

NOE LEVÉLEK

2020.
JÚNIUS-JÚLIUS



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA
326-327. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ	3
KIEMELT HÍR	4-5
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	6
ÉRDEKVÉDELEM	7
A NOE ÉLETÉBŐL	8-9
AZ ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	
▪ Élet a pandémia időszakában	10-11
▪ Angyali csomagküldés a járvány idején	12
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	
▪ 15 éves a Sokszínvirág Kalocsán	13
▪ Csupaszív karantén Várpalotán	13
▪ Vírusmentesen is óvatosan Csongrádon	13
▪ Miskolc: Gyereknapi Csanyikban	14
▪ Születésnap ünnepség Kemecsen	14
▪ Ferencvárosi Csoport: Házat építünk!	15
▪ Idén a családok fittsége a cél Nagykőrösön	15
BESZÉLGETÉS	
▪ Beszélgetés Guller Zoltánnal	16-17
CSALÁDI ÉLET	
▪ Gyerektrianon	18-19
▪ A hatszázhuszonhetedik próba	20-21
▪ Nászutazók	22-23
▪ Nászút – utazás a házasságba	24-25
▪ A KidsOasis egy védjegy	26-27
▪ Ha újra itt a nyár, és meleg az idő	28-29
▪ Az „itt és most” fontossága	30-31
▪ Minden napra egy kérdés	32
▪ Bakancslista a nyárra nem csak gyerekeknek	33
ÉLETMÓD	
▪ Nemzeti parkjaink: Bükk Nemzeti Park	34-35
▪ A természet élménye a Balaton mellékén	36-37
▪ Útipatika a nyaralásra	38
▪ Divattrend kéken úszva	40-41
▪ Könyvajánló	42
PARFINÉRIA	
▪ Pinikre hangolva	44-45
GYERMEKKUCKÓ	
▪ Mese: Öt tornacsuka a Hegyestűn	46-47
▪ Keresd a különbséget!	48
▪ Kreatív ötletek: Kalózkodás	49
KEDVEZMÉNYEK	50-51
HIRDETÉSEK	27, 38, 39, 43
ÖRÖMHÍR	52

A kiadvány az Emberi Erőforrások
Minisztériuma támogatásával készült.



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

Főszerkesztő: **Lódi Viktória**

Felelős szerkesztő: **Nemes Attila**

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

Ebéd szünet: 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

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

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

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

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

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

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

A 326-327. sz. NOE Levelek címlapfotóján Sándorné Kis Erika és családja
szerepel. A fotót Vadócz Dávid készítette.

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 328-329. számának lapzártája: **2020. szeptember 5.**



KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Fellélegezve

Mi, nagycsaládosok nyüzsögtünk, dolgoztunk otthon eleget az elmúlt három hónapban, amikor a koronavírus erre kényszerítette az országot, Európát, sőt a világ nagy részét. Ám ahogy a családokban, úgy az egyesületben sem állt meg az élet. Sőt! Ha végigolvassátok ezt a lapszámot, láthatjátok, mi minden történt az „Együtt a család”-pályázattól, a NOE Himnusz közös felvételén át az Angyali Csomagküldő Szolgálat elindításán keresztül a folyamatos jelzésekig, amelyekkel a különböző intézkedéseket véleményyeztük, a honlapunk felpörgetett aktivitásáig, új pályázatok írásáig, s már júliusban a nagyon várt személyes találkozókig, vagy épp a befőző automaták szétosztásáig.

Köszönöm, hogy segítettétek egymást, hogy segítettétek bennünket akár véleményetekkel, javaslataitokkal, akár adományaitokkal, akár szervező munkával. Köszönöm, hogy a NOE ismét megmutatta, hogy egy összetartó közösség, ahol számíthatnak egymásra a családok. Ahogy köszönjük a számtalan adományszórást, hogy a veszélyhelyzetben is gondoltak ránk. Köszönöm a kollégáknak a titkárságon, a régiókban, az önkénteseinknek helyi szervezeteinknél, akik a nehéz időkben is életben tartották az egyesületet, és hogy a családjuk mellett megnövekedett feladataikat ellátva álltak helyt a NOE érdekében.

Mire ez a lapszám megjelenik, remélhetőleg már megszűnnek a korlátozások, véget ér az eddigi leghosszabb tanévünk, s talán ki is mozdulhatunk otthonról. Ebben szeretne segíteni a NOE Levelek, hiszen igyekeztünk mindenről írni, ami utazás, akár családdal, akár csak kettesben, s a táborozással kapcsolatos tudnivalókról sem feledkeztünk meg. Őszintén remélem, hogy minél többen találkozhatunk majd Balatonfüreden is, az Őszi Találkozón, szeptember 26-án. Sándor Katiék nagyon készülnek, s a város is támogat bennünket: lesz Romantikus Reformkor Fesztivál számos programmal, s ott lesz a Balaton is. De legalább ennyire fontos, hogy akár az egyesületekben, csoportokban vagy a régiókban, minél több alkalommal tudjatok személyesen találkozni, mert ettől erős a NOE, s ez adja az élet lényegét. Keressük egymást, üdvözljük egymást, lélegezzünk fel, örülve annak, hogy itt lehetünk, bármekkora vihar volt is körülöttünk az elmúlt időszakban.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

„EGYÜTT A CSALÁD”

Fotó- és videópályázat

A koronavírus-járvány elleni védekezés sokunk életét megváltoztatta. A gyermekek nem mentek reggel iskolába, bölcsődébe, óvodába, a szülőknek is otthon kellett maradniuk, míg sokuk munkája is megszűnt, de legalábbis csökkent a család jövedelme. A nagyszülők veszélyeztetettsége miatt velük is megváltozott a kapcsolattartás, nemcsak segíteni nem tudtak a gyermekeink körül, de szokatlan módon még nekünk kellett róluk is gondoskodnunk. Új élethelyzetben találták magukat a családok, amelyet mindenkinek tanulnia kellett. Az új helyzet függetlenül a nagyon szomorú kiváltó októl hozott magával felejthetetlen helyzeteket, szituációkat, adott esetben vicces, tréfás pillanatokat. Színes összeállításunk a pályaművek mögött rejlő történeteket villantja fel.

Márciusban úgy határoztunk, hogy fotó- és videópályázatot hirdetünk azzal a céllal, hogy megmutassuk, hogyan éltük meg az új helyzetet és mit tanultunk a megváltozott körülmények között egymásról, önmagunkról, szüleinkről, gyermekeinkről.

Kétszáznál is több pályamű érkezett be (összesen 201 db), így a zsűri **138 fotó- és 63 videómunkát** tekintett át. Hatalmas öröm számunkra, hogy a pályázat – akár fotóalanyként, akár szereplőként, akár ötletgazdaként vagy megvalósítóként – országszerte mintegy **360 embert** mozgatót meg.

Ezúton is köszönjük minden kedves család és családtag lelkes közreműködését!

FOTÓ KATEGÓRIA



Szalainé Berzlanovich Kornélia: A család óvó ölelése (1. helyezett)

A fotóval szerettük volna megmutatni a vírushelyzet valódi komolyságát. Betartjuk a szabályokat, karanténban élünk, a család óvó, védelmező ölelésében!



Kelemen Sándor: Születési buli karantén idején (2. helyezett)

Kelemen Sándor vagyok és a Születési buli karantén idején című képpel szeretnék benevezni. A kép a kisfiam 2. születési „buliján” készült, amin a család csak virtuálisan volt jelen.



Ternyák Edit:

Hajfonás

(3. helyezett)

Háromgyerekes családként harmadik hetünket töltjük itthon. A fiúk ötödik és nyolcadik osztályba járnak, húguk óvodás, öt éves múlt. Saját magunk szórakoztatására is igyekszünk új helyzeteket előidézni, és a kislányom számára ilyen terület a háztartási munkák varázslatos világa. A fiúk számára az óvodás húgukkal való játék jelent ugyanazt.



LÓDI VIKTÓRIA

VIDEÓ KATEGÓRIA

Németh Család, Szabó Réka (1. helyezett)

A videóban szereplő nyolc tagú család élete a jelenlegi helyzetben jelentősen megváltozott. Az iskoláskorú gyermekek kénytelenek a tananyagot otthonról elsajátítani. A kutatótanár apuka és háztartásbeli fellege mindent megtesz ennek érdekében. Az édesapa – Németh Tibor – általános iskolai tanár lévén érdekes tanórákat tart naponta a „mini osztálynak”, melyek a legkisebb gyermektől a legnagyobbig mindenki számára szórakoztatóak és tanulságosak. Ezek helyszínül a videóban is látható, tanteremként berendezett szoba szolgál. A család soha nem unatkozik, minden helyzetben megtalálják az együttlét örömét.

Richter Ingrid, Peresztegi Hanna (2. helyezett)

A film a mókás helyzeteket is hozó, de ugyanakkor nehéz karantén-életet mutatja be, amit mi együtt próbálunk jobbra tenni. Arra készülünk, hogy mindannyian újult erővel, képességekkel tudjunk majd belevágni az új életbe.

Kiss Xavér (3. helyezett)

Amikor megláttam a lehetőséget, hogy a karantén ideje alatt is pályázhassak, azonnal munkához láttam. Nagyon tetszett a téma, szerettem nagyon fontos, hogy az ember a legnehezebb, legrosszabb helyzetekben is meglássa a pozitív dolgokat. Értelemszerűen most a vírus ideje alatt a legtöbben azért hálásak, hogy ez az idő a családi kapcsolatok megerősödésére szolgál.

A nagycsaládosok közül nem nagyon mer kimozdulni senki, nehogy veszélyeztesse a szüleit, testvéreit, így olyan programokat kell szervezni, amelyekkel el lehet ütni az időt. Társasjátékok, piknik a kertben... Ez az, amely megihletett, hiszen jómagam is öt testvérrel vagyok megáldva. Ám a család mellett szerettem volna azt is kihangsúlyozni a filmben, hogy mi zajlik egy ember fejében ebben az időszakban. Mit jelent számára a bezártság, a szabadság hiánya... Igyekeztem átadni azt, hogy a szabadság önmagában szubjektív fogalom, amely anélkül is megtapasztalható, hogy kimennénk az utcákra.

Csejtei-Varga Júlia (különdíjas)

Szüleimnek hét gyermeke és hat (+1 még a pocakban) unokája van. A legidősebb unoka, Bartal Kinga, április 1-jén lett 10 éves. Ez alkalmából nővérem, Bartal Orsi nagyon készült, közös családi ünnepséget tervezett, ám ezt a vírus okozta helyzet megghiúsította. Így patant ki a fejemből a gondolat, hogy készítünk neki egy születésnap videó.

Acsai Andrea (különdíjas)

Ezzel a rövid – kertben készített – húsvéti locsolkodós videóval szeretnénk indulni az „Együtt a család” fotó- és videópályázaton. A négy gyermekem 24, 20, 18 és 16 évesek, a narrátor a párom volt.

A nyertes videók a noe.hu oldalon tekinthetők meg.

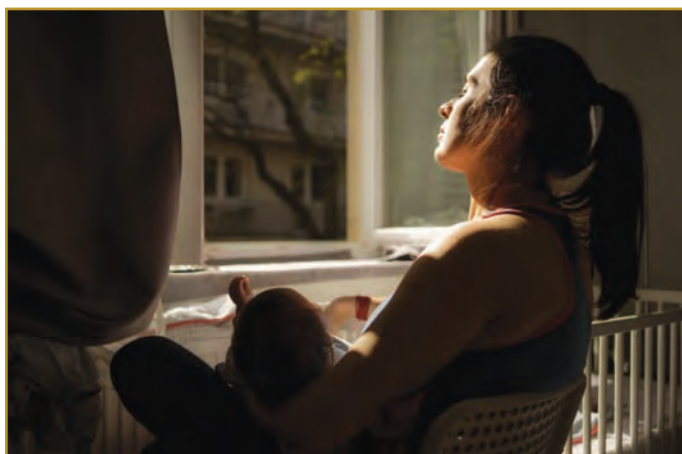
A díjazottaknak még egyszer szeretettel gratulálunk!

LÓDI VIKTÓRIA



Gál-Bujáki Andrea: Életem első születésnapja karantén idején (különdíjas)

Szerencsére nagy családjunk van országszerte, de ezt a születésnapot most sajnos, nem tudta igazán megünnepelni a kisfiunk, aki ráadásul a családban az első unoka, első dédunoka és első ükunoka is egyben. Azt hiszem, ezzel ki is fejeztem a családjunk nagyságát, mely öt generációt ölel fel! Próbáltuk ezt az „üres” helyzetet viccessé és emlékeztetéssé tenni, hogy évek múlva a család és Axel is mosollyal kísérelje élete első szülinapi fotójának nézegetését, mely a karantén idején készült.



Agyagási Sándor: Napfényes ablak (különdíjas)

A 2020-as év meglehetősen mozgalmasan indult a mi családjunkban. Februárban megszületett fiunk, Áron, majd márciusban életbe lépett Magyarországon a koronavírus-járvány miatti kijárási korlátozás. Ennek a két, önmagában is rendkívüli eseménynek hatására jutottunk oda, hogy az elmúlt egy hónapban életünk nagy részét gyakorlatilag egy 20 négyzetméteres nappaliban éltük le. Ebben a különleges helyzetben, amikor a külvilággal való kapcsolattartás jelentősen korlátozott, ráadásul a személyes szféra gyakorlatilag nem létezik, hirtelen felértékelődnek olyan, korábban banálisnak tűnő dolgok is, mint egy napfényes ablak vagy egy puha takaró...

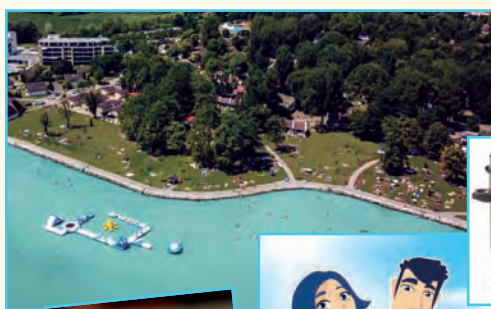


KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Vezető testületeink munkájából

- A pandémiás időszak alatt a NOE elnöksége többször tartott online ülést. Munkatársaink is otthonról dolgoztak.
- Az elnökség 260 új tagcsaládot vett fel, és az Újfehértói Nagycsaládos Egyesület csatlakozását is jóváhagyta.
- A NOE elnöksége a rendkívüli helyzetre való tekintettel Elismerő oklevélre és Bölcső-díjra szóló pályázatot írt ki azok számára, akik különböző adományaikkal kimondottan a koronavírus-járvány alatt segítették szervezeteinket.
- Az elnökség hozzájárult ahhoz, hogy a NOE az egyesületei és csoportjai számára 26 db új befűzőautomatát vásároljon. Ezzel egy időben új programot is indítottunk „Szeretet ízei” névvel, melynek célja, hogy az automaták segítségével eltett befűttek, szörpök, finomságok olyan családokhoz is kerüljenek, akik ezekhez csak ritkán jutnak hozzá, vagy csak boltban, drágán tudják megvásárolni.
- Megkezdjük az előkészületeket az elhalasztott közgyűlés megszervezésére, melynek dátumát 2020. szeptember 5-re tűztük ki.
- „Együtt a család” címmel videó- és fotópályázatot hirdettünk az új élethelyzethez való alkalmazkodás apropóján, hogy megmutassuk, a családok hogyan élik meg a megváltozott körülményeket.
- Több mint félszáz visszajelzés érkezett szervezeteink vezetőitől a veszélyhelyzet alatti közhangulatról, amelyeket csoportosítva, összegezve a minisztériumi döntéshozókhoz továbbítottunk. Idősebb vezetőinket egy-egy telefonos beszélgetés erejéig külön is igyekeztünk elérni, hogy meggyőződhesünk, rendben vészeli-e át a bezártság időszakát.
- Folytatjuk a balatonfüredi Őszi Találkozó szervezését.
- Újraindítottuk az Angyali Csomagküldő Szolgálatot a családi veszélyhelyzetek enyhítésére. Így 149 angyalnak köszönhetően 179 családnak sikerült segítséget nyújtani.
- A „Segítsünk Egymásnak” önkéntességet és adományozást koordináló akciócsoport keretén belül felajánlókat és igénybevevőket irányítottunk egymáshoz.
- A digitális oktatás kapcsán eszközigényeket mértünk fel, visszajelzéseket küldtünk a döntéshozóknak családjaink helyzetéről, és konkrét javaslatokkal álltunk a minisztériumok elé.
- A járványhelyzet enyhítése után – egy-egy helyszínen nagyon jó hangulatú vezetői találkozók – a régiók végiglátogatása is megtörtént.
- Támogatóink jóvoltából sok száz tartós élelmiszer- és tisztítószer-csomagot oszthattunk ki családjainknak.
- Egyesületeink és csoportjaink születésnapjait kezdetben virtuálisan, később pedig már fizikai jelenléttel ünnepeltük meg.
- Elkezdjük a vízi vándortábor szervezését, Tatán pedig a járványveszély elmúltával több száz gyermek üdültetésére nyílt lehetőség.
- Az Auchannal közös tanszergyűjtés előkészítése is megkezdődött, a tervek szerint augusztus elsejétől szeptember közepéig tudjuk gyűjteni az adományokat.
- Együttműködési szerződést kötöttünk a TOMI márkával, amelynek értelmében július hónapban minden eladott termékük után a NOE 10 Ft támogatásban részesül.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN





DR. TÓTH BRIGITTA



NYARAL A CSALÁD

NOE kártyával

Végre újra mehet a család mindenhová, szerte az országban! Meglátogathatjuk a nagyszüleinket, a távoli rokonokat, barátokat, osztálytársakat, rég nem látott szeretteinket. Akár közelre, akár távolabbra megyünk is, az idei nyár még inkább biztosan nagyszerű élmény lesz, hiszen ilyen karantén helyzetet még sosem éltünk meg, s ebből kiszabadulni nagyon felemelő dolog.

Dobjunk be hát apait-anyait, és szervezzük meg az eddigi legcsodálatosabb nyári kirándulásunkat, akár minél tágabb családjunk körében is! De mire is érdemes figyelni, ha a lehető legköltséghatékonyabbak szeretnénk lenni?

A bőrrönd bepakolását Önökre bízuk, a szükséges személyes holmikon, gyógyszereken, naptejen és rovarriasztón túl érdemes figyelmet fordítanunk egy másik fajta felszerelésre is, ami az igazolványok, plasztikkártyák világa.



Notice

A teljesség igénye nélkül javasoljuk, hogy soha ne hagyjuk otthon:

- NOE-kártyánkat,
- a gyermekeink személyi igazolványát, lakcímkártyáját és TAJ-kártyáját,
- gyermekeink diákigazolványát,
- balesetbiztosítási kötvényünk számát (ha nincs, érdemes megkötöni, sőt, ha autóval megyünk, akkor autónkra kiterjedően is – zöld kártya határon túlra stb.),
- ha külföldre mennénk, az EU-s TAJ-kártyáinkat,
- ha utazási kedvezményre jogosító egészségkárosodásban szenvedő családtagunk utazik, a megfelelő igazolást.

Nézzük meg egy kicsit részletesebben, miért is érdemes magunkkal vinni a fent említett kártyákat, igazolásokat:

Ha vonattal vagy a Volán járataival utazunk

- Nagycsaládosoknak komoly kedvezményt jelent, hogy belföldön a MÁV (2. osztályra) és a VOLÁN járatain 90%-os kedvezményt kapnak a menetjegy árából, ha legalább egy szülő és legalább három, a szülő saját háztartásában nevelt gyermeke együtt utazik. (ld. a 2007. évi 85. kormányrendelet 9. § (1) és (2) bek.: a szülő (szülők) és a vele (velük) együtt utazó legalább 3 gyermekük, a személyazonosság és a feltételek igazolására alkalmas okmány(ok) felmutatásával,
- ha a gyermekek 18 éven aluliak, vagy
- ha a gyermekek 26 éven aluliak és a nappali rendszerű iskolai oktatásban részt vevő tanulók, hallgatók diákigazolványával rendelkeznek, vagy

- ha valamely gyermekre tekintettel – életkortól függetlenül – magasabb összegű családi pótlék jár, és ezt a kifizetőhely igazolja.

Amennyiben a család valamely tagja egyéb kedvezményre való jogosultsággal rendelkezik, annak igénybevételével utazhat, és az nem érinti a többi családtag kedvezményre való jogosultságát. Ez a rendelet más esetekre is tartalmaz kedvezményt, érdemes áttanulmányozni, letölthető a hiteles forrás njt.hu oldalról.

Így töredékét kell csak kifizetni az egyébként egyre magasabb utazási költségnek. A jogszabály szerint a következő igazolványokat kérhetik az e kedvezménnyel utazóktól, ezért utazás esetén mindenképpen vigyünk magatokkal ezeket:

- személyi igazolvány,
- lakcímkártya (gyermekektől is, mert ezzel igazoljátok, hogy egy család vagytok!),
- diákigazolvány (fontos, hogy akkor is kell a diákigazolvány, ha a gyermekről úgy gondoljuk, egyértelműen látszik a jogosultsága a kedvezményre, ezt valóban igazolni kell, csak akkor járhat a kedvezmény – de elvárás, hogy ellenőrizze a jegykiadót).

Ha autóval utazol

2016. január 1-től előzetes bejelentést követően (!) a nagycsaládosok és mozgáskorlátozottak kedvezményesen, már az e-matrixa megváltása során jogosultak a D2 kategóriába tartozó gépjárműre D1 kategóriában e-matricát váltani (D2 kategóriába tartozik a D1 kategóriába nem tartozó valamennyi személygépkocsi, amely 7 főnél több személy szállítására alkalmas!). Vagyis a 7 üléses vagy annál kisebb autónál nincs nagycsaládos matrica, amúgy is a D1 kategóriába tartoznak!

Ha a Balaton egyik partjáról a másikra szeretnél átjutni

A Tihany–Szántód révénél nagycsaládosoknak NOE-kártya felmutatása esetén jár a 90%-os kedvezmény: ez a szülőkre és a velük együtt utazó legalább három gyermekükre vonatkozik. A kedvezmény érvényesítésénél komolyan veszik, hogy a család ennek megfelelő létszámban legyen jelen. További, nagyszerű NOE-kártyával igénybe vehető kedvezmények listáját a noe.hu honlapunk tartalmazza.

Fontos!

Nem szabad összekeverni a nagycsaládos kedvezményeket a NOE-kártya (egyesületi tagkártya) nyújtotta kedvezményekkel!

Ne keveredjünk kellemetlenségbe, ha esetleg valahol a nagycsaládos létünk igazolását nem fogadják el a NOE tagkártyánk felmutatásával, mert a nagycsaládi lét jogszerű igazolása a lakcímkártyákkal és a személyi igazolványokkal történik.

Utóirat: 2020 nyarán a család – 6 éven felüli – apraja és nagyja számára vigyünk magunkkal szájat-orrot eltakaró maszkot, mert a járműveken viselésük kötelező.

Tartalmas családi nyaralásokat kívánunk szeretettel!

DR. TÓTH BRIGITTA



A várva várt vízi vándortábor

Ha július utolsó hete: hát persze, hogy 'vízi vándor'!

Idén is, mint négy éve minden júliusban, hajóba szállunk az ország különböző pontjairól érkező fiatalokkal. A Szigetköz, a Felső-Tisza és a Tisza-tó után ebben az évben a Bodrogszeg csodálatos vidékét fogjuk végiglapátolni, átkerekezni és bakancsban is meghódítani.

A Tokaj túrát az MKKSZ igencsak változatosan állította össze, hiszen a kenuzás mellett kerékpárra is szállunk, illetve lesz olyan nap, amikor bakancsosan barangolunk a vidéken. Az idei programlistán Sátoraljaújhely, Felsőberezcki és Sárospatak nevezetességei is szerepelnek.

A tábor székhelye a nemrég átadott Tokaji Vízitúra Központ lesz, ahol 45 naspolya (fiatal – a szerk.) lapátolása fogja megtörni a víz folyását. Az élményekről természetesen értesítéssel leszünk ebben az évben is.

TÖRÖK KRISZTINA

„Élmények tábora Tatán”

350 fiatal és kísérőik táborozhattak díjmentesen Tatán

Az Esély Budapest Alapítvány Kuratóriuma díjmentes táborozás biztosítására hirdetett pályázatot nagycsaládos gyermekek és kísérőik részére. A nagyszerű lehetőségre 1-11. évfolyamba járó tanulók nyújthattak be pályázatot. A kezdeményezésnek köszönhetően júliusban a NOE részéről három turnusban, összesen 350 fiatal és kísérőik vettek részt a táborozáson az ország minden részéből. A gyermekek csodálatos emlékekkel és élményekkel gazdagon tértek haza Tatáról. A beszámolókból idézünk.

HORVÁTH HAJNALKA

LÁBATLAN

„Érdekes előadásokon vettünk részt Tatán: önismeret, helyünk a világban, környezetvédelem és tudatosság, klímaváltozás és klímaszegénység témájában. Látékos órákon vettünk részt, így az élményekhez kapcsoltan kaptunk új ismereteket.

Tata a vizek városa. Sikerült az egész várost bebarangolni, megismerni. Kisvonatoztunk, jászokdtunk és szabadprogram keretében átutaztunk Tatabányára is mozni. A hét egyik legérdekesebb napja az Agostyáni Ökofalu megtekintése volt, ahová különbusszal vitték át csoportunkat. Érdekes előadást hallhattunk itt, hiszen vizsgázott madárgyűűző mesélt a madarak életéről, mozgásáról, vonulásáról. A táborban új ismeretségeket és barátságokat kötöttünk. Köszönjük az élményekkel teli tábort!”

STERCZER LÍVIA, BARTOSNÉ BAKÁCS DALMA



TISZAVASVÁRI

„Az 5. napon bevettük a Tatai várat, megtekintettük a Kuny Domokos Múzeum gyűjteményeit és kiállításait. A nagyobbak körbeciklizték a tavat, majd sárkányhajóztunk. Délután jólesett elfáradt lábainkat megmártani az Öreg-tó vizében. Később néptáncelőadás és táncház várt ránk. Az esti táborzárón bezsebeltük heti nyereményeinket: Sportjátékok bajnoksága: 3. helyezés, Tata kvíz: 2. helyezés, Energiakaland plakátkészítés: 1. helyezés, kreatív rajzkészítés: különdíjak, táborzászló készítés: különdíj) és előadtuk záróműsorszámunkat. Az esti diszkóban minden gyerek táncolhatott, bulizhatott még egy nagyot. Az utolsó reggel elbúcsúztunk a tábortól, a várostól, s élményekkel gazdagon tértünk haza.”

LÉVAI ANDREA

Ismét iskolaszergyűjtés az Auchan áruházakban

Augusztusban indul adománygyűjtő akciónk

Önkénteseink rátermettségének és odaadásának, a támogatók nagylelkűségének, valamint az Auchan Segítő Közösség Programjának köszönhetően 2020. augusztus 1. és szeptember 11. között ismét indul iskolaszergyűjtő programunk. Az akció immár harmadik alkalommal indul országsszerte az Auchan 24 áruházában az iskolakezdés támogatása érdekében. A tanszergyűjtési kampány keretében tavaly 45.483 tanszer jutott el csaknem 1300 családnak, 645 önkéntes segítségével. A 42 napon keresztül zajló gyűjtés során egyesületünk iskolaszergyűjtőket kap, amelyeket a vásárlók egy erre a célra kialakított gyűjtőponton helyeznek el. Az adományok szétosztásáról azok az egyesületeink és csoportjaink gondoskodnak rászoruló tagjaik körében, amelyek a gyűjtésben részt vesznek.

NEMES ATTILA



ŐSZI TALÁLKOZÓ

Balatonfüred - 2020. szeptember 26.

*Szeretettel hívunk és várunk minden kedves
NOE tagcsaládot Őszi Találkozónkra Balatonfüredre!*

Idei Őszi Találkozónkat 2020. szeptember 26-án, szombaton rendezzük meg Balatonfüreden, ahol sok érdekes program vár majd Benneteket. Ezen a hétfőgén rendezik meg a Romantikus Reformkor Fesztivált is, melynek külön érdekessége, hogy egy füredi sétán korabeli ruhákban lehet részt venni. Mindenkit arra biztatunk, hogy hozzon magával – akár saját tervezésű, készítésű – ruhát/jelmezt, melyben térítésmentesen felvonulhat a reformkori sétán. A rövid megnyitó a Kisfaludy Galéria melletti színpadon lesz. Balatonfüreden egyébként is rengeteg látnivaló található, melyhez a Füredkult egy vendégváró csomagot állított össze a számunkra.

Kedvező árú kombinált jegycsomagok vásárlása is lehetséges.

- Kiemeljük a **Vitorlázómúzeumot**, az egyedülálló vitorlástörténeti játékos és interaktív kiállítóteret, mely bemutatja a balatoni vitorlássportot, a nagyhirű hajók, hajósainak történetét is. Figyelmetekbe ajánljuk a kombinált csomagok mellett a „Piszkos Fred”, a „Kishamis”, a „Sellő” csomagokat, mellyel a Vitorlázó múzeum mellett finom ebédet kaphattok és/vagy hajózhattok a Balatonon. További információ: noe.hu
- A Tagore sétányon **kézműves kiállítók** várják portékájukkal az érdeklődőket.
- Lehetőség lesz jelentkezni **városnéző túrára** is, 20-25 fős csoportok indulnak majd. Kérjük, hogy a jelentkezési úrlapon jelezzétek, hány fővel vennétek részt a sétán, hogy lássuk az igényeket. (A program térítésmentes.)
- A **városnéző kisvonatra** („dotto”) várhatóan kedvezményes jegyeket lehet vásárolni, a kisvonat több helyen is megáll, ahol le- és felszállásra lesz lehetőség (ez még szervezés alatt áll).

Ízelítő a látnivalók közül:

- Vaszary Galéria,
- Jókai Mór Emlékház,
- Helytörténeti Gyűjtemény,
- Bodorka Látogatóközpont,
- Kisfaludy Galéria.

Az étkezést mindenki maga intézi, de igyekszünk ajánlani olyan éttermeket, ahol kedvezményesen lehet menüt vásárolni.

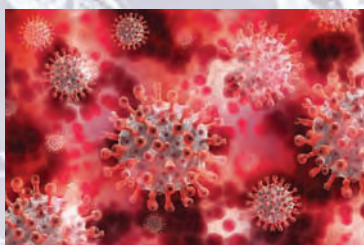
A szálláshelyek listáját honlapunkon megtaláljátok. Akik szeretnének ott aludni, maguknak kell a szállást lefoglalniuk. Mivel a szálláshelyek száma korlátozott, az autóval vagy busszal érkezőknek érdemes környékbeli településeken is érdeklődni.

Őszi Találkozónk **regisztrációs díja**: NOE tagcsaládoknak 2.000,- Ft/család, nem NOE-s családoknak 3.000 Ft/család. A pontos információk érdekében figyeljétek a NOE honlapját és a levelezési listát! Szeretettel várunk Benneteket!



Élet a pandémia időszakában

A 2020. évi koronavírus-járvány idején történt a NOE-ban



A járványhelyzet okozta bezártság három hónapja alatt egy olyan különleges élethelyzettel találtuk szembe magunkat, mely próbára tette minden erőnket és kreativitásunkat. Meggyőződésem, hogy ez az időszak építőleg hatott személyiségünkre, a család minden tagjára és személyes kapcsolatainkra egyaránt. Az otthoni munkavégzés mellett kenyeret sütöttünk, a kertben videóztuk tornázó gyermekeinket és élveztük a digitális tanulás minden előnyét és esetenként komoly kihívásait is. Összeállításunkban egy kis betekintést szeretnénk nyújtani egyesületi életünk közösségépítő, példaeértékű összefogást hozó tevékenységébe 2020 tavaszán.

Március 16. A NOE Titkársága zárva tart, a dolgozók home-office keretében dolgoznak.

Március-július. A vezetőségi és kulturális hemzsegett az online elérhető könyvektől, hanganyagoktól, újságoktól, kiadványoktól, a tanulást és a gyermekek foglalkoztatását segítő tartalmaktól, a színházi előadások, kiállítások ajánlótól stb.

Március 26. Videó- és fotópályázatot hirdettünk „Együtt a család” címmel. A pályázó családoktól azt kértük, mutassák be, hogy a szorosabb össze-

zártág milyen helyzeteket hozott az életükbe, amely mások számára is tanulságul szolgálhat. A pályázaton a jellemző, addig nem tapasztalt, esetlegesen vicces helyzeteket is be lehetett mutatni. A feladat sokaknak fantasztikusan sikerült. Kétszáznál is több pályamű érkezett be kiírásunkra (összesen 201 db), melyből 138 fotó és 63 videómunkát tekintett át a zsűri.



Május 31. Országos online rövidkampányt indítottunk a **Testvérek Napja** alkalmából. A NOE célja az volt, hogy ezzel az akcióval is felhívja a figyelmet a nagycsaládos életforma, a gyermekvállalás értékeire, a testvérek közti kapcsolat fontosságára, hiszen nagycsaláddá is a testvérek teszik a családot.





Április-május. A NOE holnapján kreatív tartalmakkal segítettük a családok mindennapi életét. Recepteket, kézműves kreatív tartalmakat, színezőket és rejtvényeket tettünk közzé a család apraja-nagyja számára. Folyamatosan működött a home-office keretében is a **NOE-FON**, ahol igyekeztünk minden érdeklődőnek segítséget nyújtani.

Április 1. Tanulópárok létesítése családok között. A digitális tanulásban online tanulópárok kialakítását segítettük. A családok nagyobb gyermekei, vagy akár felnőttek, egyetemisták segítettek a kisebb gyermekeknek a tanulás, érettségi felkészülés kapcsán felmerült kérdések megválaszolásában online módon (Skype, Messenger, e-mail).

Április 6. A NOE Himnuszának feléneklése körkapcsolásban. „Egyesületünk összetartozását mutatja, amikor rendezvényeinken, gyakran egymás kezét megfogva elénekeljük a NOE Himnuszát. Bármilyen nehézségek is érnek bennünket, összetartozunk, egy nagy család vagyunk határokon innen és túl, és a család a legnagyobb megtartó erő!” Elnök asszony ezekkel a szavakkal küldte szét a Tavaszi szél több család által körkapcsolásban rögzített verzióját, melyet a közmédia is átvett, és leadott a híradásokban. A felvétel bátorítást jelentett tagcsaládjainknak a bajban.



Május 8. Egyesületünk 26 befozó automatával gazdagodott, amelyeket helyi szervezeteink kaptak meg. A célunk az



volt, hogy vonzóvá, könnyebbé és gyorsabbá tegyük a befőzést, odafigyelve arra is, hogy mindez tartósítószer-mentesen valósulhasson meg. A magyar termék reméljük, hogy családjaink örömét, és sok-sok magyar gyümölcs és zöldség befőzését tette lehetővé.

Április 23. Egyesületünk egyik legkedvesebb programja a **Babaköszöntő**, amikor az előző évben született gyermekeket köszöntjük. Tavaly ismét több mint 400 új kisgyermekkel gyarapodott Egyesületünk. A 2019-ben született gyermekek és családjaik megünneplésére elkészítettük aktuális Babaköszöntő molinónkat, melyet vezetőségi listánkon és online felületeinken tettünk közzé. Reméljük, ez év őszén még sor kerülhet a szívünkhöz oly közel álló esemény megrendezésére.

Április 26. A járványra tekintettel útjára indítottuk **Angyali Csomagküldő Szolgálatunkat**. A programban családoknak volt lehetőségük megajándékozni nehéz helyzetbe került családokat. Nagy örömünkre 149 angyal jelentkezett, s így 173 családnak nyújthattunk gyors segítséget. Ezúton is köszönjük az Angyalok segítségét!

Május 20. Online megjelent a **NOE Levelek** április-májusi száma, amelynek középpontjában a fiatalok, a testvérek és nem utolsósorban az édesanyák álltak.

Május 27. Egy régi kedves partnerünknek köszönhetően 5 millió forint támogatást kapott egyesületünk, s ezáltal 500 családnak tudtunk tartós élelmiszer és tisztítószer adományt adni. Ezúton is köszönjük a nagylelkű adományt!

Május-június. Országsszerte **kiscsoportos régióvezetői találkozók**at tartottunk szigorúan 20 fő alatt és az egyéb hivatalos előírások betartása mellett. A helyszíneink a teljesség igénye nélkül: Érd, Eger, Győr, Inárcs, Iváncsa, Paks, Pécs, Pilisborosjenő, Orosháza és Tatabánya. Elnök asszony szállt autóbá, illetve a találkozókön esetenként elnökségi tagjaink is tiszteletüket tették a találkozókön. Elmondásuk szerint gulyás és lángos, kávé és sütemény mellett csodálatos érzés volt a napfényben ismét találkozni és beszélgetni.

Július 6. A NOE Titkársága ismét nyitva áll.

LÓDI VIKTÓRIA



DELINÉ SZOLANICS
ZSUZSANNA

Angyali csomagküldés a járvány idején



A vírushelyzet miatt újra elindítottuk Angyali Csomagküldő Szolgálatunkat, amely arra volt hivatott, hogy a bajba jutott családoknak segítséget nyújtsunk. Voltak, akik hirtelen elvesztették munkahelyüket, vagy teljes munkaidő helyett átmenetileg csak részmunkaidőben tudták őket foglalkoztatni, így a család jövedelme csökkent.

Szerencsére szép számmal jelentkeztek Angyalok, akiknek a nehéz időkben is volt módjuk és lehetőségük segíteni a bajba jutott családokat. 149 Angyal összesen 173 Családnak küldött csomagot vagy juttatott más módon adományt. Ezúton szeretnénk minden Angyalunknak megköszönni önzetlen segítségét!

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA



Kedves Jóságos Angyalunk!

Köszönjük azt az önzetlen adományt, amit a NOE-n keresztül juttatott el hozzánk. Néha nehéz elfogadni azt a jót, amit nekünk szán az élet, szégyelljük, hogy nem mi vagyunk az adó helyzetében, tudva, hogy mindig van, aki nálunk rászorultabb.

De a Gondviselés számunkra követhetetlenül szervezi a dolgok menetét, nem értjük, hogy miért különös utakon juttat el hozzánk valamit, minden csak később kap értelmet. Egy nagy doboz hasznos dolog, ami azokban a hetekben érkezik, amikor nem jön gyerektartás és lecsökken a fizetés, segít, hogy ne kelljen még egy gonddal többel foglalkozni egy világfelfordulásban. Azóta, hogy biztonságot nyújtó társ nélkül maradtam, a legnehezebb nekem érzelmileg egyedül megküzdni a problémákkal.

Ez a csomag számomra egy szeretetteli ajándék volt, amely azt üzeni, hogy nem vagyunk magunkra hagyva. Köszönjük, hogy gondolt ránk!

Ui: A hozzávalókból már másnap főztem bolognai spagettit, a három lánykámnál fergeteges sikere volt. 😊



AL-DUNA RÉGIÓ

15 ÉVES A KALOCSAI SOKSZÍNVRÁG EGYESÜLET



A kalocsai egyesület az idén lesz 15 éves. A közös ünnepség időpontja még alakul, de egyik tagunk írt egy verset erre az alkalomra.

VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA

Papp Róbert: Sokszínűvirág 15

Egyesület számtalan van
kis hazánkban szerteszét.
Tizenöt éve datáljuk
a miénknek kezdetét.

Neve is van: Sokszínűvirág!
Találó név, nem vitás.
Vidámságban a miénkhez
nem hasonlít senki más.

Mindenféle ember van itt,
mint virág a friss mezőn.
Egyben azért egyek vagyunk:
sok gyerek nem kis előny.

Van itt pici, van itt kicsi,
langaléta, közepes.
Kövér, sovány, szőke, barna,
fekete, rőt, sötét, deres.

De amiben hasonlítunk,
száma annak végtelen.
Az ember mind' felsorolni
egyszerűen képtelen.

Épp ezért csak címszavakban:
élmény, öröm, boldogság,
kirándulás, palacsinta,
evezés és sok jószág.

Vetélkedők, sorversenyek,
uszi, farsang, mikulás,
NOE régiós napokra
reggeli víg buszozás.

Így élünk mi, NOE-tagok
Kalocsán és környékén,
s járunk együtt, kéz a kézben
a szeretet ösvényén.

DÉL-ALFÖLD RÉGIÓ

VÍRUSMENTESEN IS ÓVATOSAN CSONGRÁDON

Alföldi kisvárosunkat elkerülte a koronavírus. Ennek érdekében természetesen a szabályoknak megfelelően mi is megtettünk minden óvintézkedést. Öröm az örömben, hogy kicsit utolértük magunkat, volt idő a dokumentálásra, rendezgetésre. Ki-próbáltuk a digitális munkát, hiszen a pályázatok megkövetelték. Tudatos pénzügyi magatartás foglalkozásokat szerveztünk, majd anyák napjára és gyereknapra kézműves csomagokat készítettünk.

Most, hogy lazítások vannak, két zártkörű Családi Napot rendeztünk. Elmentünk közösen Kondorosra, ahol „rompikniket” szerveztünk a Batthyány-Geist kastélykertben, miután bejártuk az izgalmas és lenyűgöző régi épületeket. A Nemzeti Összetartozás Napján Községi Házunk udvarán a trianoni eseményekre emlékeztünk, és felemelő érzéssel álltunk a tűz körül.

Ismét azon kaptuk magunkat, hogy nyüzsgünk, szervezünk, tervezünk, s hál' istennek, van mit: közgyűlés, nyári tábor, művészeti napok, újabb Családi Napok, Nemzetközi Egészség- és Sportnap immár nyolcadik alkalommal... Jönnek a munkák folyamatosan, mint eddig is, mi pedig ugyanolyan lelkesedéssel, jó érzéssel szervezzük családjaink programjait, mint eddig.

ERŐSNÉ SZABÓ MÁRIA



BALATON RÉGIÓ

CSUPASZÍV KARANTÉN VÁRPALOTÁN



Egyesületünk - a várpalotai Csupaszív Nagycsaládos Egyesület - a karantén idejére a gyerekek és felnőttek számára háromfordulós versenyt hirdetett, melyen rajzolás, fényképezés, valamint versírás volt a feladat. Még a nagyok is lelkesen vettek részt a versenyen, sok igényes, kreatív munka született. A legkisebbek és néhány felnőtt is beszállt a versenybe, hogy így is motiválja a gyermekeket.

A járványhelyzet miatt személyes kontaktust nem tudtunk kialakítani, így a versennyel próbáltuk megmozgatni az egyesületi tagokat, hogy színt vigyünk a szürke otthonlétbe. Az eredményhirdetés internetes szavazás alapján már megtörtént, viszont a díjátadót sajnos későbbre kellett halasztanunk.

SOÓS JÁNOSNÉ

FELSŐ-TISZA RÉGIÓ

GYEREKNAP A CSANYIKBAN – MISKOLC, 2020. JÚLIUS 4.

A karantén feloldása után nagy örömmel és lelkesedéssel készültünk az idei, kis késéssel megrendezett gyermeknapra, melyet hagyományos helyszínünkön, a Csanyikban tartottunk.

A vezetőség és több tagcsalád gondoskodott a beszerzésről, szállításról és a programok گردulékany lebonyolításáról. Ügyeskező édesapák és nagyobb fiaik darabolták a fát, rakták a tüzet, szorgos asszonyok és kislányok pucolták a zöldséget, szeletelték a húst. Amíg az ebéd készült, egy fiatal pénzügyi szakember, Erdélyi Gábor tartott tájékoztatót a nagycsaládos támogatásokról.

Ezt követően elnökünk, Bak László tartotta meg közgyűlési beszámolóját az elmúlt évről, melyet a pénzügyi beszámolóval és a következő évi költségvetéssel együtt a szép számban megjelent tagság egyhangúlag elfogadott. Nagy örömeinkre több új tagcsaládot is üdvözölhattunk egyesületünkben.

A közgyűlés után a családok a Miskolci Állatkertben töltötték néhány kellemes és hasznos órát, majd feltöltődve és éhesen tértek vissza a bázisra, a városgazdától bérelt faház udvarára. Amíg mindenki megérkezett, a gyerekek ügyességi játékokkal szórakozhattak és szerezhettek Kajla matricákat, és a befőző automatából készült hideg gyümölcsleával olthatták szomjukat. A gulyás és a bukta elfogyasztása után egy kiváló miskolci bűvész, Hegyaljai Sándor varázsolta el minket trükkjeivel és humoros stílusával. A délutánt egy egészségügyi előadás is színesítette; Josovics Edít érdekes témáról, az összejt-terápia kutatásáról beszélt.

A vitamin-adományok kiosztása alatt a gyerekek folytatták pontszerző játékaikat. A matricacsomagok jelentették a pontokat, és a nap végén ezek alapján választhattak a sok-sok újonnan vásárolt, több korosztálynak megfelelő játék közül. Domján Kíra fiatal tagunknak hála szebbnél-szebb festett mintákkal az arcukon, élményekben gazdag nappal gyarapodva indultak haza. Összességében jó hangulatú közösségépítő napot töltöttünk együtt, sokat tudtunk beszélgetni, új ismeretségek kötődtek, és még az időjárás is kegyes volt hozzánk.

PETRÓNÉ NYÍRI ZSUZSANNA



SZÜLETÉSNAPI ÜNNEPSÉG KEMECSÉN

Egyesületünk 2020. július 11-én Családi Napot szervezett a tagcsaládok részére. Mivel 2000-ben alakultunk, így ez születésnapi ünnepség is volt egyben. Az alapító tagoknak, Barna Gergelyné Marikának és Pauliscsák Istvánné Andinak 20 év munkájáért mondtunk köszönetet.

A nap folyamán a résztvevőket ügyességi játék, kvízfeladat, valamint lavórhorgászat várta.

Ebédre minden résztvevő finom gulyáslevest kapott, amit a rendezvény alatt az egyesület tagjai főztek bográcsban. A születésnapi ünnepséget tortával tettük emlékeztetéssé. A nap végén a legjobban teljesítők oklevelet és ajándékot kaptak. Minden résztvevő család emléklapot kapott, így is megemlékezve az egyesület alakulásáról.

A Családi Napon részt vett Deliné Szolanics Zsuzsanna, a NOE Felső-Tisza régiójának vezetője és Németh Zoltánné Marika, a nyíregyházi NOE Családi Kör elnöke. A rendezvény végén mindenki friss élményekkel, kellemesen elfáradva térhetett haza.

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA



HÁZAT ÉPÍTÜNK!



Ferencvárosi Csoportunk tagjai, Anna és Tádé, idén lesznek 10 éves házaspár. Három gyönyörű kislányuk baráti albertben született. Felvették a CSOK-ot és a Babaváró hitelt, és most Erdőkertesen egy különleges, szalma-vályog falazatú ház építésébe kezdtek, amely sokakat lázba hozott a környezetükben. Tádé barátja megtervezte a ház statikáját, sógora vállalta a műszaki ellenőrző szerepét. Tavaly elkészült az alap és a tető, tavasszal a közművek és a válaszfalak.



Tádé hét és Anna két testvére családjá, valamint barátok segítségével a hétvégén elkészült az oldalfalak leglényegesebb része: a szalmázás. A férfiak beemelték a nehéz bálakötegeket, a lányok és aszsonyok tömködték a réseket, vagy a gyerekekkel foglalkoztak. A nagypapák ebédet szállítottak és fényképezőgéppel dokumentálták az eseményeket, a nagymamák pedig sütivel és kávéval látták el a felnőtteket, illetve dajkálták a kicsiket. A társaság legidősebb tagja 73 éves, a legfiatalabb 3 hónapos volt.

Végül 20-25 ember két nap alatt jó hangulatban – bár időnként zuhogó esőben – igen látványos, nagy munkát végzett.

Az elmúlt karanténos időszak után különösen jó volt ismét együtt lenni. A következő hetekben folytatódik a munka, a vályogozás, a vakolás és a többi... Ha majd karácsonykor (?) összegyűlik az új házban a nagy család, büszkén mondhatja bármelyikünk: „remélem, nem fázatok, és nem húz itt a fal, mert ezt én készítettem nektek.”

GERE EDIT

IDÉN A CSALÁDOK FITTSÉGE A CÉL NAGYKÖRÖSÖN

A Nagycsaládosok Nagykőrösi Egyesületének vezetősége megtartotta a karantén időszakot követő első megbeszélését. Nagyon örültek, hogy újra találkozhattak és annak is, hogy az Egyesület tagcsaládjaiban az új Covid-19 vírusos megbetegedés nem történt. Sőt, örömhírekkel szolgálhattak, hiszen

nemrégiben megszületett új kis tagtársuk: Králik Lili, aki 8. gyermeke szüleinek, valamint egy 44 éves, háromgyermekes édesanya tagtársunk új vesét kapott. Mindkét családban jól vannak kicsik és nagyok; egyesületünk lehetőségeihez mérten igyekszik segíteni mindkét családot. Részt vettünk a Gyermelyi Zrt. által felajánlott tésztavasz programban, amellyel kedvező áron tudtunk közel 20 tagcsaládunkat finom és minőségi gyermekgyermelyi téstá- hoz juttatni. A karantén ideje alatt sem tétlenkedtünk, hanem készültünk az előttünk álló feladatokra, így hamarosan folytatódhatnak 2020-as programjaink, melyek a családok egészségének megőrzésére és fittségének javítására helyezik a hangsúlyt.

PAP LAJOSNÉ FARKAS ZSUZSANNA



Utazzunk együtt itthon, szabadon

BESZÉLGETÉS GULLER ZOLTÁNNAL, A MAGYAR TURISZTIKAI ÜGYNÖKSÉG



AZ IDEI NYÁR – AHOGY MÁR A TAVASZ IS – NAGYON MÁSKÉNT TELIK, MINT KORÁBBAN. PÁR HETE ÚJRA ÜZEMELHETNEK A SZÁLLODÁK ÉS STRANDOK, A SZOMSZÉDOS ORSZÁGOK IS SORRA NYITJÁK MEG HATÁRAIKAT. MIVEL NEMRÉG LETT VÉGE A VESZÉLYHELYZETNEK, 500 FŐNÉL KISEBB ZENÉS, TÁNCOS RENDEZVÉNYEKET IS LEHET SZERVEZNI, AUGUSZTUS VÉGÉTŐL PEDIG VÁRHATÓAN MEGTARTHATÓK A NAGYOBB FESZTIVÁLOK IS. VALAMIT TUDUNK PÓTOLNI TEHÁT, DE KÉTSÉGTELEN: A JÁRVÁNY MEGAKASZTOTTA A MAGYAR TURIZMUS ÉVEK ÓTA TARTÓ FELÍVELÉSÉT, S MIVEL EGYES ORSZÁGRÉSZEK, KÜLÖNÖSEN A FŐVÁROS JELENTŐS MÉRTÉKBEN KISZOLGÁLTATOTTAK A NEMZETKÖZI VENDÉGFORGALOMNAK, A KAPCSOLÓDÓ SZOLGÁLTATÓSEKTOR IS VÁLSÁGOS HELYZETBE KERÜLT. MINDERRŐL ÉS SAJÁT CSALÁDI NYARALÁSI TERVEIRŐL GULLER ZOLTÁNT, A MAGYAR TURISZTIKAI ÜGYNÖKSÉG VEZÉRIGAZGATÓJÁT, ÖTGYERMEKES CSALÁDAPÁT KÉRDEZTÜK.

– Hogyan látja a magyar turizmus jelenlegi és közeljövőbeli helyzetét? Mekkora a károk, hogyan zajlik a „kármentés”, és mi várható az idei nyarat tekintve?

Váratlan és extrém hónapokon vagyunk túl, hiszen a GDP 13%-át adó és több tízezer vállalkozás, 400 ezer ember, és az ő családjaik megélhetését biztosító ágazat egyik napról a másikra került mélypontra. Szinte lenullázódott a forgalom, és ezzel együtt a bevételek is. A válságkezelésben az első lépések mind a vállalkozások életben tartását, a nehéz anyagi helyzet áthidalását és a munkahelyek megtartását célozták.

A járvány nagyon sok szempontból hat az ágazatra, és azt már biztosan látjuk, hogy nem működik a 'megállít és újraindít' gomb. Megváltoznak a trendek, az utazási szokások, átalakul az egész turizmus, és valószínűleg egészen más szempontok alapján utazzunk majd, mint eddig. Ugyanakkor a turizmus nagyon szerencsés ágazat, mert bár a leggyorsabban reagál a válságra, a leggyorsabban is tér magához. A foglalások száma dinamikusán nő, így van rá esély, hogy a nyári szezon bevételei nemcsak elérik, de meg is haladják a tavalyi szintet. Először a belföldi turizmus fog fokozatosan visszaépülni, aztán szép lassan a külföldi vendégek is visszatérnek. De a járvány előtti szintet véleményem szerint majd csak 2022 tavaszára érjük el.

– Konkrétan hogyan, mivel tudta/tudja az MTÜ támogatni a járványhelyzet miatt válságba került magyar turisztikai vállalkozásokat és az abban dolgozókat?

A kormány rendkívül gyorsan adó- és járulékcsoökkentéssel, adóelengedéssel, kedvezményes hitellelősséggel, hitelmoratóriummal, megemelt és kedvező adózású SZÉP-kártya kerettel, a közterület-használati díjak elengedésével, a Kurzarbeit bevezetésével a szükséges mértékben sietett az ágazat megsegítésére. A járvány megjelenésekor azonnal egyeztetni kezdtünk a megoldási lehetőségekről a szakmai szervezetekkel, és az ő javaslatukat is meghallgatva, tanácsadó céggel közösen készítettük el a javaslatcsomagot, amelyet a kormány el is fogadott. Kritikus pillanatban, gyors és hathatós segítséget kaptak a vállalkozások.

– A MÁV-val, a MOL-lal és a Volánbusszal közösen indított kampányuk címe „Utazz velünk biztonságban”. Miért volt erre szükség?

A veszélyhelyzet elmúltával arra biztatjuk a lakosságot, hogy induljon ismét útnak, és pihenjen itthon vagy itthon is, és fedezze fel újra Magyarország csodáit. Nemcsak azért, mert itthon biztonságos, hanem azért is, mert ezzel több százezer magyar család megélhetését is támogatjuk. Ehhez ilyen programokra van szükség, mint ez a kampány, melyhez az ügynökség örömmel csatlakozott. A kampány üzenete az, hogy akár autóval, akár vonattal,

akár busszal indulunk is útnak, biztonságban vagyunk. Mindhárom cég továbbra is fokozottan figyel a higiéniára és a biztonságra, ennek érdekében számos intézkedést vezettek be.

– Nemrég kampányt indítottak kifejezetten a budapesti turizmus népszerűsítése érdekében. Tervezik a kampány folytatását, kiterjesztését az ország más területeire is?

Első lépésként júniusban a belföldi kampányunk indult el „Magyarország visszavár” címmel, amelyhez országszerte több mint 500 szolgáltató csatlakozott kedvezményes ajánlatokkal. Az MTÜ számára kifejezetten fontos volt, hogy ezúttal ne modellekkel dolgozzon, hanem a turizmusban dolgozó embereken keresztül mutassa meg, hogy a veszélyhelyzet után a turisztikai szolgáltatók, attrakciók, a feltöltődési lehetőségek mindenkit visszavárnak. A „Budapest visszavár” kampány keretében is különleges perspektívát választottunk, és arra biztatjuk a lakosságot, hogy legyen most néhány napra turista a saját fővárosában, és új oldaláról fedezze fel ezt a pezsgő, sokszínű világvárost. Budapest rendkívül kiszolgáltatót a nemzetközi vendégforgalomnak, így turizmusát alaposan megtépázta a kialakult helyzet. Egy budapesti városlátogatással most a fővárosi szállásadók, vendéglátók boldogulását is segítjük, az egyes turisztikai szolgáltatások igénybevételekor az értünk dolgozó szakemberek talpra állását, a hazai gazdaságot is támogatjuk.

és biztonságban

VEZÉRIGAZGATÓJÁVAL



ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

– Milyen terveik vannak a (bejövő) nemzetközi turizmus fellendítésével kapcsolatban?

Június közepén, a határnyitásokra időzítve elindultak a külföldi kampányaink, és elsősorban a közeli országokra fókuszáltunk, Németországban, Ausztriában, Szlovákiában, Csehországban, Lengyelországban, Szerbiában és Romániában kezdtük el a kommunikációt. Nemzetenként és korosztályonként személyre szabott üzenetekkel szólítottuk meg a turistákat, hangsúlyozva, hogy Magyarország újra nyitva áll. A beutazási korlátozásokkal egy időben azonban a kampányainkat is le kellett állítanunk július közepén. Ahogy a Kormány, úgy mi is rendszeresen felülvizsgáljuk a járványhelyzetet az egyes országokra vonatkozóan, és ha ismét biztonságos lesz, a kampányok újraindulnak. De most az első az egészség.

– Az Euronews kreatív ügynökségének a járvány utáni újrakezdésről szóló, az európaiak összetartozását hangsúlyozó kisvideójában Magyarország is szerepel. Terveznek-e a belföldihez vagy az említett kisvideóhoz hasonló nemzetközi kampányt az európai turizmus közös fellendítésére?

A határnyitások ugyan megtörténtek, de az újabb korlátozások megmutatták, hogy fontos a kellő óvatosság és körültekintés. Ezért úgy gondolom, most a fókuszot elsősorban a belföldi turizmus fellendítésére, és ezáltal a turizmusban dolgozó vállalkozások megerősítésére kell helyeznünk. Európa-szerte ugyanezt látni egyébként, minden ország először a belföldi turizmusát próbálja újraéleszteni.

– Nemcsak a turizmus működtetőinek, hanem igénybevevőinek a költségvetését is hátrányosan érintette a járvány. Itt hogyan tud segíteni az MTÜ?

Az Erzsébet-táborok felügyeletét az EMMI látja el, így ez nem a mi kompetenciánk. Viszont a saját eszköztárunkkal mi is mindent megteszünk annak érdekében, hogy minél többen tudjanak nyaralni. Ezt szolgálja a SZÉP-kártya, amelynek a kormány egészen év végéig jelentősen csökkentette az adóterheit, egyúttal csaknem megduplázódott a munkáltató által adható összeg.

– Mit tanácsolnak a nyaralni vágyóknak, indulóknak? Mit jelent a korábban említett kisvideóban népszerűsített „fenntartható utazás”?

Ez a nyár egy kicsit más lesz, mint amit a korábbi években átélhettünk. A veszélyhelyzet megszűnt ugyan, a biztonságra, a higiénia és a társas érintkezés néhány alapszabályára továbbra is fokozottan figyelni kell. Nem szabad elfelejteni, hogy nemcsak a szolgáltatóknak, hanem a vendégeknek, turistáknak is. A Magyar Turisztikai Ügynökség által összeállított Covid-19 kézikönyv alapján mindenütt felkészültek a vendégek biztonságos fogadására. A vendégeknek arra kell számítaniuk, hogy a szállodákban, éttermekben, fürdőkben és attrakciókban is előnyben részesítik az érintésmentes folyamatokat, mint például az online jegyvásárlás vagy a bankkártyás fizetés. Mindenütt fokozatosan figyelnek a higiéniára, és ahol szükséges, létszámkorlátozásokat is életben tartanak. Azt is látjuk, hogy a vírushelyzet hatására felértékelődött a természetközeli pihenés, az aktív időtöltés és a falusi turizmus, és már a szálláskereséskor is szempont, hogy a közelben van-e lehetőség túrázásra, evezésre, kerékpározásra. A falusi turizmus élénkülése pedig azt is magával hozza, hogy egyre többet vásárolunk a helyi termelőktől, gazdaktól, ami szintén pozitív trend.

– Hogyan élte meg Ön személyesen (a munkában és a családban) a járványhelyzetet?

Ötgyermekes édesapa vagyok, két fiam már iskolás, szóval nem unatkoztunk a karantén alatt. A feleségemnek jelentett ez nagyobb kihívást, hiszen napközben ő volt egyedül a kicsikkel, de derekasan állta a sarat. Amikor és amiben csak tudtam, segítettem, de gondolhatja, hogy a kollégáimmal együtt nagyon intenzív hónapokon vagyunk túl, hiszen nem egy új fejezetet írtunk, hanem egy teljesen új könyvet. Az első hetekben éppen ezért még késő este is égett a villany az ügynökség irodáiban, a helyzet azonnali, megalapozott lépéseket kívánt meg tőlünk is. Az összefogás erejével szerencsére túl vagyunk a nehezen.

– Milyen családi nyaralási tervei vannak? Mennyiben különbözik ez a korábbi évektől?

A Balaton az idei nyáron sem maradhat ki, ha tehetjük, a családommal minden nyáron eltöltnék itt néhány napot, egy-két hetet. A magam részéről annak a híve vagyok, hogy kellő körültekintéssel ugyan, de itt az ideje kimozdulni és útra kelni, hiszen mindenki vágyik már a pihenésre, a kikapcsolódásra. Utazzunk együtt, itt-hon, szabadon. És biztonságban.

ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ



Gyerektrianon

Trianonról gyerekeknek

MEGKÉRDEZTÉK TŐLEM, MEGÍRNÁM-E RÖVIDEN, HOGY SZERINTEM MI AZ, AMIT FONTOS ÁTADNI A GYERMEKEKNEK TRIANONRÓL, ÉS HOGYAN TEGYÜK AZT. HETEKEN ÁT FORGATTAM A KÉRDÉST AZ AGYAMBAN. EGYETLEN SORT SEM VETETTEM PAPÍRRA, DE OLYKOR ESZEMBE ÖTLÖTT A KÉRDÉS VILLAMOSON, KOCSIT VEZETVE, HÜVÖS VÍZBEN ÚSZVA. MÁR AZ IS MEGFORDULT A FEJEMBEN, HOGY RETIRÁLOK, VISSZADOBOM A LABDÁT, NEM VAGYOK ÉN PEDAGÓGUS VAGY GYERMEKPSZICHOLÓGUS, FORDULJANAK A KÉRDÉSSSEL ÉRTŐ SZAKEMBERHEZ.

Aztán magától jött a megoldás. Egyszerű, tiszta, világos. Semmi dolgunk sincsen.

Nem kell, megkockáztatom, nem is szabad elszánt akarással vagy komor panaszossággal beszélni Trianonról a gyerekeknek. Majd kérdez ő magától. És ahhoz, hogy a megfelelő korban a megfelelő okos gyerekkérdéseket majd feltegye, nekünk szinte semmit sem kell tennünk. Egy dolgunk van, ami amúgy is: jó szülőnek lenni. Hogy az miből is áll?

Mesélni kell a gyerekeknek. Népmeséket. Székelyt és dunántúlit, Benedek Elekét és Illyést. Mátyásról meg Kolozsvárról és a gömöri bíróról. Mondákat, székely balladákat, Komjáthy Istvánt, Lengyel Dénest.



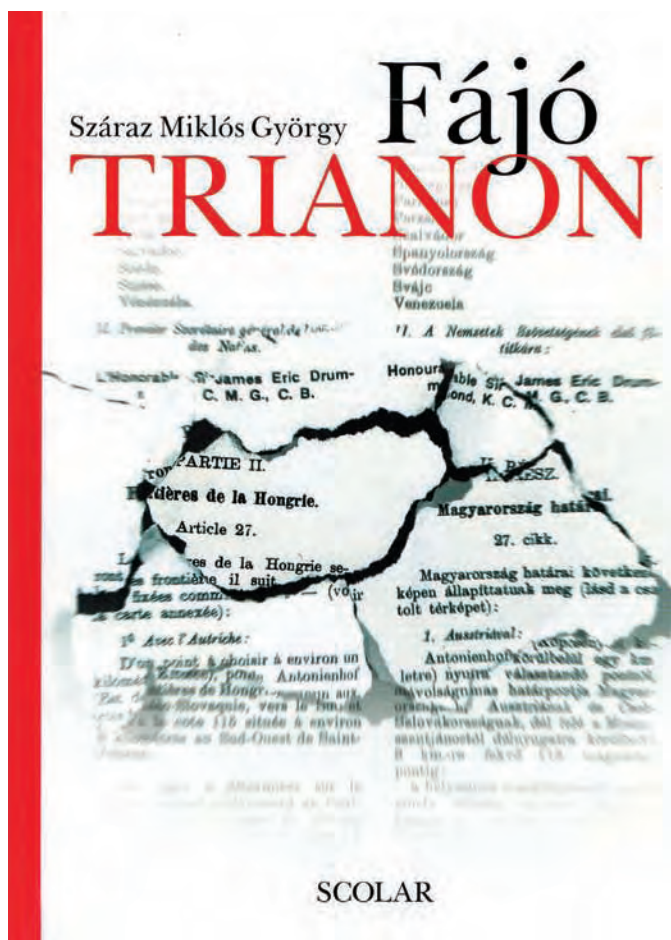
Filmeket nézni vele. Akár rajzfilmeket, népmesés és királyos és állatfigurás filmeket. Minden gyerekkönyvünkben és minden gyerekeknek való mozinkban – tisztán érzékelhetően vagy bújtatottan – ott van a múltunk, a históriánk és, persze, ott van Trianon.

Kirándulni kell a gyerekekkel. Minél többet. Falvakba, vidéki városkákba, tavakhoz és folyókhoz, hegyekbe. Városokhoz és kastélyokhoz, skanzenekbe. És persze, Erdélybe, Hargitára, Székelyföldre. Megmutatni neki a határon túli magyar csodákat. Gyilkos-tót és Szent Anna tavát, Békás-szorost, Tordai-hasadékot, lélegzetelállító havasokat. Fent északon a Dobsinai-jégbarlangot, Krasznahorka büszke várát, a Lőcsei városházát, a Rozsnyói Diák-templomot és a püspöki székesegyházban, üvegkoporsóban nyugvó mumifikált asszonyt, Kassa híres dómját, Selmec hepehupás utcácskáit.

Ugye, milyen egyszerű?

Csakis olyasmit kell tennünk, amit magunk is imádunk csinálni. Ne kínozzuk száz éves bánatunkkal, könnyes szomorúságunkkal. Unni fogja, sőt utálni.

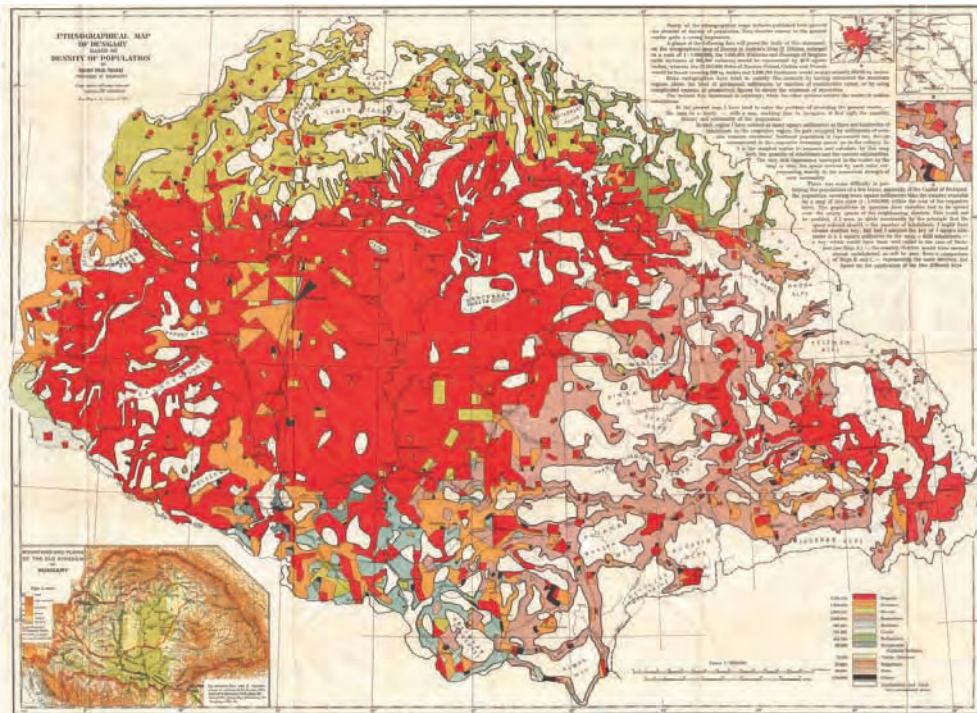
Inkább főzzünk vele. Székelykáposztát, brassói aprópecsenyét, kolozsvári káposztát. Süssünk pozsonyi kiflit. Csináljunk kassai sonkával „katonát”.



Járunk vele rendszeresen kiállításokra. Nem baj, ha önzők vagyunk, és nem mindig az ő életkorához igazítjuk a programot. Higgyék el, élvezni fogja, amit mi élvezünk. És megkérdezi, nem biztos, de egyszer-egyszer megkérdezheti, hogy miért nagybányaiak a nagybányai festők. Vagy hogy hol az a vár, a mondákból és mesékből már neki amúgy is ismerősen csengő Beckő vára, ahol Mednyánszky László született. Vagy rákérdez Csontváry-Kosztka Tivadar festménye előtt, hogy hol van Selmecbánya.

Járunk vele rendszeresen múzeumokba. Mezőgazdasági Múzeumba, a Városliget gyerek szemmel vadregényes kis szigetén, ahol könnyen megkérdezheti, hogy mi is az a Vajdahunyad vára. Hadimúzeumba (az minden fiúgyermeket és minden apát is érdekel), patikamúzeumba (ahol az alkimista tudós kamrája biztosan leköti majd a figyelmét), vagy akár a Semmelweis Ignácról elnevezett orvostörténetibe. Nincs olyan szűk tematikájú kiállítás, ahol ne kellene a Trianon-témába vágó dolgokról beszélnünk – akár akarunk, akár nem.

Olvassunk a gyermeknek Arany János verseket. Néhány éve meghalt, babérkoszorús költő barátom, öt gyermek büszke atyja, a Toldiból olvasott fel apró csemetéinek. Arra volt kíváncsi, hogy vajon érdekli-e, leköti-e őket. Fogódzkodjanak meg, azt állította, hogy a kísérlet, melyet a maga idején a három lányánál és a két fiánál is elvégzett, fényes sikerre vezetett: a gyerekek kifejezetten élvezték – nem a szöveg tartal-



mát, hanem – a muzsikáját. És természetesen, bele-belekérdeztek, ha egy-egy régies, ám felettébb fantáziát birizgáló kifejezés felkeltette az érdeklődésüket.

Nem folytatom, mert nincs értelme. Ennyiből is megmutatkozik, hogy nincs semmi különös teendőnk. Jó szülőnek és érdeklődő, a művészekre, kultúrára nyitott embernek kell lennünk, és sok időt kell tölteni a gyerekeinkkel.

Trianon traumája azért feldolgozhatatlan, mert ennyire jelen van mindenben. Életünk minden szegmensében. Mindenben. Meséinkben, utcaneveinkben, gasztronómiánkban, muzsikánkban, táncainkban, néprajzunkban, tudományunkban. Ezért is értelmetlen, sőt, bántó az a nyegle felszólítás: „Tessék felejteni! Ne tessék kapargálni a sebeket! Ez már történelem!” Valóban ne kapargáljunk, ne sirassunk, ne panaszkodjunk. De ne is felejtsünk, hiszen a múltunkról, a históriáinkról, a kultúránkról, a hagyományainkról mondanánk le. És arról a rengeteg, magyarságát őrző emberről, akik ma is a határokon túl élnek.

Még valami. Már ejtettünk szót róla, de most ismét eszembe jut. Az utazás. Azért is tartom nagyon fontosnak az utazást, a határon túli kirándulásokat, mert mindaz, amit elvben tudunk, mindaz, ami a műveltségünkbe bekerült, akkor éled meg igazán, ha meg is tapasztaljuk. Ha román vagy szlovák vagy szerb szó mellett halljuk a magyar szót. Ha beszívjuk azt a más, esetleg másként otthonos levegőt. Ha a székelyföldi fenyevesek lábánál hajtjuk álomra a fejünket. Ha a gyerekünk rácsodálkozik a tájszólásra, a neki ismeretlen, érdekes szavakra. Ha ott alszik el, mondjuk egy székely faluban, s ott is ébred, reggelizik túrót, tejfölt, puliszkát, maszlinát. Ha büszke a magyarságára, vagy ha itt-ott valamiért szégyelli magát. Ha idegenkedve néz valakit, miközben esetleg azt is megtapasztalja, hogy az anyanyelve miatt őt nem szeretik.

SZÁRAZ MIKLÓS GYÖRGY
(Budapest, 1958.)
József Attila-díjas (2003) író



A hatszázhuszonhetedik próba

Lili épp a ház előtt játszott barátnőjével, amikor megérkeztünk anyukájához, Sándorné Kis Erikához, a „Küzdelem a gyermekért – élettörténetek a meddőségről” című pályázatunk második helyezettjéhez. Levente és Máté után Lili a harmadik „díja” egy hosszú éveken át tartó vesszőfutásnak, amely után – végre édesanyává válva – Erika a világ nyolcadik csodájának érezte magát. Mint kiderült, férjét nagyon „szíven találta” és meglepte Erika írása, mert korábban nem ismerte ezt az oldalát. Ám a beszélgetésből az is kiderült, hogy gyakran nem egyértelmű, hogy hol is kezdődik egy történet, mi az, ami akár tudat alatt vezet bennünket az úton. A pályázat nyertesei közt Erika írásának két specialitása is volt: csak ő írt arról, hogy a gyermeknevelésre miként hatott ki a gyermekért folytatott hét évnyi küzdelem, és csak nála jelent meg – egyetlen mondat erejéig – a humor.



De egyelőre engedjük el a kajakozó Lili kezét, aki már a nála idősebbekkel edz, s aki angolokat megszégyenítő módon tud távozni, miközben készül az interjú, mert bár ő a legkisebb, mégis az ő születése mutat vissza az időben a legmesszebbre: a nagymamáig. Engedjük el, mert előtte Erikát kórházak, klinikák sora várta. Volt, hogy tényleg a sorban, a folyosón várakozva tudták meg a vizsgálatok eredményét. A redukiót már egy másik orvos előtt utasította vissza, ám a beültetés utáni 24. héten elveszítette hármaskireit.

Ami ezután következett talán nem is meglepő. Erika így írta le ezt az állapotot: „Sokan kérdezték, hogy miért nincs már gyerek, kettőnknek építjük-e a házat. Úgy láttam, mindenki terhes körülöttem, csak én nem. Végző soron a nő viszi vásárra a bőrét ilyenkor, injekciók, kezelése, vagy tíz kiló rögtön feljött, s bár ez utólag századlagos kérdés, benne van a pakliban. Mindenki azt mondta, hogy minden rendben, mégsem akart összejönni, s még a babák is meghaltak. Nekem ott volt a mélypont.” Ekkor ajánlotta fel férjének, hogy megérti, ha el akar válni. Szerencsére a férfiak jó fából vannak faragva, Iván még ma sem emlékszik erre a pillanatra, de biztos benne, hogy azért engedte el a füle mellett, mert ez szóba sem jöhetett. Iván mindig Erika mellett állt, gyakran ő volt az, aki nem adta fel, akkor sem, amikor felesége legszívesebben már hagyta volna.

Iván ma is úgy gondolja, hogy gyermek nélkül nem élet az élet: „Legfőképpen azért, mert az idő nagyon gyorsan pereg. Félttem attól, hogy gyermek nélkül maradunk, mert tényleg úgy gondoltam, hogy gyerek nélkül nem élet az élet, ahogy felcseperednek, bár eltávolodnak, de mégiscsak ránk fognak nézni. Úgy gondoltam, az ember hagyjon maga után nyomot a földön. A tárgyi dolgok a lélekben nem köszönnek vissza. Aki nem tapasztalja



meg az életnek ezt az oldalát, az elesik egy nagyon fontos dologtól, ami az embert emberré teszi.” Erika nagyon szeretett volna gyermeket, és érezte, hogy a férje is nagyon akarja. Sőt! Adta magát a kérdés:

– *Lehet, hogy a férjed akarta jobban a gyermeket?*

– Az biztos, hogy ha ő valamit akar, azt nem adja fel a hatszázhuszonhatodik próbálkozás után sem. Én sokszor azt éreztem, hogy inkább lazítani kéne, elmenni valahová nyaralni egy szuper helyre, hétvégén eljárni szórakozni. Ez nálunk elmaradt. Ehelyett építkeztünk. Ez a görcsösen akarás és hőmérőzés időszaka volt.

– *Képes észrevenni önmagán az ember, hogy kezd görcsössé válni az akarás?*

– Egyedül nem. Ha olvas a témában, talán. A nők talán jobban: van egy női társaságom, hatan elmegyünk, beülünk valahová, s kibeszéljük a dolgokat. Akkor még nem volt meg ez a társaság, ez most adatott meg nekem. Úgy gondolom, meg kell beszélni, s ha nem jutunk dűlőre, szakembert kell keresni, bár a férjem ezt nem fogadja el, mert szerinte ne egy idegen ember, egy pszichológus mondja meg, hogy mit csináljak. Pláne olyan, akinek gyermeke sincs. A mostani eszemmel biztosan észrevenném, mikor vált mindez görcsössé. A túlságos akarás inkább az ő görcsös akarása volt, de én is nagyon-nagyon akartam, nagyon szerettem volna megfélelni.



Iván elmondta, hogy látta Erikán ezt a feszültséget, hiszen ezzel kelt, ezzel feküdt, teljesen rányomta bélyegét a mindennapjaira: „Nem bírt ebből kiszakadni. A munkahelyre is kedvetlenül ment el, s mondta, hogy este siet haza. A futószalagszerűség elveszi az együttlét sava-borsát.”



NEMES ATTILA



– „Nem is nő, akinek nincs gyermeke” – írtad a pályázatodban, hogy így éreztél akkor. Mit mondtál magadnak, hogy másnap mégis fel tudj kelni? Mi adott erőt?

– A szüleimmel, nagyszüleimmel nagyon szoros a kapocs. Nagyon szeretem, félttem őket. Amikor a három baba meghalt, én próbáltam őket vigasztalni: kifelé mindig azt mutattam, hogy én rendben vagyok. Miattuk kaptam össze magam, őket féltettem, így is idegeskedtek miattunk. Aztán mindig sodródtunk, mindig következett valami. Segített, hogy mások miatt is kellett aggódni, ez elterelte az ember figyelmét önmagáról.

A hármas ikrek elvesztését követően Iván és Erika sikeresen lerakták a terhet: „Elengedtük őket, s attól kezdve új élet kezdődött. Szép, kerek életünk lett.” Erika azt gondolja, hogy nekik akkor még nem jött el a gyermekvállalás ideje. Ritka, hogy egy 23–24 hetes babából egészséges gyermek születik; az egész életük küzdés lett volna. A sikert pedig az jelentette, hogy teljesen természetes úton megszületett Levente, majd Máté és Lili. Erika arról is írt a pályázatában, hogy Levente volt az első, és mindent borzasztóan jól akart csinálni. Állandóan olvasott, hogy mit kell tenni, mert annyira beleégett az évek során az aggodalom. Hordozóban vitte magával a fürdőszobába, a konyhába, vettek kiságyat a kertbe, az alsó szintre, az emeletre, hogy mindig láthassa. Emiatt éjszaka a kis lámpa is mindig égett. Ez az aggodalom a többi gyermeknél azonban már lazult.

És akkor itt ismét fogjuk meg Lili kezét! Erika különleges viszonyban volt a nagymamájával, aki mindenhol vitte őt, ahova csak lehetett, és mindig neki mondta el, ha valami problémája volt. Kiválasztott volt az unokák között. A nagymama olyan asszony volt, aki, ha megkérdezték mindig azt mondta, hogy jól érzi magát. Nyolcvanévesen is biciklin tekert, ő ragasztotta meg a defektes gumit, kapált, süttött-főzött, meszelte a házat. Még nyugdíjasként is elment dolgozni egy étterembe. Mindig azt mondta, hogy csak azt szeretné megérni, hogy lányunokája szülessen. Amikor már nagyon beteg volt, akkor derült ki,

hogy Erika kislányt vár. Már nem tudták elmondani neki. „A kislányom kicsi kora óta tiszta nagymamám. Lili azt szokta mondani, hogy ő azért született, mert a nagymama átadta neki a helyét.”

A háznál sok tárgyi emlék van a nagymamától, például a lóca, ami volt már sokféle színű. Most kék, mint Görögországban.

Ugyanis a család – főleg Erika – imádja Görögországot. „Az előző életemben volt valami Görögországban. Nagyon szeretünk itthon is nyaralni, tizedik éve visszajárunk Kismarosra, de Görögország az valami más. Más nem vonz, nem tudom miért. Toló, Kefalónia, az eldugottabb helyek tetszenek. És mindig a teljes család megy. Tavaly, a 25. házassági évfordulónkon történt meg először, hogy másik két baráti házaspárral kettesben mentünk el Prágába három napra.” Ha tudjuk, hogy a nagymama a sütés-főzés, és a kertészkedés mellett nagyon sokat olvasott, akkor talán már meg sem lep bennünket, hogy Erika imád főzni – kedvence a muszaka, a cukkini, a padlizsán és társai –, és szeret olvasni. Legutóbb Petrik Adrien *Asszony és háza* című könyvét olvasta.

Búcsúzóul megkérdeztem, hogy sejti-e, mit találhattam humorosnak a pályázatában. Nem állítom, hogy nem voltak tippjei, de nem találta el. Talán jobb is, mert azt a humort a bánat szülte, ők pedig már egy boldog háromgyermekes család.

NEMES ATTILA
FOTÓ: VADÓCZ DÁVID



Nászutazók

Általában divatos és közkedvelt téma a nászút. A boldogság szinonimája. A régóta házasságban élők cinkos mosollyal legyintenek, ha szóba kerül, az előtte állók pedig vágyakozva sóhajtanak. De milyen történelmi előzményei vannak a szokásnak?

Ha megpróbálunk – a korábbi századok erkölcsi normáit figyelembe véve – a szó tartalmán elgondolkodni, akkor valószínű, hogy a kezdődő házasság nehézségein átsegítő intim összeszokás földrajzilag is elkülönülő idejét értjük alatta. Pedig kezdetben nem ez volt az utazás célja. A 18. századi Angliában a felső társadalmi rétegek kezdtek el az esküvő után utazgatni, elsősorban azért, hogy meglátogassák azokat a rokonaikat, akik valamilyen okból az esküvőn nem tudtak megjelenni. A 19. századra azonban a turizmus és az infrastruktúra fejlődése, valamint a szabadidő megjelenése azt eredményezte, hogy az ifjú házaspár számára egyre fontosabb lett maga az utazás és az úti cél.

Az új divat az Amerikai Egyesült Államokban és Európában is hamar elterjedt. Az arisztokraták után az utazás lehetősége más társadalmi rétegek számára is elérhetővé vált. A fiatal házaspár egy-két hétre többnyire belföldi tengerpartokra, fürdőhelyekre utaztak. A módosabbak számára a kontinens, Párizs és Róma volt a legkedveltebb úti cél. Számos esetben fellelhetők az utazásokról szóló naplók, amelyeket többnyire a feleségek írtak. Ezekben az írásokban nemcsak az utazás látványosságairól olvashatunk, hanem a szexualitást, a házasság alakulását is említik. Így valóban tükrözték azt a változást, azt a folyamatot, ahogyan a hajadonból házastárs, feleség, asszony lett.

Érdekes néhány szót ejteni az amerikai nászutak történetéről. Leginkább azért, mert miután a 19. században a brit szokásokat átvették, több hetes északi túrákat tettek, és ekkor vált ikonikus nászúti céllá a Niagara-vízesés. A vízesés az együttlést, a szerelmet szimbolizálja. A hely annyira népszerűvé vált, hogy teljes iparág települt kifejezetten Niagara-nászútra. Szállodák, motelek épültek a különböző árszínvonalú szállást igénylő párok kiszolgálására. Mára azonban jócskán veszített a

presztízséből, egy letűnt kor romantikája maradt. Másik jellegzetes amerikai szokás, amit a filmekből már jól ismerünk, a „just married” feliratú autó, amelynek hátuljára fém dobozokat kötnek, és a fiatal pár így hajt el a nászútra. Az „friss házaspár” tábla mindenkit figyelmeztet, hogy nagy adag boldogság közlekedik az autóban. A zörgő konzervdobozok pedig a gonosz, ártó szellemek távoltartására hivatottak.

Magyarországon szintén a 19. század közepére tehető a nászút szokásának meghonosodása. Elsősorban a gazdagabb, műveltebb társadalmi rétegek, az arisztokrácia, majd a polgárság kiváltsága lett. Az úti célok között a Balaton, a népszerű fürdőhelyek és a hegyvidéki túraútvonalak is megtalálhatók. A túrázás elsősorban az értelmiségi körökből származó utazók aktivitása volt. Itt jegyezném meg, hogy a 19. század végére szervezett formában jelent meg a természetjárás, ekkor vált divattá a túrázás. Ehhez egyesületek alakultak, melyek tudatosan alakították a tájat. Túraútvonalakat jelöltek ki, pihenőket, kilátókat építettek, kultúrnövényeket ültettek. Például a Mecsek Egyesület 1891-ben a pécsi Nemzeti Kaszinóban tartotta meg alakuló közgyűlését.

A nászutakhoz visszatérve el kell mondani, hogy az első világháború után, a trianoni békediktátumot követően jelentős változás történt, mivel – a Balaton kivételével – a kedvelt üdülőhelyek jelentős része a maradék Magyarország határain kívülre került. Emellett a két világháború között az is megfigyelhető, hogy egyre szélesebb társadalmi réteg, a középosztály is megengedhette magának a belföldi vagy külföldi utazást. Sőt, ez a tendencia egyre jobban a külföld felé tolódott.

Már a 20. század elejére igen nagy népszerűsége tett szert Velence. A vasút kiépülésével kényelmesen és gyorsan lehetett utazni az északi olasz városba. Velence a nagyszámú magyar vendégnek köszönhetően

egészen elmagyarosodott. Egyes szállodákon magyar felirat (Ausonia Hungaria) jelent meg, a pincérek magyarul karomkodtak, a lidói kabinosok „köszönöm”-öt mondtak. Ez a folyamat ugyan az első világháború idejére szünetelt, de a 20-as évek után tovább folytatódott. Olyannyira tömegessé vált, hogy magasabb társadalmi körökben már közönségesnek számított, ezért újabb úti célok után néztek.

A Trianonnál elvesztett területeket turisztikai szempontból is pótolni kellett. Így a Tátra, az Alpok és az erdélyi hegyvidék helyett a Mátra és más középhegységi kirándulóhelyek kerültek előtérbe. Ebből az időszakból származik egy népszerű alkotás, az 1937-ben készült Hotel Kikelet című film. A fiatal házaspár – Zsófi és Boldizsár – a Mecsek alján lévő Hotel Kikeletbe érkezik nászútra. A hotelt – abszolút



¹Forrás: *Bata Tímea: A SZOT-üdülőtől az egzotikus szigetekig. Nászút a későmodern turizmus hálójában* című doktori disszertációja, amely e témával foglalkozik.



NEMES KRISZTINA

modern felfogásban – egy igazgatónő vezeti, akinek titkára (titokban a férje) elégedetlen elhanyagolt státuszával. Mivel Boldizsár – az ifjú férj – a nászéjszakát is a kártyaasztalnál tölti, az ifjú feleség összefog a csalódott titkárral, hogy megleckéztessék házastársaikat. A helyzetkomikumokból adódó szokásos vígjátéki elemek mellett a film azért is érdekes, mert betekintést ad a turizmus, a vendéglátás akkori helyzetébe. Számos irodalmi példát is említhetünk, amelyekben az írók, költők saját nászútjukat énekeltek meg. Ehhez nyilván hozzájárult a 19. századtól a fejlődő turizmus, az utazás szokásának kialakulása. De legfőképpen az a hatalmas érzelmi töltet, amelyet a szerzők a beteljesült szerelemmel, a testiség legalizált intézményében élhettek meg. Különösen érdekesek Petőfi Sándornak barátjához, Kerényi Frigyeshez írott fiktív levelei, amelyekben nagy szenvedéllyel számol be mézesheteiről, melyeket Szendrey Júliával 1847-ben Koltón, Teleki Sándor gróf kölcson-kastélyában töltöttek.

A közvetlenül a második világháború utáni időszak – érthető okokból – sem a turizmusnak, sem a nászutazásnak nem kedvezett. Nemcsak a borzalmas gazdasági helyzet miatt, hanem politikailag sem, hiszen a Rákosi-rendszer éppen a polgárságot, a két világháború közötti fő nászutas réteget igyekezett ellehetetleníteni. Meg kellett várni, amíg a munkássztályból „kitermelődött” a nászútra indulók új nemzedéke. Ehhez persze szervezett segítséget kaptak. Hiszen ha ügyesen helyezkedtek a munkahelyükön, akkor a szakszervezeti bizalmiától beutalót kaptak valamelyik SZOT üdülőbe (SZOT: Szakszervezetek Országos Tanácsa). Azonban ezek az üdülések nem voltak mindig ideálisnak nevezhetők, mert a legtöbb szálláshelyet családok nyaralásokhoz alakították ki, így ritka volt a kétágyas szoba, a nászutas lakosztály. A felmerülő igények kiszolgálására a nászutakat utazási irodák vették fel kínálatukba. A nászutas kínálatban a Balaton mellett nagyvárosi ajánlatok is szerepeltek, kedvezményes árakkal emelték ki az „átlagos” nyaralások közül.

A konszolidáció viszonylagos gazdasági stabilitást is hozott, amely a turizmus ezen ágára is kihatott, így egyre több pénzt tudtak a fiatalok erre költeni. Először csak a szomszédos, „baráti” országokba tett utazások (a bolgár tengerpart) jelentek meg, majd a rendszerváltást követően az



egész világ megnyílt. Az első időszakban jellemzően hátizsákos turisták módjára járták be Európát a kalandvágyó, főleg értelmiségi fiatal párok. Majd a kétezres évekre elérhetővé váltak az egzotikus területek: Bali, a Bahamák, a Karibi térség. Azért azt meg kell jegyezni, hogy ezek a helyek magyar viszonyok között továbbra is unikumnak számítottak, nem váltak tömeges nászutazási úti céljá.

Ahogy közeledünk a 20. század végéhez és napjainkhoz, nemcsak rendszerváltásról, gazdasági átalakulásról kell beszélnünk, hanem a családstruktúra változását is meg kell említenünk. Egyre többen választották az élettársi kapcsolatot, a házasságkötés nélküli együttélést, mintha a házasságkötés nem lett volna olyan fontos, így a hagyományos nászút jelentősége is áttértékelődött.

Az elmúlt években számos családbarát intézkedés történt, melynek köszönhetően megindult a házasságkötések számának növekedése. Vélhetőleg újabb izgalmas úti célokra és helyszínekre is szükség lesz, ha csak a koronavírus veszélye nem téríti el a nászutasokat, akik külföldi utazások helyett inkább az itthoni célpontokat részesítik előnyben.

Hiszen a nászút elsősorban a hétköznapiakból való kilépést jelenti, a párkapcsolat ünnepelését szolgálja. A nászút a közösen megélt élményeket hozhatja el, vagy a már együtt élőket hozzásegítheti az esküvő után, hogy a rutinná váló együttélésben is legyenek felhőtlen emlékek, legyenek olyan pillanatok, amelyek kapcsolatukat elmélyíthetik, megújítását segíthetik. Nem is az úti cél a fontos, hanem maga az együtt töltött idő, melyet a kiválasztásra fordítunk, s az, hogy aztán részt veszünk rajta.

Érdeemes tehát felkerekedni, és az esküvő után nászútra indulni!

NEMES KRISZTINA

A Nemzeti Művelődési Intézet
Baranya megyei igazgatója



Nászút – utazás a házasságba

A NÁSZÚT A SZERELMESPÁR ELSŐ KÖZÖS ÚTJA FÉRJKÉNT ÉS FELESÉGKÉNT, EZÉRT IS KÜLÖNÖSEN FONTOS, HOGY HOVA MEGYÜNK KIPIHENNI AZ ESKÜVŐ FÁRADALMAIT ÉS HOGYAN ÜNNEPELJÜK MEG EGY UTAZÁSSAL A FRISS HÁZASSÁGOT.

A nászút megtervezése tulajdonképpen az esküvőszervezés lényeges eleme, mégis teljesen külön projektnek tekinthető, hiszen itt már nem kell mások igényeit figyelembe venni, ez az utazás csak rólunk, az újdonsült házaspárról szól. Ugyanakkor még a nagy tervezgetés előtt érdemes egy-két fontos kérdést előre tisztázni, hogy megelőzzük a nászúton felmerülő esetleges vitás helyzeteket.

Tökéletes helyett nagyon jó

Már az esküvő megszervezése is rengeteg előkészülettel és stresszel jár, hiszen a legjobbat akarjuk magunknak és a meghívott vendégeinknek is. Ezért tanácsos, hogy a nászút megtervezésénél már kevésbé feszüljünk rá a feladatra, és ne próbáljuk lehetetlen küldetés elé állítani magunkat. Mielőtt elkezdenénk listázni az utazás helyszíneit vagy kockás papíron levezetni a pontos programokat, jusson eszünkbe, hogy ez csupán egy közös utazás kettesben, ami csak nevében tér el az eddiektől. Ne akarjunk tökéletes nászutat tervezni, mert tökéletes nem létezik... Jöhet egy esős hidegfront, lerobbanhat a bérelt kocs, vagy viselkedhetnek velünk gorombán a kinézett étteremben. Megszervezhetünk profin előre mindent, de mindig történhet váratlan dolog, amire nincs ráhatásunk, vagy amivel nem számoltunk. Ettől még lesznek szép pillanatok, közös problémamegoldások és nevetések. A nászútunk így válik feledhetetlenné és házasságunk első fontos mérföldkövévé.

Közös döntés, közös élmények

Az úti cél kiválasztása legyen közös döntés. Ehhez érdemes átgondolni, hogy aktív kikapcsolódásra vágyunk-e kirándulásokkal és túrázással, vagy inkább pihenéssel, láblógatással szeretnénk tölteni a mézesheteket, ugyanis ez is jelentősen befolyásolja a helyszínválasztást. A nászút megszervezése már előkészíti és le is modellezi a közös életünket. Ha tudunk egymásra figyelni és egymás igényeit figyelembe venni, akkor biztosan tudunk olyan kompromisszumos megoldást találni, ahol mindketten megkapjuk, amire vágyunk. A lényeg, hogy együtt legyünk és olyan közös élményekkel gazdagodjunk, amelyekkel méltóképp megünnepelehetjük közös életünk kezdetét.

Mennyi az annyi?

A nászutat sokan eleve az esküvő költségeihez csapják az utazással, szállással és költőpénzzel együtt. Így vannak párok, akik az esküvőbe investálnak többet, és mellékesebb számukra a nászút, és vannak, akik visszafogott lagzit tartanak, de a nászútra szívesebben áldoznak több pénzt. Persze a menyasszonytáncból befolyó összeget is lehet a nászútra fordítani, de erre kár alapozni, jobb, ha előre tervezünk. Ma már vannak olyan weboldalak, ahol profi felületen kezdetjük meg a gyűjtést. Ennek a legnagyobb előnye, hogy tiszta, átlátható, a násznépnek sem kell túlgondolni az ajándékot és mi is látjuk előre, hogy mennyi pénzzel kalkulálhatunk. Viszont ha saját kasszából oldjuk meg az utat, akkor érdemes átgondolnunk, mennyit áldozunk rá jó szívvel. Ha az álomnászúthoz nem áll rendelkezésre elegendő pénz, akkor se csüggedjünk. Ünnepeleljük meg egy rövidebb, szolidabb nyaralással házasságunk kezdetét, és legyen az az első közös terv, hogy megkezdjük a spórolást a vágyott útra.

Menyasszonyi cipőből túrabakancsba?

Romantikus mozzanat, de nincs kőbe vésve, hogy azonnal az esküvő után kell elindulni a nászútra, kocs után kötött csörömpölő konzervdobozok kíséretében. Nyári esküvő után, ha például valami havas-jeges kalandra vágyunk, nyugodtan várhatunk az utazással. Ugyanakkor ha a trópusokra indulunk, érdemes utána nézni, hogy az ideális időszakban érkezzünk, ne monszun idején. Költségcsökkentés céljából szóba jöhet, hogy mindent jó előre lefoglalunk, így ezzel is jelentős összeget megspórolhatunk.

Nászút kicsit másképp: *minimoon* és *honeymoon*

Essen néhány szó nem hagyományos nászutakról is. A *minimoon* a *honeymoon*, azaz nászút szóból ered, gyakorlatilag annak rövidebb, ál-





VINICZAI ANDREA



talában egy hosszú hétvégére szóló változata: mini nászút. A legtöbb esetben az úti cél így valamilyen közeli régióra esik, ami mégis elég távol van ahhoz, hogy ki lehessen szakadni az itthoni hétköznapiakból és kettesben lehessen eltölteni néhány felejthetetlen napot. Nagy előnye, hogy az esküvő izgalmai után szinte azonnal lehetőség jut a pihenésre, nem kell hosszú órákat vagy napokat utazni a desztinációig, ráadásul az esküvői költségek után kíméletesebb is a pénztárcánkhoz. A babymoon pedig a nászútnak az a fajtája, amikor az újdonsült feleség már várandósan vesz részt az úton. Itt érdemes olyan úti célt és programot választani, amely nem megterhelő a kismama számára, és felejthetlenné teszi a kisbaba érkezése előtti utolsó közös utazást.

Tippek – miről ne feledkezzünk meg a nászút előtt

- Sok menyasszonynak megváltozik a neve az esküvő után, azonban az új iratok elkészítése nem megy egy nap alatt.
- Főleg külföldi utazásoknál ajánlatos bejelentkeznünk a területileg illetékes magyar konzulátuson, és a legfontosabb okmányainkból fénymásolatot is magunkkal vinni. Ha elvesznek az irataink, jó, ha van kéznél másolat.
- Ha az Európai Unión belül tervezünk utazást, érdemes kiváltani az ingyenesen igényelhető Európai Egészségbiztosítási Kártyát is, amellyel ott tartózkodás alatt az ottani feltételekkel igénybe vehetők az adott ország egészségügyi szolgáltatásai. Mindenképpen tájékozódjunk az úti cél szerinti országban magyar állampolgárokat megillető egészségügyi szolgáltatások feltételeiről, különösen akkor, ha a házaspár már gyermeket vár, illetve valamelyik házaspárnak ismert betegsége van. Biztonságunkat növelheti valamely külön egészségbiztosítási-utazási csomag megkötése is.

- Állítsunk össze olyan úti patika csomagot, melyben alapvető gyógyszerek vannak, például fejfájás, gyomorrontás, hányinger vagy lázcsillapítás, kisebb sérülések esetére. A magyar külügyi honlapon tájékozódjunk előre, hogy az úti cél szerinti ország határán nem szükséges-e orvosilag igazolnunk valamely gyógyszerünk bevitelét.
- Ha autóval indulunk útnak, előzőleg vigyünk el a kocsit alapos átvizsgálásra. Ne feledkezzünk meg a műszaki és a jogosítvány(ok) érvényességének ellenőrzéséről sem, valamint kötelező gépjárműbiztosításunkhoz váltsunk ki zöldkártyát. Biztonságot nyújt, ha van az Assistance szolgáltatásunk is.
- Bár ma már szinte mindenhol elfogadnak bank- és hitelkártyát, nagyon sok kis üzletben nincs lehetőségünk kártyás fizetésre. Esetleg az üzletet, kártyaleolvasót sem találhatjuk elég megbízhatónak, ezért mindig legyen nálunk készpénz is.

+ Tipp: A koronavírus miatt nem tudhatjuk, milyen szigorítások lesznek a következő hónapokban. Ha bármilyen utazást terveztünk, hatósági szigorítás, külügyi ajánlás esetén próbáljuk meg áttetetni a foglalást, de az utaztatási ajánlat részleteinek ismeretében egyéb okokból is hasznos lehet útlemondási biztosítást kötni, hiszen jobb, ha legalább a nászútunk mentes a főleges izgalmaktól.

VINICZAI ANDREA
COACH, TRÉNER



A KidsOasis egy védjegy



AZ IDEÁLIS NYARALÁS ERŐSÍTI A CSALÁDI KAPCSOLATOKAT, ÉS OLYAN, AMIRE MINDENKI SZÍVESEN EMLÉKSZIK VISSZA, EZÉRT AZTÁN A CSALÁDOSOK NAGY RÉSZE KIFEJEZETTEN OLYAN SZÁLLÁST KERES, AHOL SZERETIK A GYEREKEKET ÉS A SZOLGÁLTATÁSOK NAGY RÉSZÉ IS CSALÁDBARÁT. MA MAGYARORSZÁGON MINTEGY 350 SZÁLLÁSHELY NEVEZI MAGÁT BABABARÁT, GYEREKBARÁT VAGY ÉPPEN CSALÁDBARÁT SZÁLLÁSNAK, DE SAJNOS NEM MIND AZ. EGYBENYÍLÓ CSALÁDI TEREK, SZÍNES ÉTKÉSZLETEK, NAGY VÁLASZTÉKBAN ELÉRHETŐ BABAFELSZERELÉSEK ÉS MEGFELELŐEN ÖSSZEÁLLÍTOTT PROGRAMKÍNÁLAT IS KULCSFONTOSSÁGÚ AZ IGAZÁN JÓL SIKERÜLT, PIHENTETŐ CSALÁDI NYARALÁS MEGTEREMTÉSÉHEZ.

Azok a szálláshelyek kaphatják meg a **KidsOasis védjegyet**, amelyek eleget tettek egy több mint 60 pontból álló kritériumrendszernek. A védjegy célja, hogy garanciát nyújtson a családbarát szolgáltatás színvonalára a magyarországi szálláspiacon. Jelenleg 19 szálláshely viseli büszkén a védjegyet, a 3, 4 vagy 5 szélforgós logót.

Miben tud a KidsOasis segíteni a (nagy)családoknak?

A családbarát jelzőben benne van, hogy a különböző korosztályú gyerekek – babától a tini korosztályig – jól érzik magukat, a szálláshely garantálja a biztonságukat, kényelmüket, de a szülőkről, nagyszülőkről sem feledkeznek meg, vagyis egy családbarát szálláshelyen tényleg minden korosztály igényét ki tudják elégíteni.

Mi azt valljuk, hogy a család akkor érzi jól magát, ha minden tagja jól érzi magát, a szülők és a gyerekek is. Sok gyerekes család azt állítja, hogy ő akkor érzi jól magát, ha a gyereke jól elvan, de valljuk be, hogy ez nem egészen így van: mindenkinek szüksége van pihenésre, kikapcsolódásra. Nemcsak a gyerekeknek, a szülőknek is. Azt szeretnénk, hogy a család minden tagja megtalálja a számára megfelelő kikapcsolódási lehetőséget egy szállodában. Tehát azon túl, hogy egy kisgyerekes család számára biztosítják az otthon kényelmét – a mindennapi élethez szükséges felszereléseket, hogy ne kelljen bepakolni a fél háztartást –, gondoskodniuk kell arról is, hogy a nagyobb gyerekek is megtalálják a nekik megfelelő időtöltést; és itt nemcsak kifestőre vagy mesefilmekre gondolok, hanem valóban minőségi programokra. Ezzel elmondtam azt is, mi mit értünk családbarát, vagyis családi szálláson.

De más módon is segítünk. A KidsOasis a Lira Könyvkiadóval karöltve egy gyermekeknek szóló, mese útikönyvsorozatot indított el *Utazik a család!* címmel, ezzel is már kiskorban segítve a tudatos utazóvá nevelést. 2016 nyarán jelent meg a sorozat első kötete *Irány a Balaton*



címmel, azóta pedig a mese nyelvén már 7 újabb tájegységről olvashatunk.

Mik a családbarát ismérvek egy szállás esetében?

Az ilyen hotelekben a babaágy, az etetőszék, a pelenkázó, a bili, a véccéülőke és a fellépő maguktól értetődő eszközök, ezek egyáltalán nem hiányozhatnak. Van olyan KidsOasis családbarát hotel, ahol még babakocsi is kölcsönözhető a nyaralás idejére. Alapelvárás, hogy gyermekbiztos eszközöket (konnektordugót, biztonsági felszerelést a balkonajtóra stb.) biztosítsanak, így szekrények gyermekmagasságban is vannak, s éjszakai fény vagy kislámpa van a szobában.

A gyermekek szórakoztatása kulcsfontosságú: legyenek különböző korcsoportú gyermekjátékok, gyermekanimációk, játszóterek, kölcsönözhető kerékpárok, játékok, műanyag kismotorok. Minden korosztály számára fontos a zárt kert, ahol szabadon lehet szaladgálni, a játszó-





GYETVAINÉ ZOVÁTH ANIKÓ

tér, a fedett gyermekjátszó, ahol szakképzett felügyelet is van.

Fontos a rugalmasság, a személyzet türelmes hozzáállása, vagy az, hogy a felmerülő extra igényeket ki tudják elégíteni. Ha minősített szálláshelyre utazunk, otthon maradhat a szükséges baba- és konyhafelszerelés. Lényeges, hogy ott milyen programokat, szórakozási lehetőségeket kínálnak, milyen a szálloda, az étterem felszereltsége.

Nagyon fontos a gyerekek biztonsága is. Az ilyen hotellekben például a szobában nincs helye üvegasztalnak sem. Nagy hangsúlyt fektetünk a gyermekek egészséges étkezésére is. A 4 szélforgós szállásokon a kicsik a gyereksvédasztalról maguk is szedhetnek.

Milyen jellegű szállásokat kínáltak?

Az apartmanok a nagycsaládoknál döntő szerepet kapnak. Magyarázható ez azzal, hogy ma Magyarországon még mindig nagyon kevés szálloda van felkészülve arra, hogy 3-, 4- vagy többgyermekes családot elszállásoljon úgy, hogy nem 2 vagy több különálló szobában vannak. Kevés a 3-4 légterű szállodai lakosztály, összenyitható szoba. A KidsOasis szálláshelyek legtöbbje fel van készülve a sokgyermekes családok kényelmes elhelyezésére. Van olyan, amelyik önálló villaházat vagy tágas apartmant, illetve összenyitható szobákat kínál a vendégeknek.



Mennyire ár kérdése a családbarát szolgáltatás?

A KidsOasis szálláshelyeken speciális gyerekkedvezményeket kínálnak, sok helyen a kisebb gyerekek számára ingyenes az ellátás, így nem terheli a nyaralásra szánt költségvetést. SZÉP kártyát is elfogadnak, így a családok meglepetések helyett valóban színvonalas helyen költöthetik el a nyaralásra szánt összeget.

GYETVAINÉ ZOVÁTH ANIKÓ
a KidsOasis alapítója és tulajdonosa

HIRDETÉS

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, sódér, 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-adásvé-
telhez és bérbeadáshoz kötelező)
17.000 Ft-tól, azonnalra.
Igény esetén online adatközléssel is.
Hőkamerázás, hőfénnyképezés.
☎ 30/431-2402 Garancsy István

Bicskén, a központhoz közel csendes helyen
eladó egy 1970-es években épült kétlakásos,
emeletes ház, 400 négyszögöles telken.
A földszinti lakás 136 m² + pince 50 m² + 25
m²-es kocsibeálló + 10 m² -es szerszámtároló.
A lakásban gáz központi fűtés + cserépkályha
van. Irányár 30 000 000 Ft.

Az emeleti lakás 100 m² + 36 m² terasz + üres
tetőtér. Hozzá tartozik még a telken található
40 m² -es lakás + rendelőnek használt 40 m²-
es épületrész + 2 db 25 m² -es garázs + 10 m² -
es szerszámtároló. Az emeleti lakásban gáz
központi fűtés + cserépkályha van.
Irányár: 50 000 000 Ft.
Érdeklődni: 06/20-44-90-835-ös
telefonszámon lehet.

Ha újra itt a nyár, és meleg az idő

Ha visszatekintünk egy-két nemzedéknyit, láthatjuk, hogy dédszüleink és ükszüleink számára még szinte ismeretlen fogalom volt a nyaralás. Az élet természetes ritmusát, a megpihenés, a kikapcsolódás idejét a mezőgazdasági munka évszakokhoz igazodó rendje, az ünnepek ritmusa határozta meg. S bár keményen dolgoztak, a nagycsalád együtt volt a munkában és az ünnepekben is. Így aztán egészen természetesen eltelhetett akár egy egész élet úgy, hogy a falu határát sem lépték át ősink. Ma azonban legtöbbször nukleáris családban élünk, nem egy esetben távol a nagyszülőktől, testvérektől, rokonoktól, s legtöbbször munkahelyünk sem esik egybe családi otthonunkkal – eltekintve az elmúlt hónapok home office-os kihívásaitól –, így sok család jóformán csak a vacsoránál ül egy asztalnál. Ezért van igazán nagy szükségünk arra, hogy minden évszakban, de különösen a nyári időszakban találjunk időt, helyet a közös családi együttlétre.

Kincskeresés és biztonság?

Néhány tucat felnőttel kintről, a szabadból követjük a templomi szertartást a hosszú júniusi esős időszak végén. Lazán elhelyezett padokon ülünk maszkokban, megfelelő távolságban egymástól. Az egyik padból egy kisgyermek indul felfedezőútra: 10-12 hónapos lehet, nem tud még járni, de négykézláb magabiztosan fedezi fel a környező világot. Csinos nadrágocskájában, fehér ingecskéjében vidáman mászik, majd talál egy csillogó, fekete bogarat, amelyet hosszan nézeget. A bogár unja el előbb s elindul – a pici utána. Amikor átlép egy láthatatlan határt, az anyukája feláll, s közelebb megy hozzá, de nem zavarja meg a felfedezőutat. A kisfiú most fehér kavicsokat vesz észre a járda peremén. Látható érdeklődéssel fogja őket ujjacskái közé, s nem kétséges, alaposabb bevizsgálásra készül. A jelenlévők közül egy idősebb hölgy nem bírja tovább: odalép az anyukához és figyelmezteti a veszélyre. Az anyuka irigylésre méltó nyugalommal és magabiztossággal kezeli a helyzetet. Megköszöni a figyelmeztetést – és hagyja, hogy kisfia tovább játsszon a kavicsokkal.



Mit tanulhatunk anya s fia kettősétől? Első a biztonság; akár felnőttről van szó, akár gyermekről, akkor tudjuk felfedezni a körülöttünk lévő világot, ha érzelmileg biztonságban érezzük magunkat. A másik, amit elleshetünk tőlük, hogy a kevesebb: több. Gyermekünknek az otthonukban is alig néhány egyszerű, jól használható játékszerre van szükségük, ha pedig sétálunk-utazunk-nyaralunk, akkor

még kevesebbre, kicsik esetében a kedvenc alvós plüss, a nagyobbaknál esetleg egy könyv, egy csomag kréta, egy pár pingpongütő bőven elegendő.

De ne csak a játékokat hagyjuk otthon, hanem a fejlesztő játékokra való igényünket, elképzelésünket is, és azt a hiedelmünket, hogy nekünk szülőknél minden percben biztosítanunk kell gyermekeink tartalmas szórakoztatását. Engedjük, hogy a gyermekeink unatkozzanak! Ebből születnek meg a leginspirálóbb ötletek, a legjobb játékok, a legszebb kincsek, amelyeket gyermekeink maguk találnak ki, maguk alkotnak meg.

Tipp kincskeresőknek: Sir David Attenborough, az ismert természettudós és filmes már évtizedekkel ezelőtt felhívta a figyelmet arra az „embervészre”, amely a Földközi-tenger édenkertjét évről évre fenyegeti: akkor, a 80-as években nyaranta mintegy 100 millió ember vándorolt a Földközi-tenger partvidékére; s azóta ez egyre csak fokozódott. Keressük gyakrabban lakóhelyünk közelében a felfedezésre váró csodákat, s utazzunk ritkábban távoli és egzotikus országokba; egész bolygónk védelmében tegyük meg önként azt, amire idén a koronavírus-járvány kényszerít bennünket.

Együttés élmény – családi élmény





BARÁTH MÁRTA

Mérei Ferenc, az egyik legnagyobb magyar pszichológus, pedagógus, hálózatkutató együttes élményre vonatkozó kísérletei óta tudjuk, hogy a közös játék, a közös program összekovácsol, gazdagabbá tesz és megerősít: nagyobb biztonságot és fokozottabb örömforrást jelent. Óvodásokkal és kisiskolásokkal végzett kutatásai szerint már öt nap alatt kialakulnak a csoporton belül a saját szokások, saját hagyományok, a saját játékok, sőt, még a saját csoportzsargon is. Mindenki tudja a dolgát s élvezettel teszi, mert a kísérlet tanulságai szerint az együttes élménynek magasabb az érzelmi hőfoka, az indulati színezete, ezért még az emléklenyomatok is mások lesznek, mint egy magányosan átélt helyzet esetében. Az együttesen átélt élmény emléke érzelmileg árnyaltabb, tartalmilag gazdagabb.

Családunk is egy speciális csoport, összetartozó rendszer, amelynek működéséhez elengedhetetlenül fontosak a saját szokások, a közös élmények; bennünket is összeköt az, hogy minden reggel együtt mosunk fogat, hogy minden este együtt vacsorázunk és együtt is pakolunk be a mosogatógépbe, hogy minden hétvégén együtt látogatjuk meg a nagyit vagy együtt hívjuk fel Skype-on, hogy minden hónapban elmegyünk családilag is az uszodába, és hogy minden évben ugyanott nyaralunk a Balaton partján, vagy éppen az, hogy minden évben máshol túrázunk.

Tipp betegség esetére: Kísérletek szerint még a betegek is jobban gyógyulnak, ha a szobájukból fákra, kertre látnak. A mi fáradt, stresszes testünk-lelkünket is az üdíti fel a legjobban, ha a természetben – erdőn, mezőn, vízparton – vagyunk, s ezen felül az, ha aktív pihenéssel töltjük az időnket. Ha mindent családtagjaink körében tesszük, akkor még a fent említett „Mérei-effektus” pozitív hozadéka is a miénk: az együttes élmény erősíti a családi összetartozást.

Élményvarázslás a négy őselemmel



A nyári szünet, a nyári szabadságunk minden évben esélyt ad arra is, hogy mi felnőttek teret engedjünk személyiségünk gyermeki énjének. Könnyebb annak, aki őrzi „együttes élményeit” gyermekkorából arról, hogy egy-egy alkalommal vele játszottak családtagjai: végelethetetlen tesós uno-kártyaparti, közös scrabble a szüleimmel, rómi a nagyapámmal... és még sorolhatnánk. De sokan lehetnek közöttünk olyanok is, akiknek származási családjából hiányoztak a rituálék, számukra biztató visszanyúlni Mérei professzor kísérletéhez: kis erőfeszítéssel – de nagyon tudatosan – akár egy nyaralás alatt is kialakíthatjuk a saját közös nyári hagyományainkat, játékainkat, örömforrásainkat.

Aki ebben biztosra akar menni, forduljon a négy őselemhez: egy jó kis vízcicsata, homokozás a vízparton, búvárkodás, kenutúra (víz), túrázás, pingpongozás, hegymászás (föld), bringázás, trambulinozás vagy éppen egy lendületes fogócska a réten (levegő), együtt sütni-főzni a szabadban, tábortűz mellett gitározni a nyárestében, s végül elrövedni a csillagok pislákoló fényében (tűz)...

Tipp teljesítményorientált szülőknek: Mérei kísérletei arra is rámutattak, hogy az együttes élmény fokozza az erőfeszítést, és növeli a teljesítményt. Ezért van az, hogy a sportolók is rendszeresen edzőtáborokban készülnek fel. Mi szülőként azonban tartózkodjunk attól, hogy gyermekeink életét folyamatos edzőtáborra változtassuk. Legkevesbé tegyük ezt nyáron, a nyári szünet ugyanis éppen arra való, hogy más módon töltekezzünk, mint tanév közben, s engedjük leülepedni mindazt, amivel év közben gazdagabbak lettünk, miközben újra összekovácsolódik a családunk.



BARÁTH MÁRTA
KOMMUNIKÁCIÓS SZAKEMBER, PÁR- ÉS CSALÁDTERAPEUTA-JELÖLT

Az „itt és most” fontossága a családi utazások során

A nyári szezon beköszöntével ismét aktuálissá válik a kérdés, hogy a családi nyaralás miként szolgálhatja feltöltődésünket, ahelyett, hogy esetleges konfliktusok után nemhogy pihentebben, hanem kifejezetten kimerülten térjünk vissza a hétköznapihoz. A kutatások szerint a közös utazásoknak számos jótékony hatásuk lehet, amelyek hatványozottan jelentkeznek, ha képesek vagyunk a jelen megélésére és aggodalmaink félretételére. Cikkünkben ötleteket adunk arra, hogy mi segítheti az adott pillanatba való belemerülést és ezáltal a közös élmények örömtelibb megélését.

Az életünk többi területéhez hasonlóan a családi időtöltés során is nagyon fontos, hogy a múlton és jövőn való töprengés helyett bele tudjunk feledkezni a jelenbe, és tudjuk értékelni azt, ami éppen körülvesz bennünket. A feltöltő pillanatok értékelése azért is fontos, mert a családi nyaralás óhatatlanul együtt járhat sűrűdásokkal és kisebb-nagyobb konfliktusokkal is, amelyek elterelhetik a figyelmünket a pozitívumokról.

De mi okozhat konfliktust?

A nyaralás során átmenetileg megváltoznak a szokásaink, olykor eltérünk az együttélés kimondott és kimondatlan szabályaitól is, ami hatással lehet a család mint rendszer működésére. A hétköznapiakban megszokottaktól eltérő tevékenységek a családon belüli viszonyokat és kommunikációs stílust is befolyásolhatják. Ha nem vagyunk elég tudatosak, a megváltozott körülmények stresszforrást jelenthetnek. Erős késztetést érezhetünk ugyanis arra, hogy a vakáció során minden tökéletesen sikerüljön, ami azonban gyakran inkább görcsössé tesz bennünket, ahelyett, hogy a kikapcsolódásunkat szolgálná (Gram, 2005; Schanzel és Smith, 2014).

Különösen az jelenthet nehézséget az utazás során, hogy olyan programokat szervezzünk, amelyek valamennyi családtag fizikai és pszichés szükségleteinek megfelelnek. A közös elfoglaltságokban való megegyezést azért is élhetjük meg kihívásként, mert sokszor élhet bennünk olyan képzet, hogy csak akkor érezhetjük magunkat jól, ha mindent együtt csinálunk. Ehelyett azonban érdemes elfogadni, hogy még ugyanazon családon belül is az egyes családtagoknak más-más jelentheti a kikapcsolódást, ezért fontos teret adni annak, hogy a közös időtöltés során valamilyen módon mindenkinek a törekvései érvényesüljenek. A kutatások ugyanis azt mutatják, hogy a gyermekek-

nek és a szülőknek a vakációzással kapcsolatos elvárásai és a közös időtöltés utólagos értékelése jelentősen eltérhetnek egymástól (Gram, 2005; Schanzel és Smith, 2014). Segítheti tehát a pihenésünket, ha rugalmasan állunk hozzá a programokhoz, és megértjük, hogy a prioritásaink eltérők lehetnek. Vállaljuk fel bátran az igényeinket, és biztassuk erre a gyermekeinket is! Fontos az is, hogy tudatosan felkészüljünk az esetleges sűrűdások kezelésére, és azok ne érjenek váratlanul bennünket. Ha ez sikerül, akkor sokkal valószínűbb, hogy feltöltődve térünk vissza a mindennapos rutinhoz.

És melyek a családi utazások jótékony hatásai?

A kutatások szerint a szabadidős utazás általában növeli az azt követő jóllétünket (de Bloom, Geurts, Sonnentag, Taris, de Weerth, és Kompier, 2011), a közös nyaralások pedig általában pozitív hatással vannak a családjunk jóllétére (Durko és Petrick, 2013). A közös időtöltésre érdemes lehetőségként tekinteni, hiszen az évközben megszkott kötöttségektől megszabadulva alkalmunk lehet arra, hogy többet beszélgessünk, és ezáltal is javítsuk a kommunikációnkat, illetve szorosabbá tegyük az egymás közötti kötelékünket (Lehto, Choi, Lin és MacDermid, 2009; Lehto, Lin, Chen és Choi, 2012).

Szakértők szerint a családi utazásoknak egészen szerteágazó hatásai lehetnek a gyerekekre, hiszen a vizsgálatok szerint ezek befolyással bírnak az élettel való általános elégedettségükre és az érzelmi életükre egyaránt. Egy kamaszok körében a közelmúltban végzett kutatás szerint a közös nyaralások ugyanis pozitívan hatnak a gyermekek szubjektív jóllétére. Akik együtt utazhatnak szüleikkel, azok az iskolai tanév kezdetén jelentősen nagyobb elégedettségről számolnak be azokhoz a társaikhoz képest, mint akiknek nincsen ilyen lehetőségük.





DR. KOVÁCS PETRA



Sőt, e kutatás szerint a magasabb szubjektív jóllét érzése összefüggésben van azzal is, hogy a gyermekek általában mennyire elégedettek az iskolai életükkel (Gao, Havitz és Potwarka, 2018).

És hogyan lehetünk jelen a pillanatban?

Látva egy pihentető családi nyaralás le-

hetséges jótékony hatásait, érdemes tudni, hogy mivel tudjuk segíteni magunkat és a gyermekeinket is abban, hogy az adott pillanatra fókuszáljunk és mélyebben átéljük a kellemes élményeket (Osten, 2015):

- Ha az újdonságok (például egy új étel, egy műalkotás vagy egy beszélgetés során felmerült új szempont vagy gondolat) felé befogadással fordulunk, akkor egy utazás során nagyon sok új pozitív élménnyel és gondolattal gazdagodhatunk. Ha tudunk lazítani a korábbi hiedelmeinken és kritika helyett nyitottak vagyunk a számunkra szokatlan dolgokra, akkor a nyaralás során új nézőpontokra és ötletekre tehetünk szert.
- Gyakran érezhetünk késztetést arra, hogy minél több programot zsúfoljunk bele a nyaralásba, így azonban a hangsúly könnyen arra helyeződhet, hogy teljesítsük a tervünket, miközben az élmények átélése háttérbe kerül. Lassítsunk egy kicsit, az érzékszerveinket pedig egyszerre egy dologra irányítsuk! Így mélyebben átélhetjük a kellemes élményeket, tartósabbak lesznek az azokkal kapcsolatos emlékeink, és erőteljesebb feltöltődést jelentenek majd akkorra, amikor később felidézünk azokat. A neuro-lingvisztikus programozás irányzatának egyik alapvetése éppen az, hogy a kellemes történekek későbbi előhívásával befolyással lehetünk a saját hangulatunkra, ehhez azonban az szükséges, hogy élesítsük az érzékszerveinket és minél élénkebb képet őrizzünk meg a saját szemünkkel látottakról (O'Connor és Seymour, 2014).
- Érezzük ki a figyelmünket a részletekre! Ha nyitott szemmel járunk és látunk magunk körül olyat, ami felkelti az érdeklődésünket, álljunk meg és figyeljük meg gondolatainkat és érzéseinket! Ezeket akár le is je-

gyezhetjük magunknak, ami egyrészt segíti a gondolatok tudatosítását és az érzelmek mélyebb átélését, másrészt pedig a jegyzeteinket később elővéve, azok erőforrásként és feltöltődésként szolgálhatnak.

- Ha tehetjük, akkor ne csak a turista-látványosságokat, hanem a helyiek által látogatott helyeket (például piacot) is nézzük meg. A helyben élők szemüvegén keresztül egy másik szemszögből is megismerhetjük azokat, és mélyebb betekintést nyerhetünk a környezetünkbe.
- Az utazással óhatatlanul együtt járhatnak kisebb-nagyobb bosszúságok is (például sorban állás, nyelvi nehézségek), ilyenkor érdemes a pozitív történekekre fókuszálni. Ezt segítheti, ha az út során minden este felidézünk, és ha jólesik, fel is jegyzünk magunknak olyan pozitív dolgokat, amelyek aznap történtek velünk. Gondolhatunk arra és összegyűjthetjük azt is, hogy mi az, amiért aznap hálásak tudunk lenni! Ezt esténként a család akár közösen is megcsinálhatja.
- Természetes, hogy fényképekkel szeretnénk megörökíteni a kellemes élményeinket, ugyanakkor a sok fotónak a közösségi oldalakon való megosztása elveszi tőlünk a lehetőséget, hogy igazán megéljük az adott pillanatot. Gyakorlatilag kilépünk az "itt-és-most" élményből és elveszünk magunktól a lehetőséget, hogy a saját érzékszerveinkkel rögzítsük jól, amit látunk, és meg is őrizzük a lenyomatát (Osten, 2015).
- Az okoseszközök a vakáció során is sok szempontból nagyon hasznosak lehetnek, gondoljunk csak a különböző navigációs vagy programkereső applikációkra. Ugyanakkor fontos megtalálni az arany középutat, mert az internet és a közösségi oldalak túlzott használata elvonja a figyelmünket a körülöttünk zajló történekekről, és azok mélyebb megélésének sem kedvez.

Az előbbieket jó támpontként szolgálhatnak élményeink mélyebb átéléséhez, érdemes kikísérletezni, hogy ezek közül melyik szolgálja jól a kikapcsolódásunkat, mert – ahogy láthattuk – egy jól sikerült nyaralásnak fontos szerepe van a jóllétünk szempontjából.

DR. KOVÁCS PETRA
pszichológus, jogász

A szerző a Mindset Terápiás Tanácsadó Központ pszichológusa és a Mindset Pszichológia szakújságírója. Pszichológus diplomáját a Debreceni Egyetemen szerezte. Jogász, korábban a magyar konzuli szolgálat tagja. A neuro-lingvisztikus programozás (NLP) területén practitioner képesítést szerzett, később pedig a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesületnél a relaxációs gyakorlatvezetői képzést teljesítette sikerrel. Jelenleg sportpszichológus szakképzésben vesz részt a Testnevelési Egyetemen.

FELHASZNÁLT IRODALOM

De Bloom, J., Geurts, S. A., Sonnentag, S., Taris, T., de Weerth, C. és Kompier, M. A. (2011): How does a vacation from work affect employee health and well-being? *Psychology & Health*, 26(12), 1606–1622.
Durko, A. M. és Petrick, J. F. (2013): Family and relationship benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 720–730.
Gao, M., Havitz, M. E. és Potwarka, L. R. (2018): Exploring the Influence of Family Holiday Travel on the

Subjective Well-being of Chinese Adolescents. *Journal of China Tourism Research*, 1–17.
Gram, M. (2005): Family holidays: A qualitative analysis of family holiday experiences. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 5(1), 2–22.
Lehto, X. Y., Choi, S., Lin, Y. C. és MacDermid, S. M. (2009): Vacation and family functioning. *Annals of Tourism Research*, 36(3), 459–479.
Lehto, X. Y., Lin, Y. C., Chen, Y. és Choi, S. (2012): Family vacation activities and family cohesion. *Journal of*

Travel & Tourism Marketing, 29(8), 835–850.
O'Connor és Seymour (2014): NLP – Segítség egymás és önmagunk megértéséhez – Pszichológiai gyakorlatok. Bioenergetic Kiadó Kft., Budapest
Osten, C. (2015): Mindful Travel. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-right-balance/201512/mindful-travel>
Schanzel, H. A. és Smith, K. A. (2014): The socialization of families away from home: Group dynamics and family functioning on holiday. *Leisure Sciences*, 36(2), 126–143.

Minden napra egy kérdés

Beszélgessünk a családdal nyaralás alatt!

A hosszan tartó kapcsolatok kulcsa a beszélgetés – családon belül is. Erre a köztudott tényre építve közzétűnk már kérdéssort párok és testvérek számára is. Ez alkalommal családok részére – a felnőtteket és a gyerekeket is beleértve - szeretnénk javasolni hasonló témaötleteket, amelyek egy szép nyári estén szórakoztató, kapcsolatépítő, de ugyanakkor üdítő hatással lehetnek ránk. Mindenkit buzgón biztatunk: beszélgetésre fel!



1. nap: Ki szeret beszélgetni, amikor így összegyűlik a család? Indoklással!
2. nap: Kinek milyen emlék jut eszébe a tavalyi nyárról?
3. nap: Melyik volt a legemlékezetesebb vakáció a számotokra?



4. nap: Milyen szempontok szerint döntünk a következő családi utazásról? Soroljátok!
5. nap: Mi az a három dolog, amiben mind hasonlítunk egymásra?
6. nap: Mi az az egy tulajdonság, amiből rögtön kiderül, kiről van szó az asztalnál lévőkhöz közül?
7. nap: Ha időutazhatnánk, melyik nyárra térnének vissza?
8. nap: Meséljete az álmaitokról, vágyaitokról!
9. nap: A nyaralás alatt mit szerettek csinálni leginkább?
10. nap: Mi a kedvenc nyári ízetek, ételek, italok?
11. nap: Mi a kedvenc nyári gyümölcsötök? És zöldségeitek?
12. nap: Mit csinálnátok szívesebben: sátoroznátok vagy nyaralóban/hotelben szállnátok meg inkább? Miért?
13. nap: Melyik kontinensre és melyik országba utaznátok el a legszívesebben?
14. nap: Melyik bolygóra utaznátok el, ha ez lehetséges lenne?
15. nap: Milyen lenne egy álomnyaralás számotokra?
16. nap: Ha Te lennél a főszervező, hova mennénk, mit csinálnánk a legközelebbi utazás során?
17. nap: Te szívesen lennél a családi út főszervezője? Miért?

18. nap: Győzd meg a családot, hogy miért oda utazzunk, ahová Te szeretnéd!
 19. nap: Ha elutazunk, kivel szeretnél egy szobában / sátorban lenni. Miért?
 20. nap: Ki a példaképed?
 21. nap: Kivel utaznál szívesen a családon kívül? Miért?
 22. nap: Szerinted miben kéne, hogy jobban hallgasson rád a család? Indoklással!
 23. nap: Szerinted érdemes utánanézni, hogy milyen érdekes-ségek vannak azon a helyen, ahova utaztok?
 24. nap: Ha egyetlenegy könyvet vihetnél magaddal egy hosszú útra, melyik lenne az?
 25. nap: Ha rajtad múlna, milyen úttal ajándékoznád meg a családot tagjait (egyesével felsorolni!)?
 26. nap: Hajlandó lennél megtanulni úszni, hegyet mászni, síelni, táncolni stb. egy út kedvéért?
 27. nap: Szeretted nézegetni a nyaraláson készült képeket, videókat?
 28. nap: Milyen emléktárgyat szeretsz vagy szeretnél hozni egy nyaralásról (hűtőmágnes, pohár, póló stb.)?
 29. nap: Van olyan hely, ahova szeretted vissza kéne mennünk? Indoklással!
 30. nap: Szerinted utazásra érdemes költeni, vagy inkább spórolni szeretsz?
- +1 Mit csináljunk a következő nyáron?😊

LÓDI VIKTÓRIA, NEMES ATTILA



Bakancslista a nyárra nem csak gyerekeknek

A nyár teli színes lehetőséggel, amelyekkel érdemes élni. Ne hagyjuk ki!

- ✓ Megnézni legalább egy napfelkeltét és egy naplementét
- ✓ Palacsintát sütni – egyedül kikeverni!



- ✓ Könyvet olvasni a kertben
- ✓ Homokvárat építeni
- ✓ Buborékot fújni



- ✓ Píkniket szervezni otthonra vagy kirándulásra
- ✓ Ottalvós bulit tartani
- ✓ Strandolni, vízibiciklizni, gumimatracon ringatózni
- ✓ Barátokkal Activityt játszani, társasozni, karaokézni
- ✓ Kézműveskedni (pl. szélforgó, kavicsfestés, hímzés, festés, bármi...)
- ✓ Naplót írni
- ✓ Képeslapot küldeni a nyaralásról

- ✓ Erdei kirándulásra menni
- ✓ Virágokat préselni
- ✓ Trambulinon ugrálni, biciklizni, rollerezni, ugrókötelezni
- ✓ Bográcsolni, tábortűzet rakni, szalonázni, pillecukrot sütni
- ✓ Hajóval kirándulni
- ✓ Megmászni egy hegyet, megnézni egy várat
- ✓ Vonatozni
- ✓ Vízpisztolyozni, kis hajót építeni
- ✓ Görögdinnyét enni



- ✓ Pingpongozni, tollasozni, focizni
- ✓ Fára mászni – leesni nem szabad!
- ✓ Sátrat építeni és benne aludni
- ✓ Hintázn
- ✓ Kipróbálni valami újat

- ✓ Állatokat etetni – felügyelet mellett, csak amivel szabad!
- ✓ Házimozizni, sokáig fent maradni
- ✓ Madáritatót készíteni
- ✓ Gyümölcssalátát, házifagyit készíteni



- ✓ Szabadtéri koncertre, vidámparkba menni
- ✓ Keresztrejtvényt fejteni, sudokuzni
- ✓ Pizzapartit szervezni
- ✓ Kavicskal kacsázni
- ✓ Nyári jelmezbált szervezni
- ✓ Lángost sütni / enni
- ✓ Aszfaltra krétával rajzolni
- ✓ Számháborúzni
- ✓ Horgászni
- ✓ Meztláb mászkálni fűben és homokban
- ✓ Vadvirágból koszorút, csokrot készíteni





Nemzeti parkjaink

Bükk Nemzeti Park

A Bükk Nemzeti Park - alapítását tekintve - hazánk harmadik nemzeti parkja, ugyanakkor az első, amely hegyvidéki területet foglal magába. Napjainkban a Bükk Nemzeti Park csaknem az egész Bükk hegységre kiterjed, magában foglalva annak legszebb, természeti értékekben leggazdagabb részeit.

Répáshuta és Balla-barlang



A nemzeti park területén fekszik Répáshuta, közel 600 méteres tengerszint feletti magasságon. A falu gazdag történelmi múlttal rendelkezik, szlovák gyökereinek emléke ma is élénken él a falu életében, gasztronómiájában.

A településen egy fiatal gazdálkodó pár az ősi kárpáti borzderes szarvasmarha tartásával foglalkozik, így nyaranta gyakran lehet gyönyörködni a dombokon legelésző állatok látványában. A környéken számtalan túraútvonal közül lehet választani, a kerékpárosok és gyalogos túrázók is megtalálják a számukra megfelelőt. Bárki számára könnyen teljesíthető sétával érhető el a Balla-barlang, amelynek nevezetessége, hogy innen került elő az első magyarországi, őskoriként leírt embermaradvány.

Szállásajánlat: Borostyán Panzió



Ebben a csodálatos hegyvidéki környezetben a kikapcsolódni vágyókat a Bükk Nemzeti Park Igazgatóság egyik vendégháza várja. A házban három szoba, teljesen felszerelt konyha és fürdőszoba külön WC-helyiséggel van.

A település közelében található a Borostyán Panzió, mely hét kényelmes, összkomfortos, fürdőszobás szobával, teljesen felszerelt konyhával és társalgóval várja a szállóvendégeket. A házat 2 hektáros körülkerített park határolja. Az udvaron a környezetbe illő, fából készült nagy terasz, padok, ülőkéik találhatók.

Geopark Panzió



Az igazgatóság egy másik szálláshelye a Répáshutához közeli, igazán különleges helyszínen, Bükkszentkereszt központjában található. A Geopark Panzió mintaprojektként jött létre a Bükk-vidéki Geopark értékeinek bemutatására.

A Geopark Panzióban 5 db kétágyas és 4 db négyágyas szobában összesen 28 vendég számára tudunk szállást biztosítani. Minden szobához önálló zuhanyzós fürdőszoba tartozik. A panzióban minden emeleten önálló, teljesen felszerelt teakonyha található, minden szobánk teraszos, az ablakok a Bükkre néznek, páratlan látványt biztosítva a hozzánk érkezőknek.

A szállások igazgatóságunk honlapján (bnpi.hu/szallasok) foglalhatók le.

Lillafüred csodás látnivalói

Mindkét településről rövid autópályával érhető el Lillafüred. Nevezetességei az idén 90 éves páratlan látványt nyújtó Palotaszálló, a Függőkertek és a Hámori-tó is. A Lillafüredi Állami Erdei Vasúttal elérhető az újmassai őskohó, Magyarország egyik legfontosabb ipari műemléke, mely Európában is ritkaságnak számít.

A geológia szerelmeseinek javasoljuk igazgatóságunk két barlangját is. Lillafüreden található a fokozottan védett Szent István-barlang.



Anna-barlang



Ipolytarnóc időspirál



Ipolytarnóc
lomkoronatanösvény

A járatok összhossza 1514 méter, függőleges kiterjedése 101 méter. Ebből vezetett túra során oda-vissza 340 méter járható be. A barlangban van ajándékbolt is, ahol Nemzeti Parki Termék védjegyes, kézműves termékek közül lehet válogatni, de a bükki ízek szerelmesei is találnak finomságokat, mézeket, szörpöket. Az igazgatóságunk kezelésében lévő másik nevezetes geológiai képződmény, az Anna-barlang világviszonylatban is egyedülálló barlang, a Szinva forrás vizéből kivált mésztufában keletkezett. Az üreghrendszer egyidős a kőzettel, melynek képződése 150.000-200.000 évvel ezelőtt kezdődött, és napjainkban is tart. Honlapunkon látványos virtuális túra mutatja be a barlang egy szeletét. Érdekes mindkét barlangba online megvásárolni a belépőjegyet. A jegyet telefonon magunkkal vihetjük, nem szükséges kinyomtatni, így hozzájárulhatunk a környezet fenntarthatóságához.

Ősmaradványok Ipolytarnócon

A Bükki Nemzeti Park Igazgatóság egyik természetvédelmi területe a Budapesttől 140 km-re található Ipolytarnóci Ősmaradványok Természetvédelmi Terület. Ez kontinensünk egyik legösszetettebb és látványosan kiépített ősmaradvány-lelőhelye. Az 1944-ben védetté nyilvánított világhírű természetvédelmi terület földtani örökségünk gyöngyszeme, egy 17 millió évvel ezelőtti vulkáni katasztrófa által elpusztított ősvilág páratlan gazdagságú lelőhelye.

A terület legfontosabb ősmaradványai a cápafogak, megkövesedett fák, levélenyomatok és ősállati lábnyomok. Kiemelkedő természeti értéke miatt 1995-ben Európa Diplomával tüntették ki, 2000-ben pedig felvették az UNESCO Világörökségi Várományos Helyszínek Jegyzékébe. Az Ipolytarnóci Ősmaradványok a Novohrad-Nógrád Geopark kapuja. Ez a világon az első, határon átnyúló nemzetközi geopark.

Az itteni bemutatóhelyen a látogatók 4D-s mozikban ismerkedhetnek meg az egykoron élt ősállatok természeti környezetével, interaktív kiállításokon nyerhetnek betekintést a terület gazdag geológiai értékeibe, a lombkorona szinten kialakított sétányon pedig bátorságukat bizonyíthatják.

Ipolytarnóc madártávlatból



A természet élménye a Balaton mellékén

Balaton-felvidéki Nemzeti Park

Nyüzsgő partszakasz, lángos, felejthetetlen nyári tábor – elsőre talán mindenkinek ilyen vagy ehhez hasonlók jutnak eszébe a Balatonról. Sokunk listáján már a Balaton-felvidéki Nemzeti Park neve is szerepel, hiszen már több mint húszéves. A Balaton-parttól sok esetben már mindössze pár száz méterre elegendő távolodni, hogy megérkezzünk a nemzeti parkba, amelynek sokszínű értékeit, azok védelmének fontosságát megannyi szolgáltatás – vezetett túrák, tanösvények, szállások, bemutatóhelyek – révén ismerhetjük meg.

A természet minden évszakban, de különösen nyáron izgalmas csodákat, élményeket tartogat számunkra. A Balaton-felvidéki Nemzeti Park látogatóhelyei különböző témákkal foglalkoznak, a barlangok mélyétől a csillagos égig, ahol minden korosztály megtalálhatja az érdeklődésének megfelelőit. A látogatóközpontokban gyarapíthatjuk ismereteinket, hasznos információkat kaphatunk és „oázisként” várnak ránk, ha frissítőre vágyunk, vagy éppen a zord időjárás elől keresünk menedéket.

Park Villa: ideális szálláshely

A párnapos Balaton-felvidéki kiruccanásunkhoz szükséges egy jó bázis is. Mindjárt a nemzeti park csopaki központjában ideális szálláshelyre bukkanhatunk, ahol egy csendes parkban közel vagyunk a természeti értékekhez és a nyüzsgő parthoz is. A Park Villa 35 fős férőhelyét két-három személyes



Park Villa

szobákkal és konyhas apartmanjaival kínálja. A megfizethető panzió mellett Tihanyban és a Magas-bakonyi Tájvédelmi Körzetben igazán jó minőségű és hangulatos kulcsosházak is a nagycsaládosok, baráti társaságok rendelkezésére állnak.

A Kis-Balaton kincsei

A szállás elfoglalása után vessük bele magunkat a Balaton zöld kertjébe! Pillantsunk be a regénybe vésett Kis-Balaton mindig élettel teli madárparadicsomába, ahol Fekete István nyomdokain járhatunk. Ma már kényelmes elektromos kocsin kalauzolja a látogatókat a Diás-szigeti Fekete István Emlékhelyen. Hazánk legnagyobb bivalycsordája a szomszédos Kápolnapusztai Bivalyrezervátumban tekinthető meg. A közeli Vörsön az utolsó talpasházra csodálkozhatunk rá.



Fenekpuszta, Matula kunyhó
Fekete István Emlékhely



Bivalyrezervátum

Csodabogyós-barlang és Káli bakancslista

Igazi élményeket élhetünk át a cseppkövekkel büszkélkedő balaton-edericsi Csodabogyós-barlang overallos kalandtúráin, vagy egy hangulatos kisváros alatt csónakban evezve a Tapolcai Tavasbarlang Látogatóközpontban. A Káli-medence kiemelkedő földtani látványosságai közé tartozik a Hegyestű félig elbányászott bazaltkúpja, ahonnan pazar kilátásban lehet részünk. Innen érdemes indulnunk a medence felfedezésére, amely kevésbé forgalmas útjai miatt akár kerékpárral is bejárható.



Csodabogyós-barlang



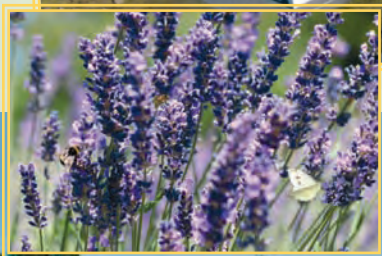
Tapolcai-tavasbarlang

A Káli bakancslista nem is lehet teljes a kötengerek, a Salföldi Major, a Pálos kolostorom, a Kornyi-tó, a Mindszentházi Kopasz-hegy és a mosóházak felkeresése nélkül. A szomszédos Tapolcai-medencét uraló tanúhegyek (Badacsony, Szent György-hegy, Gulács stb.) közül az erre járóknak legalább egyet illik megmászni!

Tihanyi-félsziget: Levendula Ház és kalandos túrák



Levendula Ház



A nemzeti park legkisebb, de talán természeti értékekben leggazdagabb tájegysége a Tihanyi-félsziget. Nemcsak levendulaszüret idején érdemes lekanyarodni a 71-es számú útról, hanem bármikor. Ha kevés időnk van, akkor a Belső-tó partján a Levendula Ház Látogatóközpontban gyorsan megismerkedhetünk a legfontosabb természeti kincsekkel. Ha több időnk van, bátran induljunk el túrázni a Barátlakások - Ővár - Kiserdő-tető - Belső-tó - Aranyház útvonalon, ahol kabócákat és bölömbikát hallgathatunk, valamint ürgéket és legelésző szürkemarákat figyelhetünk meg.

Pannon Csillagda: óriási élmény kicsiknek és nagyoknak

A Balatontól nem messzi Bakonybél Pannon Csillagdája kiváló esőprogram is lehet. A látogatóközpont Közép-Európa legmodernebb csillagászati ismeretterjesztő centruma. Modern távcsőpark, planetáriumi show, interaktív űrkutatási és csillagászati kiállítás segít feltárni az univerzum nagyságát és titkait.



Pannon Csillagda

A rejtett kincsek tárházáról, a bemutatóhelyek aktuális nyitvatartásáról, a szállásokról és programokról érdemes előre tájékozódni a nemzeti park honlapján (www.bfnp.hu).

Bízunk abban, hogy Ön is kedvet kapott a Balaton-felvidéki Nemzeti Park felkeresésére.

Kellemes és hasznos kikapcsolódást kívánunk!

Tihany



Útípatika a nyaralásra

Idén nehezebbé vált a nyaralás tervezése a járványügyi helyzet következtében. A korábbi külföldi utazások elmaradtak, sokan belföldre tervezik a nyaralásukat, de vannak, akik elmerészkednek valamely közeli európai országba, tengerpartra. A tervezés utolsó fázisa a készülődés, az összepakolás. Ilyenkor mindig felmerül, hogy mit vigyünk magunkkal az útípatikában.

Ennek összeállítása attól függ, hogy hova megyünk, mivel utazunk, gyerekekkel, idősekkel, krónikus beteggel megyünk-e, illetve milyen tevékenységeket tervezünk.

A jelenlegi járványügyi helyzetben rendkívül fontos, hogy az útípatika kiegészüljön higiénias, fertőtlenítő termékekkel (kézfertőtlenítő gél, kendő stb.) és személyenként több maszkkal is.

A maszk viselését kiegészítve érdemes védenünk és erősíteniünk a szájrégi nyálkahártyát, annak védőfunkcióját is. A gyógyszerárakban és drogériákban kapható olyan lágy pasztilla, amely megemelkedett fertőzésveszély esetén nyújthat védelmet felsőlégúti vírusok és baktériumok ellen oly módon, hogy a benne levő hatóanyagok védőréteget képeznek a garatnyálkahártyán. Ez a réteg fizikai védelmet nyújt a légúti baktériumok és vírusok ellen, így megnehezíti azok behatolását sejtjeinkbe. Autós utazás esetén készülünk hányinger-csillapításra való termékkel (ma már akár nyalóka formájában is kapható). Legyen nálunk fájdalom- és lázcsillapító, sőt lázmérő.

Gyakori probléma lehet nyaralás alatt a hányás, hasmenés. Ehhez ajánlott széntablettát vagy -kapszulát vinni,



valamint ORS granulátumot (ha valakinek tartósan diétáznia kell, kérdezzük meg az orvosunkat, hogy ezt vagy mást használjon-e), amely segít pótolni a szervezetünkben kialakuló elektrolit sóhiányt, és így megakadályozható a kiszáradás, vagy súlyosabb esetben, ill. kisgyermeknél az esetleges kórházi kezelés.

A nyár miatt ne feledkezzünk meg a bőrünk megfelelő fényvédelméről, a napszemüvegekről, napkalapokról, valamint a szúnyog- és kullancsriasztó szerekről. Rovarcsípés esetén egy doboz kalcium pezsgőtabletta jól jöhet, valamint a viszketést csökkentő gél, almaecet.

Sebek ellátásához tegyünk be a csomagba sebfertőtlenítő szert, valamint sebtapaszt, gézt, de sajnos még a fásli is jól jöhet.

Persze ne maradjanak otthon a rendszeresen szedett gyógyszerek sem.

Mindenkire ráfér egy kis kikapcsolódás. Reméljük, a rendszeresen szedett gyógyszereken kívül mindez az esőkabátokkal együtt végül felesleges lesz, és az útípatika a csomagban marad, mert az azt fogja jelenteni, hogy minden rendben ment. Nagyon jó nyarat mindenkinek!

OTTÓ JUDIT
CÉGVEZETŐ, VITAPLUS KFT.

Hirdetés

ORS REHIDRATÁCIÓS GRANULÁTUM

Egy nélkülözhetetlen útítárs



A nyár mindenki számára a napsütés, az utazások és a vidámság időszaka. Nagyon kellemetlenné is válhat, ha a régóta tervezett üdülésünket elrontja egy lázzal, fejfájással, hányással járó nap-szúrás, vagy a külföldi

nyaralás alatt hasmenéssel, hányással küszködünk. Sokkal súlyosabb azonban, ha ilyen esetekben nem tudjuk pótolni a szervezetünkben kialakuló elektrolit sóhiányt, és kiszáradás lép fel.

A kiszáradás veszélyével a nyári nagy hőségben bekövetkező fokozott izzadás miatt is számolnunk kell. Ez nemcsak a gyermekeket, hanem az idősebbeket is érinti.

A dehidratált, legyengült szervezetben – hányás, hasmenéssel vagy lázzal járó betegségek esetén, vagy fokozott izzadás következtében (kánikula, aktív sportolás) – felborul az elektrolit sóegyensúly. Ilyenkor pótlásra van szükség. Az **InnoPharm ORS rehidratációs granulátum** a WHO

és az UNICEF által meghatározott arányban tartalmazza a szervezet hidratálásához szükséges ásványi sókat (glükóz, trinátrium-citrát, nátrium-klorid, kálium-klorid).

A készítmény megfelelő arányú hígítása után finom, narancsos ízű elektrolit sóoldatot kapunk, amely segít helyreállítani szervezetünk sóháztartását.

Aktív összetevő-tartalom a napi adagban és 100 grammban:

Összetevők	5,35 g tasak	100 g
Glükóz	3,375 g	63,08 g
Nátrium	0,4 g	7,48 g
Kálium	0,19 g	3,66 g
Klorid	0,5 g	9,42 g
Citrát	0,46 g	8,71 g

Ozmolaritás: 245 mmol/liter (megfelel a WHO/Unicef ajánlásának)

Egészségpénztári kártyára kapható.



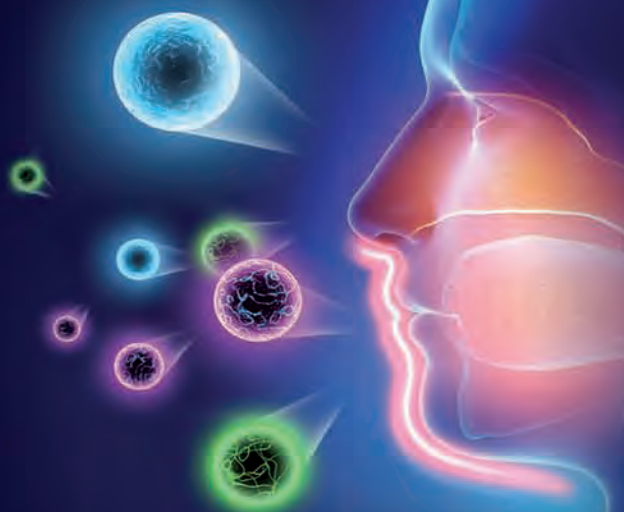
Az **InnoPharm ORS** speciális – gyógyászati célra szánt – élelmiszer. A készítmény használata előtt gondosan olvassa el a termék csomagolásán feltüntetett tájékoztatót és kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét! A készítmény egyedüli tápanyagforrásként nem használható.



Megfázás? Vírusos megbetegedés? Influenza?



ORVOSTECHNIKAI ESZKÖZ CE 0481



**Természetes egészségvédelem
emelkedett fertőzésveszély esetén.
Lágypasztilla a száj- és garatnyálkahártya védelméért.**

**Ne utazzon
beteg!**



utazás



tömegközlekedés



oktatás



orvosi rendelő



vásárlás



rendezvény

www.medistusantivirus.com

Divattrend kékben úszva



A Pantone színintézet minden éven más-más divatszínt határoz meg, ami idén a classic blue, vagyis a kék. A kék elegáns, kifinomult szín, nem utolsósorban sokféleképpen variálható és szinte mindenhez passzol. Különbő árnyalatait egyszerre lehet viselni, emellett kombinálható fehérrel, feketével és minden más színnel. Egyaránt felvehető hétköznapi, kiránduláshoz, munkába és nagyobb eseményekre is. Az év divatszíne, persze, nem határoz meg semmit, hiszen mindenkinek más áll jól és másban érzi jól magát! Lássuk, mi a trend a nyáron: a letisztult földszínek, pinkék, sárgák, zöldek, csíkok, pöttyök, virágok és bőrhatás. **BAKNÉ OROSZ TEODÓRA ÉS BAK LÁSZLÓ**



Póló 2495 Ft



Skinny Comfort Jeans 12995 Ft



Futófelső 4495 Ft



Rövid úszónadrág 3495 Ft



2 db fodros ujjú bluz 3495 Ft



Sport napszemüveg 2495 Ft



Kétrészes dzsörzészett 3995 Ft



Lenkeverék kantáros nadrág 6995 Ft



Rojtos kantáros short 3495 Ft



Mintás fodros bikini 2490 Ft



Tornacipő 5995 Ft



Lyocell-keverék kék ruha 7995 Ft



Szalmakalap 3995 Ft



Mintás pamutszoknya 8995Ft



Bővülő pamutszoknya 11995 Ft



Mintás pamutruha 1995 Ft



Kantáros sort 4990 Ft



Bikini
4995 Ft



Félvállas felső 2995Ft



Szalmatáska 6495 Ft

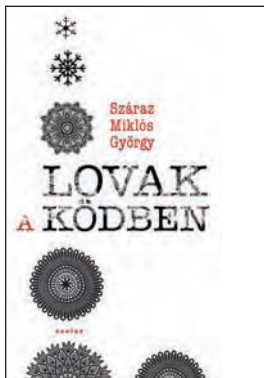


Ujjatlan ruha 9995 Ft

H&M

KÖNYVVAJÁNLO

SZÁRAZ MIKLÓS GYÖRGY: LOVAK A KÖDBEN



Egy felvidéki kislány kalandjai napjaink, az ezredforduló Budapestjén. Egy egyetemista lány tanulóéveinek története. És egy nagy szerelemé. A lány tizen-nyolc évesen érkezik felvidéki városkájából, és már az első nap összetalálkozik leendő szerelmével. Mondhatnánk azt is, hogy ketjük néhány bolond szerelmes évének krónikája ez a könyv. De akkor nagyon is keveset mondanánk. Hiszen a két ember közös sorsa mögött ott örvénylik és gomolyog a múlt. Két család, két csonka család sorsa is kirajzolódik ebben a sodró, hömpölygő, nap-sütéses és zivataros könyvben. Az országé. A nemzeté. Álmok és ábrándok, szomorú és vidám, szívszorító és kacagtató emlékképek, napsütött vagy ködbe vesző történetek színes forgataga ez a kitűnő regény. Egyszerre derűs és szomorú, és persze melankolikus is. Keserűdes, miként maga az élet. Megríkat, aztán újra megnevetett. A végére megtanulunk egyszerre sírni és nevetni. Az Ezüst Macska szerzője ismét varázslatos világba kalauzolja el olvasóját. (magyarnaplo.hu)

IRODALMI MAGAZIN 1920/2020

A Trianon szó aligha csupán a történelmi eseményt, sokkal inkább egy meghatározó trauma száz esztendejének eleven folyamatát, és annak számtalan el nem beszélt történetét jelöli.

Hogyan hatott és hat a mai napig e sorseseemény a magyar irodalomra? Hogyan változott meg az anyaországi, illetve az elszakadt területek irodalmi élete, intézményrendszere, irodalom-szemlélete, és nem utolsósorban: hogyan jelenik meg Trianon az irodalmi szövegekben? Az Irodalmi Magazin idei második lapszáma ezen szempontok szerint igyekszik áttekinteni a teljesség igénye nélkül az elmúlt száz évet. (magyarnaplo.hu)



FRANK SCHWIEGER: ZEUSZ ÉS BANDÁJA – GÖRÖG MITOLÓGIA ÚJRATÖLTVE



Érdekel a mitológia, a görög istenek világa, de azt gondoltad, mindez uncsi, sőt, ciki is akár? Akkor bizony tévedtél! Frank Schwieger Zeus és bandája című könyve felrázza a görög mítoszokat, és bemutatja az összes jó arcot az Olümposzon úgy, ahogy még sosem olvastál róluk. Ez a könyv tele van überkirály történetekkel a legmenőbb antik istenekről és hősökről. Tudod-e, miért büjtatja anyja Akhilleuszt, a majdnem sebezhetetlen hőst lányru-

hába, vagy azt, hogyan vágja át Aphrodité a két riválisát a szépségkirálynő-választáson? Nem? És hallottad már, hogyan újított be ötven tehenet Hermész egy szál pelusban élete első napján? Akár igen, akár nem, ha szívesen villognál egyedülálló mitikus tudásoddal, ki ne add a kezedből ezt a könyvet! Istenkirály sztorik – kizárólag a legvagányabaknak! Vigyázat, a könyv súlyos, nyolc napon túl gyógyuló nevetőizomgörcsöket okozhat! Az antik görög mitológia legizgalmasabb mondái zsír új csomagolásban. Mítoszok első kézből – isteni sugallatra. Minden szavuk igaz! (lira.hu)

R. KELÉNYI ANGELIKA: RÓMA, RÓMA- AJÁNDÉK NOVELLÁVAL – NYÁR, SZERELEM, RÓMA...

Caroline Wood, a népszerű londoni női magazin szerkesztője egyre sikesebb a munkájában, magánélete azonban hagy némi kívánnivalót maga után. Párja, Tom, aki Barcelona egyik felkapott szállodáját vezeti, sokkal ritkábban látogat el hozzá Londonba, mint azt Caro szeretné, és a lányt is köti a munkája a hazájához. Caroline a Szerelem határok nélkül című rovat vezetőjeként folyton keresi az izgalmas történeteket. Egy nap rátalál egy hírre egy római apartmanhárról, ahol az egy hálószobás lakásokban többnyire egyedülálló emberek laknak. Rómában ezt a házat már csak Szerlem-házként emlegetik, hisz évente számos szerelem, mi több, házasság szövődik itt. Caro úgy dönt, hogy egy ilyen különleges sztorit nem hagyhat ki a rovatából, ezért Rómába utazik, habár Tom kifejezetten ellenzi az újabb kalandot.

R. Kelényi Angelika Terézanyu-díjas, többszörösen Aranykönyv-díjra jelölt író legújabb regénye az örök városba, Rómába visz bennünket. Bár a könyv sokakat foglalkoztat, komoly kérdéseket is felvet, mégis humoros, bájosan romantikus történetével elbűvöli az olvasókat. (libri.hu)



KISS JUDIT ÁGNES: A KALÓZOK ÉS A VAJASKEKSZ



A kalózanya és a két kalózgyerek mindennél jobban szereti a tengert. Eszükben sincs a partra tenni a lábukat. A szárazföld unalmas, bűdös, és hiányzik belőle a hullámmás. Csakhogy egyszer elfogy a vajas keksz, és nincs más hátra, muszáj boltba menni...

A Most én olvasok!-sorozat elindításával a Pagony régi vágya teljesült: egy szisztematikusan felépített, pedagógusi szakértelemmel megtámogatott kortárs, magyar „olvasni tanuló”-sorozatot építünk.

A Pagony legkiválóbb szerzői öt-öt könyvet írnak, öt különböző nehézségi szinten, melyek közül az első NAGYBETŰS kötet. A történetek lazán összefüggnek egymással, de természetesen önállóan is olvashatók. (libri.hu)

GAZDASÁGVÉDELMI AKCIÓTERV



**bértámogatás
a veszélyeztetett
munkavállalóknak**

**adócsökkentés
a munkahelyek
megtartásáért**



**0 százalékos hitel
a vállalkozóknak**

**a hiteltörlesztések
felfüggesztése**



**a 13. havi nyugdíj
visszaépítése**

Megvédjük a munkahelyeket, és biztosítjuk a családok megélhetését.

EGYETLEN MAGYAR SINCS EGYEDÜL.

Piknikre hangolva



AZ IDEI TAVASZ MÁS VOLT, MINT A TÖBBI. NEM NAGYON MEHETTÜNK SEHOVA, OTTHONRÓL KELLETT DOLGOZNI, TANULNI, TANÍTANI. HIRTELEN ANNYI MINDEN SZAKADT A NYAKUNKBA, HOGY SOKSZOR MINDÖSSZE A TÚLÉLÉSRE HAJTOTTUNK, ÉS CSAK EGYSZERŰ ÉTELEKRE JUTOTT ENERGIA. MOST AZONBAN VÉGRE LEHET ÚJRA IDE-ODA MENNI, VÉGE A SULINAK, ÉS TALÁN A JÓ IDŐ IS MEGTISZTEL BENNÜNKET A JELENLÉTÉVEL. IDEJE HÁT, HOGY FELPAKOLJUK A KOSARAT MINDENFÉLE FÖLDI JÓVAL, KERESSÜNK EGY ALKALMAS TISZTÁST ÉS KÖZÖS CSALÁDI PIKNIKET RENDEZÜNK. PERSZE HA VAN KERTÜNK, AZ IS MEGTESZI. A LÉNYEG, HOGY OLYAN FOGÁSOKAT KÉSZÍTSÜNK, MELYEK HIDEGEN IS FINOMAK ÉS JÓL SZÁLLÍTHATÓK – EHHEZ HOZTUNK MOST PÁR ÖTLETET.

FAHÉJAS-VAJAS KEKSZ

Hozzávalók kb. 32 darabhoz: 12,5 dkg puha vaj | 11 dkg cukor | 1 tojás | 1 tk. vanília kivonat | 25 dkg liszt | fél tk. őrölt szerecsendió | 3/4 tk. sütőpor | csipet só
A hempergetéshez: 2 ek. cukor, 1 ek. fahéj

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. A vajat és a cukrot keverjük habosra. Adjuk hozzá a tojást és a vanília-kivonatot, majd apránként a sütőporos lisztet, sőt és szerecsendőt is. Egy tálkában keverjük össze a cukrot és a fahéjat (lehet kaóval is fahéj helyett).

Csipedjünk le a tésztából kis darabokat és formázzunk belőle golyókat, majd hempergessük meg a fahéjas cukorban. Tegyük a tésztát sütőpapírral bélelt tepsire kb. 3 cm-es helyeket hagyva közöttük.

Villa segítségével nyomkodjuk le a kekszeket, és süssük kb. 12-15 percig. Tegyük át sütőrácsra, és hagyjuk kihűlni.



KACSAMELLES SZENDVICS MARINÁLT UBORKÁVAL

Hozzávalók 4 személyre:

A húshoz: 2 db kacsamell | 2 hagyma, vékonyra felszeletelve | 3 ek. méz | 50 ml balzsamecet | 3 csipetnyi, csíkokra vágott gyömbér

Az uborkához: fél hámozott kígyóuborka vékonyra felszeletelve | fél citrom leve | néhány kanál olívaolaj | só, bors

A tálaláshoz: 2 ek. magos mustár | 1 marék leveles saláta | 100 g fetasajt | kenyér | só, bors

Elkészítés:

A sütőt előmelegítjük 180 fokra. A kacsamell bőrét beirdaljuk, majd forró serpenyőben a bőrös felével lefelé aranybarnára pirítjuk. Ezután megfordítjuk, és a sütőben 4-5 percig sütjük. Fontos, hogy mikor elkészült, ne vágjuk fel rögtön, hanem hagyjuk egy tányéron langyosra hűlni. Ugyanebben a serpenyőben, amelyben a kacsát sütöttük, megpirítjuk a hagymát, ráöntjük a mézet, kicsit később a balzsamecetet, majd a gyömbért.

Az uborkaszeleteket egy keverőtálban összekeverjük a sóval, borssal, olívaolajjal és a citromlével, majd egy sütőpapírral kibélelt tepsin eloszlatjuk a szeleteket, hogy a lehetőségekhez mérten a legkevesebb legyen az átfedés közöttük. Sütőben ropogósra pirítjuk.

Végül elérkeztünk a tálaláshoz. A kacsamellet vékony szeletekre vágjuk, és elkeverjük a hagymás páccal. A kenyereket (melyeket meg is piríthatunk), vékonyan megkenjük



mustárral, megkenjük hússal, uborkával, feta sajttal és salátával (nekem ez a kettő sajnos nem volt itthon, de úgy is finom volt), majd ráteesszük a szendvics másik felét.

GRISSINI

Hozzávalók: 1,5 dl joghurt | 1,5 dl tej | 30 dkg búza finomliszt | 20 dkg rétesliszt | fél csomag szárított élesztő | 1 dkg só | 3 ek. olívaolaj | oregánó | bazsalikom



A hozzávalókat alaposan összegyúrjuk, dagasztjuk, majd letakarva fél-egy órát kelesztjük. Ezután vékonyra kinyújtjuk, késsel vagy pizzavágóval vékony csíkokra vágjuk. A süttőt közben előmelegítjük 250 fokra. Ezután a csíkokat két végüknél fogva ellentétes irányba csavarjuk. Sütőpapírral kibélelt tepsibe tesszük, és kb. 9 perc alatt megsütjük. Mellé bármilyen mártogatóst vagy krémet tálalhatunk.

SAJTKRÉMES MÁRTOGATÓS

Hozzávalók: 1 (létszámtól függően akár 2) tubus natúr krémsajt | natúr joghurt vagy tejföl | só | bors | oregánó | bazsalikom

A grissini mellé többnyire ezt a sajtos mártogatóst készítem a hozzávalók alapos kikeverésével.



PÜSPÖKKENYÉR

Hozzávalók: 4 tojásfehérje (amennyi a fehérje, annyi ek. a többi hozzávaló) | 4 ek. cukor | 4 ek. liszt | fél táblánál picit több étcsoki | 2 márké dió | pár szem mazsola, vörösfonya vagy aszalt fekete cseresznye lisztben meghempergetve (így nem süllyednek le a tészta aljára) | egyéb fűszerek ízlés szerint

A fehérjét a cukorral kemény habbá kell verni, óvatosan belekeverni a lisztet, majd a lisztben meghempergetett aszalt finomságokat. Kivajazott formában 180 fokon kb. 20 perc alatt sült meg. Időnként rá kell nézni, tűpróbáig sütni. Csak ha már teljesen kihűlt, akkor lehet kiveszteni a formából.



GÁSPÁRNÉ SÜTTŐ ANNA



SZABÓ-ZSOMBÓK MAGDI



BEKETOV NÓRA

AVOKÁDÓS SZENDVICSKRÉM

Hozzávalók 2 adaghoz: 2 kemény tojás | 1 avokádó | 1 kisebb hagyma | 2 ek. remoulade vagy majonéz | 1 kk. mustár | 1 kisebb gerezd fokhagyma | kevés olívaolaj | kevés balsamecet | só, bors, egyéb fűszerek ízlés szerint

A tojásokat keményre főzzük. Közben az avokádót villával szét nyomkodjuk, a fokhagymát fokhagymanyomón áttörjük. Ha nem szeretjük a nyers hagymát, akkor kockákra vágás után 10 percre áztatjuk be egy bögre forralt vízbe, így elvesz a csípőssége. Végül adjuk hozzá a többi hozzávalót is, majd ha elkészült a tojás, kockákra vágva azt is keverjük hozzá. Ilyen egyszerű az elkészítés, mindenki kedvére fűszerezheti. Én kis pirospaprikát adtam még hozzá, és paradicsommal tálaltam.



Öt tornacsuka a Hegyestűn

Hogy kicsoda az öt tornacsuka? Még nem ismeritek?

Hadd mutassam be őket szépen sorjában! A tornacsukák az előszobában laknak a nagy cipősszekrényben.



Lila anyáé, Kék apáé, Zöldet a nagyfiú hordja, Narancs a kisebbik fiúé és Rózsát – azaz a rózsaszínt – a kislány viseli.

– Ébresztő! Ma kirándulni megyünk – ébresztgette Lila a gyerekeket: Rózsát, Zöldet és Narancsot.

– Olyan korán van! – morogta Zöld a paplan alól.

– Ugyan már, hasatokra süt a Nap!

– Hova megyünk? – kérdezte Narancs.

– A Hegyestűre – válaszolt Lila.



– Egy hegyes tűre? – értetlenkedett Rózsza.

– Majd meglátod! – válaszolta Lila.

Reggeli után a család belebújt a tornacipőkbe és a szürke autóval elindultak Zánka irányába.

Útközben egy furcsa szerzettel is találkoztak.

– Hát ez meg milyen bicikli? – kacagott Narancs.

– Elöl egy óriási kerék, hátul meg egy icipici? Hogy tudott rá felszállni egyáltalán?

– Réges-régen – mesélte Kék – ilyen biciklin kerekeztek az emberek.

– Azért a mostani sokkal jobb – egyeztek meg a gyerekek.

– Nézzétek! Az már a Hegyestű! – mutatott ki az ablakon Lila.

– Így hívják azt az érdekes hegyet.

– Olyan, mintha egy óriás feküdne a földön, és az lenne az orra – mondta Narancs.

– Tényleg! Egy óriás! – lelkesedett Rózsza.

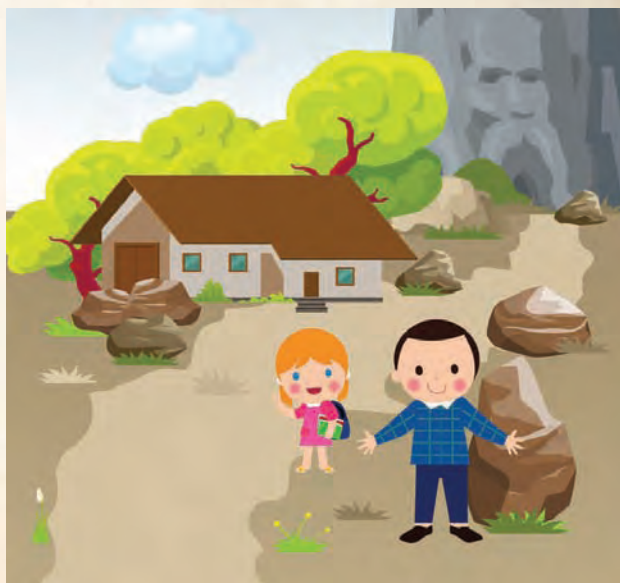
– A hegy érdekes alakját a kőbányászatnak köszönheti magyarázta Kék.

Kanyargós hegyi úton kocsikáztak fel a hegytetőre.

– Jó, hogy nem gyalog jöttünk – mondta Zöld.

– Lesz még módod gyalogolni – mosolygott Lila.

Az utat egy sorompó zárta el.



– Megérkeztünk – mondta **Kék**.
 – Ez itt a Balatonfelvidéki Nemzeti Park bemutatóhelye.
 – Nézd egy kis házikó! Menjünk be! – kiáltotta **Rózsza**.
 A kis házikóban üvegvitrinek mögött vulkáni kövek sorakoztak és a gyerekek nagy táblákon tekinthették meg a vulkán keletkezésének történetét.
 – Mik ezek a nagy kövek? – kérdezte **Rózsza** kilépve az ajtón.
 – Ez egy kőkiállítás – magyarázta **Kék** – ezeket a hatalmas köveket a Dunántúl különböző részeiről hozták ide.
 – Itt az ideje, hogy megdolgoztassuk a lábainkat! – mondta **Lila**.
 – Jaj, ne! – morogta **Zöld** – Egész klassz! – mondta végül, és nekiiramodott a többiek után a bazaltorgonához.



– Ez a vulkán belseje – magyarázta **Kék** – ezek a bazaltoszlopok valójában megdermedt lávafolyamok.
 – Óvatosan! – kiabált **Lila** – Ne mászatok magasra, veszélyes! – aggodalmaskodott.



– Nézd, feljebb is lehet menni! – kiáltotta **Narancs**, és már ott sem volt!
 – Jaj, de szép! – sóhajtott fel **Lila**. Előttük a Balaton, távolban a többi hegycsúcs: a Badacsony, a Gulács, a Keszthelyi hegység, a Csobánc, a Fekete-hegy és a Boncosos tető magasodott.
 – Lesz még szebb is, csak gyerünk felfelé! – szölt **Kék**.
 A gyerekek gyorsan haladtak, míg a felnőttek egyre lassabban és lassabban másztak felfelé a lépcsőn.
 Odafele páratlan panoráma tárult a szemük elé. A hatalmas vízen felhők árnyéka úszott, a levegőben gyönyörű sárga pillangók kergetőztek, a sziklán zöld gyík napozott.
 – Milyen magasan vagyunk? – törte meg **Zöld** az áhítatos csendet.
 – Pontosan 337 m-en – felelte **Kék**.
 – Sokkal magasabbnak tűnik – csodálkozott **Narancs**.



Lefelé a kis csapat már gyorsabban haladt. A kőkiállítás köveire telepedve elfogyasztották a magukkal hozott elemőzsiát. Hazafelé a szürke autóban szokatlan csend honolt.
 – Elfáradtak – mosolygott rá **Lila** **Kék**re.

A kiránduláson készült képek bekerülnek majd az emlékönyvbe, hogy mindig emlékezhessenek erre a szép tavaszi napra.

Szabóné Jámbor Eszter

KERESD A KÜLÖNBSÉGET!

Ha ügyesek vagytok, megtaláljátok mind a 12 különbséget.





A vírushelyzet és a digitális tanulás okozta izgalmak után evezünk kicsit békésebb vizekre. Vagy mégsem? Pezsdítő élmény és kihívás lehet kalózkodni egyet a gyerekekkel. Kalóznap keretében jelmezbe bújva rendezhetünk kincskeresést, elénekelhetjük a *Baj van a részeg tengerésszel* című dalt, sőt lavórhorgászatot vagy hajócsatát is rendezhetünk. Popeye mintájára ebédre spenótot fogyaszthatunk, amittől biztosan megjön az erőnk a harchoz. A fiatal kalózek elengedhetetlen kiegészítője lehet a színes papagáj és egy rendes kalózhajó is. Irány hát a tenger és a sok kaland!

KALÓZPAPAGÁJ

Egy jó kalóz vállán ott ül egy cserfes papagáj is. A pergő-forgó, Karib-tengeri hangulatot árasztó papagájok hangulatos, élénk kiegészítői a gyerekszobának vagy a gyereksátor-nak.

Kellékek:

- papagáj sablon ▪ kartonpapír ▪ színes papír több színben (12X18 cm-es) ▪ festék (pl. sárga) ▪ ragasztható mozgó szemek vagy szemmatrica ▪ fehér zsinór ▪ olló ▪ ragasztó

A készítés menete:

1. Vágjuk ki a papagájformát a kartonpapírból a sablon alapján, amely a lap alján található online forrásoldalon érhető el.



2. Döntsük el, milyen színű papagájt szeretnénk, majd fessük ki az állat testét. A csőrrel se feledkezzünk meg, ezt mindenképpen sárgára fessük. Tegyük félre száradni.



3. Míg szárad a festék, vágjuk ki a tollakat a színes papírból. A farktollakhoz kb. 2,5 cm-es csíkokat vágunk ki a színes papír hosszanti oldala mentén. A szárnyakhoz szintén kb. 2,5 cm-es csíkokat vágunk ki a színes papír rövidebb oldala mentén. A kép alapján vágjuk le a csík végét, hogy görbe, elgömbölyített kinézetet kapjon.

4. A száradás után egy felnőtt segítségével vágunk rést a papagáj testén a fark- és a szárnytollazat számára (a tollak szélességéhez hasonlóan kb. 2,5 cm). Fogjuk össze a színes szárnytollakat, majd dugjuk át őket a nyíláson félig, és hajlítsuk le őket. Ismételjük meg a lépést a farktollak esetében is.

5. Ragasszuk fel a sárga csőrt, majd a szemeket.

6. A kézműves munka utolsó lépése, hogy a papagáj fején átvezetünk egy zsinórt, és felgüesztjük a csillárra vagy egyéb erre alkalmas helyre.



KALÓZHAJÓ

Változatos típusú kalózhajók között válogathatunk. Elkészítésük más-más kelléket igényel attól függően, hogy milyen alapot használunk: papírtányért, tojástartót vagy éppen parafát. A színvilágot a saját ízlésünk diktálja. Lehet a hajó hagyományosan fekete-piros-fehér, de barnás-kékes vagy akár lányosabb színárnyalatú is.

Kellékek:

- papírtányér ▪ színes papír ▪ jégkrém pálcika ▪ hurkapálca vagy bambuszpálca ▪ tojástartó ▪ fogvájó ▪ festék ▪ olló ▪ ragasztó

A készítés menete:

1. Vágjuk ki a hajó alapját (papírtányér vagy fél tojástartó), majd fessük a kívánt árnyalatra. Hagyjuk száradni.

2. Szintén vágjuk ki a vitorlákat és színezzük a kedvelt árnyalatra. Ne feledkezzünk meg a halálfejes mintáról sem, ami a kalózhajók szinte kötelező szimbóluma!



3. Tűzzük fel a vitorlákat a zászlórúdra.

4. Egyéb kiegészítő elemeket is készíthetünk a hajóra: kapitányt, lőrészeket vagy éppen kincsesládát is. Kívánok szívmengető alkotó percek!



Forrás: <https://www.tea-timemonkeys.com/pirate-ship-craft/>; <https://iheartcraftythings.com/twirling-parrot-craft.html>



ÁLLATKERTEK

Fővárosi Állat- és Növénykert Budapest

1146 Budapest, Állatkerti krt. 6-12.

1000 Ft/gyerek 2-14 éves korig NOE tagok gyerkeinek az érvényes tagkártya felmutatásával, 2-14 éves korig a tagkártyán szereplő gyermekszám erejéig. 0-2 éves korig 200 Ft babajegy.

Kecskeméti Vadaskert Nonprofit Kft.

6000 Kecskemét, Műkert 1. Érdeklődni: 36-76-320-121.

20% családi jegy vásárlása esetén (2 felnőtt, 2 gyermek)

minden további gyermek külön jegyre.

Körösvölgyi Állatpark – Szarvas

5540 Szarvas, Anna-liget 1. Érdeklődni: +36-30-475-1789

A nemzeti park alapszolgáltatásait (látogatóközpont belépőjegy, barlangtúra rövid túra) a NOE érvényes tagsági kártyájával rendelkező tagjainak harmadik és további 14 év alatti gyermekei ingyenesen vehetik igénybe.

Nagyerdei Kultúrpark – Debrecen

4032 Debrecen, Ady Endre út 1. Érdeklődni: +36-52-310-065

1000 Ft/gyerek (3-14 éves korig) NOE-tagok gyerkeinek az érvényes tagkártyán szereplő gyermekszám erejéig.

A kedvezmény csak normál látogatási időben felhasználható állatkerti belépőjegyekre vonatkozik.

Pécsi Állatkert – Pécs

7635 Pécs, Ángyán J. u. 1.

Családi jegy vásárlása esetén, gyermek kiegészítő jegy vásárlása a tagkártyán feltüntetett létszám erejéig. Kiegészítő jegy kizárólag 14 év alattiak számára váltható.

Veszprémi Állatkert – Kittenberger Kálmán Nonprofit Kft.

8200 Veszprém, Kittenberger Kálmán u. 17.

Nagycsaládosok gyermekei 18 éves korig, Nagycsaládosok Országos Egyesülete által kibocsátott érvényes igazolvány és hatóság által kibocsátott, a személyazonosságát igazoló igazolvány (személyi igazolvány, útlevél, diákigazolvány stb.) együttes felmutatásával jogosultak PARTNERI JEGY vásárlásra. Érvényes: 2020. 12. 31.

KALANDPARKOK

Katica tanya – Patca

7477 Patca, Katica tanya

10% kedvezményt adunk a Katica Tanya Élmenyközpontba szülő belépőjegyek árából.

Hella 91. Kft. Puchner Kastélyszálló és

Reneszánsz Élmenybirtok – Bikal

7346 Bikal, Rákóczi u. 22.

50% kedvezmény az élmenybirtok aktuális jegyárából minden jegytípusra vonatkozóan; a Puchner Kastélyszálló aktuális csomagárából 10% kedvezmény, valamint 3 vagy több gyermekes családok esetén egy szobában vagy lakosztályban történő elhelyezés esetén a pótágy és a félpanzió árából 25% kedvezmény a gyermekek részére.

Balatonai Élmenypark Nosztori – Balatonfüred

8229 Balatonfüred, Paloznak hrsz: 0983

Érdeklődni: 36 20/946-06-41. 10% a belépőjegy árából.

Ceglédfürdő Kalandpark – Cegléd

2700 Cegléd, Kalandparkunk a gyógyfürdő mellett található.
20% a Ceglédfürdő Kalandparkba érvényes belépőjegy árából.

Mecsekerdő Zrt. Mecsextrém Park – Pécs

7623 Pécs, Árpádtető 3.

3000 Ft/fő NOE tagkártya felmutatásával, min. 2 felnőtt és
3 gyermek napijegy váltása esetén. Érvényes: 2020. 10. 31.

ÉLMÉNYEK

Szabad Sárkányok Csapata – Göd

2132 Göd, Gutenberg u. 7.

10-30%: Rendszeres sárkányhajós edzések és az ahhoz tartozó
erőnléti edzések (nyílt vízi evezés, tanmedencés evezés, kondite-
rem), a sárkányhajós kirándulások árából 10%, a sárkányhajós tábor
árából 30% kedvezményt adunk.

Szent László Király Lovas Egyesület – Csobánka

2014 Csobánka, Margitliget 1.

10% a szolgáltatások árából

Telekparti Szabadidő és Lovaspark – Gyomaendrőd

5502 Gyomaendrőd, V. ker. 2/2

20% a szolgáltatások árából

Pindúr Palota Játékcentrum – Káposztásmegyer – Budapest

1048 Budapest, Lóverseny tér 4.

20% testvérkedvezmény csak a káposztásmegyeri játszóházban!

Nomádia Szabadidőpark és Lovarda – Ajka

8400 Ajka, Ipari Park Északi szektor 3/1.

10% a belépőjegy árából.

Bringóhintó – Budapest

Budapest, Margitsziget

20% a bérleti díjból.

Aqua Land Termál és Élmenyfürdő – Ráckeve

2300 Ráckeve, Strand u. 4.

10% minden belépőjegy árából

Gyenesdiás, Diási Játékstrand

8315 Gyenesdiás, Strand utca. Érdeklődni: 06-83 316 007.

A harmadik és minden további gyermek ingyen látogathatja a
strandot. 2020. június 13-tól bevezetjük a nagycsaládos
jegyet (2 felnőtt+3 gyermek), mellyel minden családban
a harmadik és további gyermek ingyen látogathatja a Diási Játék-
strandot és a Gyenesi Lidóstrandot. A kedvezmény kizárólag a
Nagycsaládosok Országos Egyesülete tagkártyájának felmutatásá-
val vehető igénybe, amennyiben minden gyermek 14 év alatti.

A kedvezmény egész nyáron érvényes.

A strandjainkon további kedvezményeket

a „Kikerekítjük a nyarat” emblémával ellátott szolgáltatóknál
lehet igénybe venni!

Tropicarium-Óceánárium – Budapest

1222 Budapest, Nagytétényi út 37-43.

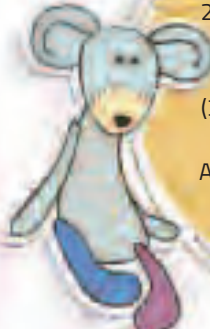
15% a belépőjegy árából.



Örömhír



Örömmel tudatjuk, hogy 2020. április 26-án megszületett a Kéthelyi család 6. gyermeke: **Kéthelyi Mirjána** (3300 g, 54 cm). Szülei, Katalin és Kornél, valamint testvérei, Anna, Gergely, Levente, Imre és Katalin örömmel fogadták a kistestvért.



Örömmel értesítünk benneteket, hogy 2020. május 6-án megszületett harmadik gyermekünk: **Csontos Hanna** (3900 g, 56 cm).
Üdvözléssel: Kovács Hajnalka.



Szegedi Nerella vagyok, és 2020. július 9-én jöttem a világra két lánytesóm, Alina és Csenge legnagyobb örömére. Boldog szüleim: Szegediné Elek Anita és Szegedi János.
Nádudvari „Mindent a családért” Nagycsaládos Egyesület



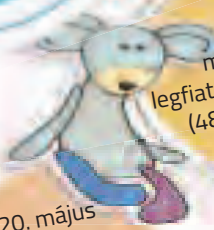
Örömmel tudatjuk, hogy 2020. április 1-jén megszületett **Pavelcze Levente** (3150 g, 49 cm), harmadik gyermekként a családban. Boldogan fogadták őt szülei és testvérei: Sára és Nóra.
Üdvözléssel: a Nyírádi Nagycsaládos Egyesület



2020. július 3-án megszületett a Hajnal Család legfiatalabb tagja: **Hajnal Richárd Jácint** (4810 g, 61 cm). Szülei és tesói – Gréta, Janka és Boglárka – már nagyon várták!



Király Elizabetnek hívnak, 2020. május 21-én születtem a székesfehérvári körházban (4080 g és 54 cm), családom házában. Testvéreim: negyedik gyermekeként. Testvéreim: Dávid 6 éves, Nimród 4 éves, Izabella 2 éves. Szüleim szerint velem lett egész a család 😊



Megszülettem 2020. április 4-én, szépen növekedtem, **Németi Tomika** a nevem. Mamám: Erősné Szabó Mária, papám Erős László Csongrádon, akik nagyon imádnak engem! Erősné Marika, Bölcső NCSE



A Nagycsaládosok Nagykőrösi Egyesületéhez új kis tag érkezett 2020. június 3-án (3450 g és 50 cm) **Králik Lili** személyében, aki 8. gyermeke szüleinek. Nagyon jó egészséget és sok boldogságot kívánunk az egész családnak!



Örömmel tudatjuk, hogy 2020. június 24-én megszületett 4. gyermekünk: **Varga Zsófia**, apa, anya, bátyja és két nővére nagy öröme. Üdvözléssel: Vargáné Rigó Hedvig, Varga Gábor, Mosonmagyaróvári Nagycsaládosok Életfa Egyesülete

