekeknek az azonnali érzelmi szükséglet kielégítésének lehetőségét. A gyerek azt szokja meg, hogy amit akar, az nagyjából azonnal teljesül. És azt hiszi, a valóságban is úgy működnek a dolgok, hogy ha valamit megunt, elrontott, akkor onnan bár-

mikor kiléphet, és újra próbálkozhat. Ami a legszomorúbb, hogy most olvashatjuk a lelkiismeret-furdalásból megszólaló, a fejlesztést annak idején életre hívó szakemberek sorait, miközben a következmény már itt van, úgyhogy némi késésben vagyunk.

Miért baj ez a gyorsaság és azonnalosság?

Régen a gyerekkor arról szólt, hogy az életkor növekedésével meg kellett tanulnunk növekedni a reakcióidőnk. Megtapasztalhattuk, hogy amit szeretnénk, az nem valósulhat meg azonnal. Hagyományosan utoljára másfél éves korunkban vágjuk le magunkat a földre Túró Rudiért üvöltve, felnőttként már elvileg tudunk várni dolgokra. Az információs korban azonban a reakcióidőnk egyre rövidül,

ABA

BALOGH LÁSZLÓNÉ (8124 ABA, Rákóczi út 7.)
e-mail: brigi70@citromail.hu
NOE tagok vágott és cserepes virágra 15% kedvezményt kapnak.

AKASZTÓ

JUDÁK LÁSZLÓNÉ (6221 Akasztó, Fő út 55-57.)
☎ Tel: 06-78/451-454
e-mail: judakakos1983@gmail.com
NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

AJKA

BDB FLEUER KFT. (8400 Ajka, Hétvezér u. 20.)
e-mail: 68cseatrix@gmail.com
NOE tagok virág-ajándék árából 10% kedvezményt kapnak.
MAX SPORT BOLT
(8400 Ajka, Szabadság tér 20.)
e-mail: wendler.sisi@gmail.com
NOE tagok 5% kedvezményt kapnak.

ÁSVÁNYRÁRÓ

PART CAMPING (9177 Ásványráró, Kikötő u. 51.)
☎ Tel: 06-70/625-4881
e-mail: info@partcamping.hu
NOE tagok szálláshely, sátorozó hely, vízitúrák, étel és italfogyasztás, motorcsónakázás, családi és baráti rendezvények, és a jövőben megvalósuló szolgáltatásokból, valamint egyéb a kempingben található szolgáltatások árából 15% kedvezményt kapnak. A kedvezmény a számla végösszegére vonatkozik. Egy szolgáltatásra csak egy kártya vehető igénybe, és minimum kettő szolgáltatás igénybevétele esetén (szállás+program vagy program+étkezés).

BERHIDA

NEFELEJCSKERTI KERESKEDELMİ ÉS SZOLGÁLTATÓ BT.
(8181 Berhida, Szabadság tér 2.)
e-mail: nefelescskerti@gmail.com
NOE tagok a virágüzlet termékeire 10% kedvezményt kapnak.

BŐCS

SZÁZSZORSZÉP VIRÁGMŰHELY
(3574 Bőcs, Rákóczi út 55.)
☎ Tel: 06-20/316-6648
e-mail: hemoni@gmail.com
NOE tagok 10% kedvezményt kapnak.

BUDAPEST

TALÁLD KI KFT. (1116 Budapest, Hunyadi Mátyás út 42.)

TALÁLD KI WEBÁRUHÁZ

web: www.talalldki.hu
e-mail: info@talalldki.hu
NOE tagok családi mesekönyvek, gyerekneveléssel kapcsolatos könyvek árából 15% kedvezményt kapnak. A kedvezmény a „NOE” kuponkód beírásával vehető igénybe, a végösszegeből kerül levonásra.

KARÁCSONYI MESEKÖNYVEK WEBÁRUHÁZ

web: www.karacsonyimesekonyvek.hu
e-mail: info@talalldki.hu
NOE tagok karácsonyi és téli témájú mesekönyvek, gyerekkönyvek árából 15% kedvezményt kapnak. A kedvezmény a „NOE” kuponkód beírásával vehető igénybe, a végösszegeből kerül levonásra.

REFAN BUDAPEST

(1055 Budapest, Falk Miska u. 3.)
web: viamar.hu8
e-mail: viamarkft@gmail.com
NOE tagok kozmetikumok, szépségápolás, parfümök árából 10% kedvezményt kapnak.
MARGARÉTA VIRÁG-AJÁNDÉK 2010 KFT.

(1164 Budapest, Sashalmi tér 1.)
e-mail: czako.margit@tvnetwork.hu
NOE tagok a teljes árukészletre 8% kedvezményt kapnak.

MINI FLOWER SHOP BT.

(1052 Budapest, Bárzci István u. 10.)
e-mail: sarvari.veronika@gmail.com
NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

VIRÁGPAVILON KFT.

(1112 Budapest, Típpan u. 2.)
e-mail: adamkriszti71@gmail.com
NOE tagok vágott virágra, cserepes növényre, kiegészítőkre 10% kedvezményt kapnak.

BOTANIKART VIRÁGÜZLET

(1138 Budapest, Népfürdő u. 17/a.)
☎ Tel: 06-30/627-6530
e-mail: holaca73@gmail.com
NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

DEJA VIRÁG

(1214 Budapest, II. Rákóczi F. út 243-245.)
e-mail: dejavirag@gmail.com
NOE tagok vágott virágra, csokorra 10% kedvezményt kapnak.

PÖTTY BOLT (1221 Budapest, Kossuth L. u. 6.)
facebook.com/pottybolt

☎ Tel: 06-20/938-8410
e-mail: info@pottybolt.hu
NOE tagok könyvek és játékok vásárlása esetén 8% kedvezményt kapnak.

FRESH LIFE KFT.**■ SZÉP BŐR SZALON BUDA**

(1014 Budapest, Hattyú u. 14.)
☎ Tel: 06-30/629-9731
web: szepbor.hu
NOE tagok 15-20% kedvezményt kapnak. A kedvezmény mértéke az adott kezeléstől függ, minimum kedvezmény 15%.

SZÉP BŐR SZALON BUDA

(1203 Budapest, Serényi u. 2.)
☎ Tel: 06-30/629-9731
web: w.szepbor.hu
NOE tagok 15-20% kedvezményt kapnak. A kedvezmény mértéke az adott kezeléstől függ, minimum kedvezmény 15%.

LAPTOPSZALON KFT.

NOE tagok új termék vásárlása esetén terméktől függő változó kedvezményt kapnak, mely más kedvezményekkel nem vonható össze.
NOE tagok a Laptopszalón szerviz szolgáltatásra 20% kedvezményt kapnak. A kedvezmények az alábbi üzletekben vehetők igénybe:

■ LAPTOPSZALON – ASTORIA (1052 Budapest V. ker., Károly körút 10.)

☎ Tel: 06-20/435-5550
web: laptopszalon.hu

LAPTOPSZALON – PEST

(1067 Budapest VI. ker., Teréz körút 47.)
☎ Tel: 06-20/988-2000
web: laptopszalon.hu.

■ LAPTOPSZALON – BUDA

(1024 Budapest II. ker., Lövház u. 12.)
☎ Tel: 06-20/612-1111
web: laptopszalon.hu.

BICIKLIKK PEST (1095 Budapest, Boráros tér 6.)

☎ Tel: 06-30/629-9731 web: biciklikk.hu
NOE tagok új, nem akciós termékre 5% kedvezményt kapnak, Biciklikk szerviz szolgáltatásra 20% kedvezményt.

HORIZONT GLOBAL KFT.

(1095 Budapest, Soroksári út 110.)
web: www.horizontglobal.com
☎ Tel: 06-70/489-1346
e-mail: h.marketing@horizontglobal.com
NOE tagok a „HORIZONT” technológiával készült épület acélszerkezetének nettó árából 10% kedvezményt kapnak.

SZELENCE CAFÉ (1013 Budapest, Pauler u. 8.)
web: www.szelencecafe.hu

☎ Tel: 06-1/201-4335
e-mail: info@szelencecafe.hu
NOE tagok helyben fogyasztott ételekre 10% kedvezményt kapnak.

BÚZÁS-JÁMBOR TÜNDE

(1183 Budapest, Nefelejcs u. 91.)
e-mail: Tunderkert1969@gmail.com
NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

PERFORM TRADE KFT.

e-mail: papadopoulosz@live.com

- 1119 Budapest, Fehérvári út 44.

NOE tagok a teljes árukészletből 10% kedvezményt kapnak

- 1117 Budapest, Bocskai út 44.

NOE tagok a teljes árukészletből 10% kedvezményt kapnak

MARGÓ VIRÁG

(Budapest, Kozma u. 8-10.)

e-mail: margitviraginfo@hu

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

LINDENMAYER EDIT

(1225 Budapest, Angeli u. 25.)

e-mail: lindenmayeredit@gmail.com

NOE tagok a teljes árukészletből 10% kedvezményt kapnak.

VIRÁGPOSTA VIRÁGBOLTJA

(1118 Budapest, Budaörsi út 5.)

e-mail: info@lizadekor

NOE tagok vágott és cserepes virág árából 10% kedvezményt kapnak.

MONCHA VIRÁGMŰHELY

(1161 Budapest, Rákosi út 116.)

e-mail: deakmonika81@gmail.com

NOE tagok vágott és cserepes virágok és kiékszítők árából 10% kedvezményt kapnak.

HARMATI ANDREA

(1117 Budapest, Hamzsabégyi út 14.)

NOE tagok a teljes árukészletből 10% kedvezményt kapnak.

DEBRECEN

LAPTOPSZALON

(4025 Debrecen, Simonffy u. 4.)

☎ Tel: 06-20/212-2242

web: laptopszalon.hu

NOE tagok új termék vásárlása esetén terméktől függő változó kedvezményt kapnak, mely más kedvezményekkel nem vonható össze.

NOE tagok szerviz szolgáltatásra 20% kedvezményt kapnak.

EGER

DEKORDEPO KFT. (3300 Eger, Sas út 1.)

e-mail: nori.paletta.eger@gmail.com

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

ENYING

TAKÁCS MELINDA

(8130 Enying, Szabadság tér 20.)

e-mail: melinda0315@freemail.hu

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

ESZTERGOM

HOLOP ÁRPÁDNÉ

(2500 Esztergom, Sugár út 16.)

e-mail: melinda.holop@icloud.com

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

ÉRD

SIPOS ZSUZSANNA

(2030 Érd, Balatoni út 70.)

☎ Tel: 06-20/514-8705

e-mail: szsuzsi7@gmail.com

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

PAPYRUS KUCKÓ (2030 Érd, Szt. László tér 7.)

e-mail: gabormiklos71@gmail.com

NOE tagok áru vásárlásból 10% kedvezményt kapnak, kivéve: nyomtatvány, bérlet, telefonfeltöltés.

FADD

MÁRHOFFER LÁSZLÓNÉ

(7133 Fadd, Mátyás K. u.)

☎ Tel: 06-30/661-4502

e-mail: marhoffer.hajnalka@freemail.hu

NOE tagok virág-ajándékból 10% kedvezményt kapnak.

GÖDÖLLŐ

KÉK ELEFÁNT BUTIK

(2100 Gödöllő, Dózsa Gy. u. 2.)

☎ Tel: 06-70/321-9346

e-mail: vepybeatrice@gmail.com

NOE tagok bizsuk, ásványok, könyvek, illóolajok, füstölők, ékszer javítások árából 10% kedvezményt kapnak.

GÖNYŰ

GEDE EDIT (9071 Gönyű, Zrínyi u. 13.)

e-mail: Edit.virag.1225@gmail.com

NOE tagok vágott és cserepes virág árából 10% kedvezményt kapnak.

GYŐR

RÓZSA VIRÁGHÁZ KFT.

(9022 Győr, Kazinczy u. 19.)

e-mail: info@viraghaz.hu

NOE tagok a teljes árukészletre, 10% kedvezményt kapnak.

ÉPFU-TANODA KFT.

- ÉPFU-TANODA KFT.

(9028 Győr, Ferencvárosi út 80.)

☎ Tel: 06-96/414-841

e-mail: epfutanoda@vivamail.hu

NOE tagok szervizelés, személygépkocsi javítás, karosszéria javítás, gumiszerelés, szerkezetlakatos munkák, festés, műszaki vizsgára való jelentkezés árából 15% kedvezményt kapnak.

- ÉPFU-TANODA KFT. (9012 Győr, Malom u.)

☎ Tel: 06-96/447-050

e-mail: tanoda.csarnok@gmail.com

NOE tagok szervizelés, személygépkocsi javítás, karosszéria javítás, szerkezetlakatos munkák, festés, műszaki vizsgára való jelentkezés árából 15% kedvezményt kapnak.

LAPTOPSZALON (9022 Győr, Pálffy u. 1.)

☎ Tel: 20 / 800-3500

web: laptopszalon.hu

NOE tagok új termék vásárlása esetén terméktől függő változó kedvezményt kapnak, mely más kedvezményekkel nem vonható össze.

NOE tagok a szerviz szolgáltatásra 20% kedvezményt kapnak.

SZIROMSZIGET VIRÁGBOLT

(9024 Győr, Kálvária u. 4-10.)

e-mail: szziromsziget2011@gmail.com

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

GYULA

ORBITAL DENTAL BT. (5700 Gyula, Fürj u. 35.)

- FOGORVOSI RENDELŐ (5700 Gyula, Bocskai u. 5.)

e-mail: orbital.dental@gmail.com

NOE tagok 10% kedvezményt kapnak.

- FOGTECHNIKAI LABOR (5700 Gyula, Szt. István u. 27/b.)

☎ Tel: 06-20/914-0025 e-mail:

orbital.dental@gmail.com

NOE tagok 10% kedvezményt kapnak.

GYOMAENDRŐD

GERIPHONE

(5500 Gyomaendrőd, Kossuth u. 17.)

☎ Tel: 06-70/701-8865

e-mail: davidtoth014@gmail.com

NOE tagok mobiltelefon tartozékok árából 10% kedvezményt kapnak.

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY

OROSHAIR KFT. ■ TESCOBAN

NOE tagok a gyorsfodrászat árából 10% kedvezményt kapnak.

KECSKEMÉT

LAPTOPSZALON

(6000 Kecskemét, Petőfi S. u. 10.)

☎ Tel: 06-70/396-2414

web: laptopszalon.hu

NOE tagok új termék vásárlása esetén terméktől függő változó kedvezményt kapnak, mely más kedvezményekkel nem vonható össze.

NOE tagok a szerviz szolgáltatásra 20% kedvezményt kapnak.

KISKUNFÉLEGYHÁZA

VIRÁGLÁDA KFT.

(6100 Kiskunfélegyháza, Kossuth u. 6.)

e-mail: orhideavirag@freemail.hu

NOE tagok a teljes árukészletre (kivéve koszorú), 10% kedvezményt kapnak.

ORCHIDEA VIRÁGÜZLET

(6100 Kiskunfélegyháza, Fardusz J. u. 1.)

e-mail: orhideavirag@freemail.hu

NOE tagok a teljes árukészletre (kivéve koszorú), 10% kedvezményt kapnak.

KISTARCSA

PÁLMA VIRÁG KFT.

(2143 Kistarcsa, Móra F. u. 64.)

☎ Tel: 06-20/414-7395

e-mail: botosheni@gmail.com

NOE tagok a teljes kínálatra 10% kedvezményt kapnak.

KISVÁRDA

NÓRA VIRÁG AJÁNDÉK

(4600 Kisvárd, Árpád u. 14.)

NOE tagok, a bolt árucikkeiből 10% kedvezményt kapnak.

LIBICKOZMA

HÁROMHÁZI FOGADÓ KFT.

(8707 Libickozma, Háromház u. 9.)

web: haromhazifogado@gmail.com

☎ Tel: 06-20/362-4488

e-mail: haromhazifogado@gmail.com

NOE tagok teljes ellátásos szállás esetén egyedi árajánlatot kapnak. A kedvezmény vasárnaptól csütörtökig érvényes, kivéve a kiemelt időszakokban. 2019.06.01-ig érvényes árak:

- 8000 Ft./fő/éj teljes ellátással, menürendszerben
- 0-8 éves korig ingyenes
- 8-12 éves korig 50% kedvezmény
- Dézsafürdő és szauna felfűtés 3000 Ft/család/alkalom

MEZŐBERÉNY

PÖTTYÖS FAGYIZÓ

(5650 Mezőberény, Kossuth tér 2.)

☎ Tel: 06-70/935-4416

e-mail: info@csendeskoz1.hu

NOE tagok fagyalt árából 10% kedvezményt kapnak.

MISKOLC

GESZTENYÉS APARTMAN

(3529 Miskolc, Gesztenyés u.)

web: www.facebook.com/gesztenyasapartman

☎ Tel: 06-20/521-0540

e-mail: gesztenyasapartman@gmail.com

NOE tagok a standard árakból 10% kedvezményt kapnak. A kedvezmény minimum 3 éjszaka foglalásakor érvényes, legalább 3 gyerekekkel, egy vagy két szülővel. Érkezéskor welcome drink. 15% éttermi kedvezménykupon. Szállásfoglalás Fb Messenger vagy email üzenetben a NOE kártyaszám megadásával.

MONOR

KÖHI VILL KFT. (2200 Monor, Kossuth L. u. 105.)

☎ Tel: 06-30/894-6068

e-mail: kohalmier@gmail.com

NOE tagok villanyszerelési anyagok, lámpák, izzók, csillárok árából 10% kedvezményt kapnak. Réz vezetékre, és más akciós termékre nem vonatkozik.

MOSONMAGYARÓVÁR

AMARYLLIS VIRÁG 2012 KFT.

■ AMARYLLIS VIRÁG

(9200 Mosonmagyaróvár, Szent I. kir. u. 8.)

NOE tagok 3000 Ft feletti vásárlás esetén 10% kedvezményt kapnak.

■ AMARYLLIS VIRÁG

(9200 Mosonmagyaróvár, Rév u. 4.)

NOE tagok 3000 Ft. feletti vásárlás esetén 10% kedvezményt kapnak.

FARKAS GUSZTÁV PÉTER ÓRÁS

(9200 Mosonmagyaróvár, Jókai u. 4.)

NOE tagok 3000 Ft feletti vásárlás vagy javítás esetén 15% kedvezményt kapnak.

HUSHEGYI ANITA

(9200 Mosonmagyaróvár, Vörösmarty u. 2.)

e-mail: info@hushegyianita.hu

NOE tagok ékszer és mindennemű szolgáltatás árából 5% kedvezményt kapnak.

NÁDUDVAR

LOVASNÉ MEZEI SÁRA

(4181 Nádudvar, Fő u. 80.)

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

OROSHÁZA

OKULÁR OPTIKA

(5900 Orosháza, Könd u. 53.)

☎ Tel: 06-68/415-191

NOE tagok szemüveg, szemüvegkészítés árából 30% kedvezményt kapnak.

OROSHAIR KFT.

■ OROSHÁZA (Piaclér)

NOE tagok gyorsfodrászat árából 10% kedvezményt kapnak.

■ BRIGITTE SZALON

NOE tagok gyorsfodrászat árából 10% kedvezményt kapnak.

PAKS

EXTREM AJÁNDÉK (7030 Paks, Dózsa u. 17.)

e-mail: bbrisztike@freemail.hu

NOE tagok ajándéktárgyakra 10% kedvezményt kapnak. A kedvezmény akciós-leértékelt árukra nem vonatkozik.

STEIN OPTIKA KFT.

(7030 Paks, Tancsics M. u. 4.)

■ STEIN OPTIKA KFT.

(7090 Tamási, Szabadság u. 35.)

☎ Tel: 06-20/417-0082

NOE tagok komplett szemüveg árából 5% kedvezményt kapnak. Akciós termékekre nem vonatkozik.

■ STEIN OPTIKA KFT.

(7030 Paks, Tancsics M. u. 4.)

☎ Tel: 06-20/487-3220

NOE tagok komplett szemüveg árából 5% kedvezményt kapnak. Akciós termékekre nem vonatkozik.

ÉVA CUKRÁSZDA (7030 Paks, Építők u. 13.)

NOE tagok cukrászsütemény árából 10% kedvezményt kapnak.

GÉPJÁRMŰALKATRÉSZ ÜZLET

(7030 Paks, Dózsa Gy. út 40.)

☎ Tel: 06-30/328-3884

e-mail: fritzviktorgarmualkatresz@gmail.com

NOE tagok gépjármű alkatrésze 20%, új alkatrésze 5% kedvezményt kapnak.

EUROCIKLI (7030 Paks, Széchenyi tér 13.)

NOE tagok kerékpáralkatrészből, kiegészítőkből, szervízdíjból 10% kedvezményt kapnak. A kedvezmény kerékpárookra, ill. akciós termékekre nem vonatkozik.

PÉCEL

POPEYE ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS KERESKEDÉS

(2119 Pécel, Csatári u. 9.)

e-mail: jancsdrgaal49@gmail.com

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

PÉCS

FRESZTON VIRÁGÜZLET

(7632 Pécs, Temető Déli kapu)

web: www.fresztovirag.hu

☎ Tel: 06-20/578-3392 e-mail:

fresztovirag@gmail.com

NOE tagok az üzletben található minden virágra és kellékre 10% kedvezményt kapnak. A kedvezmény akciós termékekre nem vonatkozik.

MECSEXTREM PARK (7628 Pécs, Árpádtető)
web: www.mecsextrem.hu

☎ Tel: 06-72/515-927

e-mail: info@mecsextrem.hu

NOE tagok az egyéni kiírt árainkból (felnőtt, diák és nyugdíjas) 500 Ft kedvezményt kapnak, 2018. 04.14 - 2018.10.31 között.

FLEUR-T VIRÁG

(7621 Pécs-ÁRKÁD, Bajcsy Zs. u. 11.)

e-mail: viragkiraly@gmail.com

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

LAPTOPSZALON (7624 Pécs, Ifjúság útja 11.)

☎ Tel: 06-20/556-5060

web: laptopszalon.hu

NOE tagok új termék vásárlása esetén terméktől függő változó kedvezményt kapnak, mely más kedvezményekkel nem vonható össze.

NOE tagok a szerviz szolgáltatásra 20% kedvezményt kapnak.

BICIKLIKK (7624 Pécs, Kodály Z. u. 3.)

☎ Tel: 06-70/396-2406

web: biciklikk.hu

NOE tagok új (nem akciós) termékekre 5%, a Biciklikk szerviz szolgáltatására 20% kedvezményt kapnak.

PILISVÖRÖSVÁR

VARÁZSKŐ KFT.

(2085 Pilisvörösvár, Fő út 2/c)

e-mail: varazskoinfo@t-online.hu

NOE tagok cserepes és vágott virágra 10% kedvezményt kapnak.

PUSZTAVÁM

VIRÁGÜZLET GASZNER HAJNALKA

(8066 Puzstavám, Kossuth L. u. 61.)

e-mail: gasznerh@freemail.hu

NOE tagok vágott virágra 10% kedvezményt kapnak.

RÁBAPORDÁNY

TARCSAI ZSOLT

(9146 Rábapordány Szent István 44.)

☎ Tel: 06-70/331-2564

e-mail: tarcsaizs@gmail.com

NOE tagok szállás árából 15% kedvezményt kapnak.

RÁCKEVE

FLÓRA CENTRUM

(2300 Ráckeve, Bajcsy Zs. út 2.)

e-mail: viskiedit09@gmail.com

NOE tagok vágott és cserepes virágra 10% kedvezményt kapnak.

SÁRISÁP

ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCS, VIRÁG-AJÁNDÉK

(2523 Sárísáp, Malom u. 6.)

email: gyorgy.l.toth@gmail.com

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

SÁRVÁR

HOTEL AQUA SÁRVÁR

(9600 Sárvár, Fekete-híd u. 126.)

web: www.hotelaquasarvar.hu

☎ Tel: 06-95/520-730

e-mail: info@hotelaquasarvar.hu

NOE tagok 10% kedvezményt kapnak.

SIMONTORNYA

IRÉNKE VIRÁG AJÁNDÉK

(7081 Simontornya, Kossuth tér 12.)

e-mail: virag.gyogynoveny@gmail.com

NOE tagok vágott és cserepes virágra 10% kedvezményt kapnak.

SOLT

VIRÁGÜZLET (6320 Solt, Kossuth L. u. 54.)

☎ Tel: 06-78/486-681

e-mail: soltviragkalan@gmail.com

NOE tagok a teljes árukészlet árából 10% kedvezményt kapnak.

SOLYMÁR

MARIKA VIRÁGBOLT (2083 Solyvár, Mátyás király u. 30.)

e-mail: taller.maria@freemail.hu

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

SZEGED

SZAKÁCSNÉ SIPOS MÁRIA

■ **VIRÁGÜZLET** (6726 Szeged, Szőregi út 80.)

e-mail: info@nefelejcsvirag.hu

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

■ **VIRÁGÜZLET** (6726 Szeged, József A. sgt. 24.)

e-mail: info@nefelejcsvirag.hu

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

■ **LAPTOPSZALON** (6722 Szeged, Mérey u. 6/b.)

☎ Tel: 06-20/800-1500

web: laptopszalon.hu

NOE tagok új termék vásárlása esetén terméktől függő változó kedvezményt kapnak, mely más kedvezményekkel nem vonható össze. NOE tagok a szerviz szolgáltatásra 20% kedvezményt kapnak.

OROSHAIR KFT.

■ **RÓKUSI TESCOBAN**

NOE tagok gyorsfodrászat árából 10% kedvezményt kapnak.

■ **NAGYÁRUHÁZNÁL**

NOE tagok gyorsfodrászat árából 10% kedvezményt kapnak.

SZENTES

OROSHAIR KFT.

■ **A FŐ UTCÁN**

NOE tagok gyorsfodrászat árából 10% kedvezményt kapnak.

SZURDOKPÜSPÖKI

SZALAI FERENC KISTERMELŐ

(3064 Szurdokpuszpöki, Szabadság u. 229.)

e-mail: matraibivaly@gmail.com

NOE tagok friss és élelt bivalyhús készítmény (szalámi, kolbász, sonka, húspogácsa) árából 10% kedvezményt kapnak.

TAPOLCA

LANTOS KRISZTINA (8300 Tapolca, Fő tér 3.)

☎ Tel: 06-20/414-7496

e-mail: crysta20@freemail.hu

NOE tagok virág-ajándékre 10% kedvezményt kapnak.

ZIRC

FIGRE VIRÁGÜZLET

(8420 Zirc, Rákóczi tér 15.)

e-mail: kovacsendre22@gmail.com

NOE tagok a teljes árukészletre 10% kedvezményt kapnak.

mert az eszközökkel eljött az azonnali érzelmi szükségletkielégítés folyamatos lehetősége.

A gyerekek nem a valódi életet tanulják meg, hanem egy nagyon gyors tempójú, látszólagos érzelmekkel tarkított, pörgős, színes interaktív világban működnek, amihez képest apa és anya az ilyen vagy olyan házasságával, ülve a kanapén, nyomkodva a tévé távirányítóját, hát kicsit szürke, kicsit unalmas és kicsit lassú.

De ma már a szülők se csak a tévét bámulják, ők is vadul facebookoznak. Mi a különbség a szülők és a gyerekek közösségimédia-használata között?

Az alapvető különbség az, hogy a mai szülők generációjának még volt offline gyermek-kora. Ők még tudják, milyen gyereknek lenni, békát bottal piszkálni, beszélgetni, játszani, megtanulni kapcsolatokat kialakítani, a világot saját tapasztalatok alapján, a biológiai életkorhoz kötöttek, lassan megismerni. Ez még az 1980 után született Y-generáció mai harmincasaira is igaz, akik a könyvespolcok alá születtek, de már a web 2 világában nőttek fel.

Ahogy ők idősebbek, egyre inkább megtalálják a saját életükben azokat a horgonypontokat, amik visszanyúlnak az offline gyermekkorukhoz. A 2005 után született alfa-generáció viszont már tényleg ki-be jár az online és az offline világ között, és sokszor nem is tud különbséget tenni a kettő között. Míg a szülői generációk csak használják a közösségi médiát, ők ebben a világban élnek.

Nem megint az van, hogy a felnőttek nehezen viselik el, ha a gyerekeik mások? Húsz-harminc évvel ezelőtt a tévé káros hatásaitól féltették a gyerekeket. Méricskelték, hány órát töltenek totál passzívan a képernyő előtt. Ma azt mérik, hogy a 16–21 évesek naponta átlagosan több mint három órát töltenek a Facebookon és más közösségi oldalakon. Miért baj ez, ha a tévébámulás passzivitásával szemben ilyenkor mégiscsak aktívan használják az agyukat: írnak, gondolkodnak, kapcsolatokat létesítenek és tartanak fenn?

Annak idején a tévével foglalkozó szociológiai és szociálpszichológiai kutatások ezt úgy fogalmazták meg, hogy a tévé az, ami köré csoportosul csillag alakban a család, és ahelyett, hogy kommunikálnának egymással, mindenki

bámulja a képernyőt. Mi van most? Mindenki fogja a saját képernyőjét, és ül a saját szobájában. Szó nincs együttes élményről. A tévé sosem kínált online életteret, de egy jó film most is kiválthat belőlünk érzelmi aktivitást és azonosulást. A közösségi média ezzel szemben komplett világot ajánl fel, lehetőséget gyors érzelmek átélésére, második esélyt különböző kapcsolatokra és hihetetlen lehetőségeket a mások életének kukkolására.

Sokszor a szülőknek is kényelmesebb, ha a gyerek elvan a telefonjával, mert akkor csend van, és ő nyugodtan csinálhatja a dolgát – vagy facebookozhat.

Csak amikor a szülő azt gondolja, hogy a gyereke boldogan ül a szobájában, és a harmadik Instagram-fotóját készíti, nehéz észrevenni, hogy aközben az a gyerek nincs jól. Mert nincs rendben, hogy egy tízéves azon szorongjon, hogy ő hogyan néz ki a fotókon. Nincs rendben, hogy 8–10 évesen rivalizációval küzd, mert folyamatosan egymás online teljesítményét mérik, a lájkok számát hasonlítják össze. Nincs rendben, amikor az okoz feszültséget, hogy a másik satírozott szeme több lájkot hozott, mint az én csillámos körömöm.

A gyerek fél a leértékelődéstől, fél attól, hogy alkalmatlannak tűnik, hogy nem lesz elég jó. Depresszívvé válhat, hogy nem kap olyan elfogadást, amit elvár. Jean Twenge kutatásából látszik, hogy már a 8–12 éves korosztálynak is olyan érzelmeket kell átélniük, amiket régebben teljesen simán felnőtt érzelmeknek hívtunk volna. A szorongáskapacitásunk azonban a biológiai életkorunkhoz kötött. Ha az online térben ilyen kihívások érik a gyereket, azt nem tudja elviselni, mert életkoránál fogva nincsenek érzelmi eszközei a feldolgozásukhoz.

Korábban nem volt meg ugyanez az offline világban is? A gyerekek ugyanúgy méricskelték magukat a másikkal: lehetett tudni, ki a menő az iskolában, ki nem, és ehhez képest hol állok én. Ez régen ugyanúgy okozhatott érzelmi konfliktusokat egy kiskamasznak vagy kamasznak.

Abban az időben nem volt ilyen erős a kortárs agresszió szintje, másrészt sokkal kisebb volt a transzparencia. Amikor az osztályban kiröhögtek valakit a folyosón, na puff, azt látta maximum húsz ember. Most

meg ez ötven, több száz vagy akár ezer ember előtt zajlik le, és bármikor visszanezézhető – az internet nem felejt.

A transzparencia nyomása nagyon megnöveli a szorongás mértékét.

Ez pozitív irányban is igaz. A kis online youtuber-celebek dicsősége is nagyobb így, de azzal rögtön ott a kényszer, hogy azt meg kell tudni tartani. Azt már nagyon korán megírta Prof. dr. Aboujaoude stanfordi pszichiáter, hogy az internet a mimetikus vágyainkat fogja erősíteni. Mindenki internetes mémme akar válni, ami az Andy Warhol-féle 15 perc hírnév új formája. Ez nyomja ma a kiskamaszok vállát, holott ennek az életkornak pont nem az lenne a legfontosabb feladata, hogy ő minél ismertebb és elismertebb legyen. Simán kiskamasznak kéne lennie egy olyan közegben, amiben kezdi megtapasztalni az érzelmeket, a kapcsolatokat és a történeteket, ahol nem a szorongásokat kell kezelnie, hanem az örömöket.

Hogy tud a szülő ilyenkor a gyerekével lenni? Hogyan nem marad magára a gyerek az online világban átélte negatív érzéseivel?

Ennek az a feltétele, hogy maga a szülő ne utálja az online teret. Ő is legyen fent azokon a közösségi oldalakon, akár egy álprofilal, amelyeken a gyereke rajta van. Mert azt nem csinálhatja, hogy kritizálja ezért a gyereket, de nem ismeri azt, amiről beszél. Ha az előadásaimon az átlag magyar szülőnek azt mondom, hogy Snapchat vagy Ask.fm, a többségnek fogalma sincs, miről beszélek, miközben ez a két legaddiktívabb oldal. A szülőnek nem kémprogramokkal kell fűrésznie a gyereke online aktivitását, hanem olyan bizalmi viszonyt kell kialakítania, amiben a gyerek magától mondja el, ha valami rossz éri őt a közösségi médiában. A szülők általában azzal sincsenek tisztában, hogy milyen mértékű a kortárs agresszió és az online zaklatás ezeken a felületeken. Utóbbi alatt nemcsak azt értjük, amikor egy ragadozó megpróbál áldozatul ejteni egy gyereket, hanem azt is, amit a gyerekek az osztályokban művelnek egymással.

Mennyit érzékel ma mindebből egy átlagos szülő vagy tanár?

Vannak felmérések, amik azt mutatják, hogy ezek közül csak minden tizedikről szólnak a

gyerekek, kilenc rejtve marad. A tanároknak is érdemes ügyelniük arra, hogy ma már nemcsak offline szociometria van az osztályban. Egy tanár csak azt látja, ki ki mellett ül az osztályban, látszólag ki kivel van jóban. Bőven előfordulhat, hogy közben egy padban ül az áldozat és az agresszor. Lehet hogy az egyik a szünetben azt mondja a másiknak mosolyogva, hogy légyszi, add kölcsön a rádiót, eközben az online térben pszichothriller keménységű játzmák zajlanak köztük. A kirekesztés is új formában jelenik meg: érzelmi szeparációt okoznak valakinek azzal, hogy kizárják vagy be se veszik egy chatcsoportba. Ennek a gyerekek ezután folyamatos megálázottságot kell átélnie, és nemcsak a közvetlen környezetében – a hatást megsokszorozza az online tér.

Őn szerint akkor mikor lenne szabad egyáltalán mobilt adni egy gyerek kezébe, hogy rászabadulhasson ezekre a közösségi oldalakra?

Ha most Palo Altóban ülnénk a Szilícium-völgyben, akkor tudja mi lenne erre a válasz? Az, amit azok a szülők mondanak, akik ott ezeknek az eszközöknek és szoftvereknek a fejlesztésén dolgoznak. Az ő gyerekük 14 éves kor előtt nem kap ilyen eszközt a kezébe. Amikor Steve Jobsot valamelyik utolsó interjújában arról kérdezték, mit szólnak a 12-13 éves gyerekei az iPadhez, ő is azt válaszolta: semmit, mert nem adja oda nekik.

De közben ma már szinte minden 10 éves gyerekeknek van okostelefonja, tablete, ezeket mutogatják egymásnak, és arról beszélgetnek, mit láttak a Youtube-on, az Instagramon vagy a Musical.ly-n. Vállalja be a szülő, hogy az ő gyereke lesz a fekete bárány, akinek nincs okostelefonja, és ezért az osztálytársai még cikizni is fogják?

Ez a kérdés nekem nagyon furcsa, pedig nagyon sokszor felteszik nekem. Az előbb arról beszéltünk úgy, hogy ez egy erősen addiktív dolog. És akkor tényleg az a kérdés, hogy egy szülő azért adjon-e egy technológiai eszköznek látszó addiktív dolgot a gyereke kezébe, mert már mindenkinek van ilyen? Nem bizarre ez, amikor minden szülő pontosan tudja, hogy a gyerekének nem jó a drog vagy az alkohol? A szülők szinte mindig ezzel indokolják, amikor okostelefont vesznek a gyerekeknek, amiben abszolút benne van a felelősség eliminálása. A szülők másik felelősségelhá-

rító indoka az, hogy azért kell a telefon, mert a gyerek így mindig elérhető lesz. Ha ez a cél, akkor miért nem vesz neki egy butatelefont? Akinek most lesz elsős a gyereke, ott még van lehetőség egy nulladik szülői értekezletre, ahol a szülők megegyeznek arról, hogy nem vesznek okostelefont a gyerekeknek.

Hogyan tervezik az időzabáló szoftvereket?

Az okostelefonokat és a rajtuk futó szoftvereket tudatosan úgy tervezik, hogy minél több időt töltsünk rajtuk, és ezt élvezzük. A szoftverfejlesztők a legjobb viselkedéskutatókat alkalmazták az addiktív szoftverek tervezéséhez, a legtöbb az állandó újdonságra-illúzióra és a jutalmazásra épít, ami az agyunk jutalomközpontját bízgálja. Az ingyenes alkalmazások nem a pénzünket veszik el, hanem felzabálják a legértékesebbet: az időnket. Josh Elman, a Szilícium-völgy veteránja szerint a mai cégek úgy viselkednek, mint a nagy dohánygyárak az ötvenes években, mielőtt kiderítették volna, hogy a cigaretta káros az egészségre.

Hadd legyenek egy kicsit most a gyerekekkel. Felnőtt fejjel nézve valóban sok veszély leelkedhet rájuk, de egy csomó jó dolgot is ad nekik a mobil és a közösségi média. Leköti és szórakoztatja őket, nem érzik magányosnak magukat, kapcsolatot tarthatnak egymással, tanulhatnak egymástól, fejlesztheti a kreativitásukat, korán megtanulnak hálózatban működni. Mi van, ha pont ezek kellenek majd ahhoz a világhoz, amiben ők lesznek felnőttek?

Minden kutató a gyerekekkel van, én is. Nem a közösségi média démonizálása ez, hanem sajnos a realitás kommunikálása. Van az internet és közösségi média használatában jó is, persze. Nem az információs kor tehet arról, hogy ez a terület ennyire megszaladt, hogy a gyerekek védelme egy utólag felismert és komoly hiány lett. Ez egy iparág, amelyiknek nyilván nincs lelkiismerete, mert üzleti modellek szerint működik, és mások a preferenciái. Twenge azt mondja: „Az okostelefonok a tinik életének minden területét radikálisan átformálták, a társadalmi kapcsolataiktól a lelki egészségükig, és valójában egy

általános iskolásnak semmi szüksége okostelefonra”.

Ha napi egy-két (utóbbit 13 éven felül) óránál többet nem használ közösségi médiát egy gyerek, akkor nem lesz baj. Ezek a jó dolgok azonban akkor érvényesülnek, ha a szülő észnél van és kontrollt gyakorol. Ennek a kontrollnak erősnek és időhatárosnak kell lennie. Vannak például ma már olyan applikációk, amik távoli elérést adnak a szülőknek. Ezekkel egy idő után akár ki is lehet kapcsolni a gyerek telefonját. Persze ezt úgy kell tudni telepíteni, hogy a gyerek három másodperc múlva ne írja felül a jelszót rajta, mert nyilván gyorsabb az agya, mint apukának vagy anyukának.

Hogy változtatja meg az online kor az új generáció tanuláshoz való hozzáállását?

Már az egyetemeken is tetten érhető, hogy a hallgatók általában kifejezéstelen arccal ülnek az órákon, nincs kíváncsiság a szemükben. Azért nincs, mert olyan mennyiségű információ van az online térben.

Egy csomó dolgot meg lehet nézni képen és videón, ezek az után az ember már nem akar elmenni oda a valóságban is.

A nagyon könnyen megkapható információ erodálta az értékét a tanulásnak, annak, hogy vannak érdekes dolgok a világban, és hogy ezekért erőfeszítést kell tenni. Az érzelmi szükséglet azonnali kielégítésének igénye és a reakcióidő-csökkenés azt eredményezi, hogy ma egy középiskolás sok mindent szeretne, csak egyvalamit nem: kitartó erőfeszítést tenni bármiért, mert az mumussá vált. A kíváncsiság, a kreativitás, a gondolkodás szeretete akkor alakul ki a gyerekekben, ha vannak kérdései, és arra maga találja meg a választ. Most alig vannak kérdések, de a Google tele van válaszok tömegével. Ha nincs kérdés, akkor mi lesz érdekes számukra? Akkor milyen alapon várjuk el, hogy ez a gyerek 25-30 évesen csillogó szemű, érdeklődő, kitartó, fantasztikus felnőtt legyen, aki tudja, hogy mindenért meg kell dolgoznia?

Mennyire képesek torzítani a gyerekek valóságról alkotott képét ezek az eszközök?

Twenge írja le, hogy egy 18 hónapos gyerek kedvenc játéka volt a memóriakirakó az iPaden. A gyerek vidáman nyomkodta, és nagyon örült, ha sikerült megtalálnia a párokat.

Eszébe jutott ekkor az anyukának, hogy megvan neki régről a játék táblás változata kártyákkal. Lehozta a padlásról, kirakta a gyerek elé, aki erre úgy kezdte el nyomogatni a valódi kártyákat, mintha az iPadet nyomogatná. De azok a kártyák a nyomogatás hatására bizony nem mozdultak meg. A gyerek dühös lett, azt hitte, elromlott a játék, és le-söpörte az asztalról a kártyákat. Ez az a világ, ami felé haladunk. A gyerekeknek meg kell tapasztalniuk, hogy bizonyos dolgok nem elromlottak, hanem ez a valóság, ami bizony néha lassú és nehézkes.

Ha elfogadjuk, hogy mégsem lehet teljesen elzárni az online világtól a gyerekeket, hol lehet a középút? Hogyan tudja megtanítani a szülő a gyereket az offline világ törvényeire és az online világ értelmes használatára?

A szülőknek abszolút kötelessége lenne, hogy élményeket mutassanak a gyerekeknek az offline világban is. Játsszanak táblás társasjátékot, menjenek el bábszínházba, moziba, játszótérre, kirándulni. Tudom, hogy ez néha nehéz, de az offline világ megismerését nem lenne szabad alárendelni az online világ könnyűségének. Azt szoktam ajánlani, hogy 10-18 éves kor között lehet kötni egy dealt a gyerekekkel: az online időt dupla annyi offline idővel kell ellensúlyozni. Ha tehát szombaton játszol vagy telefonozol 1,5 órát, akkor vasárnap 3 órát kirándulunk. A gyerekek ebben egyedül az a rossz hír, hogy vasárnap ki kell mozdulnia és hegyet kell másznia. Az lenne a jó, ha a szülők azért kezdenének el tartani a közösségi médiától, mert féltik a gyerekeket az ezzel járó szorongásoktól, amelyek kiégetté tesznek mindenkit, és a csalódott gyerekek után csalódott felnőttkor jön, amikor már nehéz megváltani valakit.

Hogy lehet megértetni ezt egy gyerekkel?

Én hiszek abban, hogy el lehet mondani értelmesen a gyerekeknek azt, miért korlátozom a telefonhasználatát: „irtó jó dolog megenni két szelet csokit, de ha megennél 3 kilót, akkor iszonyúan fájna a hasad”. Azt is el lehet mondani neki, hogy „figyelj, tők hülyeségnek látszik, amit most mondok, de azért nem engedek annyi telefonozást, hogy ne zokogj öt vagy tíz év múlva”.

De ő biztos azt fogja kérdezni erre, és én is, hogy miért zokogna emiatt felnőttkorában.



Fotó: Bódey János / Index

Van egy fontos dolog, amit érzelmi inkontinenciának hívok. Az információs kor előtt ez szorosan összefüggött az érzelmi szükséglet kielégítésének gyorsaságával.

Amikor régen egy gyerekkel történt valami rossz, hosszú órák telhettek el, amíg elmondhatta a barátjának vagy a szüleinek, ezen idő alatt viszont az agya elkezdte feldolgozni az élményt. Ez iszonyú fontos képesség.

Ezt nevezzük holdingnak, a tartalmazás képességének. Ebből lesznek felnőtt korban azok az érzelmi stratégiák, amik kellenek a konfliktusmegoldáshoz, a problémakezeléshez, a szorongástűréshez vagy a stresszkezeléshez. A holding régen öt-hat óra is lehetett, ma ott tartunk, hogy öt-hat másodperc. Ma hiperkonnektivitás van, az online gyorsasága lehetővé teszi, hogy a gyerekek látszólag azonnal megszabaduljanak minden feszültségtől, kilökjék a netre a jó és rossz élményeket egyaránt. Ez első ránézésre nagyon jó, ne kelljen szorongania szegény gyerekek egész nap. A holdingot mégis meg kell tanulni, mert így tud majd felnőttként nemet mondani, helyzeteket felismerni, így fejlődni az empátiája és az érzelmi intelligenciája. Ezek a képességek azonban csak az offline térben tudnak kifejlődni, mert ezek gyakorlóterepe a face to face emberi kapcsolatokban van.

Ha most húsz évvel előreporgetnénk az idő kerekét, mit gondol, milyen felnőttek lesznek a mai gyerekekből?

A legtöbb kutató attól fél, hogy boldogtalanok lesznek. Ez abból fakadhat, hogy az érzelmi igényeik nem fognak találkozni a realitással. A gyorsaságvágy sok mindent felülír, és ezt ma már látjuk a párkapcsolatokon. Azt a lassú és kitartó szakaszt, amit régen udvarlásnak hívtak, és ami az egyik legklasszabb és legbizsergetőbb része az egésznek, azt ma mindenki ollóval lenyisszantaná az elejéről. Mert azonnal benne kell lenni a titokban, az embernek rögtön tudnia kell, hogy a másik megvan, és gyorsan készüljön el az official Facebook- vagy Instagram-fotó, mert különben nem járunk.

Sherry Turkle pszichológus úgy fogalmaz, hogy pórásra kötött ének működnek az online térben, az ember életét annyira meghatározza a közösségi média online csoportnormája, hogy elkezd aszerint működni. A legszomorúbbnak azt tartanám, ha húsz év múlva valakinek az élete a munkahelye, a telefonja és az ágya között zajlana, amiben egyedül fekszik le aludni. Ez nem elképzelhetetlen a robotika korában, de én azt mondom: a Föld nevű bolygó offline még mindig sokkal klasszabb.



UZSALYNÉ PÉCSI RITA

Kapcsolatban élünk vagy „online vagyunk”?



NEM MARADHATUNK LE! VEDD MÁR ÉSZRE, MEGVÁLTOZOTT A VILÁG! EZ EGY MÁSIK GENERÁCIÓ! NINCSEN MIT TENNI! – HALLJUK KÍVÜL, ÉS LÁSSUK BE, ELBIZONYTALANODUNK BELÜL IS. SOKAN ÁLLÍTJÁK, HOGY FEJLESZTI A KÜLÖNBÖZŐ KÉSZSÉGEKET IS. VAJON IGAZ-E MINDEZ? MIÉRT FOG EL MÉGIS A FÉLELEM, AMIKOR ÉSZREVESSZÜK, HOGY NEM TUD MÁR ELSZAKADNI A GÉPTŐL, NEM AKAR ENNI JÖNNI, NEM AKAR ALUDNI, A TANULÁSRÓL NE IS BESZÉLJÜNK! BARÁTAIT CSAK A CHATEN KERESI, VAGY A VIDEÓJÁTÉK KLUB HOZZA JOBB ESETBEN ALKALMANKÉNT ÖSSZE ŐKET. NORMÁLIS EZ? TÉNYLEG CSAK RUGALMATLANOK, ELMARADOTTAK VAGY VÉSZMADARAK LENNÉNK? (SAJNOS NEM!)

Na de mit tehetünk? Hiszen már a leckét is ezen a fórumon kapják! És az óvodás gyerekek is az „alkalmazásokról” hencegnek, ugyanolyan természetességgel, mint annak idején a társaik a matchbox autókkal vagy a hajasbabáikkal dicsekedtek...

Nos, érdemes kissé közelebből megvizsgálni, milyen hatásai vannak a képernyőnek, illetve a virtuális világ különböző megnyilvánulásainak gyermekkorban. Sajnos egy cikk terjedelme nem engedi meg, hogy részletesen kifejtsek ezt a hatásmechanizmust, itt csupán a kutatások végeredményeire utalhatunk, de már ez is felszólító erejű, talán sokkolónak is mondható.

Előjáróban leszögezzük, hogy természetesen nem kizárólag negatív hatással bírnak ezek az eszközök, sőt, hihetetlen sok könyvnyelviséget, segítséget jelentenek az információközlés és -tárolás megannyi területén. Ezentúl javul a mintafelismerés, felgyorsulnak az új információt befogadó reakciók, a szem-kéz koordináció, az elemzőkészség és valamelyest a reflexek. Azt hiszem, ma már ezt senki nem tagadja, de kevesen veszik figyelembe, hogy csak akkor járhat a géphasználat valós előnnyel, amikor pl. már kifejlődött az idegrendszer, a döntésképeség, az érzelmi intelligencia!

Egyértelmű, hogy a legnagyobb kockázat abban áll, hogy nem tanultuk meg meg, hogyan lehet ezt az erőt jó mederbe terelni, és nem

alakult ki az az erős igényünk, hogy a nevelés során a legfontosabb tennivalónk az lenne, hogy megtanítsuk a későbbi felhasználókat jól bánni vele!

Csak hogy ez semmiképpen nem történhet úgy, hogy pl. óvodás, vagy még korábbi életkorban elkezdjük a „barátkozást”! A komoly veszélyt ugyanis éppen a fejletlen idegrendszer és a képernyő találkozása jelenti.

A vibráló kép, a gyors és egyre erősödő stimulusok, a feldolgozhatatlan mennyiségű információ – majd az életkornak nem megfelelő tartalmak – pontosan olyan hatást váltanak ki az agyban, mint a droghasználat. Nem véletlen, hogy digitális kokainnak is nevezik, és vannak országok, ahol büntetik a szülőket, ha nem korlátozzák a kisgyermeknek képernyőhasználatát! Az okos eszközök visz-

szafordíthatatlan, maradandó károsodást okozhatnak a fejlődő idegrendszerben – vallják a kutatók. A problémát nem most ismerjük fel, mégis még az egészségügyben sem egyértelmű az állásfoglalás, nemhogy a pedagógiában vagy a nevelés hétköznapi területein! Már 2000-ben megjelent a Szövetség a Gyermekért Szervezet (az USA-ban széles körben elismert professzorok, orvosok, pszichiáterek, pedagógusok, tudósok, gyermekjóléti szakemberek nemzeti tanácsadó testülete) kiáltványa. *A gyerekkorban használt számítógépek kritikus vizsgálata* című írásban foglalt ajánlások és állásfoglalások önmagában is elegendők lennének jelenlegi gyakorlatunk sürgős újragondolásához. Sőt, talán így 18 év elteltével inkább a harangok félreveréséről kellene inkább beszélni, ha csaknem két évtized távlatából még aktuálisnak nevezhető a dokumentum!



Íme néhány részlete:

- Az információs technológiai cégek hoz-
zák nyilvánosságra azokat a *veszélyfak-
torokat, amelyeknek a termékeit hasz-
náló gyermekek ki vannak téve.*
- Készíttessenek teljes körű, összehason-
lító felmérést a komputer *gyerekekre*
gyakorolt fizikai, érzelmi hatásairól és a
miattuk kialakuló fejlődési kockázatokról.
- *A gyerekekre káros vagy számukra ha-
szontalan technológia* gyerekeket célzó
reklámjának betiltása.
- A mozgássérültség speciális eseteit ki-
véve *átmenetileg azonnal tiltsák meg a*
*további IKT eszközhasználatot az óvo-
dákból és alsó tagozatban.*
- *Otthon és az iskolában kerüljenek újra a*
nevelés középpontjába az egészséges
gyerekek legfontosabb összetevői:
erős kötődés a gyerekekre odafigyelő
*felnőttekkel; idő a spontán, kreatív já-
tékra; zenét és más művészeti ágakat*
*bőven alkalmazó tananyag; hangos ol-
vasás; mesemondás és költészet, rit-
mus és mozgás, főzés, építés és egyéb*
kézműves foglalkozások; kertészkedés;
*valamint más, közvetlenül a természet-
hez, valamint egyéb valós világhoz kap-
csolódó tevékenységek* (ld. N. Kardaras).

Azóta az eszközfüggés klinikai rendellenes-
séggé, mintegy járvánnyá fajult (Glow Kid
clinical disorders), ám az utolsóként idézett
bekezdés még mindig felkínálja a megoldást,
ha kellőképpen komolyan vesszük a figyel-
meztetést. Érdemes odafigyelni arra a tényre
is, hogy akik a legjobban ismerik ezeket az
eszközöket, a feltalálók, fejlesztők és részvé-
nyesek – milyen egyértelműen képviselik az
„*IKT-mentes gyerekek*” követelményét: a
Sziilícium-völgy kutatói ún. fertőzetlen isko-
lába járatják gyermekeiket, és 14 éves korig
otthon sem adnak kezükbe okoseszközt. A
Facebook kidolgozói nemrégiben nyilvános
bocsánatot kértek a beláthatatlan követke-
zmények miatt stb.

Az életkornak nem megfelelő és túlzott gép-
használat ugyanis pontosan az egészséges
fejlődéshez elengedhetetlenül szükséges ké-
pességek fejlődését zavarja vagy akadá-
lyozza, sok esetben egyenesen károsítja.
(0-3 éves korig ez szinte nulla, utána kb. 1/2
óra ellenőrzött használat, kisiskolás korban
12 éves korig kb. 1 óra ellenőrzött, szűrt
használat, és ezután is a használati idő lassú,
korlátozott növelése javasolható!)



Számos kutatás zajlott e téren (C. Rowen, G.
Hüther, N. Kardaras, J. Twenge, Csíkszentmi-
hályi M., S. Greenfield, Freund T., Tari A. stb.),
melyek egybehangzóan figyelmeztetnek a
gyermek- és serdülőkor nagy mennyiségű
infokommunikációs hatás alábbi követke-
zményeire:

- csökkennek a végrehajtó funkciók,
- egyértelmű a figyelemzavar és a hiper-
aktivitás megnövekedő kockázata (az el-
múlt 30 évben 800-szorosára nőtt!),
- késik a kognitív fejlődés,
- romlik a tanulásképeség,
- nő az impulzivitás és csökken az önfe-
gyelmezés képessége,
- korlátozza a mozgást, a képernyőhasz-
nálat megszünteti a testérzékelést, en-
nek következtében megkésett fejlődést
tapasztalunk, írás- olvasászavarok ala-
kulnak ki,
- társas intelligencia fejletlensége, cyber-
magány,
- elszakadás a valós világtól, menekülés a
virtualitásba,
- mentális betegségek gyakoribb előfor-
dulása: gyermekkori depresszió, szoron-
gás, kötődési zavar, krónikus ingerlé-
kenység, bipoláris zavar, pszichózis,
- önértékelési zavarok, „online gátlásvesz-
tés”, az egocentrizmus egy különleges
formájának megjelenése,
- a „kapcsolat nélküli szex”
életformává/szokássá merevedhet,
- gyermekkori hangulatszabályozási zavar
(DMDD),
- korai érzelmi kiégés,
- a videójátékok sok esetben támogatják
az agresszió valós kiélését,
- megjelent a „digitális demencia” (figye-
lemzavar + koncentrációs nehézségek +

memóriacsökkenés),

- sugárveszély a vékonyabb koponyacsont
miatt (WHO-jelentés).

A képernyőhasználat, a virtuális játékok és a
közösségi média térhódításának legnagyobb
veszélye pedig – ami a többivel egy lapon
sem említhető a hosszú távú széleskörű koc-
kázat miatt – *a kémiai függőség kialakulása.*
Az alkalmazás során többek között erős do-
pamintermelés indul meg, ami miatt újra és
újra készíttetést fog érezni a tevékenység
folytatására. A folytonos újdonság, a legyőz-
hető kihívás izgalma, valamint a másokhoz
kapcsolódás vágya (és sajnos csak az illúzi-
ója) ezen kívül endorfin, oxitocin, adrenalin
és kortizol is termel. A szexuális tartalmak
tesztoszteront, szerotonint adnak mindeh-
hez. Ez olyan erős hatásfokú kémiai folya-
mat, ami természetszerűen kiszolgáltatottá
teszi a kialakulatlan idegrendszert csakúgy,
mint a kialakulatlan személyiséget. Anélkül,
hogy tovább részleteznénk a mikéntjét, meg-
állapíthatjuk, hogy valóban a droghatással
egyenértékű függőségveszély áll fenn.

A védelmet pedig csakis a valós, igazi élmé-
nyek, *kihívások, veszélyek és örömszörnyök*
jelentik a természetben, a számára fontos szemé-
lyekkel, barátokkal, testvérrel. Ehhez közös
időre, meghozza nem csupán ügyintézős,
hanem odafigyelős, lassan járó, vidám-szo-
morú időre lesz szükség! Ahogy Micimackó
mondja:

- Pont jókor jössz, mert ez a nap legjobb
része.
- Melyik az a rész?
- Az, amikor te meg én mi leszünk.

Ezt nem tudja nyújtani a gép.

UZSALYÉ PÉCSI RITA



VINICZAY ANDREA

Digitális detoxikáció – amit receptre kellene felírni mindenkinek



DIGITÁLIS ESZKÖZÖK VESZNEK KÖRBE MINKET MINDENHOL AZ ÉLETÜNKBEN. EZEK A KÜTYÜK EGYFELŐL MEGKÖNNYÍTIK AZ ÉLETÜNKET, MÁSFELŐL VISZONT ANNYIRA A BÜVKÖRÜKBE VONHATNAK, HOGY AKÁR FÜGGŐSÉGI VISZONY IS KIALAKULHAT. MIT TEHETÜNK?

Ha egy átlagcsaládot nézünk, azt tapasztaljuk, hogy általában a szülők panaszkodnak arra, hogy a gyermekük elképesztő mennyiségű időt tölt azzal, hogy görnyed a számítógép monitorja előtt. Ha meg végre abbahagyja, akkor a mobiltelefonját kezdi nyomkodni. Mielőtt egyetértően bólogatnánk, gondoljuk végig, mi, felnőttek, mennyivel vagyunk tudatosabbak a fiataloknál? Online olvassuk a híreket, neten intézzük ügyeinket, sőt a legtöbbünk még a szabadság alatt is napi szinten ellenőrzi a céges leveleit. Pedig nem ártana néha kiszellőztetni a fejünket, és tartani néhány digitális méregtelenítő napot. Mutatunk is néhány példát, hogyan érdemes hozzákezdeni.

1. Legyünk mi a példa

A prevenció mindig hasznosabb, mint egy kialakult probléma orvoslása. Ehhez pedig az kell, hogy családi szabályokat hozzunk a kütyühasználatban. Határozzunk meg napi limitet az internethasználat-hoz, és tartsunk heti egy nap netböjtöt. Ezen a napon aztán csináljunk olyan programokat, amelyek élménydúsak és emlékeztetők maradnak. Szülőként járunk elő példaként, és mi se „kockuljunk” az adott napokon.

2. Használjunk segítséget

Ma már léteznek olyan mobilalkalmazások, amelyek segítik az online és offline életmód közti egyensúly megtartását. Ilyen például az Offtime, ami blokkolja a hívásokat, üzeneteket, értesítéseket, csak a számunkra fontos emberek tudnak megzavarni minket a pihenésben. Letilthatjuk vele a zavaró alkalmazásokat is, hogy csak a feladatainkra, vagy a könnyed időtöltésre tudjunk koncentrálni. Külön előnye, hogy szembesít szokásainkkal: elemzést készít a telefon- és alkalmazás-használat alapján, hogy láthassuk mivel, mikor, mennyi időt töltöttünk.

3. Találjunk közös hobbist

A digitális méregtelenítésben hatalmas szerepe van a környezetünk támogatásának, ami akár egy kiváló közösségépítő program lehet. Sokkal könnyebb úgy netmentesnek maradni, ha megbeszéljük a

rokonokkal, barátokkal, hogy ha lehet, az együtt töltött idő alatt ők se használjanak okostelefont, laptopot. Kereshetünk egy új közös hobbist (sportolás, kirándulás), így közösen tapasztalhatjuk meg, milyen az igazán minőségi együtt töltött idő.

4. Vegyünk ébresztőórát

Az ágy mellett tartott mobiltelefon praktikus, mert ébresztőóraként is funkcionál. De ez az egyik legrosszabb szokás, mert előbb-utóbb garantáltan rászokunk, hogy még elalvás előtt gyorsan belekukantsunk a közösségi média híreibe vagy a leveleinkbe. A képernyő kékes fénye viszont gátolja a melatonin hormonok termelődését, ami miatt csak később tudunk elaludni. Sőt, az éjszaka közepén is felriadhatunk a telefon világítására. Ezért szerezzünk be inkább egy hagyományos ébresztőórát, a telefont pedig éjszakára tartsuk egy másik szobában.

5. Készüljünk fel a kísértésre

Akárcsak egy fogyókúránál, a digitális kütyük visszaszorításánál is nagy lesz a csábítás egy kis bűnözésre. Ellenállhatatlan vágyat érzünk majd a laptop felnyitására, vagy arra, hogy a mobilon rákeressünk valamire. Ezekben az esetekben jól jönnek a figyelemelterelő taktikák. Készüljünk a kísértésre azzal, hogy beraktározzunk kedvenc magazinjainkból, könyveinkből, és megbízható barátok segítségét kérjük, hogy legyenek támogatóink, és tereljék el figyelmünket a csábító online világról.

VINICZAY ANDREA

A mobil káros hatásai és az elektroszmog



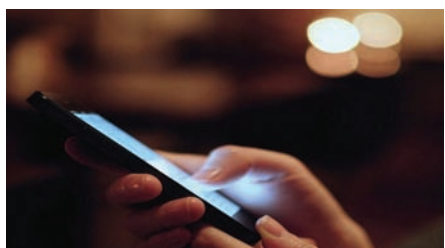
A kérdésben, hogy vajon az egészségre káros-e a mobiltelefonok által kibocsátott sugárzás, maig nincs egyetértés. A mobilok gyors elterjedése miatt még nincs információnk a hosszú távú hatásokról, ezért sok kutató elővigyázatosságra int.



A mi generációnkat érintő kérdésről van szó, lehet, hogy csak néhány év múlva fogunk szembesülni a telefonálás negatív következményeivel. Nemcsak a mobiltelefon sugároz. Az elektromágneses sugárzásokat sajnos kottélban kapjuk. A rádió, a TV, a wi-fi és a mobiltelefon-hálózat által kibocsátottakhoz hozzájön a magasfeszültségű vezetékek és az otthoni elektronikus eszközök (pl. számítógép és a mikrohullámú sütő), valamint a vezetékek nélküli otthoni telefonok rezgése. A minket körülvevő sugárzási terhelést nevezzük elektroszmognak.

Nincs választásunk

Az a gond, hogy elektroszmog vesz körül akkor is, ha használod ezeket a készülékeket, és akkor is, ha nem. A szomszéd wi-fi-je a te lakásodban is fogható, a buszon a melletted ülő hölgy pedig végigtelefonálja az utat. Lehet, hogy jobban jár az, aki nem használ mobiltelefont, de tökéletesen úgysem tudja sugárzásmentesíteni a környezetét.



Mobiltelefon hatása a sejtekre

A svéd Lund Egyetem kutatói patkányokkal végeztek kísérleteket, hogy kiderítsék a mobiltelefonok esetleges káros hatásait. Azt találták, hogy a mobiltelefon-sugárzásnak ki-

tett állatok agyában károsodtak az idegsejtek. A besugárzás hatására a vérből olyan molekulák is átjuthattak az agyba, amelyek normális esetben kiszűrődnek, és amelyek károsíthatják az idegszövetet. A károsodás egyenesen arányos volt a telefon SAR értékével, azaz a besugárzás erősségével (ez az érték a használati útmutatóban, a biztonsági előírások között van feltüntetve).

Milyen kockázatot rejt magában a mobil sugárzása?

Eddigi megfigyelések alapján a negatív hatások között szerepel a fejfájás, a fáradékony-ság, a fülzúgás, a koncentrációs és tanulási nehézségek, a DNS károsodásának lehetősége, a rákos folyamatok és a neurológiai betegségek kockázatának növekedése.

Csökkenthetjük a kockázatot

Itt van néhány tipp, amelyek segítségével csökkenthető a sugárzás mennyisége.

1. A mobiltelefon kiválasztásakor ügyelj a SAR-értékre. A lényeg, hogy minél alacsonyabb SAR-értékű eszközt válassz.
2. Próbáld kevesebbet használni a mobilot. Nemcsak telefonálaskor, hanem játék és zenehallgatás közben is ér a sugárzás.
3. A hívás kezdetén, a kapcsolat létrejötte előtt és sms küldésekor tartsd a testedtől távol a telefont, mert ilyenkor erősebben sugároz.
4. Éjszakára kapcsold ki és tedd el a fejed mellől a telefont!
5. Ne tartsd a mobilot a zsebedben. Fiúknál a sugárzás befolyásolhatja a nemzőképességet is.
6. Metrón, autóban, buszon és vonaton ne telefonálj, mert ilyenkor a rossz vétel miatt jobban sugároz a telefon.
7. Érdemes RF3-headsetet használni telefonálás közben, mert ez az orvosi sztetoszkóphoz hasonlóan egy levegőcsövön keresztül továbbítja a hangot a fülünkhöz, és így csökkenti a fejet érő elektromágneses sugárzást.
8. Légy figyelemmel másokra! Telefonálás közben menj messzebb a többiektől.
9. Otthon használjatok sima, vezetékes telefont!

Forrás: kamaszpanasz.hu, eszmog.hu

Körkérdés



Hogy látja a 13 éves tini?

**MIÉRT JÓ KÜTYÜZNI?
MIRE HASZNÁLOD?
SZOKOTT LENNI OTTHON KONFLIKTUS EMIATT?**

MATYI:

1. Mert egyszerre van mindened és semmid. Bármikor csinálhatsz rajta bármit.
2. Videókat nézek, játékokat játszom, és néha kikeresek infókat a házikhoz.
3. Szokott, főleg, amikor sokat használom.

BENCE:

1. Mert lehet rajta zenét hallgatni és mindenfélét játszani.
2. Néha játékokat játszom, levelezek, videókat nézek.
3. Nem szokott gond lenni ebből.

CSONGI:

1. Mert lehet bármit játszani.
2. Üzenetezésre, játékokra használom.
3. Sajnos szokott belőle veszekedés lenni.

LILLA:

1. Mert bármit csinálhatok egy ilyen kis telefonnal.
2. Videókat nézek, meg ugye a házi feladat...
3. Előfordul néha-néha, hogy a szüleim sokallják a telefonommal töltött időt...

MARCI:

1. Mert nagy a választék az alkalmazások között és szinte minden ingyenes.
2. Játsszom rajtuk, az e-naplót is meg szoktam nézni... meg a házihoz is szoktam használni.
3. Van, hogy elveszik a telóm, mert sokat használom.

A válaszadók 13 éves, hetedik osztályos lányok és fiúk.

A csönd ereje

A DIGITALIZÁCIÓ A SPIRITUALITÁSRA VALÓ IGÉNYT IS KIÖLI AZ EMBEREKBŐL – FIGYELMEZTET DR. CSÓKAY ANDRÁS AGYSEBÉSZ, AKI BARSÍ BALÁZS ATYÁVAL EGYÜTT EGYETÉRT KERTÉSZ IMRÉVEL ABBAN, HOGY „EURÓPA TRANSZCENDENTÁLIS ÁRVASÁGBAN SZENVED”. A KÖZISMERT ORVOSSEL A HONVÉD KÓRHÁZBAN BESZÉLGETTÜNK.



– Mi jut eszébe elsőként a digitalizációról?

Nemrég megnéztem a *We will rock you* című musicalt a lányommal. 2040-ben játszódik, egy abszolút digitalizált világban, ahol a fiatalok egy csoportja, a bohémek, rátalálnak régi kazettákra és hangszerekre, és ezekből összeállítanak egy „régies” ruhaviseletet és egy ún. Hard Rock Cafét. Az uralkodó kultúrpolitika teljesen fel van háborodva. Az egész arról szól, hogy a mai, globalizált és digitalizált világban mennyire elveszett a szabadság, az egyéniség, a kreativitás. És arról is szól, hogy ahhoz, hogy ezeket az értékeket újra megtaláljuk, vissza kell menni a régi nagy rockerekhez.

– Ön ezt hogy látja megvalósíthatónak?

Annyi igazság van benne, hogy a modern internetes világ valóban örületes bezártságot és rabságot okoz, ahogy azt már nagyon sok pszichológus és szociológus felfedte és bemutatta. Ehhez csak annyit tennék hozzá, hogy a digitalizáció a spiritualitásra való igényt is kiöli az emberekből. A minap hallottam egy prédikációt Barsi Balázs atyától Sümegen, aki Kertész Imrét idézte, miszerint: „Európa transzcendentális árvaságban szenved”. Mit jelent ez? Kivész az emberekből a transzcendens utáni vágy, a világ teljes mértékben materiálissá, ezzel ugyanakkor hihetetlenül tudománytalanná válik.

– Hogyan?

Vegyük például az orvostudományt. Annak gépies világhoz tartozó része az orvostudomány módszereivel akar olyan kérdésekre választ adni, amikre az soha nem volt képes. Amióta az ember megjelent a földön, azóta a tudomány a teremtés ügyében egy lépést sem tudott előrehaladni. A mai tudomány semmivel sem tud többet arról, hogyan lett a semmiből az első kicsi valami. Lehet, hogy Hawkins megfejtette az ősröbbanást, de arról ő sem tud, hogy az a valami, aminek robbanania kellett, honnan lett. Ugyanígy nem tudunk semmit arról, hogyan lett az élettelen anyag-

ból az első élő sejt, amelyből kifejlődött az élővilág. És a harmadik, amiről nem tudunk: hogyan lett az ember. Darwin ugyanis nem azt mondta, hogy a majomtól származunk; a darwinizmus mondatta ki vele azokat a baromságokat, amiket aztán utólag az ő számlájára írnak. Ez három olyan pont, ahol Isten közvetlenül belenyúl a teremtésbe. Ezt a legmagasabb szintű tudomány – képviselői például Szentgyörgyi Albert vagy Albert Einstein – elismeri; az alacsonyabb szintű tudomány, a hatalmon lévő tudósiapar elutasítja.

– Hogy kapcsolódik ide a digitalizáció?

Úgy, hogy ebből a tudománytalanságból következik a tudomány – adott esetben a digitalizáció – szörnyűséges túlkapasai, félreislálai. Ez tetten érhető az orvostudományban is: különböző tudományos vizsgálatokkal elemzik a halál körüli állapotokat és eszerint akarják beállítani egy halálos beteg kezelését. A halál és a halálközeli állapot ugyanolyan misztérium, mint a teremtés. Ha ezt nem vesszük figyelembe, akkor előállnak olyan helyzetek, mint például a közelmúltbeli liverpooli eset: az orvosok azt mondták, hogy a gyermek öt perc múlva meg fog halni. A gyermek nem halt meg, de ők nem tettek semmit: nem adtak neki se vizet, se ionokat, se táplálékot 36 óráig. És amikor a szülők feljelentették az orvosokat, a bíróság megállapította, hogy nem vonhatók felelősségre, mert a „gyereknek meg kellett volna halnia”. Ez már a jogtudomány elmebetegsége. Amíg a tudomány nem ismeri el a misztériumot és nem térdel le előtte, addig mindig lesznek túlkapasok, amelyek veszélyeztetik a gyermekeinket. Nyilván a felnőtteket is, de ők jobban tudnak védekezni ellene.

– Le tudná írni ezt a folyamatot orvosi szempontból?

Maga a folyamat, ahogyan a gépies világ rabul ejti az embert, a pszichológiára tartozik, nem az én területem. Én annyit mondhatok: az idegsejtek kapcsolata szinapszisokon és át-

vivő-anyagokon keresztül valósul meg. Az állandó impulzusok bizonyos agyi köröket megerősítenek, másokat gátolnak. A függőség is hasonló. Az agyunk csak egy kivitelező szerv, de el lehet rontani. A gondolat és az akarat nem az agyban van, de általa tudjuk kivitelezni. Az agynak a rossz irányban való trenírozásával az ember eljuthat oda, hogy mást cselekszik, mint amit akar. Ha elrontsolom a kezemet, hiába akarok kezet fogni, már nem tudok. Ez az agy szintjén is így működik: megvan az akarat a jóra, az igény az értékre, de nem tudom létrehozni, mert tönkretettem az agyamat, rosszra kondicionáltam.

– Van különbség a különböző függőségek között?

A netfüggőség esetén alapvetően ugyanolyan bálványimádásról van szó, mint a szex, alkohol vagy kábítószer esetén. Ahogy a cukros bácsi a kisgyereket, ahogy régen a beatzene és az alkohol, ma a drog és a digitális világ viszi el a fiatalokat. Nem véletlen, hogy a számítógép-függőséget ugyanolyan szenvedélybetegségnek tartják, és ugyanott, ugyanolyan módszerekkel kezelik, mint az alkoholfüggőséget. A legsikeresebb terápiás projekt az anonim alkoholista módszer, amelynek a lényege, hogy azok terelik jó irányba a betegeket, akik már túljutottak ezen. El kell juttatniuk oda őket, hogy azt mondják: „Jó napot kívánok. Csóka András alkoholista/számitógépfüggő vagyok, de nem iszom/nem használok gépet.” Ha valaki idáig eljut, az hatalmas siker, mert attól kezdve már ellen tud állni ennek a kísértésnek. De van még ennél jobb is, amit Krisztus ajánl. Amikor azt mondhatjuk: „Nem vagyok függő, meggyógyultam. Szívesen megiszom veled akár egy pohár bort is.”

– Ön szerint meg lehet gyógyulni a függőségből?

Az orvostudomány nem így gondolja. Persze, hogy meg lehet gyógyulni! De nem egyedül, nem emberi erővel. Be kell vonni Jé-



ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

zus gyógyító erejét. Erre viszont végképp nincsenek ránevelve az emberek. Sajnos, az úgynevezett orvostudomány sem használja gyógyszerként az Eucharisziát, pedig az a legjobb gyógyszer. Azonban nagyon erős nevelés kellene, hogy elhiggyük: Krisztus valóban jelen van abban az Oltáriszentségben. Pedig nem lenne nehéz, még férfi aggyal, tehát racionálisan gondolkodva sem – a nők a szívükkel gondolkodva könnyebben tudnak a hitbe jutni –, hiszen tudományosan be van bizonyítva a feltámadás. És ha valaki pusztán logikai úton jut el a megtérésig – ahogy Neumann János, a számítógép atyja is tette – és elhiszi a feltámadást, akkor elhiszi Krisztus gyógyító erejét is, és meg tud gyógyulni a függőségektől is.

– És mi a helyzet a gyerekekkel? Ők hogy tudnak meggyógyulni?

Ahogy mondtam: egy felnőtt jobban tudja magát védeni, nevelni, de gyerekeknek ez nem megy. A legmélyebb vágy azonban ott van bennük, és ezt kellene a társadalomnak megerősítenie, akár rendeleti szinten is. Franciaországra gondolok, ahol az iskolákból kitiltották a telefonokat, és Romániára, ahol a vezetés közbeni telefonhasználatot hatalmas bírsággal sújtják. Ezenkívül nekik is azt tudom mondani: járjanak templomba, imádkozzanak és hallgassanak arra a belső hangra, ami megmondja a gyerekeknek (is): nem ez az állapotbeli kötelességed, hogy a Facebook-on partizzál.

– Megértené ezt egy kiskamasz?

Direkt módon – „Tedd le azt a telefont vagy én dobom a kukába!” – ez nem működik. Amikor a gyerekeim kisebbek voltak – már a legkisebb is 18 éves –, azt a tanácsot kaptam a piaristáktól: nagyon fontos, hogy ne legyen gép a gyerekszobában, a szülő lássa, mit csinál a gyereke. Ez a telefonnal mára megszűnt: a gyerek bezárkózik a szobába és a szülőnek fogalma sincs, mit csinál. De ha indirekt módon ráneveli őt a szemlélődésre, a csend igényére, akkor meg fog szólalni benne is a lelkiismeret, a tiszta belső hang, és jó irányba viszi. Akkor is, ha hívó keresztény családról van szó, és akkor is, ha nem. Az elmúlt 10-15 évben megnőtt a szemlélődésre való igény és buzdítás. Régen voltak a guruk, de már a keresztények is terjesztik és a pogány pszichológia is óriási hévvel hirdeti például a mindfulness. A lényeg a csend, onnan jönnek a tiszta hangok. Persze hülyeségeket is hallhatunk, hiszen az ördög nem alszik. Ezért kell a kontroll: az evangélium ismerete, az erkölcsstan. Van egy nagyon jó füzet, Passport a címe; Barsi atyáék írták a fiataloknak, útmu-

tató a helyes élethez, azaz útlelél Isten országába. Ami egyébként köztünk van és most van köztünk, csak meg kell találni.

– A legjobb megoldás tehát Ön szerint a szemlélődés igényére való nevelés?

Régi nyelven szólva: a vallásos nevelés. Mai nyelven szólva: a belső utakra való terelés. Imával, meditációval, kinek mi az eszköze. A kisfiam halálának tragédiájából – belefulladt a családi medencébe a 10. születésnapján – én is a csend által gyógyultam meg. De eltelt pár év és megint érzem, hogy zajban élek, ezért is örülök a Barsi atyától nemrég kapott A csend ereje című könyvnek. A tragédia előtt azt hittem, hogy olyan jó „négyötödös” keresztény vagyok, szépen haladok az úton. Később a nagy ürességben meghallottam Isten hangját, megszólított engem. Az ilyen megtapasztalás óriási előrelépés a hitben, a világ problémáinak megértésében és megoldásában, a kreativitásban, mindenhol – sajnos nekem sem volt azóta hasonló élményem. Vagy kicsi lépésekből hozzuk össze a csendet – elmegyünk a sivatagba –, vagy elér egy sorscsapás. Én minden nap felidézem, mert szükségem van rá.

– Miért van szüksége a családi tragédiához kapcsolódó Istenélmény emlékére?

Ha az ember bátor és új dolgokra vágyik vagy nagy kérdések előtt áll, akkor valahonnan erőt kell merítenie és jó döntéseket kell hoznia. Nekem sokszor vannak félelmeim, például egy nagyon nehéz műtét előtt, amit több kollégám elutasított. Vajon én felvállalhatom-e? Minek képzelem magam? Volt olyan is, hogy nem jól döntöttem. A jó döntéshez bátorság kell, de ehhez el kell jutni a tiszta forráshoz, ahol meghallod: igen vagy nem. Amikor ilyen gondolataim vannak, felidézem magamban: amikor nagyon el voltam anyát-



lanodva a kisfiam halála után, Jézus szeretettel rám szólt: „Hát nem tudod, hogy velem van?!” Ha így szeret engem, akkor ne legyen tele a nadrágom: ha segítséget ígért, segíteni fog.

– Egyik fő előadója a júliusi NOE Családkongresszusnak, amelynek mottója: mire tanítanak gyermekeink. Önt mire tanítják a gyermekei?

Arról fogok beszélni, hogy a gyermek három éves koráig milyen tiszta. Ők még a szívükkel hisznek, ellentétben a felnőttekkel, akik észszel szerzik vissza azt a hitet, amit jellemzően kamaszkorban vesztenek el. A tékozló fiú megtérése akarati tényezőként múlik, a tudatosság útján megkapott hit. Jó lenne visszavedleni gyermekkorunk hitébe. Az igazi boldog istenélmények szívhitből fakadnak, nem pedig a tudatosság útján nagy csörrenéssel leeső tantuszokból. Ez a személyes tapasztalatom is.

– Hogy tanítanak a kisgyerekek és hogy a nagyobbak?

Az egészen kis gyerekekben benne van a tiszta rácsodálkozás. Figyelni kell rájuk, és megtanulhatjuk tőlük mi is. Emlékszem, egyszer veszekedtünk a feleségemmel és az akkor négyéves kislányunk ránk szólt: „Nem kellene ezt abbahagynotok?” Összenéztünk és rájöttünk, milyen igaza van. És abbahagytuk. A nagyoktól azt tanulhatjuk meg, hogy el kell viselni, hogy ha nem tudsz mit kezdeni velük, hogy hagyni kell őket. 15 éves volt az egyik fiam, amikor fogta magát és elment otthonról. Álltam a kapuban és kiabáltam, hogy büdös kölyök, gyere vissza. De ő nem jött. Nekem el kellett fogadnom, hogy ennek is meg szabad történnie, és nem dől össze a világ. Szóval a kamasz is tanít, de az egy kemény iskola.

ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ



AZ OFFLINE VILÁG ÖRÖMEIRŐL

MINT SZAKÉRTŐINK IS UTALTAK RÁ, GYERMEKEINK NEVELÉSÉBEN AKKOR JÁRUNK JÓ ÚTON, HA A DIGITALIZÁCIÓ VONZEREJÉT MAGUNK MÖGÖTT HAGYVA ALTERNATÍVÁKAT KERESÜNK ÉS MUTATUNK A FELNÖVEKVŐ GENERÁCIÓKNAK A SZABADIDŐ HASZNOS ELTÖLTÉSÉRE. A DIGITÁLIS VILÁG SEGÍTSÉGÜNKRE ÉS HASZNUNKRA IS LEHET NEMCSAK MUNKÁNK, DE HOBBINK ÉS SZABADIDŐNK ELTÖLTÉSÉBEN IS.

ÉLETMÓD ROVATUNKBAN NÉHÁNY ALTERNATÍVÁT VILLANTUNK FEL ARRÁ NÉZVE, HOGY MENNYI ÖRÖMÖT ÉS PLUSZT ADHAT SZÁMUNKRA KIVÁLÓ PÉLDAKÉNT A SPORT, A MOZGÁS VAGY A TERMÉSZETJÁRÁS. OLYAN KÉRDÉSEKRE KERESTÜK A VÁLASZT, HOGY MIT AD A FIATALOKNAK A SPORT VAGY A TÁNC, HOGY MIT ÉLVEZNEK BENNE LEGINKÁBB A FIATALOK, ÉS HOGY MELY KÉSZSÉGEKET FEJLESZTI LEGINKÁBB AZ ADOTT SPORTÁG.



LOVAGKÖR – KARDVÍVÁS

Dr. Pávay Tibor tréner,
munkaerőpiaci tanácsadó

1. Mit ad a fiataloknak ez a sport? Mit élveznek benne leginkább?

Az Anjou Udvari Lovagkőr historikus hosszúkardvívó és utcai önvédelmi edzéseket tart heti 2-2 alkalommal (előbbi a Magyar Hosszúkardvívó Sportszövetség taggyeje-sülete-ként). Az edzéseken valódi, államilag elismert végzettséggel bíró sportedző, sportoktató tanítja a fiatalokat (sajnos nagyon sok a jóindulatú kókler). A hosszúkardvívó edzés a mozgás, valamint a mozgás közbeni gondolkodás örömeit biztosítja, és persze a szociális kapcsolatokat is javítja. Vívni mindenki szeret: legfeljebb még nem próbálta!

A Pugilo® rendszerű utcai önvédelmi edzésekre mindenki a baj megelőzéséért jár (az is, aki testi-lelki traumán átesett korábban). Szlogenünk: „Ellenfél légy, ne áldozat!” A bajt ugyanis mindig könnyebb aktívan megelőzni, mint tűzoltásszerűen kezelni. Ez a testi és a lelki egészségre is igaz: sportolni egészséges! A lányok imádják, hogy itt a bokszszákon szabadon kiadhatják magukból a mindennapi felgyülemlett stresszt, s egy kicsit kiléphetnek a mókuserékből.



2. Mely készségeket fejleszti leginkább ez a sport?

Az önvédelmi edzések fizikai és mentális megerősítést, felkészítést biztosítanak a tanoncoknak. Az edzések eredményeképp nő az önbizalom, a fizikai teljesítőképesség, adekvátta válik az agresszió- és stresszkezelés. Mind a vívóedzések, mind az önvédelmi edzések is (hisz egyaránt több ezer éves nyugati küzdősportra és harcművészeti alapra épülnek) fejlesztik a mozgáskoordinációt, a reflexeket, a ruganyosságot és a gyorsaságot. A kétkezes karddal való hosszúkardvívás ezentúl különösen fejleszti az ügyességet és az egyensúlyérzékét.

3. Személy szerint mire helyezi a hangsúlyt a gyerekek fejlesztésében?

Egészség, élmény és sikerélmény. A gyerekek imádnak mozogni, és kevesen tudják, de az ember alvás közben tanulja meg a mozgásokat, nem az edzésen. Ott csak látja és kipróbálja, de fejben fejlődik tovább minden. Arról álmodik jó esetben többet az ember, amit szeret, amihez pozitív élmények kötnek. Ennek biztosítása különösen fontos a gyerekek számára.

4. Mikor, milyen tudással érdemes elkezdni ezt a sportot?

Ide elég az akarat is. Amit tudni kell, azt itt megtanítjuk. Az első két hét mindig ingyenes: ez idő alatt megtapasztalhatja a fiatal és a szülő is, vajon ez a mozgásforma az, amit keres és szívesen gyakorol.

5. Mikor indulnak legközelebb kurzusok, foglalkozások, edzések?

A tagfelvétel Debrecenben folyamatos. Az edzések szerdán és csütörtök délután, valamint szombat és vasárnap délelőtt vannak. További információk a 30/700-2347-es számon, vagy a pavaytibor@gmail.com e-mail címen, ill. Facebook oldalainkon („utcaionvedero” ill. „anjoulovag”) elérhetőek. (Honlap: www.aule.hu; www.utcaionvedelem.hu)

JAZZ BALETT

Gyenes Borbála táncművész, a Sziluett Táncstúdió táncpedagógusa



1. Mit ad a fiataloknak a tánc, s ezen belül a jazz balett? Mit élveznek benne leginkább?

A tánc többek között önbizalmat, sikerélményt, örömet, mozgáskoordinációt ad. A gyerekek számára fontos, hogy minél hamarabb kialakuljon a sportolás után érzett vágyuk, ebben pedig segít egy közösséghez való tartozás, ahol megtanulnak társas kapcsolatokat teremteni, ami együttműködésre, alkalmazkodásra ösztönzi őket. A diákok számára nélkülözhetetlen a sikerélmény, amit a táncórák keretein belül, illetve a fellépéseken és versenyeken szerezhetnek meg. A tánc segít az egyéniség kibontakozásában, önmagunk elfogadásában és megismerésében. E sportnak köszönhetően a test formálódik, átalakul és egy különleges izomzatot kap.

2. Mely készségeket fejleszti leginkább ez a tánc?

A tánc fejleszti a ritmusérzékét, koncentrációt, koordinációs képességet. Javítja a beszéd-készséget, a testtartást, és erősíti a





gyerekek önbizalmát. Nem utolsósorban a jazz-ballett sokszínű mozgásvilágának köszönhetően mindkét agyfélteke aktivizálódik, valamint jótékonyan serkenti a vérkeringést, így akár egy táncóra után is eredményesebb a tanulás.

3. Személy szerint mire helyezi a hangsúlyt a gyerekek fejlesztésében?

A legfontosabb dolognak azt tartom, hogy a gyerekek önálló testtudattal rendelkezzenek. A növendékek számára a tánc az örömteli mozgás élményét jelenti, ezt az életérzést próbálom átadni, ahol egyaránt elengedhetetlen a munka és a jókedv. A legkisebbek játékos formában ismerkedhetnek meg a gimnasztika és a klasszikus balett alapjaival, az idősebb korosztály pedig az art-jazz technikát sajátíthatja el.

4. Mikor, milyen tudással érdemes elkezdni ezt a táncot?

Három éves kortól szoktam elkezdni a gyerekek oktatását, amikor már képesek húzamosabb ideig koncentrálni. Előképzettség nem szükséges, hiszen a táncórákon minden alapot megtanulnak ahhoz, hogy évekkal később magas technikai tudással rendelkezzenek.

5. Mikor indulnak legközelebb kurzusok, foglalkozások, edzések?

A tanfolyam 2018. szeptember 4-én indul újra, mivel az iskolákkal megegyezően mi is nyári szünetet tartunk. Aki szeretne új mozgásformákat, mozdulatokat, étüdöket és táncokat megtanulni, s mindezt kiváló hangulatban, egy lelkes, örömmel teli csapat részeként, az jelentkezzen augusztus végén Gyenes Borbála táncpedagógusnál. Versenyzési és fellépési lehetőség minden növendék számára lehetséges, aki kitartóan és szorgalmasan jár a Sziluett Táncstúdióba. Az edzések kedden és pénteken három korcsoportban – Törpe, Csicsergő és Imperiál – zajlanak az Albertfalvi Községi Házban (1116 Budapest, Gyékényes utca 45-47.) További információk: 20/474-8246-os telefonszámon vagy a bori.gyenes@gmail.com címen, illetve a táncstúdió FB oldalán lehetséges.

RÖPLABDA

Szombathy András, a Hajdú-Bihar Megyei Röplabda-szövetség elnöke

1. Mit ad a fiataloknak a sport, s ezen belül a röplabda? Mit élveznek benne leginkább?

A gyerekek szemszögéből közösségi élményt, játéklehetőséget, örömet, sikerélményt, vidámságot, győzelmeket.

A szülők szempontjából egy olyan közösséget, amelyben miközben erejét, állóképességét, gyorsaságát fejleszti, még sok minden mást is megtanul a gyermeke, pl. fegyelmet, koncentrációt, együttműködést, tiszteletet, célkitűzést.

Az edző szempontjából az előbb említetteken kívül a sport szeretetét, az egészséges életmód iránti igény kialakítását.

2. Mely készségeket fejleszti leginkább a röplabdázás?

A röplabdázás, mint minden sport, a rendszerezésre, a fegyelemre, a küzdeni tudásra tanít meg, emellett pozitív közösségi élményt ad. Mivel a röplabdázásban nem lehet megfogni, vezetni a labdát, hanem csak pillanatnyi érintés engedélyezett, ezért a játékosnak már az érintés előtt el kell döntenie, hogy mit fog csinálni a labdával az érintés pillanatában. Ezért a többi labdajátéknál is jobban fejleszti a gondolkodási készségeket és a gyors reagáló képességet.

Sokan féltik gyermekeiket a test-test elleni küzdelemtől és a sportsérülésektől. A röplabda erre kínál megoldást. Megvan az az előnye, hogy – mivel a háló két oldalán játszóak –, test-test elleni küzdelemre nem kerül sor, így jelentősen kevesebb a sérülésveszély.



3. Személy szerint mire helyezi a hangsúlyt a gyerekek fejlesztésében?

Iskolánkban a gyerekek már első osztályos korukban elkezdhetnek röplabda-edzésekre járni. Ebben az életkorban a labdás ügyesség fejlesztése, az alapérintések oktatása, a játékszabályok ismertetése, előkészítő mozgások, az életkornak megfelelő fizikai képességfejlesztés és rengeteg játék jellemzi a foglalko-



zásokat. Harmadikos korukban versenyeken is szeretnénk indítani tanulóinkat.

A 11-12 éves gyerekeknek már – a fizikai képességfejlesztésen és a technikai elemek tökéletesítésén túl – csapat-taktikákat is tanítunk. Szeretnénk, ha minél változatosabb kupákon, bajnokságokon vennének részt.

A 13-14 éves tanulók az előbbi feladatok gyakorlásán kívül a különböző játékrendszerek ismeretét tanulják, és a specializált szerep körök (feladó, középjátékos, szélső ütő, libero) feladatait is elsajátítják. A korosztályos csapatot több versenyen elindítjuk, ezenkívül évente edzőtáborozunk, és több külföldi tornán is szerepelünk.

4. Mikor, milyen tudással érdemes elkezdni ezt a sportot/táncot?

Más sportágakkal, egyesületekkel ellentétben mi testalkata, esetleges ügyetlensége miatt senkit nem küldünk el. Számunkra az a legfontosabb, hogy szeresse, akarja a gyerekek a röplabdázást, így biztosra vehető, hogy önmagához képest fejlődni fog. Természetesen minél fiatalabb korban kezdi valaki a röplabdázást, annál több ideje van megtanulni a sportág technikáját. De arra is volt már több példa, hogy aki középiskolás korában kezdett el röplabdázni, abból is lehetett válogatott röplabdás.

5. Mikor indulnak legközelebb kurzusok, foglalkozások, edzések?

2018 szeptemberében, az iskolaév kezdetén, az Eötvös DSE honlapján <http://eotvosvolley.uw.hu/elerhetoseg.html>

NÉPTÁNC

Kovácsné Milu Bernadett, Debreceni Hajdú Néptáncgyűttes



1. Mit ad a fiataloknak a néptánc? Mit élveznek benne leginkább?

A tánc nem csak testmozgás, a szellem és a lélek mozgatója. Heti rendszerességgel 2x2 órában járnak táncolni a gyerekek, ami nem pusztán a fizikai erő kifejtéséről szól. Persze ez is fontos szempont az egészségmegőrzést tekintve, de a tánc maga hagyományörzés, művészet, az önkifejezés egyik kiváló formája, ahol kialakul az identitástudat és az értékrend.

Egy olyan közösség formálódik, ahol a barátságok egy életre köttenek. Van hová tartozniuk, ami rendkívül fontos a XXI. században. Színpadra lépni nagy dolog, ami az évek múlásával olyan határozottságot és magabiztosságot nyújt nekik, melyet a civil életben is kiválóan tudnak kamatoztatni. Egy nagy család vagyunk. „A Mi Családunk Hajdú”



2. Mely készségeket fejleszti leginkább ez a sport/tánc?

A zenei hallást, a ritmust és a mozgás koordinációját. Fejleszti még a testkép tudatát, a társadalomismeretet, az együttműködést mind az oktatókkal, mind a társakkal. Fontos, hogy a gyerekek megismerhessék és anyanyelvi szinten elsajátítsák a népi játékokat, dalokat és táncokat. Nemcsak készséget, de képességet is fejleszt. A mozgásban korlátozott, SNI-s gyermekeknek is nagy segítséget nyújt.

3. Személy szerint mire helyezi a hangsúlyt a gyerekek fejlesztésében?

Pedagógusi munkánkban a tehetséggondozás kiemelt szerepet tölt be. Kialakítottuk saját módszereinket, melyeken tanítványaink kisgyermek koruktól egészen a felnőtt korukig fejlődnek. Szép eredményeket érnek el csoportjaink és szolótáncosaink az országos tanulmányi versenyeken. Gyermekek-, ifjúsági és felnőtt csoportjainkkal egyéb versenyeken is kiemelkedő országos eredményeket érünk el, ezért évről évre, nemegyszer minden korosztályban beválogatnak bennünket az országos néptánc-antológiákba – ez a szakma legrangosabb bemutatója – és az ország legjobban minősült együttese közé tartozunk.

4. Mikor, milyen tudással érdemes elkezdni ezt a sportot/táncot?

Nincs ilyen kritérium, illetve az egész alapja a tiszta hallás, melyet már a gyermek születése előtt, az anyaméhben – zenét, a külvilág hangjait hallgatva – fontos fejleszteni.

5. Mikor indulnak legközelebb kurzusok, foglalkozások, edzések?

Érdemes figyelni az iskola honlapját (www.hajdufolk.hu), ahol tájékozódhatnak a szülők a felvételi eljárásról és a jelentkezésről.



Az iskolában nemcsak az oktatók ismerik szinte az egész együttest személyesen, hanem a csoportok is jól ismerik egymást, hiszen egy helyen próbál minden csoport, egymást váltják a próbateremben, együtt öltöznék az öltözőkben. Együttesünk és iskolánk legnagyobb ereje abban rejlik, hogy minden oktató itt nőtt fel, itt szívta magába a tudást, a közösség iránti feltétlen elkötelezettséget, itt nevelődött bele észrevétlenül az együttes hagyományaiba, s egyben egy igazi nagycsaládba. Ez a mi erőnk.



AKTÍV PIHENÉS VESZPRÉMBEN

VESZPRÉMI ÁLLATKERT

Az év minden napján várja a látogatókat a mindig újdonságokkal szolgáló Veszprémi Állatkert.

A festői szépségű Fejes-völgyi területen olyan hagyományos állatkerti állatok láthatók, mint az egzotikus élőhelyről származó nagymacskák, a hatalmas méretű kamcsatkai medvék, az élénk színekben pompázó vízimadarak, de érdekességek is, mint például a játékos madagaszkári félmajmok, az igazán különleges dzselada páviánok, a mókás tapírok, a mindig kíváncsi szurikáták és az elragadó kis panda pár.



A Gulya-dombi részen található legnépszerűbb társas állatbemutatónk, a 15 000 m² nagyságú Afrika szavanna kifutó, ahol struccokat, zebrákat, egy zsiráfcsapatot és a háromfős szélesszájú orrszarvúcsaládot csodálhatják meg a látogatók, miközben akár megpihenhetnek a kifutóba benyúló fedett kilátón. A szavanna kifutó szomszédságában található a két csimpánzcsapattól hangos **Csimpánzvilág**, melynek belső terében csupán egy üvegfal választja el a látogatókat a csimpánzoktól, a hatalmas külső kifutójukat pedig vízesárok szegélyezi.

Állatkerti sétánk során útba ejthetjük az or-

szág legnagyobb **Madárröpdéjét** vagy éppen az Állatkert egyik legnépszerűbb attrakcióját, a borjúfókák és pápaszemes pingvinek medencéjét, további látnivaló az **Elefánt Park**, ahol a három fiatal és játékos elefántbika talált otthonra. Szintén a Gulya-dombi részen található az Állatkert legújabb fejlesztése, Magyarország legnagyobb dinoszaurusz kiállítása. A szezonálisan nyitva tartó **Dinó Park**ban élmény-foglalkoztató várja a gyermekeket, lehetőség van különleges emlékfotót készíteni egy félelmetes T. rex társaságában, a legbátrabbak pedig kipróbálhatják, hogy milyen dinoszauruszháton lovagolni.

Az állatkerti sétát érdekes látványteretése, állatsimogató, külső és belső játszóterek teszik még színesebbé.



JÁTSZÓTÉRI MESÉK – MEGHITT SÉTÁK

A számtalan szabadidős tevékenységet kínáló Veszprémvölgy a város igazi gyöngyszeme. Kézenfogva andalogni, sétálni, majd egy kényelmes padon megpihenni vagy a

Historia Kertben egy kávé mellett elcsevegni egyaránt lehet. **Magyar Népmesék Játszókert** és **Várostrom Játszótér** is várja a gyermekeket. Egyre többen hódolnak itt új szenvedélyüknek, a „nordic walking” botos sétasportnak.

A völgy sokakat csábít sziklamászásra, míg mások szívesebben pattannak nyeregbe vagy húznak görkorcsolyát. A lombos fák, sétányok ölelésében Árpád-kori műemlékek bújnak meg, a Margit-romok, a Veszprém völgyi görög apácakolostor romjai, valamint a Jezsuita templom.

A Veszprémvölgy további lehetőségeket tartogat az idelátogatók számára. Szinte egész évben változatos rendezvények, koncertek, egész napos családi programok, néptánc műsorok, kiállítások várják vendégeinket.

AKTÍV PIHENÉS A VESZPRÉMVÖLGYBEN

A Séd-patak által erősen szabdalta, hegyes-völgyes város sétára, szerelmes andalgásra vagy kellemes kávéházi csevegésre egyaránt csábít. Ezt már nem csak a belváros-

ban, hanem a természet lágy ölén is élvezhetjük.

Veszprém és környéke kitűnő terepet biztosít a kerékpáros túrák kedvelőinek. Kerékpárúton két irányból is megközelíthető a város, az egyik szakasz a 73-as út veszprémi bevezetőjétől a belvárosig vezet, illetve a belvárostól kiépített kerékpárúton juthatunk el egészen a Balatonig, Balatonalmádi településig. A sikeres pályázatoknak köszönhetően további kilométerekkel bővült a város kerékpárúthálózata, és a környező településekkel is javult az összeköttetés – már Nemesvámosig is eljuthatunk drótszámaón, a bringás társadalom nagy öröme.

Javasoljuk, hogy a túra után tegye le bringáját a kerékpárút végénél, a Színházkertben elhelyezett tárolóknál, és fedezze fel gyalogosan a város kincseit!

Ha Veszprém városát bejártuk, érdemes gyalogosan, biciklivel vagy autóval felfedezni a környéket. Balatonalmádiban ajánljuk a vörösberényi Árpád-kori erődtített



templomot, a gyerekeknek pedig a hajdan itt közlekedő 375-ös gőzmozdonyt. Növelhetjük adrenalin szintünket a bala-tonfűzfői bobbpályánál. Nyugat felé haladva elérjük a Balaton északi fővárosát, Balatonfüredet, ahol reformkori sétát tehetünk, vagy andaloghatunk a

Tagore sétányon. A Balaton egyetlen félszigete festői fekvése, földtani érdekességei és történelmi műemlékei évente közel egymillió turistát vonzanak. Tihany jelképe a félsziget keleti ormán a barokk stílusú Ben-cés Apátság. Újdonság az elragadó szépségű Belső-tó partján található Levendula Ház Látogatóközpont. Tihanytól folytathatjuk túránkat: a Balaton-felvidék számos természeti kincse vár felfedezésre!

Veszprémtől nem messze, Herenden meg-nézhetjük a Porcelaniumban, hogy készül a világhírű luxusporcelán.

(forrás: a Veszprémi Turisztikai Nonprofit Kft. Útitárs c. kiadványa)

Nyomj egy lájkot a természetben!

Szinte alig van már köztünk olyan, aki ne használná a virtuális „tér” adta lehetőségeket. Idősek és fiatalok, városban élők vagy vidéken lakók egyaránt így próbálnak hasonló érdeklődésűekkel közösségeket építeni, barátokra lelteni, élményeket megosztani.

Mint minden eszköz esetén – legyen az akár egy bot –, sohase az eszközt vádoljuk, ha valami félresikerül! A példaként szolgáló bottal például meg lehet valakit súlyosan sebesíteni, de támaszként is használhatjuk egy hegymászás során, a kertünkben földbe szúrva szép növényeket futtathatunk rá stb. A baj akkor van, ha az eszköz céllá vagy valamiféle pótlékká válik, és mögötte kiüresedik életünk.

Elsősorban akkor izgalmas a megosztás a természetben, ha van vagy lesz valami érdekes, különleges, csak nekünk adatott dolog, amit érdemes megosztanunk szűkebb-tágabb környezetünkkel, barátainkkal, ismerőseinkkel. Zsebemben az okostelefonommal nekivágok egy szép májusi hétvégén a hegyeknek, vagy a közeli erdőbe gombászni, vagy egy fagyos téli napon meglesni a nálunk



telelő réti sasokat. Okostelefonomon van madár-, gomba- vagy növényhatározó. Ha nem ismerek valamit, lefényképezem, és felteszem a facebook-os madárfaj-meghatározás vagy gombáször stb. csoportba, ahonnan segítséget kapok. Vagy ha egy szép pillanatot sikerül megörökítenem, felteszem a „Lakóhelyemen fotóztam” csoportba. (És közben dagadok a büszkeségtől, ha sokan lájkolják.) De ehhez első lépésként

KI KELL MOZDULJAK, EL KELL INDULJAK! Akár kincskereső is lehetek! GPS-es telefonnal a közelben elrejtett „kincsesládák” keresésére indulhatok (Geocaching). Nincs annál izgalmasabb, mint amikor az erdőt járva a kidőlt fa odvában megtalálom a kis doboz-kát, benne a jelszóval, amelyet aztán felposztolok a geocaching.hu oldalra, hogy „Megtaláltam!” Fedezzük fel azt a világot, ahol nem rabjai leszünk ezeknek a modern eszközöknek!



Természetesen a személyes „offline” emberi kapcsolatokat nem pótolja a csak a virtuális „térre” szorítkozó online kapcsolat. Utóbbi csak arra lehet jó, hogy a hasonló érdeklődésűekkel kapcsolatot találjak, vagy a már meglévő ismerőseimmel akkor is tudjam tartani a kapcsolatot, ha nem tudunk találkozni. Környezetvédelemmel, a városokban élő em-

berek életkörülményeinek javításával foglalkozó civil szervezetként megpróbálunk olyan kezdeményezéseket indítani, amelyek révén a 21. századi, a természeti környezettől elidegenedett ember felfedezheti azok csodáit. Közösségi kertek kialakításával szeretnénk, ha a bérházakban lakók is megtapasztalhatnák, hogy milyen élmény a saját zöldség termesztése, még ha csak néhány négyzetméteren is. Városunkban fák ültetésével tesszük élhetőbbé a környezetet. Ebbe a programba igyekezzük bevonni a helyi lakosokat, különösen a fiatalokat. Élménnyé próbáljuk tenni azt, hogy büszkén mutathassanak évek múlva a hús árnyékot adó szép fákra: „Ezt én ültettem!”.

Ismeretterjesztő munkánkkal igyekszünk rácsodálkoztatni az arra fogékonyakat azokra a rejtett összefüggésekre, amelyeket a természet tartogat még számunkra. Az élmények gyűjtése tehát a legfontosabb, ki-ki érdeklődési körének megfelelően. Ehhez próbálunk segítséget adni.



Ne felejtsük, hogy hasznos segítőink is lehetnek, ha mi is okosan használjuk „okos” eszközeinket.

ECSEDI ZSOLT – ÖKOVÁROS ALAPÍTVÁNY

Fiókamentés, de nem minden áron

A nyár a madaraknál a fészkelés, fiókanevelés időszaka, ezért a legtöbb sérült vagy elárvult madár is a fiókakorban kerül kézre.

Viszont nem kell feltétlenül minden árvának tűnő fiókát megmenteni. Vannak eleve fészekhagyó fiókák, a legismertebb talán a fácán. Ahogy felszárad az összes fiókája, a madár elindul velük, és vezeti őket. Állandó mozgásban vannak, és ha bajt sejtene, elrejtőznek – ez a stratégiájuk. Ha évezredek alatt nem haltak ki ezek a fészekhagyó madarak, akkor talán nem is olyan rossz a stratégia.

Vannak olyan madarak, amelyek nem egyből, hanem nagyobb korukban hagyják el a fészket. Rigófélék, rozsdafarkúak és szinte minden madárfioka az utolsó napokban, amikor már tud kicsit repülni, elhagyja a fészket. Az ilyen fiókákat, – ha nincs ... macskaveszély –nem kell megmenteni. A sérülteket, a megsemmisült fészekből kipottyanó fiókákat viszont igen. Ha a fióka nagyon kiéhezettnek tűnik, feltehetően fél napja



vagy még hosszabb ideje nem kapott enni, akkor haladéktalanul (egy órán belül) próbáljuk megetetni, megitatni. Minél fiatalabb egy fióka, annál kevésbé tudja elviselni a tartós éhezést. Sajnos előfordulhat, hogy még él, de már annyira legyengült, hogy a táplálékot a szervezete már nem tudja feldolgozni, és emiatt az etetés után néhány órával elpusztul.

Mivel és hogyan etessünk? (Szerk: Minden szükséges információt megtalál a www.madarpark.hu Madármentés menüpontjában.)

Sérült madár és madárfioka bejelentése a 30/535-6484-ös számon lehetséges.

HORTOBÁGYI MADÁRPARK
KONYHÁS ISTVÁN, IGAZGATÓHELYETTES

HORIZONT™, a bizonyított építési technológia

21 évvel ezelőtt, 1997-ben, először a Construmán, újdonságként állítottunk ki egy HORIZONT™ technológiával készült acélszerkezetes épületet.

Azóta elsősorban hazánkban, de ezen túl négy kontinensen több ezer minőségi épület tanúsodik és bizonyítja megbízhatóságunkat.

Az innovatív, modern építészeti technológiának köszönhetően referenciáink között megtalálhatóak a minden igényt kielégítő kisebb és nagyobb méretű családi házak, illetve a korzikai hegytetőkön épült 600-700 m²-es luxusvillák is.

A HORIZONT™ technológia sokszínűségét tükrözi az az olajmezőt kiszolgáló épület, ami az ExxonMobil olajvállalat és orosz partnere részére készült, 4 000 m²-es épületkomplexum, mely az extrém időjárásáról híres Szahalin szigeteken épült, 15 évvel ezelőtt. Ez az épület a Japán-tenger törésvonalán lévő rendszeres földrengéseknek, 200 km/órás viharoknak és a közép-európainál ötszörösen nagyobb hőterhelésnek van kitéve, de ennek ellenére a mai napig problémamentesen helytáll.

Az utóbbi években cégünk, méreteihez képest óriási fejlesztési programba kezdett, amelynek eredményeként termelési kapacitásunk hamarosan 400-500%-kal fog növekedni. A megnövekedett termék tömegének nagy része több külföldi felhasználó részére készül.



Magyarországon több mint duplájára növeljük a HORIZONT™ kivitelező és márkaképviselő partnerek számát, akikkel együttműködve sokkal szélesebb körben tudjuk kiszolgálni a hazai megrendelőket. A kibővített ügyfélszolgálati csapatunk szeretettel várja mindazokat, akik garantált minőségű otthont szeretnének maguk és családjuk részére biztosítani.

A HORIZONT™ építéstechnológia minőségét semmi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy 2017 őszétől a Szent István Egyetem Ybl Miklós Építéstudományi Karán a tananyag részét képezi.

Közelebbi terveink között szerepel, hogy minden építésmérnököt képző felsőoktatási intézményben ismertté váljon a HORIZONT™, mint a jövő építészeti technológiája. A 2018/2019-es tanévben a kivitelezést végző szakemberek képzése is megkezdődik.

A házuk életünk fontos részévé válik. Ha jól választunk, a kényelmet, biztonságot, minőséget nyújtja családuknak.

De hogyan válasszunk? Milyen szempontokat helyezzünk előtérbe?

Egy ház hosszú távú és nem utolsósorban nagy értékű befektetés, ezért a minőség, a fenntarthatóság fontos szempont a választásnál.

A HORIZONT™ házak minőségét az összes magyar minőségtanúsítvány és az európai uniós szabványok garantálják. Az ISO 9001:2015 minőségbiztosítási rendszer, az ÉMI és az ÜGYE (Üzemi Gyártásellenőrző Rendszer) vonatkozó szabályozásai biztosítják a magas színvonalú kiszolgálást és a professzionális teljesítést.

Egy nagyon alacsony árajánlat esetén fontos ellenőrizni a kivitelező céget és megbizonyosodni a minőségről és szakmaiságról, hogy elkerüljük a költséges utáni csalódásokat, meglepetéseket.

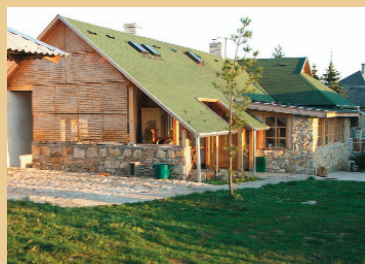
A kiemelten energiahatékony építési rendszernek köszönhetően házuk minden oldalról megfelel a fenntarthatósági szempontoknak. A korszerű, energiatakarékos technológia biztosítja az alacsony rezsiköltséget, mindemellett nem elhanyagolható szempont a gyorsaság sem, hisz szeretnénk mielőbb álmaink otthonában élni. A HORIZONT™ házak 3-4 hónap alatt kulcsra-kész és költözhettek.

21 év után is tovább folytatjuk fejlesztéseinket, és a minőség, megbízhatóság, gyorsaság, a legjobb árérték, amit kínálunk vevőinknek, partnereinknek, hogy a következő generációk is bizalommal fordulhassanak hozzánk.

Horizont Global Kft.



Kikapcsolódás, feltöltődés nagycsaládosokra szabva egész évben!



Minden kedves sokgyermekes családot szeretettel vár
BényeLak – zöldorom vendégház, Tokaj-Hegyalján!

NOE tagoknak 10% kedvezmény jár a mindenkorai szállás árából.

Hornyák Mária Anita ■ T.: +36-30-373-3962, anitamariahornyak@gmail.com

■ 3904 Legyesbénye, Kossuth u.22. ■ web: www.benylak.webnode.hu

 csoport: <https://www.facebook.com/groups/benylak.webnode.hu/>

Hús nyári italok

Történetünk kezdő szereplői mi vagyunk: Anna és Magdi. 2012. június 5-én indítottuk el Parfé Gasztroblogunkat. Az ötlet a baba-mama tornák utáni mohó édességvágy és a közös sütések jó hangulatának eredménye. Célunk olyan gyors és ízletes receptek kipróbálása, továbbfejlesztése volt, amelyek segítséget nyújtanak a kis- és nagygyerekes anyáknak a hétköznapi rohanásában.

2015-ben csatlakozott hozzánk Nóri, aki a kétszemélyes konyha velejáróival és egzotikusabb ízekkel teszi teljessé a képet. Így már nemcsak a gyerekeseket, hanem a munka után fáradtan és éhesen hazatérőket is meg tudjuk szólítani. Facebookon először egy oldalt, majd egy csoportot is létrehoztunk, így a blog egyfajta közösségi térré fejlődött. Bárki posztolhatja saját főztjét, ötletet adunk egymásnak, biztatást, ha valami nem úgy sikerült, ahogy elképzeltük. Időnként játékokat, beszélgetéseket indítunk, illetve január óta minden hónapban egy választott hozzávaló határozza meg receptjeink fő témáját.

Blog: <https://parfeblog.wordpress.com>

Bloggerek: Szabó-Zsombók Magdi, Gáspárné Süttő Anna, Beketov Nóra



REBARBARAFRÖCCS

EPRES MARGARITA

HOZZÁVALÓK KÉT POHÁRHOZ
(kb. fél liter):

- 1 ek. cukor
- 3 bazsalikomlevél
- 1 lime/citrom
- 200 g eper (fagyaszttva vagy frissen)
- 120 ml tonik
- 120 ml narancslé

A cukrot a bazsalikomlevelekkel mozsárban összetörjük. Nekem sajnos nincs mozsár, ezért egy kompótos tányérban a húsklopfoló végével nyomkodtam, amíg a levelek eléggé össze nem morzsolódtak.

A lime-ot hosszában félbevágjuk. Az egyik felét kifacsarjuk, a másik felét hosszában még egyszer félbevágjuk. Egy ilyen negyeddel benedvesítjük a pohár peremét, hogy bele tudjon ragadni a cukor, majd a poharat fejjel lefelé belenyomkodjuk a cukorba, egy limeszeletet rátehetünk dísznek a peremére.

Az epret a lime-lével és a narancslével együtt leturmixoljuk, végezetül hozzáadjuk a tonikot. A koktélt az előkészített poharakba töltve szolgáljuk fel.

Tipp: Ha fagyaszttott epret turmixolunk, akkor még hűsítőbb lesz az ital.

HOZZÁVALÓK kb. 2 liter fröccshöz:

- 2 kg rebarbara
- 40 g hámozott gyömbér
- 100 g cukor
- fél liter víz
- 1 liter szénsavas ásványvíz

A rebarbaraszárak mindkét végéből levágunk pár centit, majd felszeleljük nagyobb darabokra (meghámozni nem kell). Fél liter vízben az apróra vágott gyömbérrel és a cukorral együtt – lefedve – lassú tűzön forrasztjuk főzzük. Ez akár egy óráig is eltart, közben néha keverjük meg. Ne aggódjunk, hogy nem fedi be a víz a darabokat, mire megfő, szépen levet ereszt.

Ezután még tíz percig forraljuk, majd zárjuk el alatta a gázt, és hagyjuk állni fél órát.

Végül a szirupot apró lyukú szűrőn szűrjük át, és öntsük fel egy liter ásványvízzel (vagy ízlés szerint többel-kevesebbel).

Lime-mal lehet díszíteni, ha valakinek nem lenne elég savanyú.

Tipp: aki kevésbé savanyúan szereti, tegyen bele több cukrot vagy mézet, esetleg pár szem epret.



SZABÓ-ZSOMBÓK
MAGDI

BEKETOV NÓRA

GÁSPÁRNÉ SÜTTŐ
ANNA

GYÜMÖLCSÖS JEGES TEA



Hozzávalók:

- gyümölcs tea
- citrom/lime
- fagyasztott gyümölcs
- méz/cukor
- jégkocka

1,5 liter forralt vízben kiáztatunk 3 db erdei gyümölcs teafiltert. Mikor ez megvan, felöntjük hideg vízzel, hogy hamarabb hűljön, majd ha már nem meleg, be lehet tenni a hűtőbe is. Az összeállítás pofonegyszerű, a hozzávalókat beletesszük a teába, ízlés szerint cukorral és citrommal ízesítjük.

Ha elég lassan isszuk, megolvadnak a gyümölcsök és ki lehet eszegetni a pohár aljáról.

Tipp: bármilyen fagyasztott gyümölccsel elkészíthető és lehet kedvünkre tovább bolondítani mentalevéllal, gyömbérrel stb..

Parfé Gasztroblog

<https://parfeblogger.wordpress.com/>;

Fb csoport: Parfé Gasztroblog

SZABÓ-ZSOMBÓK MAGDI

GÁSPÁRNÉ SÜTTŐ ANNA

BEKETOV NÓRA



A GYEREKEK KEDVENCE: A KUBU

HOZZÁVALÓK:

- 2-3 répa
- 3 alma
- 1 banán
- 3 narancs
- fél citrom leve
- 1 tk. gyömbér (elhagyható)
- kb. 1 l víz
- cukor vagy egyéb édesítő, ha szükségesnek érzed



A répákat megpucoljuk, apró darabokra vágjuk és feltesszük főni. Az almákat meghámozzuk, feldaraboljuk és beletesszük – mondjuk – egy akkora kancsóba, amelybe belefér a botmixer. A narancsok és a citrom levét ráfacsarjuk, a banánt beledaraboljuk. A gyömbért ráreszeljük. Ha puhára főtt a répa, azt is hozzáadjuk, ráöntjük a vizet és mehet a turmixolás. A végeredmény jó sűrű gyümölcslepész, ami vízzel a kívánt állagúra hígítható.



+1 Kakukktojás

AVOKÁDÓPARFÉ KARAMELLIZÁLT PISZTÁCIÁVAL

HOZZÁVALÓK 8 darabhoz:

- 1 nagy érett avokádó
- 2 ek. citromlé
- 180 ml cukrozott sűrített tej
- 200 ml tejszín
- 50 g sótlan, hámozott pisztácia
- 1 ek. vaj
- 3 ek. kristálycukor
- 1 csipet só



Serpenyőben megolvasztjuk a vajat, beleöntjük a cukrot, a sót és a pisztáciát. Lassú tűzön addig kevergetjük, míg a cukor nem karamellizálódik. Ekkor sütőpapírra terítjük a pisztáciát és hagyjuk kihűlni.

Az avokádónak a kikapart belsejét villával összetörjük, a citromlével és a sűrített tejjel együtt leturmixoljuk.

A tejszínt habbá verjük, majd óvatos mozdulatokkal az avokádóhoz keverjük.

A pirított pisztácia háromnegyedét kicsit összevágjuk és a krémhez keverjük.

A krémet kis pohárkába, muffinformába öntjük és legalább négy órára a mélyhűtőbe tesszük.

A maradék pisztáciával dekoráljuk. Pár percet várni kell, hogy kicsit megpuhuljon a krém, és már lehet is enni.

Tipp: tálaláskor érdemes a formákat rövid időre forró vízbe tenni, hogy a parfékat könnyebb legyen tányérra borítani.

A süket bálna

Egyszer volt, hol nem volt, az óceán mélyén élt egy öreg, süket bálna.

Nagyon unatkozott. Hiába keresett állatokat az óceánban, akikkel beszélgethetett volna, nem talált. Valahogy elkerülték az állatok, mert tudták, hogy nem hall jól, így nem is beszélgettek vele.

Ahogy úszott az óceánban, találkozott egy csapat kis hallal, akik beszélgettek: – Hallottátok, hallottátok, hogy mi történt? – mondta az egyik kis hal.

– Nem. Mi történt? – kérdezte a másik kis hal.

Az óceán mélyén megbetegedett az öreg polip.

Az öreg bálna közelebb úszott hozzájuk, és megkérdezte:

– Az óceán szélén elkeveredett az öreg Joli?

– Nem, nem Bálna bácsi! Az óceán mélyén megbetegedett az öreg polip!

– Az óceán mélyén megverekedett az öreg Roli?

– Nem, nem... nem tetszik érteni... – mondták a kishalak, és elúsztak.

Az öreg bálna pedig szomorúan úszkált tovább, amikor is egy csapat csikóhalra lett figyelmes.

– Hallottátok, hallottátok, hogy mi történt? – kérdezte az egyik csikóhal.

– Igen, hallottuk! Az óceán mélyén megbetegedett az öreg polip – válaszolta a másik csikóhal.

A bálna hozzájuk úszott, és megkérdezte:

– Az óceán kérgén elkeveredett az öreg kavics?

– Nem, Bálna bácsi! Az óceán mélyén megbetegedett az öreg polip!

– Igen, értem én! Az óceán végén leheveredett az öreg Joli!

– Nem, nem!... – és egy szó nélkül ott hagyták az öreg bálnát.

Bálna bácsi pedig továbbúszott, és egy pár medúzával találkozott.

A medúzák is beszélgettek:

– Hallottátok, hallottátok, hogy mi történt? – kérdezte az egyik medúza a többiek közül.

– Nem, nem, mi történt? – kérdezték izgatottan.

– Az óceán mélyén megbetegedett az öreg polip!

Az öreg bálna közelebb úszott hozzájuk, és megkérdezte:

– Az óceán mélyén leheveredett az öreg Zoli?

– Nem ezt mondtam – kiáltotta sértődötten az egyik medúza.

– Bálna bácsi! Az óceán mélyén megbetegedett az öreg polip! – mondta a másik medúza.

– Az óceán szélén megkeveredett az öreg mibip?

– Hát nem érti? Polip! – és elúszott mérgesen a medúza csapat.

Az öreg bálna most már nagyon bánatos volt, már úszni sem volt kedve...

Csak nézte a távoli sötét vizet, és arra gondolt, hogy a fenti vizekben próbál szerencsét, hátha ott talál majd valakit, akivel beszélgethet. Már sokkal tisztább volt a víz, és lehetett látni a napsugarakat, ahogyan áttörik a vizet, amikor egy csapat delfinnel találkozott. A delfinek nagyon izgatottak voltak, és egyfolytában beszélgettek egymással.

– Hallottátok, hallottátok, hogy mi történt? – kérdezte az egyik delfin a többiektől.

– Mi történt? Mi történt? – kiabálták kórusban.

– Az óceán mélyén megbetegedett az öreg polip! – válaszolta a delfin.

A bálna most már úgy érezte, hogy mindent tisztán hallott, és megkérdezte:

– Az óceán mélyén megverekedett az öreg Tobi?

– Nem, nem Bálna bácsi! Megbetegedett az öreg polip! – mondta a delfin.

– Mibip? – kérdezte a bálna.

– Polip! – válaszolta a delfin.

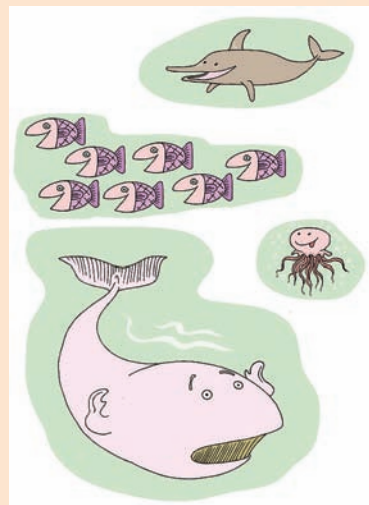
– P.O..L.I..P! – mondta egy másik delfin.

– Nem értem, pedig annyira szeretném megérteni... – mondta bánatosan az öreg bálna.

A delfinek elmutogatták a bálnának, hogy mi is történt az öreg polippal.

– Az óceán mélyén megbetegedett az öreg polip? – kérdezte az öreg bálna.

– Igen, igen, és most hozzá indulunk látogatába.



– Én is veletek mehetek? Én is meglátogatnám öreg barátomat.

– Persze, menjünk együtt – mondták a delfinek.

Az öreg bálna és a delfincsapat elúszott a beteg poliphoz. Amikor odaértek, a bálna bekopogott az ajtón.

– Ki az? Ki van odakint? – kérdezte a polip.

– Mi van? Mi van odakint? – kérdezte a bálna.

– Ki az? Ki van odakint? – kérdezte ismét a polip.

– Mi van? Mi van odakint? – kérdezte újra a bálna.

A polip már nem bírta tovább a válasza várni, így kinyitotta az ajtót, és ezt mondta, amikor meglátta a bálnát:

– Te vagy az, süket barátom?

– Te vagy az, lüke barátom? Mondhatom szép kis fogadtatás! – mondta sértődötten a bálna.

– Úgy látom, semmit nem változtál! – azzal elővett egy nagy kagylóhéjat, és a belsejébe ezt írta:

„Drága barátom!

Örülök, hogy meglátogattál! Én nagyon megfáztam a hideg áramlatok miatt, de már gyógyulok. Látogass meg gyakrabban! Hiányzol!

Polip barátod”

A bálna úgy megörült, hogy végre tud beszélgetni valakivel, hogy megígérte a polipnak, hogy minden szerdán meglátogatja teaidőben. Attól a szerdától kezdve minden szerdán találkoztak, és mindig nagyokat beszélgettek úgy, hogy a bálna mondta, a polip meg írta a mondanivalóját. Talán még maig is találkoznak, ha meg nem haltak.

MÁTRAÍ STELLA



LÓDI VIKTÓRIA

AZ ANANÁSZ PROJEKT

MIRŐL SZÓL A NYÁR, HA NEM ARRÓL, HOGY MAGUNK MÖGÖTT HAGYJUK A MEGSZOKOTTAT, ÉS KERESSÜK AZ ÚJAT? KALANDJAINK KÖZEPETTE A KREATÍV ASZTALNÁL IS KIPRÓBÁLHATUNK VALAMI EGZOTIKUSAT, VALAMI ÚJAT, VALAMI MÁST... ÉS ITT JÖN A KÉPBE AZ ANANÁSZ. PERSZE EZÜTTAL NEM MINT SZUPEREGÉSZSÉGES GYÜMÖLCS, HANEM MINT KÜLÖNLEGES FORMAVILÁGÚ ÉS SZÍNŰ, EGZOTIKUS DÉLIGYÜMÖLCS-FANTÁZIA. LÁSSUK, HOL IS JELENHET MEG AZ ANANÁSZ KREATÍV MUNKÁINKBAN...

MINTÁS GYERTYA



Vannak, akik szeretik a gyertyafényt, én is ilyen típus vagyok. Egyfajta különleges hangulat övezi a gyertyafényes estét, márpedig ezekből nyáron nem egyet teremthetünk. A tűz, így maga a gyertya fénye a gyermekeket is mozgásba lendíti, szóval több legyet ütünk egy csapásra, ha belevágunk a kreatív gyertyadíszítésbe.

Hozzávalók:

- fehér gyertyák
- sárga és zöld festékfilctoll

A megvalósítást azzal kezdjük, hogy a gyertyát megtisztítjuk a szennyeződésektől és a portól. Egy nedves törölkendő kiváló erre a célra. Ezután egy szaggatott függőleges és vízszintes vonallal jelöljük ki a minta körvonalait, majd kezdjük felfesteni a mintát. A sárga vonalakakat egész nyugodtan szabadon felfesthetjük, végül a zöld levélzet következik. Körülbelül 5 percig hagyjuk száradni a festéket, mielőtt „bevetjük” gyertyáinkat a hangulatteremtésbe.

ANANÁSZOS SZÍVÓSZÁL

Egy nyári kerti parti tökéletes kelléke lehet a szorgos gyermekkezek által készített színes szívószálcsoomag. A hozzávalók nem kívánnak extra beszerzési köröket tőlünk.

Hozzávalók:

- sárga karton
- zöld karton
- metál/arany színű fólia
- papíragasztó
- ragasztópisztoly
- papír szívószál
- ananász mintasablon



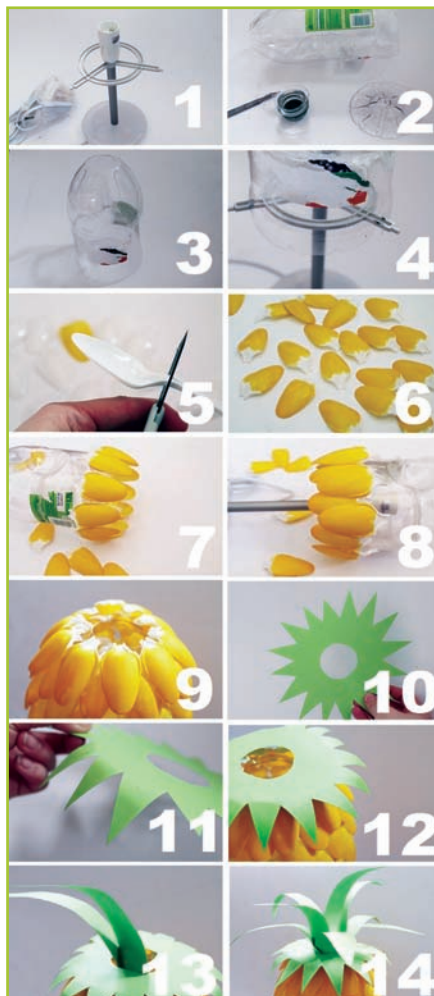
Első lépésként vágjuk ki ananász mintánkat a sárga és zöld kartonból, majd ragasszuk őket össze. Bevallom, a következő lépés nem túl egyszerű. A fém fóliából mintát kell kivágnunk. Egy előrajzolt minta sokat segíthet a „bajban”, ugyanis így garantált a sorozatgyártás. (Persze akinek digitális művészkés – Silhouette Cameo – van a birtokában, sokkal precízebb végeredményre számíthat.) Papíragasztó segítségével ragasszuk fel a mintát a kartonra. Az ananászmotívumokat ragasztópisztollyal illesszük szívószálainkra, és kész is első rangú party kellékünk.

ANANÁSZ A JAVÁBÓL: SZOBADEKOR VAGY LÁMPABÚRA

Igazán költségtakarékos és szuper kreatív ötlet, ha műanyag kanalakból ananászos szobadísz, vagy lámpát készítünk, mely tökéletes kiegészítője lehet egy gyerek- vagy tiniszobának.

Hozzávalók:

- kislámpa
- széles műanyag palack
- műanyag kanál (a képen látható lámpához 125 db kellett!)



- sárga festék
- ragasztópisztoly
- vágókés

A készítés menete:

1. Vegyük le a lámpabúrát és áramtalanítsuk lámpánkat, míg el nem készülünk.
2. Késsel vágjuk a kívánt formájúra a műanyag palackot.
3. A formáján is alakíthatunk, pl. két részből is (ragasztópisztollyal összeillesztve) kialakíthatjuk a kívánt alakot.
4. Ejtsünk néhány bevágást a palackon, hogy illeszkedjen a lámpa formájához.
5. Olló vagy kés segítségével távolítsuk el a műanyag kanalak nyelét.
6. Fessük be a kanalakat akril festékkel, kétszer átkenve a felületet a tökéletes takarásért.
7. Ragasszuk fel a színes kanalakat a formára, s tegyük ezt kitartóan körbe-körbe haladva úgy, hogy a kanalcskák félig takarásban maradjanak.
8. Az ananász merev, fogas leveleit színes keménypapírból vágjuk ki, majd ragasszuk helyükre, a lámpás tetejére.

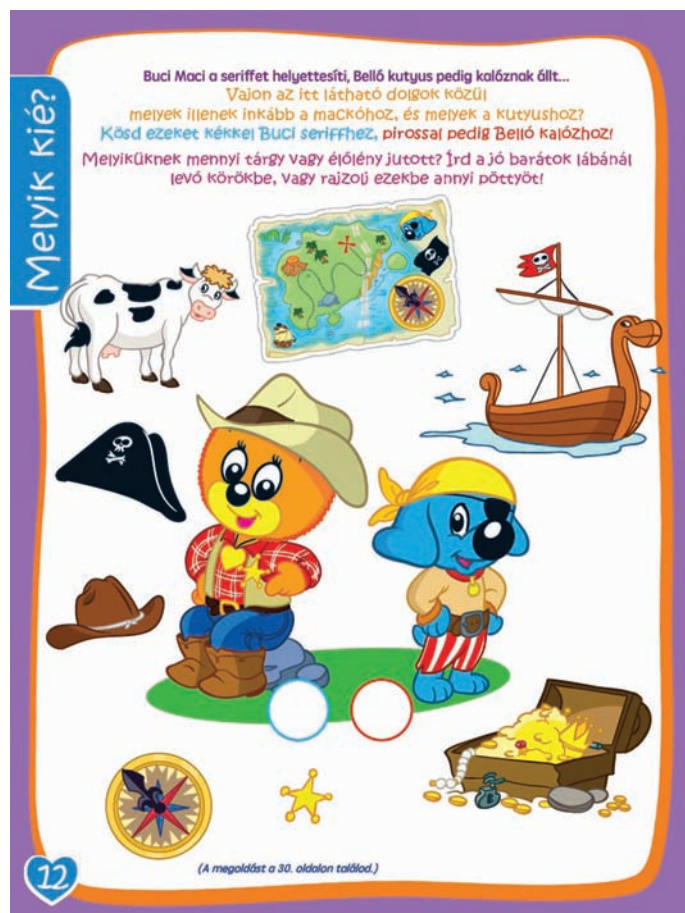
További ötletek:

- Ananász dísz dióból, tobozból is készíthetünk.
- Mutatós nyári darab az ananászos retikül színes filcből.
- Ananászos mintázatú virágcserepet is pin-gálhatunk az ablakpárkányra.



Örömteli alkotó perceket kívánva:

LÓDI VIKTÓRIA



A digitális világ újmódi „közmondásai”

Rossz helyre kerültél, mint a buliból küldött SMS.

Ha tegnap jó volt a stratégiád a Battletechen, találd ki valamit a mai ébredésre is.

Ha anyu bejelölt a fészbukon, akkor szeret téged.
Ha szólsz neki, hogy te főleg a Twitteren nyomod, akkor te is őt.

Nyugi! A tizenharmadik sms is ugyanaz.
NEM olvassa.

Ha te küldesz neki magadról képet, akkor szeretné,
hogy észrevegyen, ha ő küld neked Rólad képet, akkor szeretné, hogy te vedd észre.

Elbuktál, mint hejesírás a chaten

Képen vagy, mint Instagram a lemerült telón

Az egyedülléthez nem kell internet, az internethez viszont kell az egyedüllét

Törő István

Virágos réten

Virágos réten kirándulva,
szíved varázslat simogatja,

árvalányhaj, szegfű, zsálya,
meggyógyít a kék virága,

törpe írisz, lila, sárga,
nevetgél a napsugárba',

gyújtóványfű, vad szamóca
kelyhe halvány, fehér rózsza,

vadbükköny bíborvirága
csábít a domb oldalára,

pillangó is körbelengi,
itt tudnál hát csöndre lelni,

a vadrózsa fehér lángja
könnyű álmodat kínálja,

méhszongástól hangos környék,
nem bántja sétáló csöndjét,

bíborhere, szagos müge,
kacag, bánatod elűzve,

mire a rétet bejárod,
öröm csüng szíveden, szádon.

Rajz: Baracsi Gabriella

Örömhír



Örömmel értesítünk Benneteket, hogy **Rácz Erik Márk** a világra jött 2018. április 19-én (3500 gr és 56 cm). Két nővére és egy bátyja már nagyon várta hogy kényeztethesse. Üdvözléssel: Ráczné Oláh Zsuzsanna, Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete



Nagy örömmel adjuk hírlül, hogy 2018. április 17-én világra jöttek ikerfiaink: **Bede Arnold** (3290 g és 52 cm) és **Bede Nándor** (3070 gr és 54 cm). A két fiúval így hattagú nagycsalád lettünk. Üdvözléssel: Bede-Boros Márti, Dunakeszi Diófa Nagycsaládosok Egyesülete



2018. február 19-én született meg a kisfiunk **Molnár Csaba Attila** (4150 gr és 57 cm) 4. gyermekként a családban, akit nagyon vártunk és hatalmas szeretettel fogadtunk. Minden nehézség ellenére egészségesen született, vidám, mosolygós kisbaba, aki mindenkit levesz a lábáról! Üdvözléssel: Molnár-Schindler Katalin



Örömmel és büszkén tudatom, hogy 2018. április 11-én megszületett 9. unokám: **Szabó Borka**. Szeretettel várták szülei Szabó Henrik és Szabó Réka, valamint testvérei Fanni, Luca és Zselyke. Köszönettel: Szabóné Csaba Irma



Örömmel tudatjuk mindenkivel, hogy 2018. február 23-án megszületett **Trungel-Nagy Nimród Mihály**. Boldog szülei: Józsa Nikolett Zsanett és Trungel-Nagy István Zoltán. Üdvözléssel: Tarnóczkiné Tünde, Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesülete



Nagy boldogság! Timár Zsuzsának 2018. április 4-én Budapesten megszületett első dédunokája: **Csapó Vilmos**.



Boldogan értesítünk mindenkit, hogy 2018. április 20-án megérkezett **Kiss Olivér**, akit szülei – Kiss Melinda és Kiss Róbert – már nagyon vártak. Üdvözléssel: Tarnóczkiné Tünde, Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesülete



Örömmel tudatjuk, hogy 2018. május 29-én megszületett **Ferentzi Enikő** a család harmadik gyermekeként, Ferentzi András és Ferentzi Kati tagtársaink 5. unokája. Szívből gratulálunk a szülőknek és a nagyszülőknek egyaránt. Bölcső NCSE



2018. február 23-án megérkezett **Bozó Éva Zselyke**, szülei Bozóné Rosta Eszter és Bozó Antal öröme. Üdvözléssel: Tarnóczkiné Tünde, Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesülete



Örömmel tudatjuk, hogy 2018. március 15-én megszületett **Lakatos Gellért** (3550 g és 55 cm). Üdvözléssel: Lengyelné Nóra, Solymári Nagycsaládos Egyesület



2018. március 4-én megszületett legnagyobb lányunktól első unokánk: **Molnár Zselda Zita** (3680 g és 51 cm). Üdvözléssel: Bohuss Marina, Budapest, Békásmegyér



2018. június 1-jén megszületett 5. gyermekünk: **Abari Mátyás** (3480 g és 49 cm). Nagyon várta őt Anya, Apa, Edike, Nórika, Zsoltika és Vikike, Üdvözléssel a boldog szülők: Vass Edina és Abari Zsolt.

