

NOE LEVÉL

2019
ÁPRILIS-MÁJUS
312-313. SZÁM



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

BEKÖSZÖNŐ	3
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	4
ÉRDEKVÉDELEM	
▪ Európa jövője, családjaink jövője	4
▪ A CSOK-ról, nem csak dióhéjban	5
A NOE ÉLETÉBŐL	
▪ Babaköszöntő	6
▪ Őszi találkozó, Nagycsaládos esküvő	6
NEMZETKÖZI	
▪ Vitakör a Strasbourgi Európai Parlamentben	8-9
AZ ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	
▪ A veronai Családkongresszuson jártunk	10-11
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	
▪ Hóvirágünnep az Alföldön	12
▪ Éves programok Tolnában	12
▪ Nagykőrösi fánkperti	12
▪ Így nőnapoztunk mi...	12
▪ Csepeli teljesítménytúra	13
▪ Házastársas-Játék	13
▪ Családi sport- és egészségnap	13
▪ Éljenek az önkéntesek!	13
BESZÉLGETÉS SZALAY-BOBOVNICZKY VINCÉVEL	14-15
CSALÁDI ÉLET	
▪ A karácsony ajándéka	16-17
▪ A gyermeknevelés néprajzi érdekességei	18-19
▪ Szép magyar lélek	20-21
▪ Édes otthon – rémes otthon?	22
▪ Mikor jöjjön a kistestvér?	23
▪ Ahol a kolléga és a kolléga gyermeke is jól érzi magát	24
▪ Meztelen igazság a nagycsaládban	25
▪ Közösségteremtő helyek	26
▪ Miért jó meg- és kimozdulni?	27
▪ Egy év az Egyszülős Központban: egyedül, mégis közösségben	28
▪ Bölcsőde választás	29
▪ Fejlesztési lehetőségek	30-32
ÉLETMÓD	
▪ Védőoltások	33
▪ Miért fontos a mese a kisebbeknek (és a nagyobbaknak)?	34-35
▪ Nagyszülőnek lenni élvezet	37
▪ Trendi babadivat a H&M-től	38-39
▪ Könyvajánló: - <i>W. Ungvári Renáta: A kismama babakönyhája</i>	40
- <i>A párkapcsolattól a gyermekágyig</i>	40
▪ Hogyan kell metszeni a leandert?	41
PARFINÉRIA – GYERMEKKEL A KONYHÁBAN	42-43
GYERMEKKUCKÓ	
▪ Mese: Iri Piri az óvodában	44
▪ Kreatív ötletek – A friss kikelet virágai	45
▪ Dörnyögő	46
HIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK	7, 18, 25, 32, 36, 47
ÖRÖMHÍR	48

A 312-313. sz. NOE Levelek címlapja a Vasúttörténeti Parkban megrendezett 7+ülékes Hétvége elnevezésű programunkon készült 2019. április 27-én. Fotó: 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 315-316. számának lapzártája: **2019. június 5.**

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

Főszerkesztő: **Lódi Viktória**

Felelős szerkesztő: **Nemes Attila**

A szerkesztő bizottság tagjai:

Arató Zsolt, Borsos-Szabó Ágnes, Máthé 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

Ebédészünet: 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

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.

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

Felső-Tisza Régiós Iroda

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA

70/521-2912

szolanics.zsuzsanna@noe.hu



ARATÓ ZSOLT

GÁZ

A NOE Levelek előző számában a kapunyitási pánikról írtam, arról a jelenségről, amely a szülői házat (ha nehezen is, de) elhagyni szándékozó fiatal emberek többségének sajátja. Ez a kifejezés az önálló élet elkezdését kísérő félelmek összefoglaló kifejezése, és biztos állíthatom, van belőlük bőven. A jó hír az, hogy ezek egyike sem végzetes (többnyire), ha túléljük őket, máris egy boldog életszakasz: a családalapítás vár ránk.

A rossz hír, hogy ez a felhőtlen időszak igencsak rövid, kevés idő telik el a következő problémahalmazig. A még rosszabb hír, hogy ez sem csak úgy keletkezik, szinte törvényszerűen jön, annyira, hogy ennek is van szakkifejezése: a Hill-féle normál krízisek.

Merthogy nyolcan vannak. Mint egy nagycsalád.

Ez a nyolc krízispont nyolc családi életciklus megfelelője, mely a házasságkötéstől az időskorig tart. Ebből a 3. életciklus áll e lapszám

centrumában: a kisgyermekes család. Ami, ugye, csodálatos periódusa a szülői létnek.

Esküszöm, nem direkt csinálom, de a szakirodalom szerint ez az életszakasz további négy krízis lehetőségével riaszt: a gyermek óvodába kerülése, az anya munkába állása, az apaság problémái, valamint a házastársi kapcsolat alakulása. Ezek persze nem feltétlenül bekövetkező, ugyanakkor jellemzőnek nevezhető fejlődési krízisek, amelyek megoldására sok energiát és időt kell fordítaniuk a szülőknek.

Tudom, a NOE Levelek olvasói mint gyakorló nagycsaládos szülők sokat mesélhetnének ezekről a problémás időszakokról, nem kevesebbet a megoldásukra tett, hol eredményes, hol eredménytelen kísérletekről. Számos ezzel kapcsolatos bejegyzés született már a NOE tematikus facebook-csoportjában, a Nagycsaládos Szülők Klubjában is, ahol igazán hasznos tanácsokkal szolgálnak egymásnak a szülőtársak. Amiben viszont mindannyian egyetértenek, az az, hogy legyen bármennyi probléma, kerüljön bármennyi időbe, energiába, pénzbe, ennél csodálatosabb periódus nemigen lehet egy család életében.

Öröm látni, hogy az estére minden bizonnyal hullafáradt szülők vicces mémeket, karikatúrákat posztolnak a szülői élet nehézségeiről, és a hozzászólásokból is mennyi jókedv, öröm árad.

Az oxfordi egyetem egyik professzor asszonya nemrég egy nyilatkozatában viszont nem a kisgyerekes családi létet, hanem a születések csökkenő számát nevezte örvendetesnek. Azt is mondta, hogy minden meg nem született gyermek 58 tonnával csökkenti egy átlagos család éves üvegházhatású gázkibocsátását...

Érdekes.

A filozófiától az orvostudományon át a gazdaságpolitikáig sokféle megközelítése lehetséges a létezésnek, a professzor asszonyé kétségkívül új. Ha létezik szellemi üvegházhatás, akkor ez a nyilatkozat minden bizonnyal termelt annyi gázt, amennyi már bőven a káros tartományba sorolható.

Ha vannak is nehézségei a kisgyermekes családi létnek, egyik sem akkora, hogy kitarással, türelemmel, szeretettel ne lehessünk úrrá rajtuk. De egyikből sem tudok elképzelni annyit, hogy elegendő legyen az ilyen nyilatkozatok megértéséhez.

Mi, NOE-sok, inkább választjuk Reuben Hillt mind a nyolc krízispontjával együtt, mint a professzor asszonyt, akinek egy gyerekről az üvegházhatású gázok jutnak eszébe. És hogy ki a boldogabb, ő vagy mi? Nem is kérdés, azt hiszem...

ARATÓ ZSOLT



Vezető testületeink munkájából

Egyesületünk elnökségi tagjai legutóbbi ülésük alkalmával megvitatták a Családjainkért Alapítvánnyal kapcsolatos ügyeket.

Az elnökség hosszas tárgyalás és megbeszélés után kiválasztotta „Nagycsaládos Esküvő” pályázatunk hét nyertes párját. Március elején került sor az első személyes találkozóra, ahol a párok megismerhették egymást, és részletes tájékoztatást kaptak a szeptemberben esedékes esküvőről.

Elnök asszony beszámolt a szentendrei Skanzenbe tett látogatásról, hiszen a Szabadtéri Néprajzi Múzeum ad majd helyszínt Őszi Találkozóknak és a Nagycsaládos Esküvőnek.

Szóba került az Erzsébet tábor és az április végén megrendezésre kerülő 7+ Ülő Hétvége is. Idén májusban is megrendezzük hagyományos Babaköszöntő programunkat.

Az ülésen elhangzott, hogy folyamatosan zajlanak az aktív tárgyalások a márkakereskedőkkel annak érdekében, hogy még több kedvezményt és segítséget nyújthassunk családjainknak.

Ismét szóba került a 7 pontos családvédelmi akcióterv, megvitatták, hogy már lehetőség van a 1818 Kormányzati Ügyfélvonal megkeresésére is.

Online szavazás keretében egyesületünk folyamatosan bővül újabb egyéni és tagegyesületi tagokkal.

Februárban együttműködési megállapodás került aláírásra Lakiteleken a Nemzeti Művelődési Intézettel és a Lakiteleki Népőiskolával.

Újra lesz Zánkán családi hétvége, melyen körülbelül 1700 fő tud majd részt venni.

Az áprilisi ülésen az elnökség megvitatta a belső pályázat, valamint a 2019. évi Családbarát Önkormányzat pályázat részleteit.

Az ülés végén sor került a 2018. évi beszámolókra, melyen az Otthon Segítünk Alapítványról, a Családjainkért Alapítványról, a Kárpát-mendencei Családszervezetek Szövetségéről és a nemzetközi tevékenységekről hallhattunk bővebben.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Európa sorsa, családjaink jövője



Az Unió szavazásra jogosult polgárai öt évente nyilváníthatják ki véleményüket Európa állapotáról, valamint azoknak a politikusoknak és vezetőknek a munkájáról, akik az EU-s döntéshozatalt irányítják. Nekünk, magyaroknak, 2004 óta van lehetőségünk erre a véleménynyilvánításra.

Családszervezeti tagként – a jövő generációjáért érzett felelősségünkben adódóan is – feladatunk, hogy magunk, és a szavazni még nem jogosult gyerekeink nevében részt vegyünk egy családbarát Európa kialakításában. Kérem, fontolják meg köztársasági elnök úr szavait, és menjenek el szavazni május 26-án, az európai parlamenti választáson.

JOÓ KINGA

Elnöki nyilatkozat a 2019-es európai parlamenti választás kiírásáról

„Az Európai Tanács döntése értelmében az unió országában 2019. május 23. és 26. között kell megtartani az európai parlamenti választásokat. Alkotmányos kötelességemnek eleget téve, összhangban az uniós rendelkezésekkel és hazánk Alaptörvényében foglaltakkal, az európai parlamenti választások magyarországi időpontját 2019. május 26-ára írom ki.

A választás valamennyi választójoggal rendelkező honfitársunk számára lehetőség arra, hogy a következő öt esztendőben befolyásolja az Európai Unió jövőjét.

Magyarország a hazánk, Európa a közös otthonunk. Valamennyi választásra jogosult honfitársamat arra kérem, vegyen részt a soron következő európai parlamenti választáson.”

ÁDER JÁNOS

MAGYARORSZÁG KÖZTÁRSASÁGI ELNÖKE

Forrás: keh.hu, 2019. március 01.



TÓTH BRIGITTA

A CSOK-ról, nem csak dióhéjban

Ahogy a megelőző három lapszámunkban már írtunk a CSOK egyes részleteiről, úgy most is szeretnénk, egy érthető, gondolatindító és kedvcsináló összefoglalót felkínálni, hogy az érintett nagycsaládok segítségére lehessünk. Mielőtt azonban a részletekbe mennénk, tekintsük át egy kicsit magát a CSOK-ot újra:

Mit is jelent a CSOK?

A Családi Otthonteremtési Kedvezmény különböző lakáscélok (lakáscélon értendő: ingatlan vásárlása, építése vagy bővítése) megvalósításához szolgál – gyermekek után – vissza nem térítendő állami támogatással.

Kinek jár a CSOK?

Meglévő gyermek esetén: Szinte mindenkinek. Házaspároknak, élettársaknak és gyermeküket egyedül nevelőknek egyaránt, a szülők életkorának vizsgálata nélkül.

Vállalt (később születendő) gyermek esetén: Csak olyan „fiatal házaspároknak”, akiknek az egyik tagja 40 év alatti. A szülői életkort kizárólag a CSOK igénylés pillanatában vizsgálják.

Ki után igényelhető a CSOK?

Meglévő gyermek után: a 12 hetes kort betöltött magzattól a 25 év alatti gyermekig, illetve 25 év felett fogyatékkal élő eltartott. A 18 év feletti gyermekeknél már nem feltétel, hogy nappali tagozaton felsőoktatási intézményben tanuljon.

Vállalt gyermek után: A CSOK igénylése után születendő gyermek, akinek a megszületésére határidőt vállalnak a szülők. Maximum 3 gyermek vállalása lehetséges új ingatlancél és 2 gyermek vállalása használt ingatlancél esetén. Bár a legutóbbi cikksorozatomban a használt lakás vásárlásáról ejtettem részletesebben szót, most feltétlen szeretném kiemelni az idei év egyszerű újdonságait.

A legfrissebb CSOK 2019 újdonságok:

1. **Már a két gyerekes családok is igényelhetik** a 10 millió forint támogatott lakáshitelt új ingatlan vásárlására vagy építésére. A „2,6+10 CSOK” 2,6 millió forint állami támogatást, és 10 millió forint 3%-os 25 évre fix kamattal felvehető lakáshitelt jelent.
2. **„2,6+10 CSOK” a két gyermekeseknek**
3. **A háromgyerekes családoknál** a „10+10 CSOK” megemelkedett **„10+15 CSOK”-ra**. Ez 10 millió forint vissza nem térítendő ál-

lami támogatást és 15 millió forint támogatott lakáshitelt jelent szintén új építésű ingatlanokhoz.

A támogatás feltételei a 16/2016-os (új lakáscél) és a 17/2016-os (használt lakáscél) kormányrendeletben olvashatók részletesen. A két új kormányrendelet a 256/2011-es kormányrendeletet váltotta ki. A Családok Otthonteremtési Kedvezménye megnevezés pedig Családi Otthonteremtési Kedvezmény elnevezésre változott.

CSOK 2019-es hír: a vidéki ingatlanokhoz kapcsolódó támogatás összege emelkedni fog. Előre láthatólag az 5000 fő alatti településekre tervezik az emelést.

A változás az eddigi értesülések és hírek alapján a budapesti és az 5000 lakos feletti településeket nem érinti majd.



Mik a 2019-re érvényes CSOK könnyítések:

- A legfontosabb változás, hogy használt ingatlan vásárlása esetén már **nem kell vizsgálni, hogy a CSOK-ot igénylő szülőknek van-e meglévő ingatlan a tulajdonukban**. Így például akár két meglévő ingatlan mellé harmadiknak is megvehetik a CSOK-kal vásárolt használt ingatlant. Fontos azonban, hogy amennyiben volt 5 éven belül értékesített ingatlanuk, akkor ennek az eladási árát továbbra is be kell forgatni a CSOK-kal vásárolt újabb használt ingatlan vételárába.
- **A bankokhoz benyújtandó dokumentumok mennyisége jelentősen csökkent**, hiszen a házasság fennállását, a nemleges adótervezést, az esetleges válási papírokat, a büntetlen előéletet és azt, hogy nem vettek

igénybe eddig megelőlegezően CSOK-ot (ha most igényelnek ilyet) nem kell már dokumentumokkal igazolni, hanem **legendő csupán nyilatkozni**, hogy minden rendben megvan. Így sok-sok papír beszerzésétől és szaladgálástól mentesülnek az igénylők, ami jelentős könnyítés.

- **A külföldön dolgozó magyarokat** is hazavárja a CSOK, hiszen elfogadják március 15-től a külföldi TB jogviszonyt, és csupán nyilatkozni kell az igényléskor arról, hogy a házaspár egyike 180 napon belül megszerzi a magyar TB jogviszonyt.
- **Az elkezdett bővítési munkálatok is finanszírozhatóak** lettek (eddig csak az igénylés után volt megkezdhető a bővítés). Továbbá a támogatással akár a teljes bővítési költségvetés finanszírozható önrész nélkül (eddig maximum a költségvetés felét lehetett).

- A bankok döntési határidejét is szabályozták. Ez vásárlásnál maximum 30 nap, építésnél 60 nap. Ezáltal a folyamatokat gyorsítani tudták.
- Vásárlás esetén az adásvételi szerződés megkötése és a CSOK kérelem befogadása között eltelt idő vizsgálatát is meghosszabbították az eddigi 120 nap helyett **180 napra**. **A CSOK feltételei bankként igen eltérők, ezért kérjük, körültekintően informálódjanak. Odafigyeléssel intézve CSOK-kal kapcsolatos ügyeiket, 10 millió forint állami támogatáshoz juthatnak!**

Sok sikert kívánunk minden kedves Tagcsaládunknak és Nagycsaládosnak!

Folytatjuk...

DR. TÓTH BRIGITTA



Immár hagyományosan ünnepséggel, oklevéllel, játékkal és babacsomaggal köszöntöttük azokat a családokat, ahol 2018-ban újszülött baba érkezett. Herczegh Anita asszony idén is megtisztelte eseményünket és kedves szavaival köszöntötte családjainkat. Hölvényi György Európai Parlamenti képviselő, egyike az első vidéki nagycsaládos egyesület megalapítóinak szintén üdvözölte fiatal családjainkat. Az ünnepség helyszíne idén is a Hajógyári szigeten a Szekér Csárda volt, ahol több mint 90 családot ünnepeltünk. Összességében 500 gyermek és felnőtt ünnepelt együtt 2019. május 4-én több mint 90 családot.

ŐSZI TALÁLKOZÓ és NAGYCSALÁDOS ESKÜVŐ

Szentendre, Skanzen – 2019. szeptember 14.

Szeretettel hívunk és várunk minden kedves NOE tagcsaládot idei Őszi Találkozónkra: Szentendrére!

Szeretnénk minél több látnivalót megmutatni, és olyan programokkal kedveskedni, hogy felejthetetlen élményekkel térjetez haza.

A Skanzen 8 tájegységében 312 kiállítási épület nemcsak a népi kultúra gazdag bemutatására alkalmas, lehetőség van az épületekben és udvaraikban a kézműves tevékenységek, házkörüli munkák, falusi élet, ünnepek és szokások kipróbálására is.

**Őszi Találkozónkon hat PÁR ESKÜVŐJÉNEK is tanúi lehetünk.
Gyertek, ünnepeljük együtt a fiatalokkal!**

Ízelítő a tervezett programokból:

- Skanzen vonatozás
- többféle kézműves lehetőség
- játékdvar: mocsárjárás, gúzsra dobás, vizes nyolcasozás, gólyalábazás stb.
- tárlatvezetés

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

A részletes tájékoztatót rövid időn belül küldjük, hogy minél könnyebb legyen a döntés.

Figyeljétek a NOE honlapját és a levelezési listát!

Szeretettel várunk Benneteket!
NOE Titkárság



MEGINT NŐ A CSALÁDI ADÓKEDVEZMÉNY.

A kétgyermekesek adókedvezménye január elsejétől havi negyvenezer forintra nőtt. Ez az intézkedés több mint 350 ezer kétgyermekes családot érint. Magyarország ma már kétszer annyit költ családtámogatási célokra, mint 2010-ben.



**MAGYARORSZÁG
JOBBAN TELJESÍT**

VITAKÖR A STRASBOURGI



2019. február 18-án Európa Párizsra figyelt. Egy nemzetközi esemény megnyitó ünnepsége volt aznap. 25 évvel a Nemzetközi Modell Európa parlament megindulását követően, újra összeültek az unió tagállamai, hogy lemodellezve az Európai Unió törvényhozását, megoldásokat találjanak a felmerülő problémákra. Az 50. jubileumi ünnepséget a Neuilly városházán tartották, ahol a rendezvény elnöke, Gottfried Oehl mondott nyitóbeszédet. A polgármester és más elismert európai politikusok után a delegációk is bemutatkozhattak egymásnak. Egy rövid beszéd keretében nekem, mint a delegáció vezetőjének be kellett mutatnunk, hogy – mint magyar képviselő – hogyan szeretnénk együttműködni más államokkal az uniónk érdekében.

A delegáció minden tagja egyetértett abban, hogy együtt kell működ-nünk más államokkal, miközben országunk érdekeit képviseljük. Delegációknak hozzáállását sok más ország támogatta, így sok szövetségesre tudtunk szert tenni. Elsősorban a lengyelek, a britek és a luxemburgiak biztosítottak minket a támogatásukról. A nyitóünnepség után közösen ebédeltünk a delegációk, majd közös városnézés keretében fedeztük fel a francia főváros kulturális és vallási nevezetességeit.

A következő nap mindenki izgatott volt, hiszen kezdetét vette a bizott-

KERKOVITS GERGELY ÉS FERENCZY ANDRÁS 2019-BEN LEHETŐSÉGET KAPOTT ARRA, HOGY A MODELL EURÓPA PARLAMENT (MEP) KERETÉBEN EGY HETET PÁRIZSBAN ÉS STRASBOURGBAN TÖLTSSÖN. STRASBOURGBAN AZ EU-RÓPAI UNIÓ PARLAMENTJÉBEN ANGOLUL VITÁZTAK.

sági ülés. A 28 résztvevő ország 14-14 fős bizottságokra volt felosztva, így egy ország öt bizottságba delegálhatott képviselőket. Összesen tíz bizottság dolgozott azon, hogy megoldásokat találjunk az unió jelenlegi problémáira. A bizottsági témakiírások között külpolitikai, környezet-védelmi és foglalkoztatási ügyek is voltak. Embert próbáló feladat volt sok másként gondolkodó emberrel közösen együtt dolgozni, hogy megoldásokat találjunk bizonyos ügyekben. Az együttműködést és a közös munkát nehezítette az is, hogy mindenkinek csak angolul volt szabad felszólalnia, így az önkifejezés is időnként korlátokba ütközött a nyelvi nehézségek miatt. Szerencsére egy kis idő után hozzá lehetett szokni az angol kifejezésekhez. Az első bizottsági ülés késő délután ért véget, és azután közös koncertre mentünk a Lycee Sainte Marie gimnáziumba. Zenekari koncertre menni külföldön már önmagában egy nagyszerű élmény, és nincs annál felemelőbb érzés mikor a záró darab Liszt Ferenc Magyar rapszódia című darabjának egy részlete volt.

A következő nap is a bizottsági tárgyalásokkal telt, azonban volt egy különlegessége a délutáni napunknak. Megvendégelt minket vacsorára a párizsi magyar nagykövet, és egy kellemes vacsora keretében tudtunk beszélgetni a nagykövet úrral az élményeinkről. Igen nagy megtiszteltetés volt számunkra, hogy több órát is eltölthettünk a nagykövetségen, és betekintést nyerhettünk a nemzetközi diplomácia működésébe. A negyedik napon búcsút mondtunk reggel a fogadó családjainknak, és a vasútállomásra indultunk.

A magyar delegáció a verseny résztvevőivel együtt felszállt a nekünk külön lefoglalt TGV szerelvényekre Strasburg felé. A városban egy ifjúsági szállóban laktunk, igen közel a városközpont-hoz. Este természetesen megismerkedtünk a környékkel. A helyiek mind segítőkészek vol-



EURÓPAI PARLAMENTBEN



tak, és szerencsére több ember tudott angolul beszélni, mint Párizsban. Városi túránk során sok magyarral is találkoztunk, akik megmutatták a legismertebb látványosságokat.

Másnap érkezett el a nagy pillanat. A plenáris ülés modelljét az Európai Unió Parlamentjében rendezték meg. Az ülést a Robert Schuman teremben tartották, de a kinézet, a székek minden úgy nézett ki, mint a parlamenti ülésteremben. Az ülések között – félidőben –, tárlatvezetést tartottak számunkra az épületben. Megnézhettük az eredeti üléstermet és azt a folyosót, ahol a tagállamok vezetőit szokták fogadni. A magyar delegáció Spanyolország és Görögország között foglalt helyet. Mindenkinek volt egy kártyája országának zászlajával, és azzal lehetett jelezni a felszólalási szándékot. Egyszerűen leírhatatlan az az érzés, mikor lehetőséget kap valaki a felszólalásra.

Több mint 200 ember figyelte és hallgatta delegációnk véleményét, akár külpolitikáról akár környezetvédelemről volt szó. A szavazások során a bizottságok fele szerezte meg a parlamenti képviselők szavazatainak több mint a felét. A megszavazott bizottságok közül az egyik például segítené az ország energia függetlenségét azáltal, hogy támogatja a megújuló energiaforrások építését. A másik sikeres bizottság pedig amellet érvelt, hogy a fiatalok maradjanak a hazájukban, és olyan munkát találjanak maguknak, amelyben kiteljesedhetnek. Annyira fon-

tosnak tartották a szervezők a diákbizottságok munkáját, hogy jelezték, a legsikeresebb bizottság javaslatát elküldik az Európai Parlament elnökének további megfontolásra. Összesen két napig tartott a parlamenti ülés, melyet egy gála vacsora követett.

A vacsorát a németországi Kehl városházán rendezték meg Strasbourg szomszédságában. Mulatságos volt, hogy átsétáltunk egy hídon, és már Németországban voltunk. Középiskolásként nagyszerű élmény egy ilyen gálavacsorán részt venni. Az ember úgy érezte magát, mintha egy film szereplője lenne. A hölgyek koktéltruhában, míg a férfiak szmokingban voltak. Pezsgős üveggel a kezünkben koccintottunk az elért eredményekre, és társainknak további sikereket kívántunk az életben. Az ünnepi záró vacsorát követő nap indultunk haza. A gyors repülőútnak köszönhetően már délben a fővárosban voltunk. Egy csodálatos és nagyszerű eseményen volt szerencsénk részt venni, miközben Magyarországot képviselhettük egy nemzetközi versenyen. Nagy hálaival és köszönettel tartozunk a NOE-nak, hogy segítségükkel lehetőségünk nyílt arra, hogy kijuthattunk az 50. Modell Európai Parlamenti ülésre.

KERKOVITS GERGELY ÉS FERENCZY ANDRÁS



Veronában, a Családok Világkong

2019. március 28-31. között Veronába látogatott a World Congress of Families XIII. eseményre a NOE 44 főből álló delegációja, köztük 18, az útra sikeresen pályázó fiatallal. A Családok Világkongresszusa – melynek mottója „A változás szele: Európa és a globális életvédő mozgalom” volt –, egy nagyszabású nemzetközi esemény, mely a világ minden tájáról vendégül látott családüggyel foglalkozó politikusokat és szakértőket. Az idei világkongresszus kiemelt témái a következők voltak: a házasság szépsége, gyermekjogok, humán ökológia, a nő a történelemben, növekedés és demográfiai visszaesés, a nők méltósága és az egészség, az élet és a család védelme, a születési rátát és családokat támogató vállalati politika. Jelen cikkünkben a fiatalok élménybeszámolóiból szemezgettünk.



Amikor az indulás estéjén szálltam a buszba, még nem igazán sejtettem, hova megyek. Izgatottan vártam, hogy olasz városokat lássak, jókat egyek, és közben a tudásomat is szélesítsem. Úgy gondoltam, hogy ez mind testileg mind szellemileg egy felüdülés lesz. Nem igazán néztem meg előre a konferencia programját, inkább csak azt, hogy nagyjából milyen témák lesznek, és megállapítottam, hogy kilencven százalékban érdekelnek az előadások, ami egy elég jó arány. Nem sokat tudtam magáról a rendezvényről, nagyjából csak annyit, hogy két éve Magyarországon volt, és valószínűleg engem alapvetően érdeklő kérdésekről lesz szó.



A meglepetés a konferenciának már az első előadásai között megtörtént: azt vettem észre, hogy mindenki nagyjából ugyanazt mondja el, és olyan érzésem volt, mintha mi egyfajta titkos ellenálló csapat lennénk. Nem tudtam róla, hogy már hónapokkal ezelőtt támadta a baloldali sajtó az eseményt, és közben vissza is mondták a fellépésüket. A legnagyobb megdöbbenést egy olyan elő-

adó (ha jól emlékszem egy rádiós műsorvezető) okozta, aki a beszédében elmondta, hogy bár nem ért egyet az itt elhangzó dolgok nagy részével, hiszen ő liberális elveket vall, mégis felháborítónak tartja azt, ahogyan a konferencia szervezőit, előadóit és résztvevőit ellehetetleníti és lejáratja a sajtó. Ennél a pontnál kezdtem el jobban figyelni és érzékelni, hogy nem csak egy hétköznapi, a családokról szóló alkalmon ülök. Őszintén szólva, soha nem gondoltam volna, hogy annak a kimondása, hogy véleményünk szerint a család egy férfi és egy nő szövetsége, ekkora port kavarhat. Innentől kezdve – főleg, miután azt az instrukciót kaptuk, hogy a bilétákat lehetőleg ne hordjuk az utcán – még inkább elkezdett érdekelni a konferencia tartalma. Több előadást is kiemelhetnék, de a számomra legszimpatikusabb előadást Habsburg-Lotharingiai Eduard tartotta, aki a Twitter pozitív célú használatára hívta fel a figyelmet, és arra, hogy hétköznapi eszközökkel is nagy hatással lehetünk az emberekre. Kiemelte a személyességet és a családi történetek megosztását (képek nélkül). Nekem ez azért tetszett nagyon, mert én is hasonlóan gondolkodom. Úgy látom, hogy csak emberségesen és em-

pátiával lehet érvelni és kiállni valami mellett. A többi előadásnál sokszor az volt az érzésem, hogy az előadók ugyanazokat fogalmazzák meg más habitussal, vagy más szavakkal (sajnos az elég gyenge fordítás miatt nem vagyok benne biztos, hogy mindent meg tudtunk érteni, így lehet, hogy ez nem egy valós kritika). A workshopok közül több is volt, melynek ér-



dekes címe volt, de én az életvédelem miatt jöttem a konferenciára, így a „Protection of life” című csoportra ültem be. Itt négyen beszéltek: Chris Slattery, Lech Kowalewski, Alfredo Mantovano és Mirco Agerde. Mind-egyikük bemutatta a munkásságát, amelyek mind lenyűgözőek voltak, de hiányoltam a közös gondolkodást, és azt, hogy inspirálni akarjanak minket. Persze már az ő személyes tör-

Számomra a legizgalmasabb egyben legmegdöbbentőbb előadás a hétfő délutáni workshopok közül a gyermekjogokkal foglalkozó volt, azon belül is leginkább Tanya Granic Allen előadása/beszéde fogott meg a leginkább. Tanya kanadai születésű, és az előadása is a kanadai családpolitikai helyzetet hivatott bemutatni. Meglátása szerint, és ebben egyetérthetünk vele, drasztikus változtatásokra lenne szükség. Nézőpontját jogeseteken keresztül mutatta be. (...) Számomra meglepő a tény, hogy egy kanadai újszülött születési anyakönyvi kivonatán már nem az anyja nevét és apja nevét láthatjuk, hanem szülő egy, szülő kettő, és ami a legelkeserítőbb, hogy szülő három és szülő négy is meg van jelölve. Tehát egy kanadai gyermeknek már nem anyja és apja van, hanem „parent 1/ parent 2/ parent 3/ parent 4”-je.”
KOROMPAY BORBÁLA

resszusán jártunk

téneteik is inspirálóan hatottak, és jó volt róluk értesülni, de új gondolatokat nem vittem el magammal a beszélgetésről.

Igazából a legnagyobb tapasztalatot az ottlétem során nem az előadásokból vagy beszélgetésekből szereztem. Sokkal inkább a sajtó visszhangjából, az erre adott reakciókból, mind a tünemények, mind az előadók részéről. Hogy lehet valaki liberális úgy, hogy nem hagyja meg a máshogy gondolkozóknak a szabad véleménynyilvánítást, ugyanakkor az előadók sokszor önmagukat szabadságharcosnak feltüntetve, vagy egyből támadásra adott reakcióját sem gon-

„Mondanom sem kell, a buszút úgy telt el, mint akármelyik másik hosszú utazás – zene, olvasás, alvás, olvasás, pihenő, olvasás és így tovább. Ez ment egészen reggel nyolcig, majd elérkeztünk első úti célunkhoz, Velencébe. Én nem gondoltam volna, hogy a történetek nem túloznak, valóban gyönyörű a város, és mintha minden egyes köve, sikátora, háza, tere és temploma ugyanezt a varázst sugározta volna.”

ESZLÁRI ZSOLT

„Megtudtam, hogy Oroszországban elindult egy projekt az internetezés biztonságossá tétele céljából. A probléma az, hogy a szülők és a gyermekek sincsenek tisztában a veszélyekkel. Ezek közül hármat emeltek ki: a katonas, erőszakos játékokat, a magukat másnak kiadó bűnözőket és a terrorcselekményre (például iskolai lövöldözésre) buzdító csoportokat a közösségi médiában. Úgy gondolják, a megoldásnak komplexnek kell lennie. A pszichológiai tanácsadás mellett a közösségi médiát korlátozó törvényeknek is nagy jelentőséget tulajdonítanak. Fontos emellett, hogy az ortodox egyház tanításaival találkozzanak a fiatalok, a Nagy Szent Bazil Alapítvány többek között ezzel is foglalkozik.”

NÉV NÉLKÜL

dolom követendőnek. Valakinek el kell kezdenie a normális, emberséges párbeszéd kultúrájának elterjedését, de egyelőre egyik félnél sem látom erre különösebben a nyitottságot. Amit jelen esetben a baloldali sajtó és támogatóik nem tudtak kezdeményezni...

Végezetül azt tudom elmondani, hogy hálás vagyok, hogy részt vehettem ezen az esemé-

Szombaton voltak szerintem a legérdekesebb előadások, amikor Novák Katalin és Matteo Salvini is beszédet tartott. Délután a munkacsoportos szekció keretein belül az ENSZ képviselői által tartott előadást hallgattam meg. Ezen az előadáson szó volt az ENSZ által elfogadott Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatáról, amely védi a család intézményét. A dokumentum 16. cikkének (3) bekezdése szerint „A család a társadalom természetes és alapvető alkotó eleme, és joga van a társadalom, valamint az állam védelmére.” (...)

GYURÁCS DOMONKOS

nyen, hiszen egy jó adaggal kaptam a mai világ nem rózsaszín köddel átitatott működéséből. Izgalmas volt megtapasztalni azt, hogy mennyire más valóságot lát az egyik ember, mint a másik, mindemellett pedig különösen hálás vagyok a fantasztikus szervezésért, és azért, hogy ennyi jó tapasztalatot szerezhettünk mind a konferencia, mind a kis városnéző kitérők során.

BARTOS LÍDIA LELLE

„Allan Carlson egy nagyon érdekes dolgot fogalmazott meg. Szerinte a család rendszere már 2 millió éves tradícióra nyúlik vissza, és az emberi faj sikere az evolúcióban annak köszönhető, hogy egy családban megvannak a szerepek, megosztottak az erőforrások és a feladatok. Szerinte nagyon fontos, hogy a családokban hosszú házasságok alakuljanak ki, ahol kötődnek egymáshoz a családtagok. A gyerekek pedig boldogabbak egy boldog szülővel. Ő a harmonikus családok támogatását tűzte ki céljául.”

PETYUS ESZTER



„Dr. Angela Vidal Gandra da Silva Martins, aki a National Secretary of Family in Brazilian Ministry of Women, Family and Human Rights pozíciót tölti be. Okos, tanult, szakmailag hiteles, de közben egy végtelenül lelkes, tűzrőlpattant politikus hölgy, akit élvezet volt hallgatni! Arról nem is beszélve, hogy tudott angolul... Hangsúlyozta, hogy a brazil kormány is pro-life módon igyekszik működni. Az öngyilkosságok, depresszió, erőszak viszszaállítására a családok támogatását látják megoldásként. Kifejtette, hogy a probléma gyökeréig kell visszaátni, mely esetünkben a szétesett családokban található.”

„DREISZKER ZSÓKA

ÉVES TERVEK TOLNÁN



A Nagycsaládosok Tolnai Egyesülete januárban ünnepelte 22. születésnapját, melynek keretében összeállítottuk éves programunkat, majd titkárunk Széles Bandi – aki akár cukrásznak is elmehetne –, felszelve gesztenyekrémes tortáját. Mint minden évben, idén is sok eseményt kínálunk tagjainknak.

Február 16-án fergeteges hangulatú farsangi bált tartottunk, mely előtt mintegy ráhangolóként a paksi Vetővirág Népzenei Egyesület tagjai citera- és énekszóval kápráztatták el a bálozókat. Majd kezdetét vette a mulatság, melyen, mint már oly sokszor Tausz Jani ontotta a slágereket. Hogy milyenek voltak a jelmezek, arról árulkodjanak az ott készült fotók.

Részt veszünk majd a „TeSzedd!” városi szemétszedési akcióján, Egészség-felmérő napot tartunk, lesz „húsvéti játszó”, megyünk Kalocsára a „Régiós Találkozóra”, körbetekerjük a Balatont és ki nem hagyunk az Őszi Találkozót sem Szentendrén. Októberben a városi ünnepségen és koszorúzáson emlékezünk. Év végén aztán közeledik a jó „öreg fehér szakállú” és az „Adventi Ablaknyitogató” programjai. Találkozunk (találkozzunk) a programokon!

MAKÓ ZOLTÁN

HÓVIRÁG-ÜNNEP AZ ALFÖLDÖN

Idei első kirándulásunk március 9-én volt, melynek céljával az Alcsúti Arborétumot tűztük ki. Felcsútról kisvasúttal indultunk, így az apróságok már az utat is nagyon élvezték. Az arborétum nagy része zöldellő és virágzott, tengernyi hóvirág, kankalin, kikerics nyílt szerkesztet.

Pompás volt a hatalmas hóvirágmező, érdekes volt látni, hogy hány fajtája is van. Jött tette mindenki a friss levegő a hét-köznapi rohanása után, és jó alkalom nyílt a csapatépítésre is. Ezt legfőképp a nagy réten tapasztalhattuk, egy nagy játékkal. Örülök,

hogy családommal, gyermekeimmel és barátokkal tartalmasan tudtunk kapcsolódni. Korábban már jártam itt, láttam az arborétumot az őszi pompás színeiben, és érdekes volt megfigyelni tavasszal a korai virágok ébredését is. Azt hiszem, bátran mondhatom: ez az a hely, melyet minden évszakban érdemes meglátogatni.

FÁBRYNÉ OROSZ ÁGNES



ÍGY NŐNAPOZTUNK MI...



Már hagyománynak tekinthetjük, hogy nőnap alkalmából az egyesület lánykái és asszonyai közös mozizáson vesznek részt. Az idei évben 30 fővel indult el a busz a budapesti Campona moziba, hogy kikapcsolódjunk, és jól érezzük magunkat. Az Instant családot néztük meg, amely igen tanulságos volt. A film után ettünk, fagyiztunk, s egy óra szabadidős nézelődés és vásárlás után elindultunk haza. A dolgoz mindennapok után felüdülést jelentett ez a kikapcsolódás.

HAJDU ZOLTÁNNÉ

NAGY-KÖRÖSI FÁNKPARTI

Nagykőrösről a Körös Környéki Nagycsaládosok Egyesületének nemrégiben a következő programjai voltak: Házasság Világnapja, farsangi mulatság fánkpartival egybekötve. A fánkokat Pozsgai Kálmánné kedves tagcsaládos anyukánk sütötte. Márciusban nőnap alkalmából a Csárdáskirálynő című színházi előadást néztük meg közösen. Húsvétkor városunkban hagyományként tojásfát díszítettünk.

SZÉCSÉNYNÉ TÓTH ROZÁLIA



CSEPELI TELJESÍTMÉNYTÚRA

A NOE Csepeli Csoport kihasználta az időt, hogy kitavaszkodott. Hagyományindító kezdeményezésként bemutattuk családjainknak, hogy miben rejlik a teljesítménytúrázás. Ehhez a Sarokkő Egyesület „Duna-menti barangolás és kompozás” nevű túráját választottuk ki. Az időjárás nem is lehetett volna kedvezőbb; előkerültek a napszemüvegek, baseball sapkák. Két távon indultunk 13 és 5 km-en. A túrán 11 család vett részt együtt majdnem 50 fővel. Voltak nyugdíjas nagyszülők, 13 óvodás vagy annál kisebb gyerek, pocaklakók és egy nagyon kedves kutya, akinek egész úton a hangját se lehetett hallani. A csoport valószínűleg rendszeressé fogja tenni ezt a fajta programot, mert rengeteg család jelezte, hogy lenne igényük még az évfolyamán az ismételésre, illetve az egyéb programok miatt lemaradók is érdeklődtek: lesz-e lehetőségük egy másik alkalommal csatlakozni a társasághoz. És ki tudja, hány új gyermeket vagy családot indítottunk el a rendszeres teljesítménytúrázás útján? Ugyanis voltak olyanok, akik a célból végül egy Budapest Kupa fűzettel távoztak, hiszen annyira jól érezték magukat, hogy feltett szándékuk egy év alatt a megfelelő számú túrán részt venni a gyerekeikkel.

KLÉBER ANITA



HÁZAS-TÁRSAS-JÁTÉK

Érdekes módon a téli hónapokban nehezebb rávenni magunkat arra, hogy kimozduljunk otthonról, akkor is, amikor beltéri programokat szervezünk. Valahogy lustábbak vagyunk elindulni.

Ennek ellenére idén februárban a házasság hetéhez kapcsolódóan sikerült mozgósítani a csepeli családokat. Meghirdettük a jubiláló házaspárok köszöntését és a HÁZAS-TÁRSAS családi társasjátékos rendezvényt. Közel 50 ember gyűlt össze 3-4 kisebb-nagyobb asztal körül. Mindenkinek jutott hely, aki játszani szeretett volna. Kicsik és nagyok egyaránt társasjátékozhattak együtt és külön-külön is. Rutinos társasjátékos családok mutatták meg játékaikat és tanították meg az érdeklődőket.

Közben persze lehetőség volt beszélgetni, tanácsot kérni egymástól vagy csak úgy barátkozni. Voltak gyerekjátékok már egész kicsiknek is, és persze voltak felnőtteknek való bonyolult stratégiai típusú játékok is. Az esemény meglepően szépen zajlott, a gyerekek között se volt sértődés, bábuhajigálás vagy hiszti, ha nem sikerült nyerni, inkább rohantak egy újabb játékot választani, hátha abban több szerencséjük járhatna.

Ezen az eseményen köszöntötte csoportunk azokat a házaspárokat, akik idén ünnepik kerek házassági évfordulójukat. Három házaspár jelentkezett erre, akik 10., 10., és 40. házassági évfordulójukhoz érnek ebben az évben.

Minden résztvevő házaspárunkat egy verssel köszöntöttük, az ünnepelteteket pedig egy szimbolikus ajándékkal leptük meg, melyet egy nagyon tehetséges tagunk készített el számukra.

KLÉBER ANITA ÉS MAJTÁN OLGA

CSALÁDI SPORT- ÉS EGÉSZSÉGNAP

Szombaton napsütötte napra ébredtünk, az éjszakai eső után. Már a gyülekezés alatt előkerültek a focilabdák, és a sportcsarnok küzdőtere pillanatokon belül hangos zivajjal telt meg.

Hét csapat adta le a nevezését a versenyre. A vidámságot, és a játékoságot a csapatok neve is elárulta: Vegyes vágott, Lencse leves, Vénusz, Somogyi Band, Fogatlanok, Szigetközi nyulak és Alvin csapata.

Érezni lehetett, hogy nem a verseny eredménye a legfontosabb, hanem a részvétel, a családdal a barátokkal való együtt örülés, a közös játék. A sorverseny bemelegítéssel kezdődött, majd az ügyességi feladatok következtek. A nagy-

szünetben szellemi TOTÓ feladatot kaptak a csapatok.

A délelőtti folyamán egészségügyi szűrés és erőnléti állapot felmérés is zajlott, de lehetőség volt egészségügyi masszázst is kérni, amelyet többen is igényeltek.

Mind a kilencvenen jól

éreztük magunkat, mert a tevékenységek között jókat beszélgettünk és hallgattuk gyermekeink, unokáink kacaját. Ezen a délelőtti megint egy jó közösségépítő programot sikerült vidám hangulattal megtölteni. Minden résztvevőnek köszönöm az aktív részvételt!

ORBÁN JÓZSEFNÉ PANNI



ÉLJENEK AZ ÖNKÉNTESOK!

Régio szinten Tiszavasváriban került sor az ünnepelésre és az önkéntesek köszöntésére március 2-án. Ezúton is köszönjük minden önkéntesünk önzetlen munkáját!

„Nagyon hiszek a fiatalságban”



HÁROMSZOR VOLT KÜLSZOLGÁLATBAN (MÜNCHEN, BÉCS, HELSINKI), DOLGOZOTT RÖVID IDEIG A PARLAMENTBEN ÉS HOSSZABBAN A KÖZPONTI KÖZIGAZGATÁSBAN (A KÜLÜGYMINISZTERIUMBAN ÉS A MINISZTERELNÖKSÉGEN). TAVALY JÚNIUS ÓTA A CIVIL ÉS TÁRSADALMI ÜGYEKÉRT FELELŐS HELYETTES ÁLLAMTITKÁR, AHOL ÁLLÍTÁSA SZERINT JOBBAN ÉRZI MAGÁT, MINT BÁRMELYIK KORÁBBI MUNKAHELYÉN.

SZALAY-BOBROVNICZKY VINCÉVEL BESZÉLGETÜNK MUNKÁRÓL ÉS CSALÁDRÓL, KÖZSZOLGÁLATRÓL ÉS AZ ÉLETBEN VALÓBAN FONTOS ÉRTÉKEKRŐL.

– Kalandos életútjának alakulásában milyen döntések vezérelték?

Münchenben tanultam politológiát és ott kezdtem a külszolgálatomat is. A főkonzul helyettese voltam, sok minden tartozott hozzám, a legjobb iskola volt ilyen értelemben. Nálam voltak a politikai ügyek, a sajtó egy része, a kultúra, sőt Baranyi Mária főkonzul engedélyével hozzászólhattam más kollégák portfóliójához is. Három évig dolgoztam vele, rengeteget tanultam tőle, és emberileg is jól kijöttünk. Szép időszak volt, de 2006 karácsonyán, a gyerekeim budapesti iskolakezdése után hazajöttem. Két jelentős esemény volt akkoriban, ami jelentősen befolyásolt: Puskás Öcsi halála, valamint az őszi beszéd kiszivárgása és az azt követő utcai zavargások.

Úgy éreztem, kicsit összeomlik a világ körülöttem, voltak barátaim, akiket letartóztattak úgy, hogy ott sem voltak. Amikor már elviselhetetlen volt a légkör a Külügyminisztériumban, elmentem a Parlamentbe egy rövid időre, Szili Katalinnal jól lehetett együtt dolgozni. 2010-ben viszonylag fiatal voltam még, de benne voltam abban a körben, akik nagykövetségként vagy főkonzulként szóba jöhettek. Szívesen is mentem, de számomra is meglepetés volt, hogy végül az egyik legfontosabb helyre, Bécsbe kerültem, ahol lehúztam négy nagyon kemény évet. Volt feszültség bőven, de elsősorban nem az osztrák kormánnyal, hanem a médiával, ahol én akkor rengeteget szerepeltem. Bécs után folytatódott „kalandos” szakmai életem, helyettes államtitkár lettem a Külügyminisztériumban, majd a Miniszterelnök-

ségben. Az sem volt könnyű időszak. Ezután jött a finnországi kiküldetés, és én azt hittem: egy nyugalmas, családi időszak lesz, és még egy kutyát is vettünk. De nem az lett.

– Családja hogy viselte ezt a sok változást?

A legnagyobb lányom a müncheni, a legkisebb a bécsi kiküldetés előtt született. Münchenben nagyon jól érezték magunkat és alapvetően Bécsben is, de azért az utóbbi számukra sem volt könnyű időszak. Én jól bírtam, mert alapvetően szeretem a konfliktusokat, s egy kivételtől eltekintve nem követtem el hibát. De rettenetesen beszippantott a munka, így kevés időm maradt rájuk. Helsinkiben a két kisebb gyorsan beilleszkedett, de a két tizenéves kamasz nem érezte jól magát az állami iskolában. Azt hittem: berakom őket az állami iskolába, és ott simán megtanulják a nyelvet, mint Bécsben. Nem így történt: gyakorlatilag összeomlottak az iskola, de inkább a finn nyelv terhe alatt. A nemzetközi iskola díja a fizetésem fele volt, végül mégis átvittem őket oda, és ott jobban érezték magukat, de valami közben megszakadt bennük, és már csak azt várták, hogy mielőbb hazajöhessenek.

Így a családom egy év múlva összepakolt. Nekem akkor maradnom kellett, de a második év végén sikerült hazajönnöm. Ebben nyilván a család helyzete is szerepet játszott, de egyébként is aktuális volt: a választások kapcsán úgy véltem, itt az idő a hazatérésre. Alapvetően politikus alkat vagyok, jobban szeretem a konfliktusosabb feladatokat, mint a „kézrázogató” diplomáciát. Jóakaróim figyelmeztettek: ezzel

az alkattal sosem leszek a kormányzat „liblingje”. Ezt én is tudtam, viszont azt is tudom, hogy szeretik azokat az embereket, akik nem ugranak el a nehéz feladatok elől. És bár életem nagyon szép, sőt talán legszebb éveim közé tartoztak a külszolgálatok, soha egy perccel sem akartam meghosszabbítani azokat, mert mindig is jobban érdekelt a magyar belpolitika. Jelenleg jobban érzem magam, mint bármelyik korábbi munkahelyemen, és ezért hálás vagyok Gulyás Gergely miniszter úrnak.

– Mert itt van elég konfliktus?...

Nemcsak ezért. Ez a helyettes államtitkárság két terület összeolvadásából jött létre: a civil (Nemzeti Együttműködés Alap) és a társadalmi kapcsolatok (zsidó közösségi ügyek, restitúció, szakszervezetek). Előbbire olyan embert kerestek, akinek van diplomácia révén szerzett tárgyalástechnikai tapasztalata, tudja, hogyan kell emberekkel beszélni. Kollégáim közül talán nekem van a legnyitottabb portfólióm: nekem kell találkozni a legtöbb olyan emberrel, aki nem a rendszer része; kapcsolódik hozzá, de nem alkalmazottja és nem függ tőle. Így aztán ezek az emberek szabadabbak abban is, amikor bírálni kell a kormány munkáját. Nincsenek megoldatlan konfliktusok, de nagyon világosan el kell határolni a feladatokat. Nekem az a dolgom, hogy eldöntsem, vagy tanácsot kérjek a felettesemtől: beálljunk egy-egy kérdés mögé vagy sem. Rengeteg pozitív dolgot teszünk, sok mindent támogatunk, de nyilván akadnak nehéz helyzetek is. A müncheni egyetemen nagyon jó tanáraink voltak, olyan fontos



ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

dolgokat véstek a fejembe, mint például: a kormányoknak olyan struktúrákat is támogatnia kell, amelyek adott esetben nem az ő szája íze szerint cselekednek, ez a demokrácia része.

A munkám azért is tesz ennyire boldoggá, mert új és rendkívül izgalmas: rengeteg emberrel kell kapcsolatot tartanom, ami – nyitott és barátságos ember révén –, nem esik nehezemre, sőt. Rengeteg emberi sorsot ismerek meg, sok szakmai kapcsolatból közel baráti lesz. Konzuli munkámnak is ezt a részét szerettem a legjobban. A zsidó közösségek révén némi külügyi feladatom maradt, és azt is nagyon szeretem, németül és angolul szívesen adok elő, sőt, ha kell, spanyolul is szívesen beszélek, bár az nem annyira az erősségem. Külföldi utakra továbbra is szívesen megyek, de szerintem sokszor izgalmasabb elmenni például Baranyába, esetleg egy olyan faluba, ahol szinte száz százalékban hátrányos helyzetű gyerekek élnek. Élvezem, hogy járom és végre jól megismerem az országot, a megyeszékhelyektől a kistalvákig, találkozom emberekkel és meghallgatom őket. Már most várom az őszi roadshowt, a 2020-as civil pályázatok kiírását megelőző országjárást.

– Főnöke jóval fiatalabb Önnél, és a csapata is zömében fiatalokból áll. Velük hogyan ért szót?

Főnököm hihetetlen éles eszű és nagyon jó vezető, pillanatok alatt átlát mindent, nagyon hatékonyan dolgozik. Különösképpen nagy öröm számomra, hogy igen jelentős szabadságot ad – mindaddig, amíg jól végezzük a dolgunkat. Gulyás Gergely miniszter úr abszolút megbízik bennünk, engedi, hogy csináljuk a dolgunkat, én pedig a sok év tapasztalata alapján úgy érzem, tudom mi az, amit magam is el tudok dönteni, és mi az, amivel hozzá kell fordulnom.

A csapatom nagyon jó, szakmailag és emberileg is. A csapat egyik felét „készen” kaptam, de ők is hamar elfogadtak, a másik felét én raktam össze. Az idősebb kollégák megbántása nélkül mondom, hogy kifejezetten kerestem a fiatal, feladatra éhes embereket, és több ilyen is találtam. Én nagyon hiszek a fiatalságban, de nem érzem nélkül. A fiatalság nem érdem, hanem állapot. Onnantól lesz érdem, hogy az illető jó is. Akkor támogatni kell, tehetsége kibontakozását segíteni. Ugyanezt gondolom egyébként az úgynevezett női kvótákról is: a jó képességű nőket helyzetbe kell hozni – de

nem azért mert nők, hanem azért, mert jók. Visszatérve a kollégáimra: hihetetlen jó érzés látni, hogy milyen józanul és lényegre látóan gondolkodnak, cselekszenek. Mindegyik előtt nagy jövő áll. A legszélesebb körökben, a legmagasabb szintű partnereink – civil és szakszervezeti vezetők, államtitkárok, képviselők – is elfogadják őket. Én már könnyebben elfáradok ebben a napi tizenórás munkában, a fiatalok energiájára nagy szükség van. Támaszkodom rájuk, és eddig senkiben sem kellett csalódnom.

– Hogyan fér bele ebbe a tempóba a család? A Miniszterelnökség mennyire családbarát munkahely?

Mindenkinek magának kell eldönteni, hogyan tudja összeegyeztetni a kettőt. Én egy dolgot szoktam kérni a kollégáktól: mindenképp szólni, ha valamilyen konfliktushelyzet van. Ez vonatkozik a munkahelyi konfliktusra is, de a munka és a család összeegyeztethetőségére is. A gyermek nyilván az első, és ha a kolléga nem tud bejönni, akkor nem jön be; dolgozhat otthonról is, de ez ritka, megoldjuk másképp. A szabadság munkavállalói jog. Én mindenkit kérek, hogy vegye ki, és ha valaki sokat dolgozott, akkor javasolom a csúsztatást. Ha úgy jönnek be, mint egy bányába, az nem jó. Ha feltöltődnek, több hasznukat vesszük. Önállóságot várok tőlük, és csak az érdekel, hogy a munka el legyen végezve, mindegy mikor és hol. A mi rendszerünk úgy van felépítve, hogy mindenkinek van helyettese, tehát nincs olyan szituáció, hogy ne lehetne helyettesíteni bárkit. Én közel állok a kollégáimhoz, az ajtómnál szinte mindig nyitva áll a számukra és azt gondolom, humánusan állok a magánéleti kérdéseikhez, kifejezetten ösztönzőm annak megélését.

– És hogy zajlik mindez a saját életében?

Amikor a gyerekek kicsik voltak, több időt tudtam velük tölteni. Most kevésbé, de a nagyobbaknak nincs is már annyira szükségük rám. De azért igyekszem minél többet együtt lenni velük is. Például a fiamat saját költségen elvittem magammal az egyik londoni utamra, a nagylányomat is tervezem elvinni egyik bécsi utamra, meglátogatni régi barátait. Miután a csapatom jó, az államtitkárság olajozottan működik, mindenki tudja a dolgát, nekem pedig nincsenek napi szintű egyeztetéseim a miniszterrel. Nem vagyok „hozzáláncolva”, így

gyakorlatilag bármikor el tudok menni, ha a családi logisztikában szükség van rám. Legutóbb a legkisebbet kellett orvoshoz vinni, s amíg ott vártunk, titkárságvezetőm elmondta a tennivalókat, telefonáltam, intézkedtem. A rendelő után pedig elhoztam ide magammal, nézett egy rajzfilmet, majd eldől a kanapén és aludt egyet, miközben én dolgoztam. Egy másik sztorim: amikor beköltöztünk ide, a gyerekeimet kértem meg, zsebpénzért pakolják ki a rengeteg könyvemet; nagyon lelkesek voltak. De nem mindenhol vannak ilyen nagyszerű állapotok. Naponta hálát adok a Jóistennek, hogy innen kaptam ajánlatot, s módomban állt elfogadni.

– A NOE Levelek témája ezúttal a 25-35 éves fiatalok. Mit üzen nekik?

Világéletemben a közszolgálatban dolgoztam, így nem lennék hiteles, ha a versenyszférába igyekvő fiataloknak adnék tanácsokat. De azt elmesélem: amikor pályakezdő voltam, volt két ajánlatom: egy tetőcserepeket gyártó cégtől és a külügytől. Nem volt kérdés, hogy a cserepek gyártása és a német-magyar kapcsolatok ápolása közül melyiket választom. A munka jellege és perspektívája, no meg a személyiségem miatt egyértelműen az utóbbi mellett döntöttem; még akkor is, ha ezzel számottevően kisebb kezdő fizetésem lett. Akit érdekel a köz szolgálat, annak érdemes itt dolgozni. Sajnos a közszolgálatnak még mindig nem túl jó a megítélése, a sok rosszindulatú, főként médiabeli híresztelés miatt. Nyilván nem tökéletes, de jól működik. Széles látókörrrel, aktívan dolgozunk, szolgáljuk a magyar társadalmat. És ezt ma már egyre jobban fizetik. Még nem tartunk Ausztria szintjénél, de nemrég is volt jelentős emelés, egyre versenyképesebbek a fizetések. A munkát és magánéletet hagyományosan könnyebb összeegyeztetni, mint a versenyszférában – nem feltétlenül a vezetők szintjén, de az alsóbb szinteken tényleg van idő a magánéletre. Üzenem nekik: higgyetek magatokban és azokban a dolgokban, amelyek valóban fontosak, mert ezek adnak struktúrát és perspektívát az életeteknek – család, hit, nemzet –, és ha még ezen túl is akarjátok szolgálni az országotokat, szerintem erre ma nincs kedvezőbb hely, mint a közszolgálat.

ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

A karácsony ajándéka



JÓ DOLOG BOLDOG, HÁZASSÁG ELŐTT ÁLLÓ PÁRRAL INTERJÚT KÉSZÍTENI, S AMINT AZ LÁTHATÓ A KÉPEKEN, FOTÓSUNK IS NAGYON EL VOLT KÉNYEZTETVE. OSGYÁNI BARBARÁT ÉS HORVÁTH ÁDÁMOT A VASÚT-ÁLLOMÁSNÁL LÉVŐ OTTHONUKBAN LÁTOGATTUK MEG SZÉCSÉNYBEN, AMELYNEK AZ ADTA APROPÓJÁT, HOGY ŐK AZ EGYIK NYERTESEI A „NAGYCSALÁDOS ESKÜVŐ”-PÁLYÁZATUNKNAK, S ÍGY SZEPTEMBER 14-ÉN, AZ ŐSZI TALÁLKOZÓ KERETÉBEN ÖT MÁSIK PÁRRAL EGYÜTT MONDJÁK MAJD KI A BOLDOGÍTÓ IGENT A SZENTENDREI SKANZENBEN.

„Az első egyeztetésen lefotóztam a jelenléti ívet, aztán e-mailt küldtem mindenkinek, így hoztuk létre facebook-csoportunkat – adja meg a választ Barbara arra kérdésre, hogy miért épp őket látogattuk meg a nyertesek közül. Mielőtt jobban megismerhettük történetüket – amelyben bizony lesznek izgalmas és komoly dolgok egyaránt – megbarátkoztunk Fahéjjal, a visszavásárolt kutyával, aki bizony sok pénzt megért gazdáinak, hogy egy lopást követően ismét velük lehessen. Fotóját látva mindenki láthatja, hogy miért olyan fontos egy jószág ő. A közösségi oldal pedig azért is fontos, mert ott olvasták a pályázati kiírást, s szinte azonnal elhatározták, hogy belevágnak. Nem fűztek hozzá nagy reményeket, de megírták a pályázatot, csiszolták egy kicsit, s gyorsan be is küldték. „Épp munkában voltam, amikor megérkezett az e-mail: sikítotam! Összefutottak az orvosok, nővérek, mert tudták, hogy ájulós is vagyok.” – meséli el Barbara az érzést, amikor megtudta, hogy nyertek.

Nekem nem! – vágta rá aztán Barbara a választ arra a kérdésre, hogy probléma volt-e számukra, hogy nagy nyilvánosság előtt mondják majd ki az igent. Mindketten emberek között dolgoznak, tette hozzá, ő immár hét éve a Salgótarjáni kórházban, Ádám pedig a MÁV-nál. Most is szolgálatban lett volna, de cserélt, hogy mindkettejükkel tudjunk beszélgetni. Ádám az érettségi óta vasutas, édesapja javaslatára elment egy nyílt napra, s ott döntött el, hogy ő is vasutas lesz. „Korábban hajós szerettem volna lenni” – mondja, de az csak a szobában felállított szintetizátorból derült ki, hogy zenéléssel is foglalkozott, amire már nincs ideje – most 24/72-ben dolgozik –, s egy másik állást is elvállalt. Tudatosan tervezik az életüket, céljuk, hogy – bár nagyon szeretik szülőföldjüket –, az esküvőt követően a Dunántúlra költözzenek egy családi házba, ahol majd felkészülten várhatják gyermekük megszületését. Ádám szerint elhelyezkedni itt is lehet, pl. árufeltöltőnek, pénztárosnak, de nagyon nehéz ezekből a bérekből megélni.



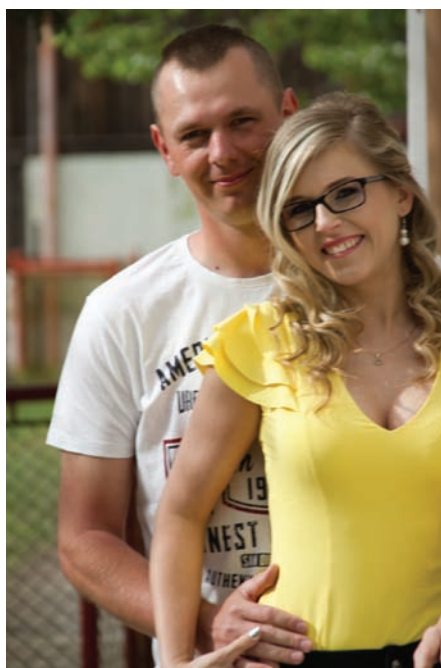


NEMES ATTILA



A jobb állásokhoz pedig kapcsolatok kellenek. Barbara hozzát teszi, hogy a július 1-től életbe lépő családtámogatásokat szeretnék igénybe venni terveik megvalósításához.

Ám az ő történetük sokkal messzebből indul: hat évig évfolyamtársak voltak a gimnáziumban, ám, amikor később egy baráti körben találkoztak, Ádám meg sem ismerte Barbarát, tulajdonképpen újra meg kellett ismerkedniük. Ott is alig szóltak egymáshoz, kapcsolatuk csak később kezdődött igazán. Barbarához Ádám testvérén keresztül jutott el a hír, hogy Ádám emlegette, hogy tetszik neki, amit viszont ő nem vett észre. Megismerkedésük óta együtt laknak, s könnyen összecsiszolódtak, pedig nem csak jó tapasztalatokat szereztek a házasságról: mindkettejük szülei elváltak, Barbaráé épp most, Ádám szülei pedig 15 éves kora körül. „Elég bizonytalan voltam a házasság kérdésében, még ha nem is mondtam. Volt bennem egyfajta tartózkodás.” – fejtette ki, amit Barbara így pontosított: „Benne nagyon nem volt házassági szándék”. Ádám azért döntött mégis a házasság mellett, mert úgy gondolja, hogy megtalálta azt, akivel az életét el tudja képzelni, s ez egyben egy lehetőség is számára, hogy bebizonyítsa, ő máshogy fogja csinálni, mint a szülei. Barbarának nem voltak fenntartásai a házassággal kapcsolatban, a családjában – két öccse is van – még nagyobb vita sem volt, így jők a tapasztalatai a családról, talán épp ezt tudta még „megmutatni” Ádámnak. Persze számtalan közös élményük van, hiszen imádnak motorozni, s bár mostanában ritkábban, de nagy köröket tesznek, részt vesznek motoros találkozókra 650-es túra Enduro Apriliájukkal. Barbaráról egy videó is megtalálható az interneten, amint épp egy bemutatón állja rezzenéstelenül, amint a nem éppen veszélytelen attrakciókat végrehajtják körülötte. De kipróbálták a tandemugrást is 3500 méterről, s Ádám nagyobb távolságok átúszására is szívesen vállalkozik a tengeren. Széles baráti körükben sokan házasságok és sok a gyermek is. Ők is szoktak a gyermeknevelésről beszélni, amikor a barátoktól jönnek, megbeszélik, hogy mit gondolnak arról, amit láttak. Van több jó „pél-



dájuk” is. Nem csoda hát, hogy leánykérés lett a kapcsolatból tavaly decemberben, nem is akármikor: pontosan 24-én. Amikor díszítették a fát, Ádám szólta, hogy van még egy dísz: egy szív alakú dísz volt, s azon volt a gyűrű. Aztán átmentek Ádám szüleihez ünnepelni.

Megkérdeztem Ádámot, hogy általában Barbara viszi-e a szót, hiszen neki is nagyon át kell látnia a dolgokat, sok felelősséget vállal a munkájában, komoly döntéseket kell hoznia. S meg is érkezett hamar a válasz – Barbarától: „Bocsánat, hogy a szavamba vágok, de a meghívót egyedül ő választotta ki, és a szöveget is ő fogalmazta”. Amikor rákérdeztem, hogy ilyen vidám-e az egész család, Barbara elmondta, hogy édesapja komorabb, de ő is tud viccelődni, ám édesanyja igazán

beszédese. Ádám szerint édesanyja – aki sokáig vállalkozó volt – életvidám, sokat pörög, amolyan szervező, amit néha túlzásba is visz. Édesapja egy elég határozott, temperamentumos ember. Ekkor képtelenem megemlitem a kalapom a párválasztási minták elméletének megalkotói előtt, nem kell változtatniuk semmit. Barbara és Ádám sem gondolják, hogy nagy változást hozna a házasság. Barbara szerint ez megerősíti a kapcsolatukat, bár az összeköltözés is komoly dolog, de a házasságban már a közös dolgok jönnek, nem az enyém-tié, hanem a miénk, s hát a családalapítás az, ami mindezt nagyon komollyá teszi. Hozzátette, hogy fontosnak tartja, hogy a szülők házasságok legyenek, mindketten fontosnak tartják a hagyományos értékeket. „Még a meghívónk is kalocsai mintás.”

NEMES ATTILA



A gyermeknevelés néprajzi érdekességei

A szocializáció elsődleges terepe mindig is a család volt. A múltban a családhoz lokálisan is sokkal inkább kötődtek a nagyszülők és más rokonok. Nekik a gyermekek nevelésében is meghatározó szerepük volt. A társadalomba illeszkedés, az egyén moralitásának kialakulásában a szülők mellett a nagyszülők példájának, tapasztalatának is jelentős szerepe volt.

Az intim szféra nagyon szűk körre terjedt ki, így a gyermekek élete, nevelése is az egész közösség előtt, annak kontrollja mellett történt.

Már a lakodalmi szokások nagy része arra irányult, hogy az új pár termékeny legyen, sok gyereke szülessen. Például a nászágyban egy sokgyermekes asszonyt hempergettek meg, hogy ezáltal az újasszonynak is sok gyereke szülessen. Amikor teherbe esett a fiatalasszony, minden tevékenysége azt szolgálta, hogy a születendő gyerek egészséges legyen. Számtalan tilalmat kellett figyelembe venniük a várandós anyáknak, pl. kifeszített kötél alatt nem mehettek át, nehogy feltekeredjen a köldökzsinór, vagy Temes megyében a románok nem ettek halat, nehogy néma legyen a gyerek. Ha sok fokhagymát eszik, és elég pálinkát iszik a nő, szép kövér és fehér gyereke lesz –, gondolták. Számtalan hiedelem élt még, pl. hogy a terhes asszony nem tanúskodhatott, nem szabadott esküt tennie, vagy temetésen részt vennie, mert a gyereke halva születik.



Márkói kép az 1940-es évekből.

Címe: Keresztelői lakomára (paszitára) érkező keresztanya, A fotó készítője: Somhegyi (Heizer) Mihály, Veszprém Megyei Levéltár

Szülni többféleképpen volt szokásban. „Torontál megyében a németek az ágyban, a magyarok széken ülve, a szerbek a földön szülnék. A zsidó vallású nők az egész országban csakis ágyban szülnék” – írta Temesváry Rezső említett könyvében.

Magyarországon szülés után a nők „gyermekágy”-ban vagy „betegágy”-ban fekszenek. Az alföldiek a gyermekágyat **Boldogasszony ágyának** is mondták. Az újszülöttet különösen védeni kellett a gonosztól, a szemmel veréstől, vagy attól, nehogy elcseréljék, és beteg gyereket tegyenek az újszülött helyébe. Erre alkalmas volt a piros fonál, a fokhagyma, valamilyen éles szerszám a bölcsőben a párna alatt. A zsidó családoknál a szoba négy falára egy-egy táblát helyeztek el (Kindbett-taferl), szintén a gonosz szellemek távoltartására.

A gyermeket megkeresztelésig nem vihették ki a szobából, de az anya sem hagyhatta el a házat az avatásig. Minden felekezetről szokás, hogy első útjuk a szülőknek a templomba vezetett, hogy hálát adjanak a szerencsés szülésért, az egészséges gyermekért. Keresztelés után, amikor hazaértek, a csecsemőt a földre tették, ahonnan az apja fölvette, s ezzel szimbolikusan is a családba fogadta. Néhol a kalapját tette a gyermekre, ugyancsak a családba fogadás jeleként. Az első fürdetésnek is nagy jelentősége volt. Pénzt tettek a fürdővízbe, vagy különböző eszközöket – lálynak tű, orsó, fiúnak fűrő, fejsze –, hogy ezekkel majd ügyesen bánjon, és egész életében gazdag legyen. Dalmáciában pl. a fiúkat nem vízzel, hanem borral mosták le, hogy felnőttként jól bírja a bort. A szoptatás nem kötődött időponthoz. Amikor a csecsemő felsírt, azonnal megszojtatták. Mivel azt gondolták csupán a tejtől nem fejlődik eléggé a gyerek, már 3-4 hónapos kortól más táplálékot is kapott. Ez általában a felnőttek által fogyasztott ételekből állt, amelyet az anya összerágott, és úgy adott a baba szájába.

A síró csecsemő megnyugtatóására cuclit készítették, amely egy darab anyagba kötött cukros, vagy köményes vízbe áztatott zsemledarab volt. Ezt a bölcső vagy ágy deszkájához erősítve a gyerek közelébe tették, s ezt szopogathatta. Néha pálinkába áztatott zsemle vagy kenyér is került a cucliba.

A gyermekágyas nőnek a komaasszonya, majd a többi rokon asszony hozta az ételt, italt, annyit, hogy az az egész családnak elegendő legyen. Minden nap más volt soron, aki az ételt, italt szépen feldíszített kosárban vitte. Az Alföldön komacsésze, komatál, Erdélyben radina volt a neve.

A gyermekek a felnőttekkel együtt étkeztek. Hogy ki ülhetett az asztalhoz, az helyenként változott. Volt, ahol a gyerekek külön asztalnál ültek (az ún. macskapiac), közös táblól



Asszony komatállal.

Veszprémfajsz. Fotó: Vajkai Aurél, 1959., Ltsz. 13896., Veszprém, Laczkó Dezső Múzeum, Fotótár



SZÉKELY ANNA

Részlet a Komatál Program 2019-es kiállításából
(fotó Szendrei Szilárd)

saját kanalukkal ettek, de olyan is, hogy a felnőttekkel együtt vagy az anyjuk ölében.

Étkezés előtt kezet mostak, s a tisztálkodásra általában odafigyeltek. 1846-ban Kiss Bálint szentesi református lelkész írt a leendő anyák számára kérdés-felelet formában ismertetőt arról, hogyan kell tisztálkodni, fésülni, fogat mosni. Hetente volt fürdetés és tiszta ruha váltás. Kisgyermek, fiúk lányok egyaránt egyforma hosszú ingben jártak, majd 3-4 éves koruktól kezdtek a felnőttekhez hasonló ruhát viselni. Iskolába lépéskor általában új ruhát, cipőt vehettek föl.

A közösségi élet fontos mozzanata volt **minden egyházi ünnep**, a vasárnapi templomba járás, a szertartásokon való részvétel, amely a közösségbe való integrálódás fontos tényezője volt. Ezzel a közösség tagjait, a közösségi tereket is megismerték, a település minden pontján otthon érezhették magukat. A gyermekek vallásos nevelését a szülők, nagyszülők, rokonok együttesen végezték. Ennek során komplex művészeti nevelést kaptak, hiszen a templomban irodalmi, képzőművészeti, zenei élményben volt részük bibliai szövegeket hallgathattak, énekelhettek, képeket, szobrokat láttak. Ez nem csak a vallási alkalmakra korlátozódott, hasonló élményekben volt részük az ünnepekhez, jeles napokhoz kapcsolódó szokáshagyomány megélésekor is. A zsidó közösségekben különösen hangsúlyos a gyermekek részvétele és aktivitása az ünnepeken, szertartásokon.

A családban is rendkívül fontos volt a hierarchia, a szerepek, felelősségi körök, tevékenységek megosztása kor és nem szerint. Az elsőszülött – legyen fiú vagy lány – felelősséggel tartozott kisebb testvérei iránt. Ez meghatározó volt a szocializációjukban és felkészített a majdani felnőtt életre, hiszen így megtanulhatta a leány, hogyan kell a csecsemővel bánni, hogyan kell a házi munkát végezni, esetleg az idős beteg nagyszülőt ápolni. A fiúk a férfiak által elvégzendő munkára, a társadalmi kapcsolatok építésére, a közösségben betöltött szerepre, funkciókra készültek fel, s 4-5 éves koruktól már részt vettek apjuk mellett a különböző munkafolyamatokban is. Gyakran kaptak kicsinyített szerszámokat, amelyekkel ők is dolgozhattak. Ma úgy mondanánk, rengeteg minőségi időt töltöttek együtt.

Egész Európában szokás volt, hogy akik tehették, „cseregyereket” fogadtak, s a sajátjukat átmenetileg idegen környezetbe adták. Magyarországon ez egészen a huszadik század elejéig minden társadalmi osztályban élő gyakorlat volt, hiszen számtalan nemzetiség élt együtt, s praktikus okokból is jó volt egymás nyelvét, szokásait megismerni, egymás felé kapcsolatokat építeni.

A jogszokás szerint a gyermekkor a 12. életévvel ért véget, de teljeskorúvá a fiúk 24, a lányok 16 évesen váltak, illetve, ha nem ment férjhez a lány, akkor ő is 24 évesen lett önálló felnőtté. A zsidó közösségekben a fiúk számára 13, a lányoknak 12 éves kortól lett vége a gyermekornak, amikortól kezdve már felelősek voltak tetteikért, és kötelezettségeket kellett teljesíteniük.

SZÉKELY ANNA



Komatál_kozák_eva fotó – Mezőtúri ecsetes komatál, ételhordó, komaszilke, káposztás tál, kosárka, Kozák Éva Nép Iparművész alkotása, Fotó: Bodnár István

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, azonnalra.

Igény esetén online adatközléssel is.

Hőkamerázás, hőfénymérés.

☎ 30/431-2402 Garancsy István

Szép magyar lélek



– Olyan életpálya mellett, mint az elnök úré, hogyan és miért kezd az ember népdal énekeskönyvet szerkeszteni? teszem fel azt a kérdést, melyre talán leginkább kíváncsi vagyok.

Mindig olyan család igyekeztünk lenni, akik a nagyobb egyházi és családi ünnepeken énekelnek, ha lehet, szép magyar énekeket. Szerettem volna bővíteni a tudástárunkat, de azt tapasztaltam, több helyről kell összeszednem az énekeket. A rendszerváltást követő években egyre erősebb lelki igényként jelentkezett nálam, hogy a hitem felé forduljak. Én görög-katolikus vagyok, egyre többet jártunk templomba, megfogott az egyházi zene szépsége, méltósága. A feleségem katolikus, mindezt elmondhatom a katolikus énekekről is, ami pedig már hozta magával, hogy a protestáns énekekkel is foglalkozni kezdjek. Egyéb háttérként talán legkisebb gyermekemet emlétem, aki a Csillagszemű néptáncgyűttesben táncol kiskora óta és nagybőgőzik.

– Számított rá, hogy ilyen komoly mű születik az ötletből?

Nem, hobbi szinten kezdtem neki és elsősorban családi használatra szántam. A szabadidőmben foglalkoztam vele, eltelt két-három év, és lett egy kéziratom. Ráébredtem, hogy ehhez én kevés vagyok, ezért kapcsolatba léptem szakemberekkel, Dobszay László zene-történésszel, Bereczky János népzene-kutatóval és Bubnó Tamás bizánci rítusú egy-

ifj. BÉRES JÓZSEF VEGYÉSZ, A KÉMIAI TUDOMÁNY KANDIDÁTUSA, A BÉRES GYÓGYSZER-GYÁR ZRT. ELNÖKE, A BÉRES SZŐLŐBIRTOK ÉS PINCÉSZET EGYIK TULAJDONOSA. SOKAK-NAK ISMERŐS LEHET A NEVE ÉDESAPJA UTÁN IS, AKI VITÉZ DR. BÉRES JÓZSEF SZÉCHENYI-DÍJAS KUTATÓ, A BÉRES CSEPP MEGALKOTÓJA. IFJ. BÉRES JÓZSEFET AZONBAN MUNKÁSSÁGÁÉRT SAJÁT JOGON IS SZÁMOS DÍJJAL TÜNTETTÉK KI. AZ UTÓBBI IDŐBEN CSA-LÁDI FELADATAI IS BŐVÜLTEK, KÉT GYÖNYÖRŰ UNOKA BOLDOG NAGYPAPÁJA LETT, POLI-HISZTORSÁGÁNAK PEDIG ÚJABB ADALÉKA: NEMRÉG, SAJÁT MAGA ÁLTAL SZERKESZTETT NÉPDAL ÉNEKSKÖNYVET ADOTT KI „SZÉP MAGYAR ÉNEK” CÍMMEL.

házzene kutatóval. Az ő segítségükkel vált minőségi munka a kőszia ötletből. Megszülett 2009-ben az első kötet, melynek kapcsán meglátogatott Kallós Zoli bácsi, erdélyi-magyar néprajzkutató, népzene-gyűjtő. Magával hozta az életművét, könyveket, hanganyagokat, és nekem rá kellett döbbernem, mi minden hiányzik a könyvemből. Ő inspirálta a második kötetet, ami 2016-ra készült el, közben pedig az első kötet hangzóanyaga is megjelent.

– A 2018-ban megjelent könyv azonban egy kötet, mely egybefogja az eddigi törekvéseket...

Igen, a második kötet megjelenése után úgy éreztem, eljött az ideje, hogy a két kötetet összegyűrjük, tematizáljuk, és kis összegzésekkel egészítsük ki a dalokat. Például a gyerekdalokhoz hozzáfűztük a körjátékokat vagy olyan érdekességeket, hogy általuk, bennük maradt fenn leginkább az ősi sáman kultúra, gondoljunk csak az időjárás- vagy termé-

kenységvarázslásra az „Ess, eső, ess” kezdetű dalocska kapcsán.

– Erről az egyesített könyvről, keletkezésének körülményeiről, ha jól tudom film is készült...

Kabay Barna és Petényi Katalin forgatott filmet a könyvről, a népdalgűjtés folyamatáról, Magyarországról, Erdélyről, templomainkról, énekeinkről és a táncházmozgalomról. Nagyon szép, bizakodó film, mely szintén a „Szép magyar ének” címet kapta.

– Honnan volt energiája elnök úrnak, hogy számos teendője mellett ilyen komoly, szép kiadványt hozzon létre?

Ahogy az ember korosodik, egyre lényegesebbnek érzi, hogy amit ő maga fontosnak vall, azt másoknak is megpróbálja átadni, és ne csak a közvetlen környezetének. Úgy gondolom, mint ahogy édesapám észrevette, egészségesebb a krumplic, ha a talajban a növény számára szükséges nyomelemek jelen vannak, a nemzet egységes lelke, a szép magyar lélek jobban fejlődik, ha közös gyökerekhez, ilyen kincsekhez tud visszanyúlni. Egyre mélyebben beleástam magam a témába, és kezdtem hivatásomnak érezni, hogy a mai világban, amikor a beáramló idegen kultúra elhomályosítja a hazait, az arra fogékony családoknak lehessen egy egyszerű, szép magyar énekekből álló zenei évkönyve, hogy ráébredhessenek a fiatalok is, micsoda összetartó erő rejlik közös zenei múltunk kincseiben.

– Nekem nagyon tetszett, hogy Kallós Zoli bácsi azt írta a könyvről „Anyanyelvünk mellett fontos ápolni zenei anyanyelvünket is.” Lényegében ez volt Kodály Zoltán zenei ars poeticája is.

Mindez nagyon jól alátámasztja, hogy a zene milyen fontos az ember számára. A régi idők-

MÁR MEGJÖTTÜNK ESTÉRE

HERE WE ARE ALREADY FOR THE EVENING



Hogy megérted napodat,
Szűz szent pátrónusodat,
Áldjad Őr Krisztusodat,
Szép fölvirradásodat.

Felétsegéd (Somogy), Seemayer Vilmos, 1933.

❖ Névnapi köszöntő. A név benne természetesen szabadon változtatható.
❖ Name-day greeting song. The name can be changed as needed.

ANYÁK NAPIJÁRA KÁROLYI AMY (1909–2003) SZÖVEGÉVEL
FOR MOTHERING SUNDAY, BY AMY KÁROLYI (1909–2003):

Már megjöttünk estére,
Anyánk köszöntésére.
Anyánk, légy reménységbe',
Köszöntünk egészségbe'.

Gyöngyharmatos hajnalba
Kivirult a hajnalka.
Szép kivirult hajnalkák,
Köszöntések jó anyát.



TÖLGYES ESZTER



ben, amikor még nem volt ekkora információ-áradat, az emberek sokkal többet énekeltek, stresszoldás, közösségépítés céljából, vagy csak a saját örömeikre, bánatukra! Ha pedig egy nép a saját múltjából, kultúrájából merít énekeket, az egyfajta közös himnusznak tekinthető, amely építi, dagasztja a szép magyar lelket, a nemzeti identitást.

– **Elnök úr lelkesedése, energiája, szinte a legvégén érezhető és én akaratlanul is azon kezdek gondolkodni, mi lehet életvezetésének titka. Elnök úr lassan húsz éve a Béres Gyógyszergyár Zrt. elnöke, feleségével, Béres Klárával több mint negyven éve élnek boldog házasságban. Nagycsaládosok, három gyermekük van, és ott van még az alapítvány, a borászat és most már az énekeskönyv is. Van valami titkos recept? –** kérdezem.

A családi összefogás, az értékek megbecsülése, a hit ereje. Feleségemmel mindig megosztottuk a feladatokat, társam nemcsak az életben, de a munkában is. Ő a gyógyszergyár kommunikációs igazgatója, az alapítvány elnöke és maga is vegyész, író. Édesapám életéről is ő írt könyveket. Mindketten, nagyon lényegesnek tartjuk azt is, hogy segítsünk, és mások számára munkát tudjunk biztosítani. A borászatot részben ezzel a céllal hoztuk létre, hogy Erdőbényén, amely egy gyönyörű, de kisebb település, helyben teremtsünk munkalehetőséget. Édesapámtól is mindig azt láttam, ahol, és akinek tud, segít. Elmondása szerint ő még az édesanyjától tanulta, „Ha segítséget kérnek tőled, és te tudsz segíteni, akkor azt megtenni kötelességed!”. Ezt a hozzáállást így én tulajdonképpen generáció-

kon átívelő atyai örökségként kaptam, alapítványunknak is ez lett a mottója.

– **Három gyermekük közül már ketten is benne vannak a családi vállalkozásokban...**

Igen, Melinda és Marcell, Merse még tanul. Melinda jelenleg a Béres Szőlőbirtok és Pincészet ügyvezető igazgatója, de mellette segít a feleségemnek is a kommunikációs feladatokban, sőt, ugyan ez nem ide tartozik,

de mint büszke apa elmondhatom, hogy meséket, mesejátékokat ír, és most már édesanya is. Marcell innovációs és portfólió menedzsment igazgató a gyógyszergyárban, ő előbb-utóbb az én helyemet fogja átvenni. Ez így alakult, mi sosem gyakoroltunk nyomást rájuk, hogy folytassák a családi vállalkozást, mint ahogy az értékeket sem akartuk rájuk erőltetni, melyek szerint élünk. A feleségem úgy szokta mondani, inkább „megfertőzni” próbáltuk őket, igyekeztünk úgy élni, lássák rajtuk, hogy szeretjük a munkánkat, boldogan vezetjük az életünket ezen értékek mentén és mindegyiknek van értelme.

– **Sok sikert értek el, számos díjuk van, hogy csak a legutóbbiakat említsük MOB Fair Play Trófea (2018), Magyar Gazdaságért Díj (2014), a Béres Csepp Hungarikum lett**

(2013), az alapítvány nevéhez pedig rengeteg jótékonyági megmozdulás fűződik. Ez a sok munka nyilván jó munkahelyi csapatot igényel.

Hála istennek fantasztikus emberek vannak a környezetünkben, azt hiszem, talán ők is érzik, hogy mi is megbecsüljük, értékeljük, szinte második, tágabb családi körünként tartjuk számon őket.

– **Olvastam, hogy a munkatársakkal is szoktak énekelni...**

Igen, általában karácsony előtt. Ünnepek idején nagyon fontosnak érzem, hogy egy kicsit megálljt parancsoljunk a rohanásnak és azzal foglalkozunk, ami igazán lényeges. A szép magyar énekek erre igazán alkalmasak.

– **Térjünk vissza még egy pillanatra a közvetlen családra. A legfiatalabb generáció ismerkedik már a szép magyar énekekkel?**

Múlt héten volt ezzel kapcsolatosan egy nagyon kedves élményem. Meglátogattuk az unokákat hétvégén és ebéd után egy kicsit énekelünk. Ők, bár énekelni még nem tudnak, hiszen mindketten kicsikék, beszélni is még csak most kezdenek, de boldogan táncoltak, illegtek-billegtek a dalok ritmusára, közben jellegzetesen hűmmögve próbálták dúdolni a dallamot...

TÖLGYES ESZTER





VINICZAI ANDREA

Édes otthon – rémés otthon?

A fiatal pár életének legszebb pillanata, amikor összekötik egymással az életüket, és elindulnak a közös úton. Rengeteg öröm és boldogság vár rájuk, de a családdá kovácsolódás nehézségeivel nekik maguknak kell megbirkózni. A kérdés, hogyan segíthetjük okosan szülőként családalapító gyermekeinket?

Az ifjú házaspár évek egyik csúcspontja, amikor kisbaba érkezik a családba. A leendő szülők izgatottan várják a csöppség jöttét, és próbálnak felkészülni arra, hogyan fog megváltozni az életük. Örömteli, tervezgetős hónapok ezek, és amikor végre megérkezik a baba, a boldogság mellé sok párnál bekúszik a rémület is: Lesz-e valaha még tervezhető az életük? Hogyan fogják ezt a gyereket felnevelni? A legmagabiztosabb kismamák és kispapák is belefutnak az első gyereknél olyan helyzetekbe, amikor egyszerűen nem tudják, mit is kéne csinálniuk, hogyan kellene viselkedniük. Például amikor órák óta sír a kicsi, és semmivel sem sikerül megnyugtatni, vagy amikor képtelenek elaltatni a babát.

Új élet, új kihívások!

Az új apai és anyai szerepek új feladatokat és gondokat hoznak magukkal. Kismamánál megjelenhet a szülés utáni depresszió, az állandó szomorúság, sírdogálás, kedvetlenség, érdektelenség tüneteivel. Az újdonsült anyuka ingerlékenyebb, idegesebb és állandóan fáradttá válhat, mert éjszaka nincs lehetősége aludni, pihenni. De lehet étvágytalan is, aki sokat fog, vagy épp ellenkezőleg az evés az egyetlen dolog, amiben örömet lel. Egyes kispapáknak az új életforma okozhat fokozott stressz-faktort, ahogy szeretnének még inkább megfelelni a vélt elvárásoknak, többet teljesíteni otthon és a munkahelyen is. A mindennapok feladatai okozta fáradtság több vitát és konfliktust eredményezhet, ezért jó, ha mi nagyszülőként ott vagyunk amikor kell, és támogatjuk a gyermekeinket.

Segítsünk, csak okosan

Ha szeretnénk segíteni, a legjobb, amit tehetünk, hogy nem rontunk ajtóstul a házba. Ne akarjuk megmondani a tutit, és ne kezdünk véget nem érő körmondatokba a „bezzeg a mi időnkőről.” Már az is nagy segítség lehet, ha feltétel nélkül meghallgatjuk őket, és hagyjuk, hadd mondják el, mi nyomja a szívüket. A friss kismamáknak sokszor rettenetesen hiányoznak a régi barátok, a felnőtt-társaság, és a korábbi éle-



tük. Egyesek szinte szenvednek attól, hogy nincs egy óra, amikor elengedhetik magukat, vagy kiszakadhatnak a mókuskerékből. Adott esetben akár hónapokig nem tudnak egyedül kimozdulni a lakásból, vagy évekig távol maradnak a munkahelyüktől. Ebben az új élethelyzetben úgy tudunk a legjobban támogatást nyújtani, ha nem mi próbáljuk megoldani az ő problémáikat, hanem ha közösen kezdjük el keresni a megoldást. Ne azt ajánljuk fel, hogy hetente egyszer délután mi vigyázunk a babára, hanem kérdezzük meg, hogy mi számítana a legjobb és leghatékonyabb segítségnek tőlünk? Ne lopózzunk be titokban kitakarítani, hanem vessük fel, hogy mit szólnának, ha ezzel lepnénk meg őket? A jó segítség kulcsa mindig abban rejti, hogy a támogatásra szoruló fél érdekeit és igényeit veszi figyelembe.

Mi se féljünk segítséget kérni

Ahogy már fentebb is írtuk, a kisbaba érkezésével sok olyan helyzet adódik, ami miatt a friss szülők korábbi önbizalma és magabiztossága alaposan lecsökken. Sajnos a tömegkommunikáció és a közösségi média is szeret olyan tökéletes anya és apa képet mutatni, aminek egész egyszerűen lehetetlen megfelelni. Pedig egy újdonsült apuka és anyuka nagyon szeretne megfelelni a képnek, és azt gondolják, ezekért cserébe mindent ezer százalékosan kell elvégezni. Persze ez nyilvánvalóan lehetetlen, úgyhogy viszonylag hamar frusztrálódnak, telítődnek, és kimerültek lesznek. És lehet, hogy ebben a feszült, ideges állapotban nem vevők a mi segítségnyújtásunkra. Ilyenkor érdemes cinkostársnak felkérni egy jó barátjukat, hátha az ő szavaira nyitott füllel reagálnak.

Hiszen legfontosabb azt megérteniük, hogy ha a szülőktől és barátoktól nem fogadnak el segítséget, akkor legalább keressenek más szülő „sorstársakat”, akikkel könnyen meg tudják találni a közös hangot, akikkel fel lehet fedezni a környéken lévő klubokat, óvodai játszótérházakat, és rájönni, hogy ők is hasonló akadályokkal és problémákkal küzdenek. A többi kispapával és kismamával folytatott beszélgetésekből szokott jönni a felismerés, hogy a gondok majdnem mindenhol egyformák, hogy más is szenved a szülés után ottmaradt pluszkilóktól, hogy más se tudja beosztani az idejét, és másnak is hevesebben dobog a szíve, hogy újdonsült apukaként hogyan fogja eltartani a családot. És hogy a legtöbb aktuálisan zavaró probléma, csupán átmeneti gond. Fogjuk tehát felnőtt gyermekeink kezét (ha kell fizikailag, ha kell képletesen), álljunk mellettük ebben az időszakban, és nyugtassuk meg őket, nem szégyen segítséget kérni, sőt, még inkább összehozza a családot.

VINICZAI ANDREA



Mikor jön a kistestvér?

A TESTVÉREK KÖZÖTTI IDEÁLIS KÖRÜLMÖKSÉG KÉRDÉSE EGYIKE A GYERMEKVÁLLALÁS DILEMMÁINAK. MINDENKI TALÁL AZ ISMERŐSEI KÖRÉBEN OLYAN ESETET, AMIKOR AKÁR KICSI, AKÁR NAGYOBB KÖRÜLMÖKSÉGGEL SZÜLETETT TESTVÉREK REMEKÜL KIJÖNNEK EGYMÁSSAL, DE HA JÓL KÖRBEÉRTÜNK, AZ ELLENKÉZŐJÉRE IS AKAD PÉLDA. VÁLASZT NEM, DE OLYAN SZEMPONTOKAT TALÁLUNK, AMELYEK MENTÉN MEGHOZHATJUK SAJÁT EGYÉNI DÖNTÉSÜNKET.



Az ideális körülmönséget keresve fontos, hogy tisztázzuk, kinek a szempontjából nézzük a kérdést. Kinek ideális akár a kettő, akár az öt év? Az idősebb vagy a kisebb testvér, esetleg a szülők számára? Lehet, hogy ami éppen megfelelőnek tűnik a szülőknek, az valamiért kevésbé előnyös a már meglévő vagy a tervezett gyereknek, az ő szempontjait a szülők amúgy is csak saját szemszögükből tudják figyelembe venni. Vagy döntésünkben befolyásol gyerekünk testvér utáni ácsingózása, valahányszor egy óvodatársának kistestvére születik?

Testvért vagy gyereket

Abba is jó belegondolni, miért is születik a kistestvér. Jó esetben már a házasságkötés előtt beszéltek a fiatalok a gyermekvállalás részleteiről, arról mindenképpen, hogy hány gyerekkel képzelik el az életüket. Minden esetben erős motiváló erőként él saját gyerekkori tapasztalata. Aki egyként hiányolta a testvéreket, vagy egy testvérral nagyobb családra vágyott, felnőttként bizonyára nagycsaládot tervez, akárcsak az, aki gyerekként is élvezte a nyüzsgést, ám ugyan ezek a gyerekkori tapasztalatok ellenkező előjellel is működhetnek. Tudatosítsuk, hogy jelen helyzetünket szülőként éljük meg, gyerekeink pedig tőlünk eltérő módon is értékelhetik a mi valamikori élményeinkhez hasonlóakat. Megadom a gyerekemnek, ami nekem hiányzott – egy kistestvér, a nagycsalád nyüzsgése, vagy éppen a szülői szeretet za-



vartalan és kizárólagos birtoklása – gondolja sok szülő jó szándékkal. Köszö, én nem ezt kértem – válaszolja a gyereke, természetesen nem szavakkal, de így értelmezheti a szülő azokat a helyzeteket, amiket a gyereke láthatóan nem élvez. Jobb tehát, ha a második vagy többedik gyereket sem tárgyiasítjuk „ajándéként” a már meglévő(k) számára, nem szánunk neki „kistestvér” funkciót, hanem őt is önmagáért szeretjük, és azért vállaljuk, mert mi magunk szeretnénk „bővülni”.

Amikor ezt érezzük, akkor van itt az ideje a következő gyerekeknek. Ha szülőként készen állunk a fogadására, akkor tudjuk a legjobban kezelni azokat a nehézségeket, amelyek az adott körülmönségből származnak. Ilyenek ugyanis mindig adódnak, ahogyan előnyök is.

Előnyök és hátrányok

Ami előnyös a szülőnek vagy a nagyobb testvérnek, az esetleg éppen némi hátrányt jelent a második vagy többedik gyereknek, ezért inkább könnyebbésségről és nehézségről beszéljünk. Még így is nagyon eltérő, kinek

mit jelentenek ezek a fogalmak. Van olyan szülő, aki a gyerekek közötti kis körülmönséget ideálisnak tartja, mert így kettő vagy több gyerek mellett valamivel hosszabb ugyan a pelenkás, szoptatós, nem alvós időszak, de ebből kinőve mozgékony lesz a család, az anya visszatérhet a munkába, az egymáshoz közel álló gyerekekkel könnyebb megszervezni a mindennapokat.

Más az egyik kicsi, másik kicsi helyzetet rém-

álomnak éli meg, úgy érzi se a kisbabára, se a totyogóra nem tud kellően odafigyelni, ő maga pedig annyira kimerül, hogy nem tudja élvezni a gyerekekkel járó örömeit. Éppen ezért elsősorban saját erőlkészletünket, hosszabb távú terveinket vegyük figyelembe. Ha a kicsi a nekünk megfelelőnek vélt időben születik, és természetesnek vesszük, hogy több gyerekünk van, akkor nem fogjuk túldimenzionálni a testvérféltékenységet, illetve ennek megelőzését vagy kezelését. A testvérlét látszólagos hátrányai – veszekednek, osztolni kénytelenek –, egyúttal az előnyei is, hiszen a gyerekek az ilyen helyzetekben rengeteg lehetőséget kapnak a fejlődésre a társas kapcsolatok bonyolítása, kommunikáció, kreativitás, érzelmi intelligencia fejlődése terén.

Ha sikerült is beállítanunk a nekünk éppen megfelelő körülmönséget a testvérek között, az évek múlásával változhatnak a körülmények, nem tudunk előre számolni az új jövővénnyé vérmeársékletével sem, és előfordulhat, hogy pár év múlva ártétkeljük azt, amit most gondosan megtervezünk. A testvérek kapcsolata elsősorban nem a körülmönségen múlik, de a szülők sokat tehetnek érte pozitív hozzáállással, rugalmassággal, oldottsággal.

BALÁNYI KLÁRA



Ahol a kolléga és a kolléga gyermeke is jól érzi magát

Milyen egy családbarát vállalat?

Családbarát vállalatnál dolgozni azt jelenti, hogy alkotó közösségben tevékenykedik az ember, ahol jelen van az alapvető bizalom és nyitottság, önmagam lehetek. Ahogy a tavalyi Családbarát Vállalat díjátadó gálán megfogalmaztuk, olyan vállalatok ezek, ahol a kolléga és a kolléga gyermeke is jól érzi magát.

Egy ilyen szervezeti kultúra kialakításához emberközpontú és modern vezetői eszközökkel és attitűddel dolgozó felsővezetés kell. Milyen a modern vezető? Támogató (coaching szemléletű), felhatalmazó és motiváló, gyakran ad visszajelzést a kollégáknak és támogatja a csapatmunkát.

Hogyan lehet ezt a vezetői hozzáállást a hétköznapi gyakorlatára átváltani? Erről nagyon sok tapasztalattal rendelkezik a Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom Balansz Programja, amely „Az Év Családbarát Vállalata” pályázatot sok éve gondozza. Legfontosabb szakmai támaszaink ebben olyan díjazott vállalatok, mentor szervezetek, akik saját tapasztalataikat megosztva segítenek a családbarát gyakorlatok terjesztésében. Vannak közöttük kis, közepes és nagyvállalatok is: BT, GE, K&H, Magyar Telekom, ingatlan.com, ProLabora.

A családbarátság egyre nagyobb jelentőségű a cégvezetők számára – nézzük meg miért!

Ha megkérdezzük a fiatalokat, hogy mit várnak a munkahelyüktől/leendő munkahelyüktől, elsőik között jutnak eszükbe a következők: legyen a munkahely jó fej munkatársak **közössége**, támogatta legyen a **munka-magánélet** egyensúly megteremtése, legyen **rugalmasság** a munkavégzésben. Családbaráttnak lenni ezeket is jelenti, ezért lett a vállalatok között napjainkra trendivé ez a működés.

Családbaráttnak lenni tehát nemcsak azt jelenti, hogy jó fejek vagyunk a kismamákkal, a családbarát formák, szokások és intézkedések megoldást nyújthatnak a szülőt vagy házastársat ápoló kollégák számára is, de a humánus hozzáállás és a szervezeti/vezetői válaszok rugalmassága tulajdonképpen bár-

milyen krízis vagy változás kezelésénél jó alapot jelentenek a közös megoldás megtalálására. Sok családbarát vállalat szervez párkapcsolati, gyermeknevelési, önismereti előadásokat, tréningeket, ahol a kollégák olyan tudást szerezhhetnek, ami a magánszférájukban is segíti őket. Nagyon szeretem a 2017-es kisvállalati fődíjasunk példáját, ahol nagyrészt IT-s férfi kollégák dolgoznak. Az ő kezdeményezésükre kezdtek workshopokat szervezni a cégen belül szakértők bevonásával a családi szerepekről, a családon belüli munkamegosztásról, a gyermek születésekor járó juttatásokról és



ehhez hasonló témákról. Ezekre a beszélgetésekre olyan kollégák is szívesen beültek, akiknek még nem is volt családjuk, de a téma már érdekelte őket.

A családbarát pályázaton induló vállalatok az adottságaiknak megfelelően megadják a lehetőséget a részmunkaidős, a csúsztatott munkakezdéses vagy törzsidőn alapuló, home office vagy távmunkás stb. megoldásokhoz. Rugalmas munkaszervezési formák esetén fontos a kereteket felállítani, tisztázni kell az ellenőrzési pontokat, és szükség van hozzá bizalomra is, hogy – egyrészt – a munka elkészül, másrészt, ha gond van, a kolléga időben jelezni fogja. A közhiedelemmel ellentétben –

nyilván más keretek között – a termelésben is lehetséges a rugalmasság. Nálunk díjazott több termelő vállalatnál van például kismamaműszak. Itt később kezdenek (igazodva a bőlcsik, ovik nyitásához), részmunkaidőt is engedélyeznek.

A családbarát vállalatoknál a gyermekvárás együtt jól tervezhető folyamat. Érdemes és lehet minél előbb szólni a vezetőknek a babáról (néha akár már a babatervezés idején), mert így együtt lehet megtervezni a munka átadását, az otthon töltött időben a kapcsolattartást, a projekt alapú vagy részmunkaidős munkát az otthonlét alatt és a visszatérést, újra beilleszkedést.

A családbarát vállalatoknál van igény a vezetésben arra, hogy meghallgassák a kollégák ötleteit, kezdeményezéseit. Ez olyan energiákat tud felszabadítani, hogy sok helyen önkéntes klubok alakulnak olyan kollégákból, akik egy-egy témát szívesen felkarolnak, például a dolgozó szülők klubja.

És itt el is érkeztünk ahhoz a ponthoz, ami semmiképp nem kerülhető meg, amikor családbarát vállalatokról beszélünk. Ez pedig a munkavállaló szerepe ebben a történetben, hiszen mindezek a szép gyakorlatok csak akkor tudnak működni, ha ebben a maga feladatát és felelősségét a munkatárs is érzi. Hiába szervez egy munkáltató

baba-mama klubot vagy dolgozó szülők napját, ha a kismamák/kisapák nem jönnek el. A kismama visszaintegráló programok minden eleméhez szükség van a munkavállaló nyitottságára, hogy kérdezzen, hogy őszintén elmondja, mit tervez. A rugalmas munkavégzés is akkor hatékony, ha a felhatalmazott, bizalommal megajándékozott kolléga lelkiismeretesen helyt áll...

Az a legszebb a családbarát vállalatok történeteiben, hogy együtt írja a vállalatvezetés és a kollégák. Ezért nincsen két egyforma családbarát vállalat.

UJVÁRI ENIKŐ

Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom

Meztelen igazság a nagycsaládban

Idén tizenharmadik éve vagyunk házasságban. Az esküvőnk után nem nagyon sejtettük, milyen „kalandok” várnak ránk a gyermekeinkben. Három fiú és három lány után, tavaly októberben megérkezett hozzánk Zsófi lányunk is. Az ő jelenléte, annak ellenére, hogy hetedik, valódi béke és szeretet volt az ikreinket követően.

Persze a család apraja nem elégszik meg a kishúguk neve által kapott bölcsességgel. Művelik magukat. Egészen ártatlannak tűnő játékok válnak kíváncsi ismereteik kielégítésének eszközeivé.

A fiúk mindene a foci. Ábel, a rangidős, születésnapjára kapott tőlünk egy focis kártyajátékot, amely az UNO-hoz hasonló szabályokkal működik. Ám szabály ide szabály oda, a találékonyságuknak többet is mutattak a megrajzolt lapok. Némely focista mez nélkül szerepelt a színes lapokon. Az ikreink lázasan



gyűjtötték ezeket, hogy ujjal mutogathassanak rájuk: „ez pucér”!

Nem lehet elég korán kezdeni a felvilágosítást. Ám ez olyan remekül sikerült, hogy a kártyajátékon kívüli területeken is hasznosan alkalmazták újonnan elsajátított ismereteiket.

Legutóbb úgy gondoltuk, hogy egy tartalmas sétát teszünk a faluban, ahol élünk. A szántóföldek felől az otthonunk felé közelítve persze az utca látványosságává váltunk akarva-akaratlanul. Még az a szerencse, hogy nem valamelyik bevásárlóközpontban sétáltunk, ahonnan nem menekülhetünk feltűnés és a szokásos kérdések nélkül: „mind a maguké”? Erre még szívesen és büszkén feleljük a párommal, hogy persze. Az „és egy alomból” kérdéssel viszont nem fogunk tudni kibékülni. Szóval, ahogy így sétánk végén közelítettünk

hazafelé, a velünk szomszédos utcában egy falubeli hölgy szorgosan festette az utcáfronton kissé megkopott kerítését. Tekintve, hogy igazán nyárbahajlóan napfényes időben tette mindezt, valamint a munka is erőfeszítést igényelt, a hölgy pántos ruhában végezte a felújítási munkálatokat.

Illedelmesen köszöntünk. Még szóltunk is a gyerekeknek, hogy ők is tegyenek ugyanígy. De ez esetben talán hanyagolhattuk volna a magától értetődő nevelést. Az ikreink az üdvözlések bizalmi légkörében minden félkijűket maguk mögé hajították, és a nemrégiben beszerezett új tudásukat kamatoztatták a találkozó apropóján, amikor felkiáltottak, mutatójukat a – szerencsére távolabbi szomszéd – hölgyre szegezve: „A néni pucéj!”

GÁVEL ANDRÁS

HIRDETÉS

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.

Hornják Mária Anita ■ T.: +36-30-373-3962, anitamariahornyak@gmail.com
■ 3904 Legyesbénye, Kossuth u.22. ■ web: www.benylak.webnode.hu



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



BORSOS-SZABÓ ÁGI

Közösségteremtő helyek

(A kőbányai Óhegy park)

VAJON MILYEN HATÁSSAL VAN A HELYBEN ÉLŐ EMBEREKRE AZ ŐKET KÖRÜLVÉVŐ KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSA? LEHET-E TUDATOSAN ÚGY ALAKÍTANI A TEREKET, HOGY AZOK ELŐSEGÍTSÉK A VÉLETLENÜL EGY TELEPÜLÉSEN ÉLŐ EMBEREK CSOPORTJÁNAK KÖZÖSSÉGGÉ FORMÁLÓDÁSÁT? MENNYIBEN TUD AZ ÖNKORMÁNYZAT EBBEN SEGÍTENI, MENNYIRE LEHET ELŐRE TERVEZNI EZEN A TERÜLETEN? MENNYIBEN HATHAT EGY, MÁR MŰKÖDŐ KÖZÖSSÉG A KÖRNYEZET KIALAKÍTÁSÁRA, S MENNYIBEN BEFOLYÁSOLJA A KÖZÖSSÉG LÉTÉT AZ ÁLTALUK HASZNÁLT TERÜLET MEGVÁLTOZÁSA? EZEKRE AZ ÁLTALÁNOSNAK TŰNŐ KÉRDÉSEKRE EGY KONKRÉT HELYSZÍN METAMORFÓZISÁNAK LEÍRÁSÁVAL SZERETNÉK VÁLASZT TALÁLNI.



1973-tól 1975-ig, társadalmi munkában alakítottak ki egy parkot Budapest egyik külső kerületében, Kőbányán. A park a hangzatos Magyar–Szovjet Barátság Parkja nevet kapta (ezt a nevet 1992-ben az Óhegy Park elnevezés váltotta fel). A park területén a 19. században szőlőültetvények voltak, ennek emléket őrizi ma is a park szélén látható Csósztorony, ahol ma már nem a szőlőt dezmáláló tolvajokat fürkészik, hanem egy hangulatos kis vendéglő működik benne. Utána bányaként hasznosították a területet, majd a vájatkákat feltöltötték (sokszor, sajnos, kommunális hulladékkal), s csak sokkal később nyerte el mai formáját, s lett a helyi, főként kisgyerekes családok kedvenc parkjává.

A parkot környező házakat eredetileg fiatal családoknak találták ki: jellemzően másfél-kétszobás lakások vannak a négyemeletes házakban. Nagyon sokan kezdték itt az életüket, s később költöztek máshova, mikor bővült a család és kinőtték a kis alapterületű lakást. Amíg itt laktak, addig a parkba vitték le a gyerekeket, hiszen ott szabadon lehetett futni, játszóterezni, biciklizni; így volt ez

több évtizeden keresztül. A hetvenes években ültetett fák időközben megnőttek, s már nem is emlékeztetett semmi arra, hogy itt valaha bányagödörök és pusztaság volt csupán. (Egészen 2004-ig, amikor egy kutyát sétáltató férfi alatt beszakadt az egyik ilyen gödör: ekkor a parknak egy részét lezárták, s csak 2012 végén nyitották meg újra.)

Amikor a gyerekeim kicsik voltak, mi is mindig nagy örömmel mentünk ki a parkba: a gyerekek szívesen játszottak a többiekkel, mi, szülők pedig addig tudtunk beszélgetni egymással. Barátságok szövődtek a családok között; ezek a barátságok sokszor akkor is megmaradtak, mikor a gyerekek megnőttek, s már nem volt napi szintű program a parkba járás. Ugyanakkor nagyon fontos maradt számunkra a helyszín is, az Óhegy park: figyelemmel kísértük a sorsát, s nagyon örültünk például, mikor az önkormányzat – látva, hogy mennyien használják sportolásra is a parkot – szabadtéri kondiparkokat és egy futópályát is létesített.

Az Óhegy park most nagy átalakulás előtt áll:

teljesen fel akarják újítani a játszótereket, s a sportolási lehetőségeket is tovább akarják bővíteni, például szeretnének építeni egy műfüves focipályát és egy gördeszkapályát is; mivel a pingpongás nagyon népszerű lett, mióta kihelyeztek korábban három új pingpongasztalt a park területére, további asztalokat szeretnének még felállítani. A tervezés előtt kérdőíven mérték fel a helyi lakosok elképzelését; itt jeleztük például azt is, hogy szeretnénk, ha a fejlesztés után sem csökkenne számottevő mértékben a zöldterület aránya a parkban. Az előzetes tervek látva azt mondhatjuk, hogy az átalakítás során megpróbálják az összes csoport igényeit figyelembe venni: a kisgyerekes családokét épp úgy, mint az idősebb lakosokét.

Az alapkövet nemrég tették le, és az építkezés már megindult. Kíváncsian várjuk majd a fejlesztés végét, a megvalósult terveket, s reméljük, hogy Óhegy park egy ugyanolyan közösségteremtő hely marad, mint eddig volt, csak modernebb külsővel. A tervek és a kezdeti lépések erre mutatnak.

BORSOS-SZABÓ ÁGI



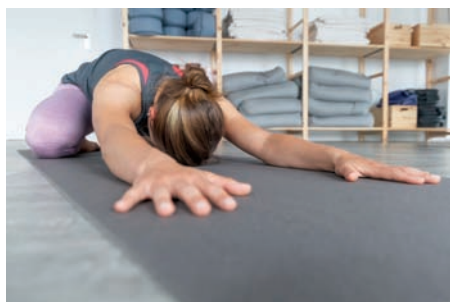


RÓNAI ZSÓFIA

Miért jó meg- és kimozdulni?

Sokat hallhatunk arról, mennyire fontos a testmozgás, mondhatjuk, hogy az egészséges élet alappillére a helyes táplálkozás mellett az aktív életmód. Alapvetően a testünk, az ízületeink mozgásra lettek tervezve, így (megfelelő típusú és mértékű) mozgás szükséges ahhoz, hogy egészségesek is maradjanak. A terhelés mozgósítja az ízületek „megkenését”, táplálását, ráadásul a keringési rendszeren keresztül nemcsak a mozgás szervrendszerre hat ki, hanem szervezetünk minden összetevőjére.

Amikor kisbaba érkezik a családba, sok minden megváltozik a család életében, és még inkább az anyuka testében, lelkében. Ettől kezdve a gyermek az origó, mindent érte és miatta teszünk, ami így is van jól. Azonban amikor a gyerekek elérik a bölcsődés, óvodás kort, mindenképp érdemes nyitni kicsit a külvilág felé, újra kicsit jobban/jobban lenni önmagunkkal és tenni a testi és lelki egészségünkért (ha van rá lehetőség, akár már korábban is eljárhatunk baba-mama foglalkozásokra). Már csak azért is, mert a gyerekek emelgetése, kergetése, „hurcibálása” mind-mind egyfajta terhet ró az anyuka testére, még ha észre nem is vesszük.



Ideális választás lehet az újrakezdéshez például egy jóga vagy pilates óra, mert mindkét mozgásforma az alapoktól építkezik és a lehető legbarátságosabb módon erősíti meg testünket, miközben rugalmassá és teherbíróvá tesz. Jómagam mindkét mozgásformával mélyebben megismerkedtem, végül a jógába olyannyira beleszerettem, hogy kezd szépen lassan az életem részévé válni, ezért a továbbiakban főképp a jóga jótékony hatásait szeretném kifejteni.



Ha valaki meghallja, hogy jóga, lehet, hogy azonnal megrémül, mert ő bizony nem az a meditáló, nyakatekert pózban ácsorgós típus. Hála istennek, nagyon sok irányzata van a jógának, így bőven van lehetőség válogatni. Vannak „monotonabb”, erősebb, vagy épp spirituálisabb jógaóra fajták (pl. a Bikram jóga vagy az Ashtanga jóga), de ott van a hatha jóga, a gerincjóga, ami a mozgásforma megismerésére szkeptikusabb hozzáállású embernek is barátságosabb lehetőség lehet. Létezik külön női jóga, ami nőiségünk lényegét, a ciklusból következő folyamatos hormonális változásokat veszi figyelembe, elvégre a női ciklus kihat a kedélyünkre, az energiaszintünkre, a nyitottságunkra vagy épp a bezárkózottságunkra.

Amivel én ismerkedtem meg, az a dinamikus jóga, vagy másik, úragondolt nevén a 3D jóga. Ez az irány a fizikális gyakorlásra helyezi a hangsúlyt a spirituális aspektusok mellőzésével, nincs meditáció, nincs hosszan kitartott póz. Az ászanákat áramlásszerűen összekötve, azokból bátran kimozdulva, más, akár gerinctornából kivett elemekkel van megfűszerezve.

A jóga (és tulajdonképpen a pilates is) a mozgás szervrendszerre gyakorolt pozitív hatásain túl fejleszti az egyensúlyérzékletet, javítja a vénás keringést, és általánosságban is kihívás elé állítja a légző- és keringési rendszert, javítja az emésztést. Alapvetően akár szeretnénk, akár nem, a jóga (illetve több más mozgásforma) a mentális állapotunkra, szellemi frissességünkre is hatással van. Eltöltünk egy fél órát, órát teljesen magunkra és a gyakorlatokra koncentrálnak, az elménk lelassul, és észrevétlenül hosszú távon is kezd hatni a lelkünkre és hozzáállásunkra. Magatartásunkban, viselkedésünkben, jellemünkben annak kapcsán tud változást hozni, hogy a jóga türelemre tanít. Mindig megengedőnek kell magunkkal lennünk, el kell fogadnunk, hogy nem megy mindennap ugyanúgy. A jóga alapja, hogy soha nem lehet fájdalmas, soha nem lehet erőszakos. Erős egy ászana, de emellett mégis kényelmesnek kell lennie, és ez sokat taníthat nekünk az élet más területeire kivetítve is.

Emellett egy csoportos órán való részvétel jó alkalom arra is, hogy a közös tornázással, órára járással új embereket ismerjünk meg vagy régi kapcsolatokat elevenítsünk fel. Fontos: amellett, hogy lelkes anyák vagyunk, legyünk többek között feleségek és barátnők is, de leginkább egészségesek és ki-, illetve megmozdulók.

RÓNAI ZSÓFIA
GYÓGYTORNÁSZ, 3D JÓGAOKTATÓ





NAGY ANNA

Egy év az Egyszülős Központban: egyedül, mégis közösségben

Még néhány nap és egyéves lesz az Egyszülős Központ – az első Magyarországon, első Európában és talán még azon is túl. A története azonban ennél sokkal régebbre nyúlik vissza: azokra az évekre, amikor még az alapítvány vezetője, Nagy Anna egy maroknyi, de annál lelke-
sebb önkéntes közreműködésével próbált segítséget nyújtani azoknak, akik valami miatt – legyen az özvegyesség, válás, vagy akár tudatos döntés – egyedül nevelik gyermeküket.

Az, hogy a segítségre mekkora szükség van, sosem volt kérdés. Magyarországon ma 300 ezer családban félmillió gyereket nevel csak egyetlen szülő – hatalmas szám ez egy alig tízmilliós országban. Ezért is volt óriási lépés, amikor 2018 májusában Budapest szívében állami támogatással megnyílt az Egyszülős Központ – ez egy olyan hely, ahol az érintettek a segítség mellett – végre – igazi közösséget is találhatnak. Sokszor előfordul, hogy szembeállítják az egyszülősöket a nagycsaládosokkal, pedig értelmetlen a szembeállítás: a nagycsaládosok között is sokan vannak, akik egyedül nevelik a gyerekeiket. Az egyszülőség sajnos nem válogat. A „legnagyobb családos” egyszülős 11 gyereket nevel egyedül.

Az Üllői út 30. alatt található helyiség nemcsak iroda: a több mint 400 négyzetméteren egy fedél alatt található kávézó a baráti beszélgetésekhez, asztalok a közösségi munkavégzéshez, játszótér a gyerekeknek és persze minden, amire egy hasonló élethelyzetbe kerülő családnak szüksége lehet.

Ezek közül talán a legfontosabb a közösség: az egyszülősök élete nagyon változó, éppen ezért sokszor nehezen találhatnak olyan sorstársat, akivel meg tudják osztani a nehézségeiket. Aztán amikor nálunk csoportban ülve szóba kerülnek a mindennapok, akkor derül ki, hogy mennyire hasonló helyzetekkel és nehézségekkel kell megküzdeniük. Egyedül gyereket nevelni ugyanis sajnos még mindig egyfajta stigmát jelent Magyarországon, és ezt – így vagy úgy – mindannyian érzik.

Ezért is tartottuk fontosnak, hogy legyen egy hely, ahol az egyszülősök hozzájuk hasonlókkal találkozhatnak, és ha igénylik, szakértői segítséget is kapnak a mindennapokhoz. Ez utóbbi hat területet ölel fel: támogatást nyújtunk krízisekben, segítséget, támogatást adunk a munkavállaláshoz, segítséget nyújtunk abban, hogy elhiggyük: egyedül is lehetünk jó szülők, gyerekeknek szóló programokat – rendezvényeket, táborokat, korrepetálást – szervezünk, támogatjuk a mozaikcsaládok összekovácsolódását, valamint közösséget építünk Budapesten.

Arra már az elejétől odafigyeltünk, hogy felmérjük a hozzánk érkezők igényeit, és abban segítsünk, amire a legnagyobb szükség van. Ezért kapott például helyet a központban egy játszótérként is funkcionáló gyermekmegőrző, hiszen hiába szeretne eljönni programjainkra egy édesanya vagy édesapa, ha a gyermekét nem tudja kire hagyni. A nagyszülők, sajnos, sokszor távol élnek, a baráti kapcsolatok sokszor eltűnnek – nem véletlen, hogy a megkerdezett egyszülősök a magányt nevezték meg első számú kihívásnak az életükben.

Csak remélni tudjuk, hogy az elmúlt egy évben kicsit ezen is tudtunk enyhíteni: számos olyan programot szerveztünk, legyen az karácsonyi díszkészítés vagy húsvéti tojásfestés, ahol a gyerekek és a szülők együtt élvezhették a közösen eltöltött időt, miközben sorstársakkal is megismerkedhettek. Kicsit olyan, mintha kinyitottunk volna egy ajtót, és néha kicsit félve, de egyre bátrabban jönnek be a családok, hogy használják,

élvezzék azt, ami nekik, értük jött létre.

Hatalmas büszkeséggel és még nagyobb örömmel tölt el minket, hogy hétről hétre nő azoknak a száma, akik már tudják, hogy hova jönnek, és örülnek annak, hogy itt vannak. Több százan keresnek meg minket havonta programokon, tanácsadásokon, rendezvényeken, vagy akár csak azért, hogy leüljenek beszélgetni velünk. Mi pedig nagyon várjuk a visszajelzéseket, hogyan tudnánk finomítani,

javítani, bővíteni a meglévő választékot.

Egyik legnagyobb célkitűzésünk, hogy a jövőben ne csak Budapesten, hanem vidéken is jelen legyünk, hiszen a hozzánk forduló családok fele a fővároson kívülről keres meg minket, és hiába tudunk e-mailen vagy telefonon segíteni, a személyes jelenlétet semmi nem pótolhatja. Az elmúlt egy évben, amióta létrejött a központ, több városból is bejelentkeztek olyan szülők, akik szívesen indítottak volna vidéki klubot. Jelenleg öt helyen működik az országban egyszülős klubunk és reméljük, hogy a számuk majd egyre növekszik.

Azzal, hogy van egy háttér, egy bázis, ami segít, és amihez tartozni lehet, az Egyszülős Központ már egy év alatt is jóval több lett egy programhelyszínnél. Olyan közösségi tér lett, ahova jó tartozni, és ahonnan – bízunk benne – kicsit könnyebb hazamenni. Mert egyedül tényleg nem megy, mindig kell egy csapat. És az egyszülős közösség pontosan ez a csapat szeretne lenni.

NAGY ANNA



Bölcsőde választás

A csecsemőkor fontos időszaka a szülők és a gyermek közötti kötődés kialakulására. A gyerekek 7-9 hónapos koruktól az őket gondozó felnőttek (elsősorban anyukájuk) iránt sajátos kötődést mutatnak, mely a későbbi társas, morális és személyiségfejlődés fontos meghatározója. A fizikai szükségletek kielégítése (etetés, melegítés) önmagában nem elegendő az egészséges fejlődéshez, fontos a biztonság, a szeretet, a gondoskodás megléte a családban.

A szakemberek javaslata, hogy amennyiben lehetséges, legalább két-éves koráig családi környezetben nevelkedjen a gyermek, mivel ahhoz, hogy a kisgyereknél ki tudjon alakulni a korai kötődés, szükséges, hogy legyen egy valaki, anya, apa, nagymama vagy dadus, aki anyai (apai) szeretettel gondozza, óvja, védi, szereti őt.

Előfordul azonban – és sajnos nem is ritkán – hogy a család körülményei nem teszik lehetővé, hogy az egyik szülő napközben otthon legyen a kisgyerekkel, és bölcsődét keresnek a gyermeknek.

Fontos, hogy első körben a család beszélje meg a bölcsődei elhelyezést, és ne azon gondolkodjon, milyen rossz lesz és milyen nehezen fog beszokni. Gondoljanak arra, hogy milyen jól fogja magát érezni, és milyen jó lesz, amikor a bölcsi után ismét együtt lesz a család, tehát ne úgy gondoljanak a bölcsőre, mint valami végleges rosszra, hanem mint egy remek helyre, ahol játszik egy kicsit, ebédel, alszik és már jöhet is haza! A szerető családban meglapozódott az első években a kötődés, így a bölcsődei gondozástól nem szenved feltétlenül lelki károsodást a gyermek. A bölcsődén kívüli időben pedig fordítsanak minél több időt a gyermekre, játsszanak vele, vegyék ölbe, dajkálják. Tegyük ezt még akkor is, ha a háztartásban esetleg elmaradnak a napi munkával.

Milyen szempontok alapján érdemes dönteni a bölcsődéről?

Többféle gyermekmegőrzési lehetőség közül lehet választani, és nem kötelező a lakhely szerint illetékes intézményt választani. A leggyakrabban az állam által fenntartott, illetve alapítványi, magánkézben lévő bölcsőde, ahol nagyjából hasonló korú gyermekek vannak a csoportokban.



Egyre népszerűbb forma a családi napközi is, azonban itt – eltérően a bölcsődéktől –, a vegyes csoportok miatt korban nagy lehet az eltérés a gyerekek között. Optimális a minél kisebb csoportlétszám és az állandó gondozók. A családi napközi nem állami fenntartású, mint ahogyan a neve is mutatja. Ha a család anyagi helyzete lehetővé teszi, akkor az intézménytípus-választás szempontjait kell mérlegelnünk: azonos korcsoportú gyerekek között szeretnénk tudni a gyermeket egy állami bölcsődében, vagy inkább egy lazább közegben, egy családi napköziben, ahol a nagytestvér-kistestvér kapcsolathoz hasonló barátokra találhat a gyermek.

Szempont lehet az intézmény helye és megközelítése. Érdemes a lakóhely, vagy a munkahely közelében választani bölcsődét, hogy a hazafelé út minél zökkenőmentesebb lehessen.

Jó, ha több bölcsődét is felkeres a család, tájékozódni a nevelési programról, a módszerekről, elvekről, hogyan megy a beszoktatás – itt fontos, hogy a gyermek ütemének feleljen meg, ne a bölcsődéjének –, nézzenek körül, ismerkedjenek meg a gondozónőkkel, ezt a bölcsődei nyílt napok rendszere is lehetővé teszi.

Érdeklődjenek, hogy milyen rendszerességgel kapnak tájékoztatást a gyermek bölcsődei életéről, kell-e bevinni valamilyen felszerelést, vagy mindent biztosít a bölcsőde, milyen a napirend, hogy vihet-e be saját kedves játékot a gyermek.

Ha nem ötnapos gyermekelhelyezésben gondolkodik a család, akkor az ideális választás a családi napközi, a bölcsődék ugyanis – kis kivétellel – inkább az ötnapos gondozást preferálják, hiszen a gondozónők és a gyerek között így alakulhat ki szeretetteljes kapcsolat.

Jó tudni, hogy ebben a korban a gyermekek még nagyon érzékenyek a szülők érzelmeire és megérzik, ha a szülők – főleg az anya – részéről bizonytalanságot, vagy szomorúságot tapasztalnak. Ezért a szülők olyan bölcsődei elhelyezést válasszanak, amellyel meg vannak elégedve, és el kell fogadniuk gyermekük leválasztásának gondolatát is.

CSORDÁS ÁGNES

Fejlesztési lehetőségek,

A korai életszakaszt kitüntetett figyelemmel kell kezelni, tekintettel arra, hogy a gyermek életében ez egy nagyon meghatározó időszak minden fejlődési terület, a gyermek egész személyisége, különösen a fejlődési rizikók szempontjából.

Az, hogy milyen felnőtté válik a gyermek, nagymértékben függ attól, hogy már az édesanyja méhében, a születése perceiben, majd csecsemő, kisdud és kisgyermek korában milyen hatások érik, hogyan gondozzák, milyen módon foglalkoznak vele, felismerik-e és kezelik-e azt, ha valamiben rendellenesen fejlődik. Már egészen korai életszakaszban megállapíthatóak olyan eltérések, amelyek később jelentősen befolyásolhatják a gyermek, majd a felnőtt életminőségét, ugyanakkor megfelelő fejlesztéssel, terápiával megszüntethetők még azelőtt, hogy komoly problémákká alakulnának át. A koragyerekkori intervenció célja, ezen rendellenességek minél előbb történő felismerése és szakszerű kezelése, és nem utolsósorban az érintett családok segítése, támogatása.

Az egészségügyi és oktatási intézményekben a jól szervezett szűréseknek, vizsgálatoknak, fejlesztéseknek és terápiáknak köszönhetően sokkal kevesebb gyermek indulhat hátránnyal a köznevelési rendszerben, majd a munkaerőpiacon.

Ha a szűrések során felmerül annak a gyanúja, hogy nem megfelelően fejlődik a gyermek, a **védőnő tájékoztatási kötelezettsége alapján jelezi az eltérést a házi gyermekorvosnak, aki saját mérlegelése alapján, – ha szükségesnek látja – szakorvosi vizsgálatra utalja a gyermeket.**

A **területi védőnő** nyomon követi a gyermek fejlődését befolyásoló bio-pszicho-szociális tényezők alakulását. Szerepe van továbbá az egészségügyi szakterület mellett a köznevelési, gyermekjóléti, gyermekvédelmi, illetve a szociális területek teendői megvalósulásának követésében és támogatásában. Ez akkor és ott tud hatékonyan működni, ha megvalósul az adott területen az optimális interszek-

toriális együttműködés, a családok aktív bevonásával.

Amennyiben nincs nagyobb probléma, csak a fejlődésben való kis lemaradás tapasztalható, sokat segíthet, pl. a hátrányos helyzetű településeken az ún. „Biztos Kezdet Házak” a megkésett fejlődésű – organikus probléma nélküli – gyermekek fejlesztésében. Számos játszóház is elérhető a nagyobb települése-



ken, ahol szakemberek foglalkoznak a gyermekekkel.

A védőnői szűrések alkalmával lehetőség van a szülőkkel megbeszélni – egy szakemberek által összeállított kérdőív segítségével –, hogy a gyermek hol tart a fejlődésében. Ha elmaradást észlelnek, akkor a védőnő is ajánl olyan tevékenységeket, amellyel a gyermek fejlődése behozható, természetesen, ha nincs organikus eltérés a gyermeknél.

A **koragyerekkori intervenció legnagyobb része** – legalábbis szabályozási szinten – a **köznevelési ágazathoz tartozik**, legmarkánsabban a „gyógypedagógiai tanácsadás, korai fejlesztés, oktatás, gondozás” (röviden: **korai fejlesztés**) feladatának ellátása által. A korai fejlesztésnek, mint tevékenységnek a köznevelési rendszerben van kiépített intézményrendszere és jogszabályi háttere.

A **korai fejlesztést dominánsan az állami pedagógiai szakszolgálatok látják el**. A köznevelési törvény¹ szabályai szerint egyes kivételektől eltekintve **köznevelési alapfeladatot csak köznevelési intézmény láthat el**. A pedagógiai szakszolgálati feladat (beleértve a korai fejlesztést is) **köznevelési alapfeladat, így azt csak köznevelési intézmény – nevesítve pedagógiai szakszolgálati intézmény**

vagy egységes gyógypedagógiai, konduktív pedagógiai intézmény – **láthatja el állami szinten**. Az állami rendszeren kívül, számos korai fejlesztéssel foglalkozó alapítvány, szervezet is létezik ma Magyarországon.

HRG – Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztika

Minden HRG-fejlesztést alapos neuro- és szenzomotoros szemléletű vizsgálat előz meg. Ennek segítségével (az organikusan éretlen) gyermek idegrendszeri érettsége százalékban megadható, illetve a hiányosságok és a meglévő készségek-részképességek profilja is ismertté válik. Ezek alapján állítják össze a szakemberek a gyermek részére a fejlesztési programot, amely jellemzően vízben történik.

Gézengúz Alapítvány

Az idegrendszeri sérült és mozgásfejlődésben érintett vagy veszélyeztetett csecsemők és kisgyermek átfogó szemléletű gyógyításáért jött létre. Az alapítvány küldetése, hogy felismerje és segítséget nyújtson a testi és szellemi fejlődésükben azoknak a gyermekeknek, akik a koraszülés okán vagy születéskori komplikáció következtében speciális terápiás támogatásra szorulnak. Egészségügyi, pedagógiai, pszichológiai és szociális segítséget is kapnak a családok.

Csodavár Korai Fejlesztő Centrum

A Rejtett Kincsek Down Egyesület segíti a Down-szindrómával és más fogyatékkal élő gyermekeket, felnőtteket és családjaikat, hogy aktív és boldog életet élhessenek a társadalom teljes jogú tagjaiként.

Az intézmény komoly ellátásbeli hiányosságokat pótol a korai fejlesztésre szoruló kelet-magyarországi 0-5 éves gyermekek számára. A nyíregyházi központ integrált játszóházként, táborhelyként és program helyszíniként is működik, ahol fogyatékkal élő és többségi gyermekek együtt játszhatnak, fejlődhetnek.

Stilianos BABAUSZODA

Uszodában saját módszerükkel az SHD (Stilianos Hydro Development) babaúszással foglalkoznak a gyermekekkel. Ez egy speciális, egyedi készség- és képességfejlesztő, vízi módszer, mely a gyermekek mozgásán kívül

¹2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről

kihez lehet fordulni

az értelmi funkciókat is javítja. A SHD előnyei: Egészséges gyermekfejlődés szem előtt tartása

- komplex, játékos fejlesztő foglalkozás
- gyógypedagógiai alapokra helyezett baba-úszás
- életmentő feladatok által vízbiztonság kialakulása
- életkornak megfelelő feladatok által fejlődik a gyermek gondolkodása, figyelme, memóriája, problémamegoldó képessége, szóbeli kifejezőkészsége, mozgás-koordinációja
- a vízhez szoktatás, az úszás alapjainak és az úszásnak az elsajátítása.

A korai fejlesztés a köznevelési törvény értelmében gyermek legfeljebb öt éves koráig tarthat (ha a gyermek harmadik életévét betöltötte, akkor vehet részt korai fejlesztésben és gondozásban, ha a szakértői bizottság szakértői véleménye alapján nem kapcsolódhat be az óvodai nevelésbe).

A korai fejlesztés és gondozás megkezdésére a szakértői bizottság tesz javaslatot. A szakértői bizottság a tizenhét hónaponál fiatalabb gyermek szakértői véleményét a gyermek külön vizsgálata nélkül, a gyermek-neurológiai szakorvos által felállított diagnosztikai vélemény és terápiás javaslat alapján is elkészíti.

Budapesti Korai Fejlesztő Központ

Fő tevékenysége a kora **gyermekkori intervenció**, mely 0-6 éves korú, megkésett, eltérő fejlődésű, vagy fejlődési zavar szempontjából veszélyeztetett kisgyermeknek és családjának nyújt

- komplex diagnosztikai vizsgálatot (vizsgálatot 3 éves korig vállalunk),
- egyénre szabott, tervszerűen felépített fejlesztő és terápiás programot,
- egyéb szociális segítséget és tanácsadást.

A korai fejlesztés mellett a terápiás eljárásoknak is számtalan fajtája létezik függően a probléma jellegétől.

A **Pető Intézet** olyan csecsemő és kisgyermek számára nyújt **komplex konduktív fejlesztést**, akik idegrendszeri károsodása következtében nem életkoruknak megfelelően fejlődnek. A konduktív nevelés annál ered-

ményesebb, minél fiatalabb életkorban kezdődik meg. **Az egyéves kor alatt megkezdett konduktív neveléssel – optimalizálható többek között a gyermek értelmi elmaradása, a család életvitelének, működésének zavara, kóros sztereotípiák kialakulása, a gyermek passzivitása és mozgásszegénysége.**



Dévény Anna mozgásfejlesztő eljárását, közismert nevén a **DSGM-terápiát** (Dévény speciális manuális technikagimnasztika) a **szülési oxigénhiányos idegrendszeri károsodásban szenvedő, a méhen belüli tartási rendellenességekkel született gyermekeknél** sikeresen alkalmazzák. **Döntő fontosságú a terápia időben történő megkezdése, a csökkent izomtónusú csecsemőknél legkésőbb 12, a fokozott izomtónusú csecsemőknél legkésőbb 5 hónapos korig kell megkezdenni a kezelést.**



TSM

A tervezett szenzomotoros tréning (TSMT) feladatsora a nagy- és finommozgások fejlesztése során érleli, strukturálja tovább az idegrendszert. A foglalkozás menete kötött, feladatsorokba rendezett, a gyermek fejlődésének megfelelően fokozatosan nehezedik. A mozgásos feladatok segítik az érzékelés, észlelés fejlődését, a testvázlat, a térbeli tájékozódás, a lateralitás, a dominancia beérését. A feladatsorok javítják a gyermek koncentrációs képességeit, megalapozzák, segítik a figyelem jobb irányíthatóságát, a szerialitást, a ritmusérzék és a motoros kreativitás fejlődését. A mondókkal, énekekkel kísért feladatvégzés során fejlődik kommunikációjuk és anyanyelvi készségeik.

Ayres-módszer

A szenzoros integrációs terápia elsősorban a legősibb érzékek, a tapintás- és az egyensúlyérzék ingerlésén keresztül juttatja el a gyereket egy magasabb idegrendszeri integrációs szintre. A terápia azon alapul, hogy az érzékek legjobban összerendezője a mozgás. A terápia fejleszt és pontosítja a nagymozgásokat, tudatosabbá teszi a tempó, a ritmus és az irányok kontrolját. Fejleszt a finommotorikát, a szem-kéz koordinációt, a tér, az irány és a formaészlelést. Erősíti a testsémát és a testtudatot. Segíti, hogy kialakuljon a szociális viselkedés, a szabálytudat, a figyelem és az önbizalom. Segít a megkésett járás, a megkésett beszéd, a megkésett szobatisztaság esetén.

Bobath-módszer

A módszer középpontjába az agykárosodás okozta izomtónus normalizálását állították a speciális gyakorlatok segítségével.

A Bobath-koncepció egyik lényeges célja a görcsök megelőzésére szolgáló gyakorlatok végzése, majd a testrészek izomzatának a megfelelő mozgásszakaszokra való felkészítése. Ezeknek a gyakorlatoknak egyik fontos elemét képezik a nyújtógyakorlatok, melyek a görcsös állapotok elkerülésében nagy szerepet játszanak.

Zeneterápiás foglalkozások az örömteli mozgás- és zenei élményeken keresztül segíti a gyermekek harmónikus fejlődését, egyre színesedő kommunikációját és egyéniségük kibontakozását. Különösen ajánljuk az élet korai szakaszában, amikor még beszéd nem alakult ki, illetve a mozgás- vagy beszédfejlődésben elakadt gyermekeknél, de a szorongásos zavaroknál, alvásproblémáknál, valamint a feszültség oldásában is eredményes.

Augmentatív kommunikáció

Az Augmentatív és Alternatív Kommunikáció (AAK) tulajdonképpen a nem beszéden alapuló kommunikációt foglalja magában. Az augmentatív kommunikáció az érthető beszéd hiánya következtében, annak pótlására hivatott kommunikációs rendszerek csoportját jelenti, az alternatív szó pedig a választhatóságra utal. Az AAK tehát olyan kommunikációt kiegészítő eszközök segítségével történő kommunikációs forma, mely lehetőséget ad a súlyos nyelvi és/vagy beszédzavarral küzdő személyek kommunikációs akadályainak leküzdésére vagy csökkentésére. Eszközeinek segítségével szükségleteiket kifejezésre juttathatják, így mérsékelhető annak az esélye, hogy az érintett személy a kommunikációs zavarból fakadóan kirekesztődés, elszigetelődés, vagy identitásvesztés áldozata legyen.

Állatasszisztált terápia

Az ember-állatkapcsolat jótékony hatásaival is dolgoznak, és terápiás faktorként számol-

nak vele. A terápia célja nagyon sokféle lehet: mozgásjavítás (koordináció, több mozgás előidézése, pl. mozgáskorlátozott embereké), érzelmi, szociális, kognitív fejlesztés, kommunikáció serkentése, életminőség javítása stb. Vannak rendszeres látogatásokon alapuló állatasszisztált terápiás foglalkozások, és vannak az állat állandó jelenlétére, és az ezáltal kiváltott hatások felhasználására alapozott megoldások.

A gyermekek **megalapozott és egészséges életkezdetét** elsősorban a **szülők társadalmi helyzete, szocio-ökonómiai környezete, iskolázottsága, életmódja, egészségi állapota a várandós anyát érő környezeti hatások, a gyermek gondozásában, nevelésében, ápolásában való jártassága, ismerete, tudatossága és a szakemberekkel való együttműködő-képessége befolyásolja.** Befolyásoló tényező továbbá az anyát és a gyermeket ellátó intézményrendszerek elérhetősége, hozzáférhetősége és a szolgáltatások minősége is.

CSORDÁS ÁGNES

HIRDETÉS

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: 10700347-26317904-51100005 (CIB Bank) • Levélcím: Képmás 2002 Kft. 1012 Budapest, Logodi u. 44/D. (bejárat a Bugát lépcső felől) • Telefon/Fax: (1) 365-1414 • E-mail: elofizetes@kepmas.hu • Honlap: kepmas.hu

Védőoltások

A fertőző betegségek nem ismernek határokat, nincsenek tekintettel jómódú vagy szegényebb körülmények között élőkre, tehát nagy gondot kell fordítani arra, hogy gyermekeink védettek legyenek olyan betegségekkel szemben, melyek évtizedekkel ezelőtt még retteget betegségek voltak.

A védőoltások története nagyon régre nyúlik vissza. Már az ókorból, középkorból vannak írásos emlékek fertőző betegségekről, járványokról, amelyek nagyon sok halálos áldozatot követeltek. A középkor egyik súlyos betegsége volt a himlő. A himlő ellen fejlesztették ki az első védőoltást 1796-ban. A védőoltás alkalmazásának következtében ma szinte az egész világ mentes a himlőtől.

Az ember szervezetét egy bonyolult védekező apparátus, az immunrendszer védi a fertőzősektől.

Az ember szervezetét a környezetben megtalálható, szabad szemmel nem látható apró élőlények vírusok, baktériumok, gombák fertőzhetik meg. A kórokozókat, mint idegen szervezeteket a szervezetünk immunrendszere általában felismeri, majd ellenanyagot termel ellene és elpusztítja. Egyes betegségekkel szemben, melyeken ha átestünk, egész életünkben védettek leszünk. Ilyen például a bárányhimlő. De vannak olyan betegségek, amelyek ellen a védettség csak rövidebb ideig, néhány évig, vagy csak néhány hónapig tart. A védőoltások az immunrendszert mesterségesen készítik fel a betegség elleni védettség kialakítására. Voltak és vannak is olyan betegségek, amelyek nagyon súlyosak, előfordulhat, hogy következményeként maradandó károsodást okoznak, de súlyosabb esetben végződhet halállal is a fertőzés.

A fertőző betegségek megelőzésének leghatékonyabb és leggazdaságosabb módja a védőoltások alkalmazása, ezért is kötelező a többségük.

A védőoltások célja a súlyos betegségek, esetleges nagy kiterjedésű járványok megelőzése. A védőoltások hatására a szervezet emlékezni fog a súlyos fertőzéseket okozó vírusokra, baktériumokra, ami azt jelenti, ha ismételen találkozik velük, azonnal megindul az ellenanyag termelés a szervezetben, ezáltal véd a betegségek ellen.

A védőoltás hatására a szervezetben ugyanaz

a folyamat megy végbe, mint a mikor a szervezet a betegséget okozó kórokozóval találkozik. A különbség annyi, hogy a védőoltásban található antigén hatása gyengébb, mint a betegséget okozó kórokozó antigéné.

Magyarországon, (és természetesen még nagyon sok országban a világon) a gyerekek megszületésüktől iskoláskorukig több védőoltást kapnak. Ezek nagyrésze életkorhoz kötött, kötelező védőoltás. A kötelező védőoltásokat a törvények szerint mindenkinek meg kell kapnia. Amennyiben a szülő nem adatja be gyermeke számára a védőoltást, súlyosan veszélyezteti egészségét, amit a törvény büntet.

A védőnők folyamatosan felhívják a szülőket figyelmét, mely életkorban milyen védőoltás esedékes a gyermeknek. A szülők kötelessége, hogy a védőoltás beadásnak időpontját egyeztessék a gyermek háziorvosával.

Az oltásoknak is lehetnek mellékhatásai. Jelenkezhet hőemelkedés, enyhébb láz, oltás helyén bőrpír, illetve duzzanat, de ezek a tünetek jelentősen kisebbek, mint ha a gyermek megkapná a valódi betegséget, a gyermekbénulást, kanyarót, mumpszot, tetanuszt stb.

Az utóbbi időben sajnálatos módon hangot kaptak olyan vélemények, melyek megkérdőjelezik a védőoltások szükségességét.

Azonban csak annak lehet ilyen véleménye, aki nincs tisztában az egyes védőoltások hatásával, nem ismeri azokat a betegségeket, amelyek ellen védelmet nyújtanak az oltások. Az, hogy a betegségeket nem ismerik a mai fiatal szülők, éppen annak köszönhető, hogy a védőoltások hatására ezek sok helyen eltűntek!

Az oltások rögzítése a Gyermekek Egészségügyi Kiskönyvben történik, ennek megőrzése fontos, mivel szükséges lehet kórházi kezelés, közösségbe való beiratkozáskor, illetve Európába és Európán kívüli utazások alkalmával.

A gyermeket mindig fel kell készíteni arra,



hogy mit fog érezni az oltás kapcsán, és hogy miért van szükség rá! A csecsemő is könnyen megnyugtatható, ha az anya/apa biztonságos közelségét és szerető ölelését érzi, a védőoltás megkapásakor.

Manapság szerte a világon kötelező, illetve ajánlott védőoltások sorozatát kapják a gyermekek olyan fertőző betegségekre, amelyeket veszélyesnek ítél az orvostudomány.

Kötelező védőoltások Magyarországon:

Újszülött korban BCG oltás, amely a tuberkulózis ellen véd. 2, 3, 4, 18. hónapos korban az Infanrix – IPV – Hib oltást kapják a csecsemők, illetve kisdetek, ami a torokgyík számarköhögés, a tetanusz okozta merevgörcs, a járványos gyermekbénulás és a Haemophilus B által okozott agyhártyagyulladás ellen véd. 15 hónapos korukban MMR oltást kapnak, mely a rózsahimlő, a kanyaró és a mumpsz ellen részesíti védelemben a gyermekeket. Hatéves korukban Infanrix-IPV oltást kapnak, ez az oltás a torokgyík, a számarköhögés, a tetanusz okozta merevgörcs és a járványos gyermekbénulás ellen véd.

Iskoláskorukban – 12 évesen – torokgyík és a tetanusz okozta merevgörcs ellen kapnak ismétlő oltást, illetve rózsahimlő, kanyaró és a mumpsz ellen oltják újra a kamaszokat.

14 éves korukban Engerix B oltást kapnak a fertőző májgyulladás ellen.

Elérhetők Magyarországon nem kötelező védőoltások is, pl. a meningitis, HPV, influenza, pneumococcus és kullancsos agyvelőgyulladás elleni oltások. Ezekről az oltási lehetőségekről a szülő dönt tájékoztatás és tájékozódás után.

CSORDÁS ÁGNES

Miért fontos a mese a kisebbeknek



A népmesével kapcsolatban az egyik lényeges szempont a közösségi mesélés aktuusa. Mint azt mindannyian tudjuk, a népmese-kincs, bár rendelkezésünkre áll, és vannak bizonyos közösségek, illetve szakmai műhelyek, ahol ez a tradíció igyekszik túlélni saját halálát, de a népmesemondás egyre inkább a múlt részévé válik. Mindeközben a könyvkiadás egyik legprospektálóbb szegmense mára a gyerek- és ifjúsági könyvkiadás lett, ami a mesélésre, mesemondásra való igényt is reprezentálja.

A szocializmus alatt számos szépirodalmi szerzőnk kényszerűségből kezdett gyerekverseket, gyerekregényeket írni, ami viszont nagyon jót tett a gyerekeknek szánt irodalomnak. Magas igényű szövegek születtek, gondoljunk csak Weöres Sándorra, Nemes Nagy Ágnesre, Szabó Lőrincire, Csukás Istvánra vagy éppen Lázár Ervinre. A szerzőkhöz világszínvonalú illusztrátorok kapcsolódtak (Würtz Ádám, Hincz Gyula, Reich Károly), tehát mind vizuálisan, mind textuálisan erős színvonalú könyvek születtek. Óriási példányszámban jelentek meg a könyvek, újságok, amihez képest a mai kiadási számok messze alulmúlják a szocializmus könyvkiadási adatait. A gyerek-könyvkiadás azonban tartja magát, ami szívderítő adat, mindamellett arra enged következtetni, hogy a gyerekeinknek megadjuk, illetve a gyerekeinktől elvárjuk az olvasást, magunkkal szemben azonban kevésbé nagyok az elvárásaink.

Ezért is fontos közösen olvasni...

Az olvasásnak, mesélésnek közösségteremtő ereje van. Az olvasásnak saját jogán, mondhatni önmagában véve, magától értetődően van közösségi funkciója. Sok családban a mese- vagy versolvasás este olyan közös program, amelyben részt vehet mindenki, már csak azért is, mert a gyerekek az iskolába kerülésig az esetek többségében nem tudnak olvasni. Sok szülő fejből is mesél kitalált történeteket, de mindannyian jól ismerjük azt a pillanatot, amikor a munka és az egyéb felelősségek nem teszik már képessé a szülőt ilyen típusú, kreatív szövegalkotásra.

A közösségteremtés mellett a mondókázás, a versfelolvasás, énekelt versek hallgatása, közös éneklése is nagyon fontos, s ha az illusztrált könyvvel együtt tesszük ezt, audiovizuális élménnyé válik. A realitástól távol eső versek,

amelyek referenciális olvasata nem feltétlenül fejthető fel racionális alapon (gondoljunk csak Weöres Bóbitájának különféle, gyakran tévútra terelő, értelmező olvasataira), inkább a rím, ritmus, hangzóság elemeivel operálnak, és a beszéd kialakulásának metódusához állnak közel. Mindez sejtet egy nagy, közös, misztikus jelleget a költészet egyetemes voltáról, egy nyelven felüli állapotról, amit sokszor összekötnek azzal, hogy ezeket a szövegeket absztrakt voltukban, a gyerekek értenék leginkább. Ez az álláspont tudományosan cseppet sem megalapozott, ráadásul alkotói általában gyakorló írók, költők, akik nem véletlenszerűen koncentrálnak a rímrre és a ritmusra; vagy például az avantgardért sem (csak) a gyerekek rajongtak.

Mégis, az elsősorban hangzásukkal, és nem jelentésükkel jelölő versek, mondókák az első lépcsői az olvasóvá válásnak. Amellett, hogy a gyerekek igénye a monotóniára, az ismétlésre óriási, és ezt a verselés, a végtelen ismétlés kitűnően szolgálja ki, a szövegek könyvvel (és illusztrációval) való összekapcsolása máris egy az olvasáshoz közelálló, összetett cselekvéssort idéz fel. Ez, ha hamar megszokottá válik, könnyíti a nehezebb szövegek, a bonyolultabb vizualitás, a szövegi és képi narrációs technikák, a szövegértés elsajátítását. Végül, de nem utolsósorban, mindennek nyugtató hatása van a gyerekekre, amit a ringató foglalkozások is kitűnően példáznak.

Ráadásul egészen más hatása van egy felolvasott szövegnek, például fejleszti a koncentrációt. Mai világunkban, a szórt figyelem korában kiemelt jelentősége van a fókuszált figyelemnek, mert a mediális változások mellett kultúránk még mindig erősen írásos (nem beszélve arról, hogy mennyire verbális) alapú. A mai mesék különös módon mentet-





SZEKERES NIKOLETT

(és a nagyobbaknak)?

ték át a már említett kettős olvasatot, és sokszor a könyvek nemcsak a gyerekeknek, hanem a szülőknek is íródnak (csakúgy, mint a 2000-es évek óta megkerülhetetlen PIXAR rajzfilmek). Ez óriási szerencse, mert a munkától leharcolt apuka, aki az anyukán szeretne azzal könnyíteni, amikor hazaér, hogy ő olvassa mesét, biztosan örül annak, ha nem egy teljesen együgyű szöveget kell felolvasnia. Természetesen, ez nem jelenti azt, hogy állandó kikacsintásra van szükség, illetve túlságosan el kellene emelni a szövegeket a gyerekek horizontjától, hanem egyszerűen ügyes és megbízható szerzőre van szükség, aki nem vesz el semmit a szövegéből a pluszjelentéssel. A hároméves korosztály, még óriási repetitív igényrel, de már kis történetekre vágyik, gyakran a saját mindennapjaihoz hasonló sztorikra, legyen az ember- vagy állatszereplős; felismerni, böngészni újra és újra a játszótérre, a konyhát, az orvosi rendelőt, hihetetlen revelatív erővel bír. Mivel az énből indulnak ki, tehát erősen egocentrikus világban élnek, a belehelyezkedés egy könyvszereplő életébe a hasonlóság elvén egyrészt segíti az önreflexivitás kialakulását, illetve a másik nézőpontjának lassú felfedezését.

A Naphegy Kiadó *Böngésző sorozata*, az *Uta-zás Bálnabusszal*, Dániel András szövegével és Máray Mariann illusztrációival, a megunhatatlan Marék Veronika könyvek – *Kippkopp*, *Boribon* –, vagy Berg Judit *Maszat* sorozata mind kitűnő olvasmány ebben a korban (a felsorolás még hosszúra nyúlhatna, a teljesség igénye nélkül még: Agócs Írisz új sorozata, a *Mia és Masa mesék*, vagy a szintén örökzöld külföldi példák, *Műmin* kisebbeknek szóló darabjai, vagy a *Barbapapa* sorozat).

Egy izgalmas kutatás azt is megmutatta, hogy nem kell félnünk a merészebben illusztrált könyvektől sem (pl. nagy kedvenceim Finy Petra *A csodálatos szemüveg* című könyvéhez készült Herbszt László képek, Dániel András *És most elmondom hogyan lifteztem* című könyve, vagy Baranyai András képei a *Szerintem mindenki maradjon otthon vasárnap délután* című könyvhöz). A giccs vagy a primitív kép persze lehet, hogy elsőre jobban tetszik, de megéri a fáradságot, rávezetni a gyerekeket a képolvasásra, sokkal tovább „ol-

vassák” a gyerekek az ilyen típusú könyveket, tehát ezek a könyvtárgyak egyszerűen időtállóbbá válnak egy könyvfogyasztó család életében, mint sematikus, igénytelen társaik. A minőségi irodalmat kiadó műhelyek ügyelnek arra, hogy a könyveken szereplő kormegjelölés valóban pontos legyen.

Több kiadónál találunk kezdő olvasós sorozatokat, amelyek mind szedésükkel, mind témájukban a kis alsós korosztályt célozzák meg, visszahozva az Én már tudok olvasni sorozat, vagyis a ma szülői generációjának egyik alapvető olvasássegítő könyvsorozatát, csak éppen kortárs alkotók szövegeivel. A mesék gyakran a tabu témáktól sem riadnak vissza, egyre többször kerül előtérbe a gyermeki szorongás, a traumák irodalomban/irodalommal való feldolgozásának lehetősége. Jól példázza, mennyire nem (volt) ez jellemző a magyar gyerekirodalomra, hogy Maurice Sendak 1963-ban megjelent, egyik leghíresebb, az *Ahol a vadak várnak* című, szorongást feldolgozó mesekönyvét a Kolibri Kiadó csak 2018-ban „merte” kiadni. Találunk segítő könyveket a kaki problémák ügyében (*Bilikönyv*, *Kakikönyv*), a halál témakörében (*Halálkönyv*, *Sárkány a lépcsőházban*), tolerancia témában (a Csimota Kiadó *Tolerancia* sorozata), vagy éppen a múlt közös traumáinak feldolgozásában is, amely a következő generációk szempontjából talán kiemelten fontos tematika lehet.

Ami kiemelkedően fontos még a gyerekkönyvekben, az a humor. Lehet ez nyelvi (Keresztesi József, Kukorelly Endre), és lehet a nyelvi mellett szituatív (Csoda és Kósza Czigány

Zoltántól), illetve viccelhet a kép is, akár egy-egy komolyabb szöveget kísérve (Nagy Norbert képei Kollár Árpád Milyen madár című verseskötetében, vagy Molnár Jacqueline illusztrációi Lackfi János Kövér Lajos című könyvében). A gyerekek már kiskorban roppant érdekenyek a jó viccekre, a különös nézőpontokra, narratív csavarokra is, de az íróiával nem érdemes a hatéves korosztályt fásztani, bármennyire is magyar sajtóság, de bőven ráér később.

A kortárs gyerek- és ifjúsági irodalom virágkorát éli, ami nem jelenti azt persze, hogy minden egyes könyv minőségi, vagy éppen, annak ellenére, hogy minőségi, megfelel a célnak.

A legjobb, ha időt szánunk a választásra. Ma már számos könyvesbolt lehetőséget teremt a helyben olvasásra, illetve beleolvasókat tesz fel honlapjára. A kortárs irodalom olvasása nem jelenti a régi irodalmak elvesztését, sőt. A kortárs irodalom a legjobb olvasásra serkentő dolog, ami amellett, hogy aktuális, nekünk szól, azon a nyelven íródik, amelyet használunk, megelőlegezi, megalapozza a régebbi irodalmak olvashatóságát is. Érdemes lenne a kötelező irodalmat is így kezelni, illetve leginkább kötelező helyett közös irodalomként tekinteni rá. De ez egy újabb téma lenne, és legalább annyira külön cikket érdemelne, mint a kisifjúsági könyvek, illetve a kamasz/ifjúsági/young adult irodalom.

SZEKERES NIKOLETTA

Irodalmár, kritikus, a nemzetközi IBBY magyar tagozata, a Magyar Gyerekkönyv Fórum (HUBBY) elnökségi tagja



INTERJÚ

Interjú Dr. Köntös Zoltán, vegyész-kémikussal, a jódihiány otthoni tesztelésében élen járó hazai vállalat vezetőjével.

Köntös Úr, miért pont a jódihiánnyal kezd el foglalkozni egy hazai vállalat?

Kevesen tudják, pedig a jódihiány egy, az egész világot érintő probléma, mely korra és nemre tekintet nélkül nehezíti milliók, sőt reprezentatív felmérések szerint milliárdok életét.

Ez egy olyan probléma, amiről habár a tudósok és orvosok évtizedek óta tudnak, sőt törekednek a megoldására, mégsem sikerült eddig megoldani.

Mi most úgy hisszük, rátaláltunk a hatékony megoldás felé vezető útra...

Mekkora problémáról beszélünk? Mennyire jódihiányosak a magyar emberek?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2007-es felmérése alapján a világon közel 2 milliárd ember jódihiányos. A jódihiány felnőttkorban a teljesítő képesség romlásához, pajzsmirigy-problémákhoz, kognitív nehézségekhez és elhízáshoz vezet. Szerepe a várandós nők számára még jelentősebb, a jódihiány ugyanis a magzat szellemi visszafejlődéséhez, ún. kreténizmus-hoz vezet. Ráadásul a manapság már nagyon elterjedt jódozott só sem segít a problémán, ugyanis a só jódozása sajnos nem csökkentette jelentősen a jódihiányosok számát.

Röviden összefoglalva: a magyar emberek nagy arányban jódihiányosok. Feltételezhetően minden negyedik ember érintett lehet, ráadásul az életminőséget hátrányosan érintő tünetekhez sokan már hozzászoktak.

Fiatalkori tanulmányainkból még néhányan emlékszünk a jódra, de magabiztos tudással aligha rendelkezik a nagy többség. Röviden össze tudná foglalni, hogy miért fontos a jód?

A kérdésben jól tetszett fogalmazni: magabiztos tudással aligha rendelkezik a nagy többség. Sajnos, pedig ez egy nagyon fontos kérdés lenne. Napi szinten hallunk a C-vitaminról, a D-vitaminról, a magnéziumról, sőt még olyanról is, hogy omega-3. A jódról ezzel szemben nem. Pedig a jód az emberi szervezet számára valóban nélkülözhetetlen nyomelem. Nem opcionális, és "jó ha van", hanem szükséges. Szüksége van rá a szervezetünknek, mert nélkülözhetetlen támogatást ad a pajzsmirigynek a napi szintű működésében, serkenti a növekedést és a csontosodást, fokozza az anyagcserét és létfontosságú az agy működéséhez. Hangsúlyozom ismét: szükséges.

Mi lehet az oka, hogy aligha hallunk egy ennyire fontos nyomelemről? Ezek szerint lehet nélküle is teljes életet élni?

Meglátás kérdése, hogy mit nevezünk teljes életnek, de az orvostudomány egyértelműen azon az állásponton van, hogy a nem megfelelő jódellátottság súlyos egészségügyi gondokat okoz és az érintett betegeket napi szinten korlátozza az egészséges és nem mellékesen a teljes élet élésében. A legnagyobb probléma a jódihiány kapcsán, hogy nem tud róla a lakosság egy széles köre és így nem tudja tünetekkel, betegségekkel összekapcsolni azt. Ha nem tudom, hogy mi lehet a kiváltó oka egyes betegségeknek, akkor fel sem merül a baj. Ez hiba.

Említette a jódozott sót. Nem megoldás a problémára?

Sajnos nem. A jódozott só kálium-jodidot, illetve kálium-jodát tartalmaz. A friss kutatások alapján azonban a szervezetnek a jód nem ezen oxidációs fokú állapotaira van szüksége, hanem elemi jódra. Az eltérés a három szó között néhány betű, de a kémiaiában ezek a különbségek jelentősek!

A másik nagy probléma a jódozott sóval, hogy az abban megtalálható jodid vagy jodát az állás, pláne a főzés során lebomlik. Arról nem is beszélve, hogy ha betartjuk a szív- és érrendszeri problémák megelőzésére javallott só-csökkentett étrendet, azzal a jodid-jodát beviteli mennyiséget is csökkentjük.

De nyugtasson meg bennünket, hogy a problémára van valós megoldás?

Én úgy hiszem, hogy van. A legnagyobb problémának azt tartom, hogy a jódihiányosok nagy része nincs tisztában azzal, hogy jódihiányos-e. Mint ahogy fent említettem, sok tünethez annyira hozzászoktunk már, hogy azzal megtanultunk együtt élni. Mivel sok életminőség rontó tünethez nem rendelünk fejben kiváltó okot, hiányt vagy betegséget, így a megoldást sem keressük rá. Ilyen például az általános motiválatlanság, fáradtság, depresszió, vagy az életmóddal össze nem függő elhízás.

Az elmúlt években mi azon dolgoztunk, hogy kifejlesszünk egy olyan megoldást, amivel bárki egyszerűen, gyorsan és olcsón tesztelni tudja önmagát és családját, hogy megbizonyosodhasson arról, hogy érinti-e a jódihiány, hogy egészséges-e. Sikerral jártunk, így most örömmel mondhatom, hogy az általunk frissen forgalomba hozott otthoni gyorsteszt egy nagyon fontos lépcső lehet a jódihiány, mint népbetegség megoldásának útján.

TESZTELJE MAGÁT OTTHON!



Keresse tesztjeinket
a teljes körű
megelőzés érdekében!



Keresse a gyógyszertárakban
és drogériákban!
www.iofit.hu

Ajánlott fogyasztói ár
1790 Ft



CSIKY ZOLTÁNNÉ

Nagyszülőnek lenni élvezet

Amikor 1987-ben megalakult a NOE, az alapítók még nem is gondoltak arra, hogy néhány évtized múlva nagyszülőként milyen fontos feladattal bízza meg őket az élet.

Fekete Gyula író a 70-es, 80-as években számtalan tanulmányában leírta az Európát és Magyarországot is fenyegető népességfogyást. Nem vették komolyan intelmeit, pedig tényekkel igazolta jóslatait. Nem akarom felidézni a régi időket, amikor az öregek (főleg falun) a nehéz fizikai munka helyett az unokák gondozását, nevelését, a hagyományok átadását vállalták magukra a földeken dolgozó gyermekek helyett.

Nem kívánok politizálni, de az új családtámogatási rendszer kidolgozói talán felidézhetnék saját gyermekkoruk nagyszüleihez kötődő emlékeiket is. A nagyszülői feladatokat is meg kell tanulni, és gyakorolni kell, hisz a nagyszülő is kezdő a saját szerepében.

1998-ban Gödöllőn "A társadalom bölcsője a család" címmel a NOE által szervezett családkongresszuson Kopp Mária a következőket mondta: "Alapvető cél a generációk közötti összefogás lehetőségének biztosítása. Az idősokban rendkívül erős a segítőkészség, a teljesítménymotiváció, ezzel a társadalomnak élnie kellene." Szavai nagy hatással voltak rám, hisz a nagyszülői létet akkor kezdtem ízlelgetni. Férjemmel csupán egy fogadalmat tettünk, minden születendő unokánkat szeretettel fogadjuk.

Albert Schweitzer szerint arra születünk, hogy másokat, pl. utódainkat szeretettel szolgáljuk. "...ha boldog vagy, arra hívtál, hogy sokat adj tovább. Amivel egészségben, adottságokban, teljesítő képessé-

gekben, sikerben, szép gyermekkorban, harmonikus otthoni körülményekben többet kaptál, mint mások, azt nem fogadhatod úgy, mint magától értetődőt. Annak árát le kell rónod. Az életnek életért való odaadásában rendkívülit kell teljesítened." Persze ő a XX. század zsenije volt.

Ha nehéz gyermekkorod volt, akkor éppen azért törekedj segítő, kedves nagyszülővé válni, hogy szép emlék, követendő példa légy utódaid szívében!

A nagyszülői feladatot is lehet művészi szinten végezni, és nem munkának felfogni. Nem kell feladni személyes életünket, de erős „karóként” ott kell állni a facseteték mellett, tisztelni a szülők nevelési elveit, megőrizve a magunkét.

Ne legyünk mártír nagyszülők, ne kérdezzük, gyermekeink hány utódot szeretnének, örüljünk minden új életnek, adjuk tovább azt az ösbizalmat, melyet régi korok emberpárjai reánk hagyományoztak. Tanuljunk meg minden jóért, unokáink öleléséért köszönetet mondani, a rosszat megbocsátani – ez nagyszülői hivatásunk lényege.

Utószó: Férjemmel 52 évi házasságban 3 gyermek és 14 kedves, tehetséges unoka nagyszülei vagyunk.

Többször megkérdeztük már egymástól, megérdemlünk-e ennyit. Van-e szerepünk abban, hogy ilyen nagy ajándékot kaptunk? Goethe írja valahol: „Nem művészet megöregedni, művészet azt elviselni”. Népes családdal talán még az öregedés is szép lehet. Szeretettel adtam közre a fentieket:

CSIKY ZOLTÁNNÉ KLÁRI



Tarka trópusi kavalkád

Barátságos vadállatok és a trópusok buja növényvilága teszi vibrálóan színessé a H&M nyári gyermekkollekcióját. Orchideák, pálmalevelek, tukán és papagáj ékesíti a lányok ruháit, míg tigrisek és indák futják be a fiúknak szánt ruhadarabokat. A Kate Morgan Stúdió és Nathalie Lété kollekcióit a dzsungel nyüzsgő világa teszi felszabadítóan szabaddá. Szinte minden darab organikus pamutból készül.



kalap 1995 Ft



body 3995 Ft



napozó 3995 Ft

A LEGKISEBBEKNEK:



ruha 4995 Ft



nyuszi 2995 Ft



topánka 2995 Ft



fürdőruha 3995 Ft

Mit is jelent az organikus pamut?

2020-ra a H&M kínálatában szereplő összes pamut fenntartható módon lesz előállítva, úgy mint az organikus pamut, az újrahasznosított pamut vagy a Jobb Pamutért Kezdeményezésen (Better Cotton Initiative, BCI) keresztül gyártott termékek. Ezt a célt már szinte el is érték, hiszen jelenleg a fenntartható erőforrásokból előállított pamut 95%-át teszi ki a 2018-ban előállított mennyiségnek.

Egy fokozatos átalakulásnak vagyunk tanúi, melynek keretében egyre több márka vált a hagyományos pamutról az újrahasznosított, vagy az organikus pamutra és a BCI-n keresztül előállított pamutra. Büszkén mondhatjuk, hogy a H&M is támogatója a pamutipar ezen változásának.

Vannak azonban még kihívásai a pamutgyártásnak, többek között a nyomon követhetőség, de a cég tanúsítvánnyal ellátott organikus és újrahasznosított pamutot vásárol, ezzel is hozzájárulva a pamut nyomon követhetőségéhez.

És valahányszor egy H&M vásárló pamutból készült terméket vásárol bármely márkából, biztos lehet abban, hogy hozzájárul egy felelősségteljesebb pamutgyártáshoz a 2020-as célkitűzés, és a Jobb Pamutért Kezdeményezésben való részvételnek köszönhetően.

Forrás: <https://about.hm.com/en/sustainability/sustainable-fashion/materials/cotton.html>



KIRÁLYLÁNYOKNAK:



overall 5995 Ft



hajpánt 995 Ft



short 6495 Ft



szoknya 5995 Ft



szandál 4995 Ft



ruha 5995 Ft

VADÁSZOKNAK:



sapka 1995 Ft



tigrises póló 1995 Ft



dzsungeles póló 1295 Ft



dzsungeles short 2295 Ft

KÖNYVAJÁNLÓ



A kismama babakonyhája

Amikor megszületik az első baba a családban, néha úgy érezzük, hogy minden az étkezés körül forog. Szopik-e eleget? Nem bukik-e túl sokat? Adjak-e pótlást? Mikor kezdjem a hozzátáplálást? Mikor adhatok neki kiflit, kaphat-e tehéntejet? S kicsit később: mit főzzek neki, ami egészséges és tápláló, és meg is eszi? Vannak-e olyan ételek, melyek a kicsinek is megfelelőek, de a család többi tagja is szívesen eszik belőlük?

Ebben az időszakban, amikor a legidősebb gyerekek voltak ilyen kicsi, számomra a leghasznosabb könyv W. Ungváry Renáta könyve, A Kismama babakonyhája volt. A könyv elején a szoptatáshoz, illetve – ha szükséges – az anyatej pótlásához kapunk hasznos tanácsokat, a további fejezetek pedig a hozzátáplálásnál, a szilárd ételek bevezetésénél nyújtanak segítséget. A könyv felépítése pedig igazodik a babák növekedéséhez: a bevezetesként adott ételek mindössze egy-két összetevőből állnak, de ahogy a baba is növekszik, úgy lesznek a receptek bonyolultabbak, hiszen az első életév

után már sokkal gazdagabb lehet a választék. Mindegyik ételről elmondható azonban, hogy kiváló alapanyagokból áll, és nem tartalmaz egészségre káros összetevőket: ugyanakkor egyszerűen el lehet őket készíteni, s így a gyerekek is szívesen részt vesznek a főzési folyamatban. Ahogy nőnek a gyerekek (és esetleg tovább gyarapodik a család létszáma is), érdemes a receptekben található mennyiségeket duplán, sőt akár triplán venni: nekem az volt a tapasztalatom, hogy – a kezdeti időket leszámítva – az eredeti instrukciók alapján elkészített finomságok fél perc alatt tűntek el a gyerekeim gyomrában: így például a kedvenc almalángosunk elkészítésénél nem csupán két darab almát reszelek le előre, hanem legalább hat-nyolc darabot.

A szerző így ír erről a honlapján (www.szoptatasitanacsadas.hu): a könyv célja, hogy „...az evés ne váljon mindennapos harccá és pót-cselekvéssé, unaloműzővé, hanem az legyen, ami: örömteli, energiát, igazi tápanyagokat biztosító esemény.” Bátran ajánlom én is ezt a könyvet minden olyan családnak, ahol kisbaba születik, de azoknak is, akik már nagyobb gyerekeket nevelnek: egyszerű, gyorsan elkészíthető, ugyanakkor finom és egészséges ételeit mindenki szeretni fogja.

W. Ungváry Renáta: A Kismama babakonyhája. Sanoma Budapest, 2006. További kiadás: Centrál Média csoport, 2017.
BORSOS-SZABÓ ÁGNES

Jelen kötet a családtervezés és gyermekvállalás, a várandósság, a szülés és a gyermekágy időszakának pszichológiai kérdéseit járja körül négy fő fejezetben. A párkapcsolat és a gyermekvállalás (I), A várandósság állapota (II), A várandóssághoz kötődő komplikációk, negatív kimenetel (III) és A szülés és a gyermekágy időszaka (IV) témakörök 20 tanulmányban kerülnek kifejtésre.

A várandósság élményét és azután a későbbi családi működést is meghatározóak a szülők közötti kapcsolati jellemzők, a gyermekvállalásra történő felkészülés módja; a várandósság során anyai és apai oldalról egyaránt bekövetkező változások és megoldandó kérdések; esetenként nem várt komplikációk; a szülés és a gyermekágy során megtapasztalt intrapszichés és interperszonális „történetek”.

Úgy véljük, a pár és a család minden tagja szempontjából kitüntetett jelentőségű életszakasz az új családot érkeztetése. Az egyes témakörökhöz kapcsolódó elméleti és gyakorlati ismeretek részletes áttekintésével ennek az időszaknak a pszichológiai történéseit szeretnénk közelebb hozni az Olvasóhoz. Kötetünket ajánljuk a családtervezésben és a várandósság gondozásában, támogatásában részt vevő szakemberek, a gyermeket tervező és vállaló családok, valamint minden, a téma iránt érdeklődő Olvasó számára.

Jó olvasást kívánunk a kötet szerkesztőit:



Dr. Sz. Makó Hajnalka, a Pécsi Tudományegyetem Pszichológia Intézet Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszékének egyetemi adjunktusa. Klinikai- és mentálhigiéniai szakpszichológus, több pszichoterápiás módszerben képzett. Szakterülete a szülészeti és nőgyógyászati események pszichológiája és pszichoszomatikája.



Dr. Veszprémi Béla, a Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika habilitált egyetemi docense. Szülész-nőgyógyász és klinikai genetika szakorvos. Szakterülete a genetikai tanácsadás, prenatális genetikai diagnosztika klinikai vonatkozásai.

A párkapcsolattól a gyermekágyig



A várandósság, a szülés és a gyermekágy időszakának pszichológiája és pszichoszomatikája



OCTOPORT
Nemzetközi Kft.



9 789631 281750

5000 Ft

Hogyan kell metszeni a leandert?

És mit tegyünk, ha elfagyott? Vagy ha beteg?

A téli fagyok elmúltával a leander átültethető és ki is állítható a szabadba. Ha túl nagyra nőtt, akkor érdemes valamelyest visszametszeni.

Leander a telelőhelyen

Télen csak annyira kell öntözni, hogy a földlabdájuk ne száradjon ki. Általános szabály: minél magasabb a tároló hőmérséklete, a növényeknek annál több vízre van szükségük! **Metszés kora tavasszal vagy a teleltetés előtt ajánlott.** Az átültetés ugyancsak kora tavasszal, a kertbe való kihelyezés előtt a leghatásosabb. Ha a gyökerek már nagyon átszótták a földjét, akkor át kell ültetni nagyobb edénybe. Ültetőközegnek általános virágföldet keverjünk megszűszes kerti földdel, esetleg pluszban lazíthatjuk perlittel is.



Tavaszi kitelepítés

A fagyok elmúltával kitehetők a leanderek. Egy hétig legyenek a tűző, erős tavaszi naptól védett helyen, utána mehetnek a helyükre. Ezzel elkerülhető az esetleges napégés a leveleken.

Hogyan kell metszeni a leandert?

Ahhoz, hogy a leander gazdagon virágozzon, az idősebb fácskákat, bokrokat a tél végével kell visszametszeni. A fiatal növények azért szorulnak metszésre, hogy elágazzanak, koronát neveljenek. Ilyenkor ne sajnáljuk a csemetéket, minél erőteljesebben metsszük vissza a leandert, annál gazdagabban virágzik. Igaz viszont, hogy erős

metszés után a korai virágzás kissé későbbre tolódik.

Metszés után a vessző végén lévő rügyek hajtanak ki, ezt az ún. csúcsdominancia okozza, amely általánosan igaz a növényekre. Tehát, ha a talajfelszíntől távol, csak a hajtás legvégét metsszük vissza, a növény attól még nem lesz bokrosan elágazó, mert csak a legfelső 1-2 rügy fog kihajtani.

Megmenthető-e a valószínűleg elfagyott leanderem?

Néhány éves leanderem a világos padláson a tetőablak alatt töltötte a telet. A hőmérséklet nem ment 0 C fok alá. Mégis úgy néz ki a növény, mintha elfagyott volna, levelei bebarapultak és folyamatosan hullanak.

Megmenthető-e még a növény metszéssel vagy más módon?

A leander számára a téli 5-10 C fok az ideális. Valószínű, hogy túl sokáig volt alacsony hőmérsékleten. Metssze le az elfagyott ágakat! Talán még megmenthető a növénye. Tegye fényes helyre, gondoskodjon róla, hogy érje friss, de nem hideg levegő! Kaparja le talaja felső rétegét és pótolja a hiányzó földet FLORIMO általános virágfölddel!

Beteg a leanderem...

Egy másik oka lehet a levélhullásnak a kártevők (pajzstetvek, takácsatkák) elszaporodása, amik a téli hónapokban a száraz, levegőtlen helyen a növény fonákján jelennek meg. Alaposan vizsgáljuk meg a levelek hátoldalát, s ha látunk a növényen pajzstet-



veket vagy pókhálószerű szövedéket, akkor olajos rovarölő szerrel permetezzük le a növényt. Lemosásszerű permetezés eredményes lehet Vektafid R vagy Vektafid S oldatával. Ezt a lemosást két hét múlva meg kell ismételni.

A leander öntözése

A leander kedveli a bőséges vízellátást. A cserép alatti tálkában ezért tavasztól őszig mindig álljon egy kis víz. A levélsárgulást például a változó vízellátás okozza. Hol túlöntözzük, hol pedig kiszárad a földlabda, és a növény ilyenkor azzal védekezik, hogy az idősebb leveleit ledobálja. Próbáljunk ezért **egyenletesen és rendszeresen öntözni.** A kisebb fokú levélhullás természetes jelenség, sőt, fajtajellemző is, az idősödő tövek alulról kopaszodnak. A csupasz ágak metszéssel bírhatók újabb hajtások fejlesztésére, de állítólag a Wuxal-os szárpermetezés is segíthet.

A leander napimádó!

A tűző nap elengedhetetlen a dús virágzáshoz és az erős ágrendszer kifejlődéséhez. Árnyékban az ágai nem virágoznak, sőt, hajlamosak lesznek nyurgulásra és elgyengülésre.

FORRÁS: EDENKERT.HU

Gyermekkel a konyhában

TEJSZÍNES-MUSTÁROS CSIRKE



Hozzávalók:

600 g csirkemellfilé | 1 csomag újhagyma
| 1 dl tejszín | 1 ek mustár | 1 kk curry | 1 kk
keményítő | só, bors, olaj

Elkészítés:

A karikákra vágott újhagymát kis olajon megdinszteljük, majd rátesszük a nagyobb szeletekre vágott csirkemellet és mindkét oldalát megpirítjuk, sózzuk, borsozzuk. A tejszínnel elkeverjük a mustárt és a curryt. A húst felöntjük a tejszínes keverékkel. Le-fedve, kis lángon puhára pároljuk, végezetül egy kis szószt kiszedünk és simára keverjük benne a keményítőt, majd a húshoz visszaöntve még egyszer összeforraljuk. Sajtos krumplicipőrt ajánlunk hozzá, ami annyiban tér el a hagyományos elkészített krumplicipőrtől, hogy még melegében rászórunk egy marék reszelt sajtot, amitől szépen összeáll a püré, és még finom is lesz.

Amikor új jövevény érkezik a családba, jelentősen átrendeződnek az étkezési szokásaink. (A kávé pl. rendszerint hidegen isszuk meg vagy szimplán a mikróban felejtjük és este találjuk meg :)) A viccet félretéve. A szoptatós mamák igyekeznek minél kímélőbb ételeket fogyasztani, ami nem okoz hasfájást a babának, ugyanakkor laktató is és pikk-pakk elkészül. Később a hozzátápláláskor aztán megy a főzőcskézés mini lábasban, mini adagokkal.

Ahogy nőnek a gyermekcök, úgy lehet bevonni őket is a közös konyhai alkotásba – pl. keksznyomdázásra, pogácsaszaggatásra. Kicsit lassabban és nagyobb ramazurival készülnek így a finomságok, de a közös élményért megéri. Leendőbeli vejeink és menyecskéink pedig biztosan hálásak lesznek, hogy gyermekeinket korán beavattuk a sütés-főzés rejtelmeibe.

20 PERCES TÚRÓGOMBÓC



Hozzávalók kb. 20 közepes gombóchoz:

500 g túró | 2 tojás | 4,5 ek liszt | csipet só
A hempergéshez: 50 g vaj | 7 ek zsemle-morzsa

Elkészítés:

Egy nagyobb lábosban felteszünk vizet forrni.

Közben egy serpenyőben felolvasztjuk a vaját, és megpirítjuk rajta a zsemlemorzsát. A gombócokhoz a villával összetört túrot, lisztet, csipet sót és a tojásokat összekeverjük. Ekkorra felforr a víz, amibe a nedves kézzel formázott gombócokat tesszük, megvárjuk, míg feljönnek a víz tetejére, és még 4-5 percig főzzük. Szűrővel kihalásztuk, és a pirított morzsába forgatjuk. Por-cukros tejföllel tálaljuk.

GÁSPÁRNÉ SÜTŐ
ANNASZABÓ-ZSOMBÓK
MAGDI

BEKETOV NÓRA

SÁRGARÉPA KRÉM**Hozzávalók:**

3 közepes nagyságú sárgarépa | szerecsendió | 1 ek majonéz | 1 ek tejföl | ízlés szerint fahéj

Elkészítés:

A répákat megpucolva és hasábokra vágva tepsibe raktam, majd 180 fokon pirulásig sütöttem. Ezután botmixerrel leturmixoltam az egészet, hozzáadva a tejfölt, majonézt. Jöhet a fűszerezés. Jelen esetben én egy kicsit édeskeőbb verzióval próbálkoztam (legközelebb fokhagymásat fogok készíteni), ezért egy kevés só, bors mellé még szerecsendiót szórtam bele, ill egy aprócska kis fahéjat. Nekünk nagyon ízlett, be is faltunk egy nagy rakás pirítóst vele.

**VAJAS KEKSZ
SÜTIPECSÉTHEZ****Hozzávalók:**

500 g liszt | 150 g cukor | csipet só | 2 db tojás | 250 g vaj

Elkészítés:

A hozzávalókból tésztát gyúrunk, majd folpackba csomagolva egy órára a hűtőbe rakjuk pihenni. Ezután előmelegítjük, a sütire tesszük, és kb. 15 perc alatt készre sütjük.

Bónusz – az anyukák örömeire**JOGHURTOS
PADLIZSÁNSALÁTA****Hozzávalók:**

4 kicsi padlizsán (a mennyiség a személyek számától függ) | 2 gerezd fokhagyma | 2 kis pohár joghurt | só, bors, olaj

Elkészítés:

A padlizsánok szárát levágjuk, majd a zöldséget kb. 1,5 cm-es kockákra daraboljuk fel. Sózzuk le, és hagyjuk állni nagyjából fél órán keresztül, amíg kiengedi a barna levét, melyet célszerű lecsorgatni, mert keserű. Ezután kevés olajat melegítsünk serpenyőben, és dobjunk rá annyi padlizsánt, amennyi kényelmesen elfér benne. A padlizsán rengeteg olajat képes felvenni, ráadásul észrevétlenül, szóval, ügyeljünk az olaj mennyiségére. Ha a padlizsánkockák megbarnultak, megpuhultak, kiszedjük egy üveg- vagy kerámia tálba. Öntsük rá a joghurtot, tegyük bele a zúzott fokhagymát, sót, borsot ízlés szerint, és kész is van a köret.





Egyszer volt, hol nem volt, még az Óperencián is túl, volt egyszer egy város. Ez a város éppen olyan volt, mint a mi városunk, csak sokkal pirinyóbb. Akkora, mint egy mákszem. Irinyó-pirinyó, de oly varázslatos, amelyet még emberi szem nem látott!

A mező aranyfűszálai közül gyémánt-házikók kukucsáltak ki. A legtündöklőbb házikó az irinyó-pirinyó óvoda volt, amelynek udvarában érdekebbnél érdekesebb játékok várták az óvodásokat. Volt ott csúszda, mászóka, homokozó, hinta, még úrhajó is. Szerettek is ide járni a gyerekek. Ebben a városban élt Iri Piri, az iripirinyó kisleány.

Iri Piri még sosem járt az óvodában, ezért nem is tudta, milyen jó ott lenni. – Anyu, nem akarok óvodába menni! – bizonytalanodott el, mikor először lépett be az óvoda irinyó-pirinyó ajtaján.

– Meglátod, jó lesz itt az óvodában! Sok szép játék van itt, és a gyerekek is nagyon aranyosak! – biztatta irinyó-pirinyó anyukája.

De Iri Piri sírni kezdett. Potyogtak a könnyei, mint a záporosó. Észre sem vette, hogy az egyik sarokban babakonyha van, a másikban könyvespolc sok színes mesekönyvvel; amott kirakós játékok, babák, autók, egy óriási kosár kék, piros, zöld és sárga építő-kockákkal, s még sok minden más.

Iri Piri az óvodában

Azt sem látta, milyen vidáman játszanak a gyerekek, és azt sem hallotta, hogy milyen szép mesét mesélt az óvó néni. Ekkor azonban valami különös dolog történt!

Egy furcsa élőlény röppent be az óvoda irinyó-pirinyó ablakán. Egy lepkemanó érkezett a csoportszobába, és rászállt Iri Piri kicsike orrára.

– Ki vagy te? – kérdezte megszeppenve az aprócska kislány.

– Én Borka lepkemanó vagyok, és csak te látsz! Minden évben járom a világot, meglátogatom a kis óvodásokat. Ma hozzád jöttem, hogy teljesítesem három kívánságodat.

– Jaj, de jó! – kiáltott fel örömeiben Iri Piri. – Azt szeretném, hogy otthon legyenek!

Borka lepkemanó elővette három-szirmú varázsvirágát, letépte az egyik szirmát, a kéket, és elsuttogta a varázsigét:

*Ki bánatos nagyon,
segít ez a varázsszirom azon.*

*Varázsige: encem-pencem,
legyen otthon kis kedvencem!*

És lássatok csodát! Iri Piri azon nyomban a szobácskájában találta magát. Igen ám, de a játéakai el voltak zárva a szekrénybe. Iri Piri rögtön szaladt, hogy kinyissa, de oly erőtlén volt a sok sírástól, hogy nem bírt el az irinyó-pirinyó ajtóval.

– Borka, Borka lepkemanó, segíts nekem! Kérlek, varázsold ki a szekrényből a játékaimat!

Meghallotta a könnyörgő szavakat a manócska, és máris ott termett! Elővette varázsvirágát, letépte a második szirmot, a pirosat, majd elsuttogta a varázsszavakat:

*Ki bánatos nagyon,
segít ez a varázsszirom azon.*

*Varázsige: encem-pencem,
legyen játék a kezemben!*

A varázsszavak hallatára menten kinyílt az ajtó. Iri Piri most már boldogan játszhatott kedvenc babájával, Dorká-

val, de nem tudott semmi új játékot ki találni. Nagyon elkeseredett, leült a szoba sarkába, és nagyokat sóhajtozott.

Hallotta ezt Borka manó, és máris Iri Piri orrán termett.

– Miért vágysz ilyen morcos képet? – kérdezte a kislányt.

– Azért, mert szörnyen unatkozom. Nincs mivel játszanom!

– Hogyhogy? Hiszen kint vannak a játékaid! – mérgelődött Borka.

– Igen – válaszolt zavartan Iri Piri –, csak nem tudok mit játszani velük.

– Na de illet! Ez egy óvodással elő nem fordulhat. Hiszen az óvodában annyi új játékot lehet megtanulni. Lehetsz fodrász, boltos, orvos, még úrhajót is vezethetsz.

– De szeretnék mégis óvodás lenni! Kérlek, Borka, vigyél vissza az irinyó-pirinyó óvodába!

A lepkemanó örömmel tépte le a varázsvirágának utolsó szirmát, az aranysárgát, és boldogan suttozta el a varázsigét:

*Ki bánatos nagyon,
segít ez a varázsszirom azon.*

*Varázsige: encem-pencem,
legyen oviban kis kedvencem!*

Alighogy elhangzottak e szavak, Iri Piri máris az óvodában termett.

A gyerekek az óvó nénivel éppen jelmezeket készítettek. Iri Piri most már észrevette az asztalnál serényen dolgozó ovisokat, és örömmel kapcsolódott be a munkába. Készített egy csodás királykisasszony-jelmezt, amelyet otthon fel is adott Dorka babára. Azóta nagyon szeret óvodába járni, sok új játékot tanult meg, amit Dorkával is eljátszik.

És Borka manó?

Azóta már messze jár. Keresi a szomorú kisgyerekeket, hogy őket is boldog kis óvodásokká varázsolja. Lehet, hogy most itt van közöttünk, és bennünket figyel?

TÓTH BEA



LÓDI VIKTÓRIA

KREATÍV ÖTLETEK

A friss kikelet virágai

Legyen az a gyerek pöttöm, kicsike vagy nagyobbacska, az alkotás folyamata minden korosztályt magával ragad. Tavasz lévén mi ihletne meg minket jobban, mint az éledő természet? Két kedves ötletet javaslok elkészíteni a gyerkőcökkel.

Színes virágváza

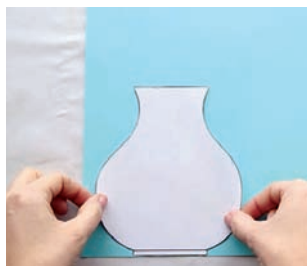
Ennek a virágvázának a különlegességét 3D-s hatása adja. Anyák napja vagy születésnap alkalmából a gyerekekkel bármikor nekiláthatunk.

Kellékek:

- színes közép-vastag papír (rózsaszín, kékeszöld, lila, zöld)
- fehér közepvas-tag papír
- gyöngyök
- olló
- a váza- és virágsablon a cikk végén elérhető oldalról tölthető le

A készítés menete:

1. Vágjunk ki 6 db vázaformát a kékeszöld papírból.
2. Egyiküket ragasszuk a fehér papír aljára, majd egyiket a másik után ragasszuk a többihez. A hatodikát szintén rögzítsük az eredeti vázaformához.
3. Vágjunk ki levél-, szár- és virágsablonokat. Ragasszuk le őket úgy, hogy a legnagyobb virágot rögzítjük először.
4. A két kisebb virágot kissé elmozdítva ragasszuk fel.
5. A virág közepére illesszünk gyöngyöt.



Virágos rét

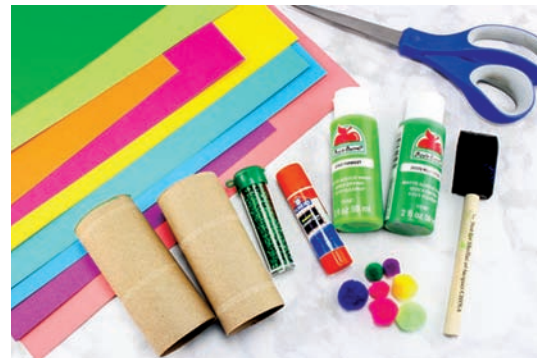
Teljes sebességre kapcsolt a tavasz, így gyógyó, kreatív ötletek megvalósítása vár, miközben élvezhetjük a nap simogató sugarait. A tulipán egyike a tavasz első virágainak. De miért is szedjük le a kerti virágokat egy vázába, ha újrahasznosított anyagból színes és tartós papírdíszeket készíthetünk?

Kellékek:

- wc-papír guriga
- zöld színű festék
- habragasztó
- ragasztó
- zöld csillám
- pompon
- színes kartonpapírok
- a virágsablon a cikk végén elérhető oldalról tölthető le

A készítés menete:

- Fessük át a gurigákat.
- A virágsablon segítségével vágjuk ki a virágok fejét színes kartonból.
- A levél számára készített sablon felhasználásával szintén vágjuk ki zöld leveleket. A sárga kartonból kb. fél cm-rel kisebb levélformát vágunk ki.
- Kenjünk rá ragasztót, majd szórjuk meg



zöld csillámmal.

- A virág közepét pomponnal díszítsük, majd bevágva a guriga oldalát csúsztassuk a virágot a szárra.

+1 Bónusz ötlet: Csillogó kézlenyomat

Szinte kihagyhatatlan ötlet a gyerekek kézlenyomatának megőrzése só-liszt gyurmából készült alapon. Annyiban bolondíthatjuk meg az eredeti ötletet, hogy pirosra festjük az alapot, és ragasztóra ezüst csillámot szórunk. Ez hatásában még inkább kiemeli a lenyomat formáját.

Kívánok szívmengető alkotó perceket!

LÓDI VIKTÓRIA

Készült a www.thebestideasforkids.com/ alapján.





Garfield játék: akár
gyereknapi
ajándékkal!

Mely Garfield kiadvány
jelenik meg havonta?

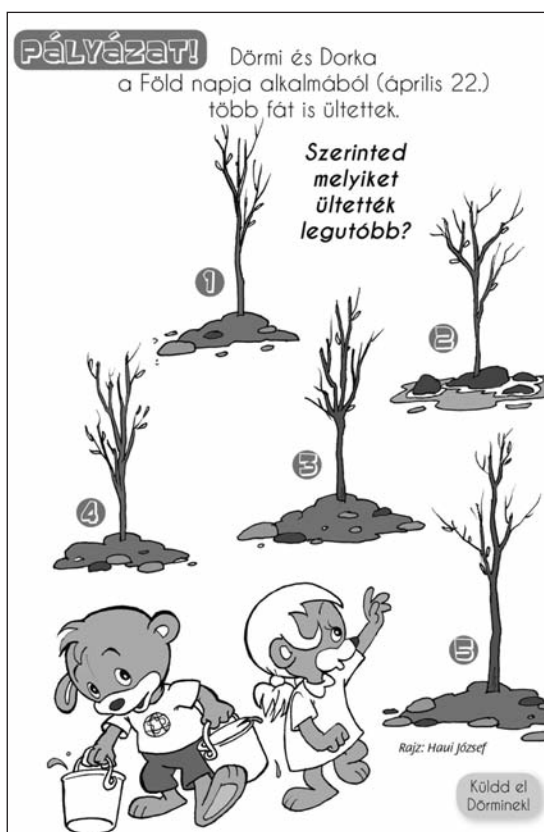
1. Garfield Zsebkönyv
2. Garfield Különszám
3. Garfield magazin

Aki helyesen válaszol,
1 db Garfield tokot kap
ajándékba.

Beküldési határidő:
2019. május 31.
kiado@drize.hu „májusi
Garfield NOE játék” jel-
gével

Feladat

Keressd meg az összeillő
darabokat (segítenek a
„macskakarmolások!”)



Még egy kis szórakozás: Rejtvény

Aki helyesen válaszol, 1 db májusi Dörmögő Dömötör lapot
kap ajándékba. Beküldési határidő: 2019. május 31.
kiado@drize.hu „májusi Dörmi NOE játék” jelgével



BALATONFÜRED

ZSIDÓ KIVÁLÓSÁGOK HÁZA (8230 Balatonfüred, Bajcsy-Zsilinszky u. 32.)

web: www.zsidokivalosagok.hu

☎ Tel: 06-87/782592 e-mail: info@zsidokivalosagok.hu

NOE tagok a Zsidó Kiválóságok Háza kiállításra szóló belépőjegy árából 20% kedvezményt kapnak.

BUDAPEST

DNL ÉS TÁRSA KFT.

▪ **BUDAPEST OUTLET** (1041 Budapest, Aradi u. 43.)

☎ Tel: 06-70/608-3428 web: www.depostore.hu

NOE tagok új háztartási nagygépek árából 5%, outlet árúból 10% kedvezményt kapnak.

▪ **ÓBUDA OUTLET** (1037 Budapest, Bécsi út 170.)

☎ Tel: 06-70/672-8008 web: www.depostore.hu

NOE tagok új háztartási nagygépek árából 5%, outlet árúból 10% kedvezményt kapnak.

▪ **KÖZPONTI RAKTÁR** (2142 Nagytarcsa, Felső ipari krt. 2.)

☎ Tel: 06-70/671-8994 web: www.depostore.hu

NOE tagok új háztartási nagygépek árából 5%, outlet árúból 10% kedvezményt kapnak.

D-WEB KFT. – ONLINE WEBÁRUHÁZ (1041 Budapest, Aradi u. 43.)

web: www.depostore.hu

NOE tagok új háztartási nagygépek árából 5%, outlet árúból 10% kedvezményt kapnak.

DUNAKESZI

ZÓRA SZÉPSÉGGUCKÓ (2120 Dunakeszi, Kossuth L. u. 4.)

☎ Tel: 06-70/638-0888 web: [facebook/zora.szepsegkucko](https://www.facebook.com/zora.szepsegkucko)

NOE tagok pedikűr, intim és testgyanta árából 20% kedvezményt kapnak.

HANNA OPTIKA (2120 Dunakeszi, Fő u. 126.)

☎ Tel: 06-27/341-025 e-mail: hannaoptika@gmail.com

NOE tagok 10% kedvezményt kapnak. A kedvezmény szemvizsgálatra nem vonatkozik.

KBKR-HOME KFT. (2120 Dunakeszi, Barátság útja 4/B. 3/II.)

☎ Tel: 06-20/425-4708 e-mail: k.kozma.reka@gmail.com

NOE tagok aromaterápiás szolgáltatások (konzultáció, tanácsadás, személyre szabott keverékek), workshopok, előadások árából 10% kedvezményt kapnak. A kedvezmény a PANAROM webshop áraihoz képest értendő.

KIWISUN BIOSZOLÁRIUM (2120 Dunakeszi, Szent I. u. 30.)

☎ Tel: 06-27/742-110 e-mail: dunakeszi@kiwisunk.hu

NOE tagoknak: 1. alkalom: ingyen kipróbálás 7 vagy 10 percre, a hét bármelyik napján, egész nap. Felhasználható bérlet vásárlása 5 000 Ft-ért.

SZIFON BISZTRO (2120 Dunakeszi, Fő u. 194.)

☎ Tel: 06-70/533-0163 web: [facebook/szifonbisztro](https://www.facebook.com/szifonbisztro)

NOE tagok ételek, és alkoholmentes italok árából 15% kedvezményt kapnak. 15 óra után a napi menü féláron elvihető.

ÉRD

TETŐTŐL TALPIG FEJLESZTŐ ALAPÍTVÁNY (2030 Érd, Fenyőfa u. 20.)

web: <http://tetotoltalpig.hu/>

☎ Tel: 06-70/934-3340 e-mail: karola.szczzerba@gmail.com

NOE tagok a fejlesztéseket az alábbi áron kapják:

- Nagycsoportos foglalkozás: 90 perc 4 500 Ft. (alapár: 5 800 Ft)
- Kiscsoportos foglalkozás: 90 perc 6 000 Ft. (alapár: 7 500 Ft)

- Frissítő masszázs (v.: hát, nyak, talp): 30 perc 4 000 Ft. (alapár: 5 000 Ft)
- Gerinctorna: 50 perc 4 500 Ft. (alapár: 5 800 Ft)
- Egyéni fejlesztés: 45 perc 7 000 Ft. (alapár: 9 100 Ft)
- Csoportos babás-mamás foglalkozás: 40 perc+konz.idő 4 500 Ft. (alapár: 5 800 Ft)
- Egyéni babás-mamás foglalkozás: 30 perc+konz.idő 6 000 Ft. (alapár: 7 500 Ft)
- Kinesio tape: kis felület 1 000 Ft. (alapár: 1 600 Ft)
- Kinesio tape: nagy felület 1 500 Ft. (alapár: 2 500 Ft)

GYŐR

ELEKTRO SOMOGYI KFT. (9021 Győr, Árpád u. 24)

☎ Tel: 06-96/314-760 e-mail: uzlet@elektrosomogyi.hu

web: www.elektrosomogyi.hu

NOE tagok az üzletben illetve a webáruházban kínált termékek valamelyikére 10% kedvezményt kapnak.

Így gyűjtünk mi

Hogy hogyan sikerült ennyi NOE elfogadóhelyi szerződést kötni Dunakeszin? Ennyivel kedvesebbek lennének az itt céget vezető/boltot nyitó vállalkozók? Nem hinném. Vagy ennyivel aktívabban a tagok? Bizonyos értelemben (most már) igen.

Kedvezményadói szerződések kötéséhez nincs másra szükség, mint legalább egy elkötelezett emberre, akit a tagok lelkesedése motivál. Persze a tagok lelkesedéséhez szükség lesz néhány szerződésre, ami valós segítséget, lehetőségeket nyújt a tagok számára, és amely szerződéseket az elkötelezett ember a saját ismerősi köréből szerez. Felajánlja tehát a szerződéskötés lehetőségét a fodrásznak/pedikűrösnek/kozmetikusnak, akihez jár, a pizzériának, ahol a családjával szokott néha ebédelni, vagy a nyomdának, ahol a céges ügyeit szokta intézni. És ha ezekkel próbát tett, akkor rá kell, hogy jöjjön: kedvezményeket nemcsak kapni jó, a vállalkozók, boltvezetők, tulajdonosok kifejezetten örülnek a megkeresésnek, örülnek annak, ha adhatnak! Ez persze újabb motiváció az elkötelezett embernek, jobban érzi magát attól, hogy nem „koldul”, hanem mindkét félnek ad.

A NOE elfogadóhelyi szerződés ráadásul nagyon rugalmas, hiszen a kedvezmény mértékét (hány %) és feltételeit (mely napokon, időszakokban, stb.) a kedvezményeket adó saját maga határozhatja meg, üzletpolitikai szempontokat is figyelembe véve, a jogosultság – a plasztik kártyának és érvényesítő matricának köszönhetően – könnyen ellenőrizhető, nem igényel semmilyen plusz adminisztrációt, ráadásul nem kerül semmibe. Tehát semmi olyat nem kérünk tőlük, ami nekik fáj. Sőt.

A Dunakeszi Diófa Nagycsaládosok Egyesületének tagjait én mindig arra biztatom, hogy amerre járnak, amilyen boltban vásárolni szoktak, ahol esznek, amilyen szolgáltatást igénybe vesznek (és azzal elégedettek), ott és akkor kérdezzék meg, hogy van-e kedvezményadásra hajlandóság. Ha igen, akkor kérjenek elérhetőséget a tulajdonoshoz, keressenek engem és beszéljünk róla. Segítek. Szívesen. Mert adni is, kapni is jó dolog. Mi így gyűjtünk, és nálunk ez így jól működik.

Mindenkit jó szívvel biztatom arra, hogy tegyen próbát a saját környezetében. Biztos vagyok benne, hogy aki megpróbálja, annak sikerülni fog. Ehhez csak egyet kell tenni, időről időre (jó helyen, jó időben) megkérdezni, hogy „mit gondolsz, tudnál/szeretnél a nagycsaládosoknak kedvezményt adni?”

Szeretettel: PATYUSNÉ BERNÁTH ÉVA

Örömhír



Koren Félix Benjamin
2019. február 4-én született. Koren Balázs és Koren-Dienes Zsófia 4. gyermeke, Koren Bori, Dani és Misi várva várt kistestvére.



Örömmel tudatjuk, hogy a szentesi egyesület volt vezetőjének, Szabóné Zsuzsának 2019. február 11-én (55 cm-rel és 4090 gr-mal) megszületett 1. unokája – Szabó Réka és Szabó Krisztián első gyermeke –,
Szabó Martin!
Üdvözlettel: Nagy Andrea



Örömmel értesítelek benneteket, hogy csoportunk új taggal gyarapodott: 2019. április 23-án 4020 gr-mal jött a világra, szülei és testvérei már nagyon várták őt. Jó egészséget és sok boldogságot kívánunk nekik! Majtán Olga, Csepeli Csoport



Csütörtöki Máté vagyok. Kicsit későn jelentkezem, mert 2018. október 24-én születtem Csütörtöki papa és mama negyedik unokájaként. Bátyám, Ábel (2) és sok unokatesó vesz körül. A szüleim is nagyon cukik, jó ez a nagycsalád!



Varga Vilmos
lettünk nagycsalád 2019 januárjában. Nagyfiunk 10 éves, kislányunk 4.5 éves. Üdvözlettel:) Varga Csilla



Örömmel értesítünk benneteket, hogy Györi Sándornak és Felföldi Zsuzsannának –Evelin és Sándor után – 2019. április 4-én megszületett **Györi Kevin** nevű gyermeke. Üdvözlettel: Gyermekszív Nagycsaládosok Egyesülete Ópusztaszer



Örömmel adjuk hírül, hogy megérkezett a Fenyvesi család 11. gyermeke **Fenyvesi Benedek Mihály** 2019. április 23-án, az Egri kórházba! A baba egészséges (3750g, 54cm), a család nagyon örül. Üdvözlettel Fenyvesi család!



Örömmel tudatjuk **Gáspár Dorka** világra jöttét! Dorka 2019. február 5-én jött a világra. Nagyon várták őt szülei, Gáspár Nándi és Anna, valamint nővérei: Fanni és Blanka



Megérkezett **Patkó Fülöp**, a családuknak 7. gyermekeként. Patkó család

