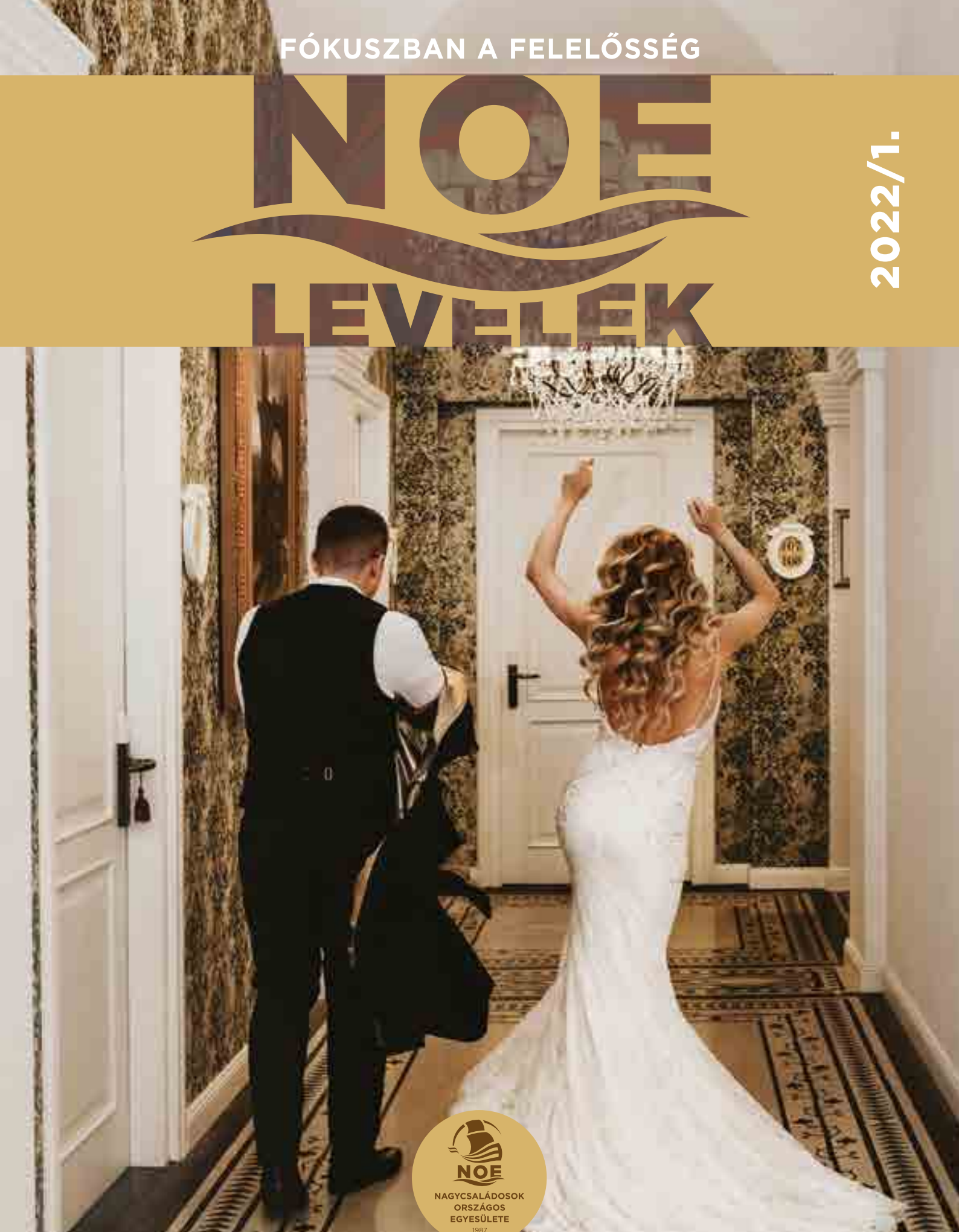
FÓKUSZBAN A FELELŐSSÉG

NOE LEVELEK

2022/1.



NOE
NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE
1987

A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

343-344. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ 3
• cím? 3

VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL 4
• Vezető testületeink munkájából 4
• Választmányi ülés 4

KÖZGYŰLÉSI MEGHÍVÓ 5

KIEMELT HÍR 6-10
• 2 helyszín, 7 pár, 14 igen 6-9
• Házasság világnapja 2022 10
• Megjelent legújabb szépirodalmi kötetünk 10

EGYÜTT SZÜLETÜNK 11
• Merre induljunk el a szülővé válás útján? 11

ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI 12-13
• Angyalaink 2021-ben sem tétlenkedtek 12
• Lezárult szépirodalmi pályázatunk beadási határideje 13
• ALDI karácsonyi adomány 13
• Karácsonyi ajándékcsomagok támogatónk jóvoltából 13
• Számítógépeket kaptak a nagycsaládos gyermekek 13

VÉDŐNŐK 14-15
• Baba patika 14-15

HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL 16-21

BESZÉLGETÉS 22-24
• Szeretni kell egymást 22-24

KÖNYVAJÁNLÓ 25

NEMZETKÖZI 26-27
• A szülő-gyermek kapcsolat a digitális világban 26-27

CSALÁDI ÉLET 28-37
• Családi vegyesváltónkról 28-29
• A jóllét öt titka 30-31
• Felelősség a családi kapcsolatainkban – teher vagy áldás? 32-33
• Az élet minden területét átszövi a felelősségvállalás 34-35
• Kamaszok a szexualitás küszöbén 36-37

RIPORT 38-39
• A szerelem fotósa 38-39

SZÉPIRODALOM 40-41
• Ólomszárnyak 40-41
• A herceg és a Nap 41

KEDVEZMÉNYEK 42-43
• Kirándulási tippek, avagy történelmünk megismerésének felelőssége 42
• Kedvezmények 43

PARFINÉRIA 44-45
• Zsuzsi konyhája 44-45

SZÍVBÉLI ÜZENETEK 46
• Örömmel nézünk a holnap elé 46

GYERMEKKUCKÓ 47-55
• Rejtvény 47-49
• Pinkó és Szille álmai 50-53
• Játsszunk zölden! 54-55

ÖRÖMHÍR 56

Készült az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával.

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

A NOE számlaszáma:
11705008-20109369 (OTP Bp., V. kerületi fiók)
NOE tagdíj alszámla száma: 11705008-20474210
NOE adószáma: 19024471-1-41
A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:
11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)
****
A Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a Családjainkért Alapítvány és az Otthon Segítünk Alapítvány közhasznú.

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

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

Nyomta: Korrekt Nyomdaipari Kft.

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

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

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

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

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

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

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

A 343-344. sz. NOE Levelek címlapján
Zsoldos Alexandra *Az igen után* című képe

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 346-347. számának lapzártája:
2022. május 30.



KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Felelősséget vállaltunk, amikor családot alapítottunk

Hálásak vagyunk, mert ismét kezünkben van az új NOE Levelek. Szeretettel köszöntök nagyon boldog új évet kívánva minden kedves olvasót az idei első lapszámban. Szükségünk is van a boldogságra, mert érzelmileg nehéz időket éltünk meg, de talpra állunk, mert gyermekeinknek, párunknak, férjünknek, feleségünknek mi is ezt szeretnénk biztosítani. A boldogság világnapja épp a lapunk megjelenése után vár bennünket, s vár négy fiatal párt Fehérvárcsurgó csodálatos kastélyában, hármat pedig a felújított Lovarda épületében, a Budai Várban. Hét esküvőhöz járultunk így hozzá. Tesszük ezt azért, mert tudjuk, hogy látva az ő boldogságukat, mások is megérezhetik azt, s követhetik a példát. Ez a mi – alapszabályban is lefektetett – egyik alapelvünk, felelősségünk.

Felelősség. Az elmúlt évek vírusveszélye közepette egyre súlyosabbá, egyre komolyabbá vált ez a szó. Nemcsak az egészségünk, de időközben alapértékeink iránt viselt felelősségünk is gyakran várt tőlünk megszólalást, kiállást. Nem tudok a családnál, a gyermekeknél szebb életet elképzelni és úgy gondolom, hogy mindannyiunk közös érdeke, hogy ténylegesen tegyünk értük. A választmányunkkal is egyeztetve arra kérlek benneteket, hogy alaposan gondoljátok végig az elmúlt évek történéseit, a családpolitikában, a gyermekvédelemben, és az így meghozott döntéseteket erősítsétek meg azzal, hogy részt vesztek 2022. április 3-án az országgyűlési választáson és népszavazáson.

A NOE Levelekben a felelősség kérdésének sokféle aspektusáról olvashattok, ezért szeretettel ajánlom figyelmetekbe ezt a lapszámunkat. Forgassátok örömmel!

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN,
a NOE elnöke



Vezető testületeink munkájából



KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Az elnökség a 2021. novemberi ülésén

- 61 egyéni és 114 tagegyesületi tagcsalád felvételéről döntött;
- a Civilút Alapítvány által 2021-ben megalapított Odaadó díjra életmű kategóriában dr. Márki Lászlót, közösségi kategóriában Székely Kamillát jelöli *(Kamilla megkapta a díjat – szerk.)*;
- Rendek Ildikó, Horváth Hajnalka és Szolanicsné Zsuzsanna tájékoztatta az elnökséget a régióikban folyó munkáról, a családok helyzetéről.

Az elnökség a 2021. decemberi ülésén

- 63 egyéni és 26 tagegyesületi tagcsalád felvételéről döntött;
- Molnárné Budai Angelika, Vargáné Kunczt Orsolya és Benedek Szilvia tájékoztatta az elnökséget a régióikban folyó munkáról, a családok helyzetéről;
- megbeszélte a 2022. évi főbb programterveket (nagycsaládos esküvő, Babaköszöntő, Őszi Találkozó, 35. születésnapi rendezvény, Szeretet Ízei program, önkéntes köszöntések, évzáró rendezvény).

Az elnökség a 2022. januári ülésén

- egyhangúlag **támogatta, hogy a nagycsaládos esküvőre pályázó mind 15 jegyespár megkapja a pályázati kiírásban rögzített összes lehetőséget**;
- 62 egyéni és 71 tagegyesületi tagcsalád felvételéről döntött;
- a Gyermek és Ifjúsági Alapprogram Tanácsába tagként Kapot Ildikót delegálta;
- Jubileumi **Bölcső díjat alapított, melyet 5 évente adományoz azoknak a támogatóknak, akik hosszú időn keresztül, rendszeresen támogatják az egyesület céljait. A Jubileumi Bölcső díj átadására** első alkalommal 2022-ben a 35 éves közgyűlésen kerül sor;
- továbbra is megbízza Rendek Ildikót, a saját régiója (Budapest és Közép-Magyarország) mellett az Észak-Magyarország **régió vezetésé**vel.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Választmányi ülés



2022. január 29-én idén első alkalommal gyűltünk össze Budaesten az ország minden részéből: Miskolcról, Orosházáról, Pécsről, Győrből, sőt Kárpátaljáról is. Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke beszámolt egyesületi- és csoportvezetőinknek az elvégzett munkáról és az előttünk álló feladatokról. Nagyon mozgalmas év áll előttünk, számos programmal, táborokkal és a legfontosabb, hogy döntéseket kell hoznunk a jövőnkről, gyermekeink jövőjéről. Két komoly okunk is van arra, hogy április 3-án éljünk a demokratikus jogainkkal és elmenjünk szavazni. A választás az értékelés ideje, ahol kifejezhetjük véleményünket a bennünket, NOE-tagokat leginkább érintő kérdésekről is, a családpolitikáról, a gazdasági teljesítményről. Amikor a politikusok, a pártok sorsáról döntünk, arról is döntünk, hogy milyen jövőt szeretnénk gyermekeinknek, unokáinknak, s így – mint minden választáson - nagyon nagy a tét. A másik ok az országgyűlési választásokkal együttesen zajló népszavazás. Ha gyermekeink egészséges lelki fejlődéséről van szó, ha veszély fenyegeti azt a jogunkat, hogy szülőként beleszóljunk gyermekeink nevelésének alakításába, akkor nem hallgathatunk, ahogy korábban sem tettük. Hiszen 14 másik civil szervezettel közös álláspontot fogalmaztunk meg, amelynek célja a gyermekek fizikai, lelki fejlődésének biztonsága és a szülői jogok érvényesülése. A NOE aktív részvételre kéri április 3- án a tagságát. Mindezt megerősítette a NOE választmánya is.

MEGHÍVÓ

a Nagycsaládosok Országos Egyesülete

2022. évi tisztújító közgyűlésére

2022. május 7. (szombat) 9.30 – 15.00 óra (érkezés 8 órától)

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

A gimnázium épülete a Móricz Zs. körtértől 5-6 perces sétával elérhető.

A Móricz Zs. körtér megközelíthető: a Széll Kálmán tér és a Déli pályaudvar felől a 17-es vagy a 61-es villamossal (egy megállóval előbb, a Tas vezér utcánál érdemes leszállni), a Deák térről a 47-49-es villamossal, a Keleti pályaudvar felől a 7-es autóbusszal, 6-os villamossal vagy a Keleti felől és Kelenföldről a 4-es metróval.

A közgyűlés napirendtervezete

1. A Mandátumvizsgáló Bizottság jelentése
2. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére, határozathozatal
3. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása, a napirend elfogadása, határozathozatal
4. Beszámoló az Egyesület működéséről
5. Jelentés az Egyesület gazdálkodásáról, a közhasznú jelentés ismertetése
6. Az Ellenőrző Bizottság jelentése
7. A beszámoló és a jelentések megvitatása, határozathozatal
8. A 2022. évi költségvetési terv megvitatása, határozathozatal
9. Tisztújítás: javaslatok ismertetése, hozzászólások, szavazás
   Szünet
10. Fórum (kérdések, javaslatok megbeszélése)
    Zárszó

Amennyiben a közgyűlés 10.00-ig nem bizonyul határozatképesnek, a megismételt közgyűlés 2022. május 7-én 10.30-kor kezdődik. A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel, a szavazati joggal rendelkező jelenlévők létszámától függetlenül határozatképes.



GYŐRI BARNABÁS

2 helyszín, 7 pár, 14 igen

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete immár harmadik alkalommal hirdetett pályázatot „Nagycsaládos esküvő” címmel az Alapszabályban foglalt feladata (az élet és az anyaság tiszteletére nevelés, a házasságért és a jövő generációjáért érzett felelősség erősítése) megvalósítása céljából. A kiválasztás megtörtént, így 2022 márciusában két helyszínen, összesen hét pár mondja majd ki a boldogító igent. Ebben a cikkben szeretnénk bemutatni nektek ezt a hét csodálatos jegyespárt, akik boldogan és odaadással készülnek életük nagy napjára.

Gabi és Bence egy fiatal, friss jegyespár, Bence 2021. december 19-én egy kirándulás alkalmával jegyezte el Gabit. Fiatal koruk ellenére, meghozták ezt a komoly döntést, hogy összekötik életüket, ugyanis úgy gondolják, hogy ez erős alapot biztosít majd számukra a közös életükben, és már most tervezik a hosszútávú közös jövőt.

– Mikor döntötted el, hogy megkéred Gabi kezét?

Bence: Ami azt illeti, az első pillanatoktól kezdve éreztem, hogy Ő lesz az igazi. A kérdés inkább az volt, hogy mikor és hogyan történjen. Az évfordulónkon szerettem volna ezt megtenni, így a nagy nap előtt 1-1,5 hónappal kezdtem el tervezni a dolgot.

– Mikor tudatosult benned, hogy szeretnél Bence felesége lenni?

Gabi: Viszonylag hamar, igazából már az első hónap környékén tudtam, hogy vele szeretném leélni az életem.

– Mit gondolsz, mi teszi majd Gabit igazán jó feleséggé?

Bence: Tudom, hogy neki is milyen sokat jelent a kapcsolatunk és a házasság köteléke, így abban biztos vagyok, hogy mindent megtesz azért, hogy igazán jó feleséggé váljon.

– Mit gondolsz, mi teszi majd Bencét igazán jó férjjé?

Gabi: Egyrészt az, hogy mindent meg tudunk beszélni, másrészt pedig, hogy képes változni és változtatni, küzdeni a kapcsolatunkért. Természetesen belekezdhetnék a felsorolásba, hogy rendkívül törődő, figyelmes és segítőkész, megbízható és humoros, de akkor egy nagyon hosszú listát tudnék írni.



Karola és Máté a Műegyetemen, az egyetemi tanulmányaik alatt ismerkedtek meg. Majd két és fél év együttjárás után 2020 augusztusában Zalakaroson jegyezték el egymást. Mindketten hasonló értékeket képviselnek, ezért már kapcsolatuk elején megtalálták a közös hangot. Számukra fontos a házasság, mert a biztonságot jelenti, és azt, hogy mindig számíthatnak majd egymásra jóban és rosszban egyaránt.

– Mikor döntötted el, hogy megkéred Karola kezét?

Máté: Konkrét pillanat nem volt, már a kapcsolatunk elején biztos voltam benne, hogy el fogom venni Karolát feleségül. Akkor lettem igazán szerelmes belé, amikor még az első randik egyikén túráztunk, és volt nálunk egy térkép, és ő pontosan tudta hol vagyunk, pedig én eltévedtem volna.

– Mikor tudatosult benned, hogy szeretnél Máté felesége lenni?

Karola: Nem volt konkrét pillanat. Mindig nagyon jól éreztem magam vele, és a beszélgetéseinkből kiderült, hogy céljaink, értékrendünk hasonló. Ezért tudtam, ha megkéri a kezem, igent mondok neki.

– Mit gondolsz, mi teszi majd Karolát igazán jó feleséggé?

Máté: Mindig gondoskodik rólam, akármilyen szituációban is én vagyok az első neki, és ezzel is kimutatja, hogy nagyon szeret engem. Mindezek mellett nagyon házias és törődő.

– Mit gondolsz, mi teszi majd Mátét igazán jó férjjé?

Karola: Nagyon jó közöttünk a kommunikáció, nem siklunk el a problémák felett, és ezeknek a beszélgetéseknek gyakran ő a kezdeményezője.



Dorka és Dominik egy irodalmi kurzuson találkozott először, Dominik első gondolata Dorkával kapcsolatban az volt, hogy bunkó, mert fel volt téve a lába a székre, később kiderült, hogy Dorkának be volt kötve a térde. Már az első alkalommal, amikor együtt kellett olvasniuk és elemezniük a műveket, izzott a levegő kettejük között. Miután összeköltöztek, Dominik már tudta, hogy a következő lépés az eljegyzés lesz, ezért el is ment megvenni a gyűrűt. Az eljegyzésük is kalandosra sikeredett, Dominik otthon hagyta a pénztárcáját, de szerencsére, a gyűrű nála volt, így sikerült megkérnie Dorka kezét.

– Mikor döntötted el, hogy megkéred Dorka kezét?

Dominik: Körülbelül a második randevúnk alkalmával. Éreztem, hogy több van köztünk, mint egyszerű vonzalom. Lelki rezdüléseink harmonizáltak. Csodás érzés volt minden pillanat, amit vele tölthettem, ezért amikor eldöntöttem, egyértelmű volt, hogy akkor ténylegesen tenni is fogok érte.

– Mikor tudatosult benned, hogy szeretnél Dominik felesége lenni?

Dorka: Nem tudok megnevezni konkrét pillanatot. Ami elindult köztünk, az sodró volt és teljesen magától értetődő, mindig éreztük, mi a következő lépés. Az nagyon hamar kiderült, hogy a kapcsolatunk működik, jól veszi az akadályokat, és kitartunk egymás mellett, történjék bármi. Azt is mondhatnám, hogy az első pillanattól kezdve a felesége akartam lenni, de azt is, hogy ez az érzés közben hatalmasodott el bennem. Mi mindenképpen egymáshoz tartozunk.

– Mit gondolsz, mi teszi majd Dorkát igazán jó feleséggé?

Dominik: Akármit mondanék, kevés lenne, hisz’ minden szempontból tökéletes. Türelme határtalan velem szemben. Rendszerezi a káoszom. Társam minden tervemben és álmomban. Olyan párt alkotunk, ahol a harmónia a természetes. Őszinték vagyunk egymással és tisztán beszélünk érzelmeinkről, gondjainkról és vágyainkról. Minden, ami Dorka, az én tökéletes feleségem.

– Mit gondolsz, mi teszi majd Dominikot igazán jó férjjé?

Dorka: Szerintem már most is az. Nincs olyan titkos összetevő, amit a férfiak az esküvőjük napján magukba szívnak, és ettől jó férjekké válnak. Attól jó társam, hogy ösztönösen érez. Figyelmes, türelmes, amikor türelmetlen vagyok, hogy türelmes lehessek, amikor ő türelmetlen. Imád, imádom. Megnevettet, sokszor, és tudunk együtt sírni is. Szeret játszani, isteni szakács, hihetetlenül művelt. Támogat, tudja, hogy nekem mindig csinálni kell valamit. És úgysem állok le. Meghallgat, mesél, kikéri a véleményemet, elmondja a véleményét, van egy kulcsa hozzám. Ismer az utolsó sejtemig. Tudom, hogy jó apuka lesz. Szeret gondoskodni, és szereti, ha gondoskodom róla. Őszinte, bízhatok benne, és nem panaszkodik, amiért vigyázzállásban kell aludnia - én folyamatosan terjeszkedem, bármekkora az ágy, az egész kell.





Dorina és Zsolt igazán fiatal párt alkotnak. Dorina magyar-német szakos tanárnak tanul, Zsolt pedig jelenleg Bánfalvy Ági Színészképző Szakgimnázium és Alapfokú Művészeti Iskola tanulója. Mindkettőjüknek ez az első - és reményeik szerint utolsó - komoly kapcsolata. 2018 októberétől alkotnak egy párt és 2020 októberében egy közösen megszervezett miskolci utazás során jegyezték el egymást. Kedves emlék köti őket az eljegyzéshez, Zsolt az izgatottság hevében elfelejtett letérdelni, Dorina pedig meg se várta Zsolt mondandójának végét, rögtön a nyakába ugrott. Már kapcsolatuk eleje óta tudatosan készülnek közös életükre és tudják, hogy a köztük lévő szeretet minden nehézséget áthidal.

– **Mikor döntötted el, hogy megkéred Dorina kezét?**

Zsolt: A második évfordulóra terveztem, hogy megkérem a kezét és reménykedtem, hogy igent fog mondani.

– **Mikor tudatosult benned, hogy szeretnél Zsolt felesége lenni?**

Dorina: Az igazat megvallva, az első 3 hónap után éreztem, hogy nem akarok tovább menni mellőle, az ő felesége szeretnék majd lenni. Amint megismertem, hogy milyen értékes és mekkora szíve van, tudtam, hogy keresve sem találhatnék nála jobb társat és leendő férjet.

– **Mit gondolsz, mi teszi majd Dorinát igazán jó feleséggé?**

Zsolt: Én arra gondoltam, hogy elsősorban én, de viccet félretéve szerintem a nagy szeretete és hogy megértő, nagyon elfogadó. Ezeket a tulajdonságokat nagyon szeretem benne.

– **Mit gondolsz, mi teszi majd Zsoltot igazán jó férjjé?**

Dorina: A végtelen nagy türelme, az odaadó és tiszta szeretete, és az a tisztelet, amit irántam mint ember és mint nő tanúsít.

Szilvia és Norbert mindketten nagycsaládból jönnek és fontos számukra ez az érték, ezért majd több gyermeket is szeretnének. 2019-ben ismerkedtek meg és 2020-ban már össze is költöztek, hogy ezzel egy fokkal komolyabb szintre emeljék kapcsolatukat. Már nagyon várják, hogy esküvővel köthessék össze az életüket, mert szeretnének teljesen önálló életet kezdeni és építeni közös életüket.

– **Mikor döntötted el, hogy megkéred Szilvia kezét?**

Norbert: Körülbelül egy éve.

– **Mikor tudatosult benned, hogy szeretnél Norbert felesége lenni?**

Szilvia: Már akkor tudtam, hogy a felesége leszek mikor összejöttünk. Előtte soha nem is volt kapcsolatom, mivel mindig is úgy voltam vele, ha nekem kapcsolatom lesz, akkor olyat választok, aki az első és egyben az utolsó is lesz az életemben. A gondolkodásunk pedig ezzel kapcsolatban, szerencsére, hasonló volt, így már pár hónap után beszélgettünk is az esküvőről.

– **Mit gondolsz, mi teszi majd Szilviát igazán jó feleséggé?**

Norbert: Mindennél és mindenkinél jobban szeret. Ha valami problémám van, megérti és megvigasztal. Elég rám néznie, és tudja, hogy mit gondolok. Sőt, még a főztje is nagyon finom. :)

– **Mit gondolsz, mi teszi majd Norbertet igazán jó férjjé?**

Szilvia: Az, ami miatt beleszerettem. Úgy szeret engem, ahogy vagyok, és aki vagyok. Ő az, aki megért engem, és aki tudja, hogy mivel lehet felvidítani, ha szomorú vagyok. Számomra ő a tökéletes férfi, akivel boldog házasságot és családot szeretnék. Egyszerűen nála jobb férjet nem is kívánhatok.



Anna és Ákos idén, március 15-én ünneplik a kapcsolatuk hetedik évfordulóját, így számukra a márciusi esküvő igazi megkoronázása lesz az évfordulónak. Anna maga is kapcsolódik a NOE-hoz, édesanyjával és két testvérével már 21 éve a Mosolyvirág nagycsaládos egyesület tagja. Lassan négy éve egy plazmaközpontban dolgozik ápolóként, de mellette levelező képzésen tanulja is a szakmát. Ákos a szlovák-magyar határ mentéről származik, a Debreceni Egyetemre járt, ott kapott közgazdász diplomát. Jelenleg a MÁV-START Zrt-nél operatív HR területen dolgozik. Eljegyzésük története izgalmas, ugyanis azon a napon, amikor a Balaton partján kirándultak, egy balatoni NOE-s esküvő volt, és a nap végén több esemény bekövetkezte után Anna kezében kötött ki a menyasszonyi csokor. Később Ákos szervezett egy wellness hétvégét a Balaton partjára, ekkor kérte meg Anna kezét. Szeretnék összekötni az életüket és tudják, hogy ahogyan eddig is, ott lesznek egymásnak az élet minden nehézségében.

– **Mikor döntötted el, hogy megkéred Anna kezét?**

Ákos: A kapcsolatunk 4. évében már tervben volt a lánykérés, csak a megfelelő helyszín és az időpont volt kérdéses számomra.

– **Mikor tudatosult benned, hogy szeretnél Ákos felesége lenni?**

Anna: Amikor hozzánk költözött, egy új fejezet kezdődött az életünkben, megtanult alkalmazkodni a nagycsaládos élethez, hogy hogyan kell együtt közösen élni, ahol meg kell tudni szervezni egy napi programot, gondoskodni, törődni kell a többiekkel, oda kell figyelni a másikra. Ekkor jött először az az érzés, hogy szeretnék a párom felesége lenni és boldog édesanya lehetek mellette.

– **Mit gondolsz, mi teszi majd Annát igazán jó feleséggé?**

Ákos: Úgy gondolom, mindenképpen fontos, hogy őszintén tudjunk beszélni egymással. Meg tudjunk beszélni minden jó és rossz dolgot. Segítsük és támogassuk egymást minden helyzetben.

– **Mit gondolsz, mi teszi majd Ákost igazán jó férjjé?**

Anna: Akiben életem végéig megbízhatok. Mindkettőnknek boldogságot, nyugalmat, biztonságot fog nyújtani egymás társasága. Nem utolsó sorban együtt fejlődjünk és egymástól tanuljunk.





Blanka és Bálint már gyerekkoruk óta ismerik egymást, ugyanis ugyanahhoz a plébániára jártak. Blanka jelenleg profi sminkesnek tanul, Bálint pedig végzős hallgató az ELTE Állam- és Jogtudományi Karán. Ha összeadnánk a Bodó és Merlin „klán" tagjait, a rokoni kör több száz főre rúgna, így igazán elmondható, hogy mindketten tudják, milyen egy nagy családban és rokonságban élni. Fiatal koruk ellenére már komoly elképzeléseik és terveik vannak a karrierjüket illetően. Imádják a sportot, Bálintnak a síelés a mindene, ő tanította meg Blankát is síelni. Úgy gondolják, hogy ők képtelenek veszekedni, egy-egy rövid sértődés után csak egyszerűen megbeszélik a dolgokat és minden megy tovább. Közös nézőpontjuk van a jövőjüket illetően, és, természetesen, csak egymással tudják elképzelni a hátralévő életüket.

– **Mikor döntötted el, hogy megkéred Blanka kezét?**

Bálint: 2021 legelején még az Erasmus utazásom előtt (2021. január végén) elmentem a Feil ékszerészetbe és hosszas válogatás után vettem egy eljegyzési gyűrűt. (Egyesek szerint virág alakú, mások szerint cikesz.) 6 hónapon át végig hordoztam magammal, minden egyes nap velem volt. Fél Európát együtt jártuk végig back-pack jelleggel, 3 országban síelt velem a szívem felett. És a tényleges, egyben végleges döntés a vizsgaidőszakom után, májusban dőlt el. 2021. június 5-én teljes sikerrel le is zajlott a leánykérés, ráadásul meglepetés jelleggel - ami nálam nehéz, mert imádom jártatni a számat. Illetve Blanka előtt sosem tartottam titkot.

– **Mit gondolsz, mi teszi majd Blankát igazán jó feleséggé?**

Bálint: Blanka egyszerűen tökéletes; gyönyörű, okos, kreatív, kedves, figyelmes, vicces és egyben alázatos, odaadó. Mindenben tudjuk egymást támogatni, mindig fel tudunk nézni egymásra. A kapcsolatunk hihetetlenül mély és ragyogóan egységes - ennek megfelelően ugyanaz az elvünk család, haza, nemzet és hit terén. (Jobboldali, keresztény, konzervatív elvű pár vagyunk.) Ugyanazokat a programokat és sportokat szeretjük. Összeköt minket a téli sportok szeretete - különösen a síelés, a kirándulás, a Regnum Marianum közösség, de a Pestszentlőrinci Főplébánia mint közösség és munkafeladat is. A programok közé sorolható a komolyzene, a foci, a röplabda, a koncertsorozatok; és az operett. Nagyapám mindig azt mondta, hogy egy feleségben a lényeg, hogy „jól főzzön" - Blanka minden előbbi után még ezt a pontot is zseniálisan teljesíti, mert nem véletlenül a legjobb minden séfkurzuson, amire elmegyünk. Blanka mindenben kiegészít engem. Egy jó értelemben vett kreatív művésztehetség. Nem bohém, csak néha szétszórt - ami engem mindig vidámmá tesz. Mindent meg tudok vele osztani, egy stresszesebb időszakban ő az, aki megnyugtat. Ha tervezünk valamit, én viszem a jogi, az adminisztratív és a szabályos értelemben vett szervezést - Blanka meg a finomhangolást, a teljes kreatív oldalt, a kinézetet, a design-t és minden olyan részletet, amely front office jelleggel látszik az egyszeri néző számára. A listát a végtelenségig tudnám folytatni, amit így mégsem szeretnék megtenni. Minden egyes nap, amikor nem találkoztunk, 2021.január.1. óta levelet írok Blankának. Jelenleg egy 450 oldalas „könyvet" írtam ennek megfelelően. Az eljegyzési „beszédem" pedig 3,5 oldal.

GYŐRI BARNABÁS
NOE gyakornok

Házasság Világnapja 2022

Örök hűség, elköteleződés egész életre, egymás problémáit is hordozó, szerető házastársak, összetartó család, boldog gyerekek…

Ki az, aki nem ezeket álmodja magának már gyerekkora óta?

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület 2003 óta minden évben ezekre a kincsekre, értékekre szeretné felhívni a figyelmet, amikor február második hétvégéjén megünnepli a Házasság Világnapját.

Mostanra igencsak kinőtte magát ez a rendezvény, békeidőben 250 fő körüli résztvevőnek örülhettünk. Idén a pandémiás időszakban is 150 fölött volt a jelenlévők száma, nem számítva az interneten bekapcsolódókat, határokon innen és túlról.

A nap szentmisével kezdődött, Felföldi László püspök atya bíztató szavaival erősítette bennünk hivatásunk szépségét és súlyát. A közös ebéd után élő és videós köszöntők következtek. Dr. Dabóczi Kálmán és Veronika hiteles, mély tanúságtételét hallgathattuk meg, majd kiscsoportokban megosztottuk egymással saját élethelyzetünket.

A jutalmazott és jubiláló házasokat püspök atya áldotta meg s a Vivat Bacchus együttes köszöntötte zenével.

A vacsora után kvízjátékban mérhettük össze tudásunkat, amikoris kiderült, hogy ehhez a műfajhoz a gyerekek értenek legjobban. A „Mindenkit szeretni? Hogyan?!" kérdést járta körül a „Szólj be a papnak" vitaest. Közben a párok, családok a hangulatos teaházban frissülhettek fel.



Röviden összefoglalva: sok mosoly, szeretet, közös élmény, új barátságok, megerősödés, feltöltődés…ez volt a nap eredménye.

SZÉKELY KAMILLA

Megjelent legújabb szépirodalmi kötetünk

Irodalmi pályázataink témaköreit feldolgozó kötetsorozatunknak újabb, meghatározó darabja jelent meg „Amit megtudtam a családomról – Családtörténetek vírushelyzetben" címmel.

A 2020 októberében kiírt pályázatra olyan családok, családtagok pályázatait vártuk, akik fontos ismeretekkel gyarapodtak egymásról, gyermekeikről, szüleikről, s akik szívesen megosztották ezeket a komoly és/vagy vicces tapasztalataikat másokkal. Pályázatunkra rekord mennyiségű, 130 pályamű érkezett be. Az írásokat elbíráló zsűri tagjai Erős Kinga (kritikus; a Magyar Írószövetség elnöke); Kapot Ildikó (NOE elnökségi tag), Schäffer Erzsébet (Pulitzer-díjas újságíró), Szentmártoni János (Babérkoszorú-díjas költő; igazgató, PIÜ – Kárpát-medencei Igazgatóság) és Ulicsák Péter (NOE elnökségi tag) voltak.



A 130 beérkezett pályamunka előválogatását követően a zsűri három díjazott mellett további négy különdíjas munkáját emelte ki. Kötetünkben 27 írást közöltünk teljes terjedelemben. Ez a kötet az ötödik eleme a Nagycsaládosok Országos Egyesülete által elkezdett szépirodalmi pályázatok anyagából megjelentetett – Nagycsaládos lettem!, Nagycsaládosok meséi, Mindent köszönök, Küzdelem a gyermekért – köteteknek. Az „Amit megtudtam a családomról" kiadványunkat is gazdag illusztrációs anyaggal láttuk el. A kötet kiadása a családokért felelős tárca nélküli miniszter támogatásával valósult meg.

FORGÁCS LAURA

Merre induljunk el a szülővé válás útján?

Hogyan fogok reagálni a testi-lelki változásokra? Honnan tudom, hogy mi a jó nekem szülés közben? Mi kell ahhoz, hogy bátran hallgathassak az ösztöneimre? Hogyan tudok majd gondoskodni a babámról? Hogyan változik a párkapcsolatom? Jelen legyen-e az apa a szülésen, hogyan?

Bennünk is felmerültek ezek a kérdések a szülésünk előtt, alatt, után, de válaszokat igazából nem kaptunk és attól hajtva, hogy a következő gyermekünk születésére felelősen fel tudjunk készülni, elkezdtünk sokat beszélni erről magunk közt. Gyerekeink születése után megtaláltuk és elvégeztük azt a képzést (ELTE perinatális szaktanácsadó), ami mindezekkel a kérdésekkel foglalkozik.

Négy éve elindítottuk az Együtt Születünk programot, ennek keretében az általunk kidolgozott módszertan szerint tartunk szülésfelkészítőt, Mamafonót (anyáknak és 0-6 hónapos babáiknak támogató csoportfoglalkozást), illetve 16 éven felüli középiskolásoknak a szülés-születés körüli időszakról (foganás-várandósság-szülés-születés-gyermekágy) foglalkozásokat. Ennek alapja a pszicho-edukáció, vagyis a testi és lelki folyamatokkal való foglalkozás, interaktivitás, művészetterápiás eszközök használata. Munkánk során egyértelművé vált, hogy bizonyos témák átbeszélése, átgondolása lehetőséget teremt arra, hogy a szülés-születés minősége pozitív irányba változzon, ami kedvező hatással bír a kialakuló család mindennapjaira. Felelősséget érzünk az iránt, hogy a képzésünk során elsajátított tudást, szemléletet minél többek felé közvetítsük, azért is, mert a születésről csakúgy, mint a halálról, való beszélgetés ritka, sokszor felületes, tabunak számító téma. A tapasztalatunk alapján a szüléssel kapcsolatban az emberek ismeretei hiányosak, többnyire hatásvadász filmek, tanórai élmény, családi történetek határozzák meg. Pedig az életünk egyik meghatározó élményével (szülés-születés) kapcsolatos tévhitek, félelmeink, szorongásaink oldódhatnak a tudatos készüléssel, önismereti munkával. Ezt tapasztaljuk nap mint nap a munkánk során. Idéznénk is néhány gondolatot, amit a Szülésfelkészítő Másként csoportjaink résztvevői osztottak meg velünk:



„Azt hiszem, nekem az elején azért bőven voltak elakadásaim, nem igazán találtam a helyemet a várandósságban, és most úgy érzem, megérkeztem. Az volt a legfelszabadítóbb, hogy szabad máshogyan csinálni, mint mások, és nincsen semmilyen elvárás, hogy hogyan ‚kell' babát várni. Ez engem hihetetlenül felszabadított, mert azóta nem érzem magam elégtelennek ehhez." /Szilvi, 28/

„Jól esett, hogy nem siettünk, hogy volt idő átgondolni, feldolgozni. Szerettem, hogy a bennem zajló dolgokat kifejezhettem képileg is. Különösen azért, mert ez nekem sokszor könnyebb, de mostanában nem sok időm volt ilyesmire.

Többször beszélgettünk a történtekről, hallottakról Ádámmal. Ismét nagyon érdekes volt rájönni, hogy bár az alkotásainkból néha úgy tűnt, hogy mennyire egyre jár az agyunk, mégis mennyire mások vagyunk és pont így egészítjük ki egymást. Kicsit úgy, mint ti ebben a szenvedélyetekben. Közös a célotok, de mások vagytok, különböző tapasztalataitok vannak, ezért máshogy kommunikáltok. Nekünk ez azért esett különösen jól, mert így mindketten tudtunk kapcsolódni valamelyikőtökhöz.

Értékesnek találtuk azt is, hogy nem csak mi, hanem más pár is része volt ezeknek az alkalmaknak. Jó volt hallani az ő kérdéseiket, gondolataikat, terveiket. Sokszor azt éreztem, hogy kiegészítik az én gondolataimat…

…Szerettem a hatalmas ablakon befújó szellőt, a szőnyegen való ülést, a párnákat, a pokrócokat, a gyetyalángot, és a hétről hétre változó növényeket középen. Köszönöm!" /Adél,33/

„A foglalkozások segítettek felkészülni, ráhangolódni a terhességre, szülésre.
Sok aggoldalmat feloldott, teret adott ezek kimondására, megbeszélésére.
Jó az is, hogy párok vesznek részt rajta, és az apák helyzetére rávilágít, indít el bennünk gondolkodást.
Segített abban is, hogy a társadalmi berögződésekre ránézzünk, és mutatott nekünk, leendő szülőknek, más utakat, lehetőségeket.
Nem erőltettetek ránk szemléletet. …Köszönjük!" /EGyermekkuckó, 30/

Örülünk, hogy NOE tagokként ez utóbbi témával kapcsolatosan lehetőségünk van a következő NOE Levelekben megosztani Veletek a gondolatainkat. Ha a következő szám megjelenéséig kérdésed merülne fel, írj nekünk az egyuttszuletunk@gmail.com e-mail címre, kövesd Facebook-oldalunkat (https://www.facebook.com/egyuttszuletunk), vagy olvass többet rólunk az egyuttszuletunk.hu oldalon.



DELINÉ SZOLANICS
ZSUZSANNA

Angyalaink 2021-ben sem tétlenkedtek

2021. elején családjaink egy része - bár az előző év hasonló időszakához képest jelentősen kevesebben - még mindig nehéz helyzetben volt. Egyesek éppen régi munkahelyük elvesztésével szembesültek, így kénytelenek voltak újat keresni, és addig egy kereset kiesett a családi kasszából. Mások a családjukkal együtt hosszabb-rövidebb időre karanténba kerültek. Sajnálatos módon voltak olyan családjaink is, amelyek szeretteiket veszítették el. Ez különösen nagy terhet rótt azon családjainkra, akiknél a lelki fájdalom mellett a családfenntartó elvesztése miatt kialakult anyagi gondokkal is meg kellett küzdeni.

Hogy minél inkább segíthessünk nekik, 2021-ben kétszer is meghirdettük angyali jótékonysági felhívásunkat, az ACSSZ-t, amely az évek alatt már korábban is több száz családnak segített.

Tavasszal 139 családot karoltunk fel az ország minden részéről és közvetítettünk ki a segíteni szándékozó Angyaloknak. Felhívásunkhoz ekkor összesen 108 Angyal csatlakozott , akik főleg tartós élelmiszer csomagot küldtek az érintett családnak 5-30 ezer forint értékben futárszolgálattal vagy postai úton. Több Angyalunk nem egy, hanem 2-3 családnak is segített, mert úgy érezte, olyan biztos anyagi helyzetben van, hogy ezt megteheti.

November elején szintén meghirdettük e jótékonysági felhívásunkat, hiszen az adventi időszakban még inkább elkelt a segítség. Több családunk karanténban volt, néhányan pedig kevesebb bevétellel gazdálkodhattak, úgy várták az ünnepeket. Helyi vezetőink rekordszámú segítségre szorulót jelöltek, aminek következtében Angyalaink összesen 253 családot támogattak.



Szerencsére, több munkahelyi és iskolai közösség is jelezte, hogy csatlakozna a programhoz, néhányuk 5-10 család megsegítését vállalta. Összesen 189 egyéni felajánló és közösség küldött csomagot, többen személyesen vitték el adományaikat egy-egy családnak.

Immár évek óta nő azon NOE-szervezeteink száma, akik maguk is áruházi gyűjtéseik során tesznek félre erre a célra szánt tartós élelmiszert vagy tanszert. Közülük néhányan nem is jelölnek rászoruló családot, mondván, az egyesület a közösből erre a nemes célra is tud felajánlani. Több olyan szervezetünk van, amely jelölt már családot, amely kapott is segítséget, így ezt most az adott helyi szervezetünk szeretné viszonozni saját adománnyal. Ugyanilyen módon jelentkezett olyan család is közvetlenül a felhívásunkra, aki annak idején segítséget kapott, szerencsére a nehéz helyzet náluk csak ideiglenesnek bizonyult, és most hálából ő maga szeretett volna Angyalként segíteni.

Az ország több pontján voltak munkahelyi közösségek, akik az ACSSZ felhívást olvasták, jelentkeztek, és névtelenül ugyan, de egy hozzájuk közel levő, helyi NOE szervezet családjait cipősdobozos adományokkal támogatták. Ezeket a dobozokat az adott NOE szervezet elnöksége osztotta szét tagcsaládjaik között.

Két céges közösséggel állunk kapcsolatban, amely évek óta segítséget nyújt egy-két családnak oly módon, hogy 100.000 Ft értékben a család szükségleteinek megfelelően vásárol és személyesen el is viszi a felajánlást hozzájuk. Volt, aki így kapott bútort, hűtőt, szemüveget. Továbbá tavaly decemberben két ruhaforgalmazó cég is megkeresett minket, hogy kimaradt ruháikból küldenek ruhacsomagot, ha megadják a családok a kívánt ruhaméreteket.

Egy Angyalunk jelezte, hogy a csomagküldést folytatni kívánja oly módon, hogy minden hónapban más-más rászoruló családnak küld csomagot.

Minden egyes felajánlásért végtelenül hálásak vagyunk. Legyen az tartós élelmiszer, ruha, könyv, játék vagy bármi más. Angyalainknak tisztelettel köszönjük önzetlen felajánlásaikat.

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA

Lezárult szépirodalmi pályázatunk beadási határideje

Január 9-én volt a **„Ha nem lenne családom…”** elnevezésű szépirodalmi pályázatunk beadási határideje. Úgy láttuk, a család az elmúlt időszakban az érdeklődés homlokterébe került, éppen ezért nem árt átgondolnunk családunkhoz fűződő viszonyunkat. Pályázatunkat ez alkalommal is hatalmas érdeklődés övezte - a pályázatok megírása során számos komoly felismerés született. Pályázóinknak szeretnénk megköszönni a több mint 40 beérkezett pályaművet! Az alkotások feldolgozása és az előzsűrizés megindult; az eredményhirdetés a tavasz folyamán várható. Kíváncsian várjuk, hogy a szakmai zsűri vajon ki mellett teszi le a voksát.

ALDI karácsonyi adomány

Az Al-Duna régió kis gyermekei az ALDI Magyarország dolgozóitól 310 darab, kívánságokon alapuló cipősdobozt vehettek át. A cipősdobozok meglepetés-ajándékait a gyerekek és szüleik egyaránt nagy örömmel és kíváncsisággal fogadták. Ez a nemes felajánlás láthatatlan kapcsolatot teremtett ismeretlen emberek között. A csomagok összesen 34 településre jutottak el. Köszönjük szépen a mosolygó arcokat és a csodálatos ajándékokat az ALDI munkatársainak.



Karácsonyi ajándékcsomagok támogatónk jóvoltából



Idén decembereben a Pro Filii Alapítvány 5 millió forintot adományozott egyesületünknek, hogy ebből a pénzből tartós élelmiszeradománnyal segíthessük azon családjainkat, akiknek az téli hónapok és az ünnepek közeledte különösképpen kihívást jelent. Az adományból 500 db egyenként 10.000 Ft értékű tartós élelmiszercsomagot állítottunk össze és osztottunk ki az ország egész területén. Úgy gondoljuk, hogy az ajándékcsomagok a lehető legjobb helyekre kerültek.

Számítógépeket kaptak a nagycsaládos gyermekek az ALDI-tól

Bár az iskolák kollektív bezárását ebben a tanévben ezidáig sikerült elkerülni, ez koránt sem jelenti azt, hogy az online oktatás véget ért volna. Egy-egy osztály, egy-egy évfolyam, esetenként akár egy-egy tanintézmény időről időre karanténba kényszerül akár hetekre is. Az online oktatás és az azzal járó kihívások továbbra is számos család mindennapjainak részei maradtak. Ezért jelentett hatalmas segítséget az ALDI-tól érkező felajánlás, melynek keretén belül összesen 151 db használt, de kiváló állapotban lévő PC-t adományoztak egyesületünknek. A számítógépekkel számos gyermeknek teremtettek lehetőséget arra, hogy könnyebben megbirkózzanak a digitális oktatás kihívásaival. Hálásak vagyunk az ALDI-nak, ezért a nemes gesztusért!



Baba patika

Bizonyára minden szülő rémálma, hogy kisbabája, kisgyermeke megbetegedik. Bár a legtöbb édesanya mindent megtesz (öltözteti, takargatja, óvja a hűvöstől, óvja a melegtől) ám így is elkerülhetetlen, hogy időnként a kicsi szervezetének meg kell küzdenie egy-egy betegséggel. Ha szerencsénk van, ezek csupán enyhébb lefolyású betegségek, melyekből gyermekünk megerősödött immunrendszerrel gyógyul ki. Arról pedig, hogy mi a teendő kisbabánk, gyermekünk megbetegedése esetén a Magyar Védőnők Egyesületének képviseletében Tóth Györgyné Gizus tanácsait olvashatjuk.

A betegség sokféle módon jelentkezhet, a leggyakoribb tünetek az alábbiak lehetnek:

Láz, hányás, hasmenés, köhögés, orrfolyás, rekedtség, sírás, nyugtalanság...

Az első jelek után a szülő, legtöbbször az anya feladata átgondolni, hogy itt most mekkora a veszély. Kell-e megijedni, azonnal orvoshoz sietni, vagy átgondolva a teendőket, alkalmazkodni a változó állapotokhoz?

Ilyenkor a napirend biztosan borul, de ez nem baj, szerencsére minden korrigálható. A beteg gyereket lehetőleg otthon kell tartani, természetesen, figyelve a tüneteket.

A testi tünetek mellett a lelki gyógyulás is fontos, hiszen ő nemcsak beteg, hanem a legtöbb esetben ijedt is és a szülőktől várja a megoldást.

Mesterséges orvosság vagy természetes gyógymód?

Azt gondolom, hogy a kettő együtt segít egészségesnek maradni vagy meggyógyulni.

Jó példa erre a nátha, amit nem tudunk kikerülni, mindenki átesik rajta. Amíg átlátszó, vízszerű az orrváladék, nincs láz, kisebb étvágytalanság, esetleg levertség jelentkezik, addig a természetes gyógymódok sokat segíthetnek. Gyógyteák, vitaminok, friss, nyers gyümölcsök, sok folyadék. A szoba párásítása, ha lehetőség van rá, sószobában tartózkodás.

Viszont, ha láz jelentkezik, nehezített a levegővétel, eldugult a baba orra, sárgás az orrváladék (még mindig a náthára gondolunk), akkor bizony jön az orrspray, orrszívás, lázcsillapítás. Szükség szerint köhögéscsillapító stb.

A tapasztalatom az, hogy a legtöbb gyermek a természetes módszerek mellett is szépen gyógyul, de ebben az esetben a gyógyulás esetleg több ideig tart. Ha iskolás, ovis a gyerek, ritkán jut 1-2 hét egy egyszerű nátha gyógyulására.

Mikor forduljunk orvoshoz?

Mindenképpen orvoshoz kell fordulni, ha a következő tünetek valamelyikét tapasztaljuk:

- magas és nem csillapodik a láz
- a láz súlyos elesettséggel társul
- erős, ismétlődő hányás, hasmenés
- görcsös hasfájás, szelek elakadása mellett
- nem csillapodó kínzó köhögés
- sípoló, nehézlégzés
- bármilyen betegségben jelentkező hirtelen állapot romlás.

Oltás után mire figyeljünk, mi várható?

A kötelező védőoltások során mindig felhívjuk a figyelmet arra, hogy az oltást követően lehetnek mellékhatások. Ez azt jelenti, hogy kb. 24-48 órán belül jelentkezhet láz, hőemelkedés az oltás után. Ilyenkor a lázcsillapítás szabályai szerint kell kezelni a gyermeket. Szintén lehet az oltás helyén bőrpír, kisebb-nagyobb pirosság, ami ritkán igényel teendőt. Azt érdemes tudni, hogy ha az oltás után 2 nap elteltével jelentkezik láz, azt már valamilyen betegség okozza, tehát, ajánlott a megfigyelés és a konzultáció az orvossal.

Láz, lázcsillapítás:

A legismertebb, látványos tünet a láz, lázas állapot.
Lázas a gyermek, ha hónaljban legalább 38,0 C, illetve ha a testüregben (száj, végbél) mért hőmérséklet 38,5 C vagy magasabb. A homlokra helyezhető, cumihoz integrált kijelzős „hőmérő" csak iránymutatásul szolgál. Mindig megbízható hőmérőt kell használni, ha a gyanú felmerül.





A 37-38 C fok közötti testhőmérséklet fokozott szülői figyelmet, folyamatos kontrollt igényel, de ha jó a gyermek általános állapota, várhatunk a lázcsillapító kezeléssel.

Ilyenkor lazítsunk a ruházaton, jól szellőző ruha, hűvösebb hőmérséklet is segíthet. Figyelni kell a fokozott folyadékigényre is. Csecsemőket gyakran, akár 10-15 percenként lehet szoptatni vagy gyakran kínálni pl. citromfű, csipke, almahéj teával.

Magyarországon igen sok formában érhető el lázcsillapító gyógyszer (kúp, szirup, szuszpenzió, granulátum, cseppek stb.) ezek a szerek a hőközpontra hatnak. Használatuk az orvos javaslata szerint történik.

Ha a csecsemő lázas, akkor a kúp azért lehet jó választás, mert gyorsan felszívódik és a hatása látványos. Tanácsom, ha a gyermek még nem érte el a 6 kg-os testsúlyt, akkor faragjuk meg a kúpot karcsúbbra. 4 óránként adhatunk újabb kúpot vagy lázcsillapító oldatot.

Fizikális lázcsillapítás:

Lehetséges a test lehűtésével csökkenteni a lázat.

1. **Hűtőfürdő:**
Lehet ülőfürdővel vagy langyos tusolással elérni, hogy a gyermek teljes testfelülete inkább leadja a hőt. Először testmeleg, 38-39 C fokos vízzel átdörzsöljük a gyereket, majd a gyermek lábához engedve a langyos vizet és, persze, kevergetve, fokozatosan 32-34 fokosra hűtjük. Kiemelve a gyermeket a vízből pamut kendővel áttörölgetjük és hagyjuk pihenni. 30 perc után megismételhetjük, ha nem értük el a kívánt hatást.

2. Borogatás:
A teljes test borogatása szintén nagyon jó. Személyes tanácsom szokott lenni, hogy makacs, nehezen múló lázas állapot esetén mindenképpen érdemes kipróbálni. A jól működő módszer során egy kisebb törülközőt langyos vízbe mártunk, majd jól kicsavarjuk és kicsit meglengetjük, ettől lesz hűvösebb. Ezután belebugyoláljuk a gyermeket kb. hónaljtól popsiig, majd erre egy hasonló nagyságú száraz törülközőt terítünk. Érdemes a gyermeket az ölünkben tartani. Először szinte biztosan sírni fog, de tapasztalatból mondom, hogy nagyon szépen megnyugszik.

A borogatást 7-10 perc után levesszük, megismételjük a langyos vízbe mártást, lengetést, bugyolálást, ölbe simogatást. Összesen 3x ismételjük ezt a procedúrát. Olyankor kiemelten jó, amikor lázas a gyermek, de még nem adható újabb gyógyszer, vagy szeretnénk inkább természetes módszerrel megszabadulni a láztól.

Ezekben az esetekben a lázcsillapítás feladata a hőelvonás, ami a rossz közérzetet ugyan csökkenti, de a betegséget nem gyógyítja, tehát, ajánlott orvos felkeresése.

Lázgörcs:

A lázgörcs eszméletvesztéssel, görcsös rángatózással járó rosszullét, amely gyakran a betegség kezdetén jelentkezik, akár alacsony hőmérsékletnél is. Nem károsítja az agyat, oka ismeretlen, de lehet családi halmozódás. Akinél egyszer előfordult, annál újra megismétlődhet. Megelőzése nincs, több odafigyelést igényel az a gyermek, akinél már előfordult. A legfontosabb a gyermek mellett maradni, kitakarni, sérülésektől óvni, lázat csillapítani. Ebben az esetben tilos a szájon át bármit adni (italt, gyógyszert). A lázgörcs lezajlása után orvosi vizsgálat szükséges, hogy más betegségeket kizárjunk.

TÓTH GYÖRGYNÉ
védőnő

AL-DUNA RÉGIÓ

Advent Dombóváron

Idén is útra kelt a Mikulás és meglátogatta Egyesületünk gyermekeit, hogy elhozza nekik a jól megérdemelt, finomságokkal teli csomagokat. Mikulás bácsit kicsik és nagyok verssel, dallal fogadták, nem csak Dombóváron, hanem egyesületünk minden más tagtelepülésén is. Családjaink összefogtak és a helyi idősek otthonát feldíszítették sajátkezűleg és gyermekeik által készített díszekkel, amit mikulásaink eljuttattak a helyszínre, mosolyt csalva az ott élők arcára.

December 4-én délután Egyesületünk Manógyár elnevezéssel Mikulás váró kézműves foglalkozást szervezett. A nap meglepetéseként megérkeztek a Mikulás manói és egy krampusz, akik finomságokkal kínálták a gyermekeket. Tartalmas beszélgetések, jó hangulat, csillogó gyermekszemek jellemezték ezt az eseményt.



Mi az Életfa Nagycsaládos Egyesületben tudjuk, hogy a kórházban kezelt gyermekek számára mekkora öröm egy-egy apró meglepetés, ezért egyesületünk „Szeretet csokoládéba zárva” akciót hirdetett, melyhez iskolák, óvodák és magánszemélyek is csatlakoztak. Így közel 800 darab csokoládét tudtunk eljuttatni az Együtt a daganatos gyermekekért Alapítvány és az Eurakvilo Gyermekonkológiai és Gyermek hospice közhasznú alapítványhoz.



A helyi idősotthon lakóinak tagjaink verses adventi ablakokkal készültek, minden nap más olvasott fel verset, mesét vagy épp hangszeren játszottak ügyes gyermekeink. Programunkhoz Régióvezetőnk is csatlakozott.

Az országban sok helyen láthattunk kupakgyűjtő szívecskét, de városunknak még nem volt. Bohnert Róbert vállalkozó felajánlotta a támogatását és a gyűjtőt elkészítette számunkra, városunk polgármestere pedig örömmel állt az ötlet mellé és kihelyeztette a gyűjtőt.

NÉMETH ZSUZSANNA
ÉS UNGVÁRINÉ KAPRONCZAI ÁGNES

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület életéből

Márton napi lámpások





A lázas készülődés ellenére egyesületünk vezetősége úgy döntött, hogy a járvány terjedése miatt online kapcsolatban mindenki otthonában készíti el az idei Márton napi lámpásokat. Sajnos, a libazsíros kenyereket nem lehetett az interneten keresztül feltálalni és a tervezett előadást is későbbre halasztottuk, de aki csatlakozott, Virág Timi türelmes és ötletes vezetésével az egyesület által biztosított anyagokból csuda szép dolgokat készíthetett.

SZÉKELY KAMILLA

Adventi gyertyagyújtás



Hagyományos adventi rendezvényünket egy szeles decemberi vasárnapon, advent 3. vasárnapján tartottuk meg. A gyermekműsornak a Belvárosi Templomban, a néptáncnak és a kézműves ajándékkészítésnek pedig a Ciszterci rend Nagy Lajos gimnáziumának udvarán találtunk helyet.

A hidegben nagy sikere volt a forró teának és a finom rágcsálni valóknak. A családok karácsonyi ajándékcsomaggal térhettek haza. Nagyon jó volt egy kicsit együtt lenni, beszélgetni, örülünk, hogy a vírushelyzet ellenére megtaláltuk a módját rendezvényünk megtartásának.

Karácsonyi ajándékként a Mecsekerdő Zrt. 114 db fenyőfával ajándékozta meg egyesületünket.

PILLMANN EDIT



Évzáró túra a Mecsekben

Hagyományos év végi kirándulásunkra az ünnepek ételbősége után 2021. december 27-én, hétfőn kerítettünk sort.

A túrát idén én szerveztem, a Mecsek egyik csúcsáról, a Misinatetőről indultunk. A legnagyobb meglepetés viszont a hóesés lett. Mindenki kitörő örömmel fogadta az igazi tél beköszöntét a friss, mecseki levegőn! A gyermekek bátran csúszkált a lefelé vezető úton. A hógolyózás is összehozta az ifjú túrázókat, még a felnőttek közül is többen beálltak.

A pihenő a Kisréten volt, amely a korábbi évek túrái során is többször szolgált e célra. Ott mindenki elővette, amivel készült, és megkínálta a többieket. Volt sütemény, szaloncukor, gyerekpezsgő és forró tea.

Utunk végén megállapítottuk, hogy a gondviselés kegyes volt hozzánk, mert a néha szakadó hóesés ellenére a jelzéssel ellátott turistautak, ösvények mindvégig járhatók maradtak.

SIMON TAMÁS

BALATON RÉGIÓ

Jeges Családi Piknik a Nagycsaládosok Balatonalmádi Egyesületével

Fergeteges délutánt töltöttünk együtt Balatonalmádiban a Jégpályán 2022. január 08.-án! A Nagycsaládosok Balatonalmádi Egyesülete által első ízben megrendezett Jeges Családi Pikniken teljes telt házzal, közel 250-en vettünk részt.

Idrisz Szonja jégtáncversenyző csodálatos bemutatója után a megjelentek jégtáncoktatáson vehettek részt. Majd kicsik és nagyok egyaránt sportolhattunk, pörgethettünk és játszhattunk a balatonalmádi Egészségfejlesztési Irodával közösen szervezett programon a jégpályán. Ezalatt egyesületünk tagjai mindenkit nagy szeretettel vendégül láttak egy kis palacsintára, teára, kakaóra.





A nagy érdeklődésre tekintettel egyesületünk vezetősége úgy döntött, hogy a Jeges Családi Pikniket jövőre is megrendezi!

BENEDEK ANNA

KÖZÉP-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

A Csepeli Csoport Adventi „ablaknyitogatós játéka”

Tudod-e, melyik állat népi megnevezése a tikhódas? Hány apostol volt? Mennyi ? Kinek a képe van a papír 500 Ft-oson? Nem??? Vagy csak nem vagy biztos benne? Ajaj, akkor nem lett volna könnyű dolgod! Ugyanis a Csepeli Csoport egy olyan játékot hirdetett meg Advent idején, amellyel kicsiket - nagyokat közös keresgélésre hívtak.

Olgi hozta az ötletet, Nóra és családja készítette a feladatokat. A játékban részt vevő csepeliek egy megadott napon a lakásuk ablakában kivilágították az aznapi dátumot. Ezeknek a címét a lelkes játékosok egy rejtvény formájában kapták meg. A különböző nehézségi szintű feladványok háromnaponta érkeztek. Karácsony után volt pár napunk, hogy az ablakokról készült fotókból találó képmontázst készítsünk. Sok helyen ilyenkor jött el a kreatív, informatikus apukák ideje vagy az amatőr anyukáké, hogy minél ötletesebben mutassuk meg, milyen ablakokra találtunk rá.

A szabadtéri tábortüzes-teázós eredményhirdetésen minden résztvevő család, aki küldött be megoldást (még ha hiányosat is, vagy karantén matricával ragasztottat is, mert a családban pont’ felütötte a fejét a járvány), apró - könyv,plüss vagy egyéb – ajándékot kapott a szervezőktől.

Reméljük, az idei feladványok is készülnek már, mert alig várjuk, hogy újra mehessünk ablakot fotózni.

KLÉBER ANITA



Töklopó **halloween buli a facebook-on**

Immár hagyománnyá vált, hogy a Dunaharaszti Nagycsaládos Egyesület októberben megrendezi a Töklopó Halloween Bulit. A vírushelyzet miatt tavaly az online térbe helyeztük az eseményt, amely a vártnál is nagyobb sikert ért el. Idén is ide költözött a rendezvény, de reméljük, jövőre már visszatérhetünk a Művelődési Házba.

A játék három részből állt.

2021. október 18-31. között az esemény facebook oldalán közzétett rejtvényeket megfejtésével indulhatott el a pókvadászat. A hálószövők városunk három közismert parkjában várták a velük fotózkodókat. Nagy örömünkre már az első naptól kezdve özönlöttek a fényképek.

A jelmezversenyen korántsem volt könnyű dolga a zsűrinek, hiszen sok versenyző igencsak egyedülálló és ötletes megoldásokkal rukkolt elő, így végül a szerencsére bíztuk, hogy kik nyerjenek.

A kifaragott tökökről pedig nemcsak a képeket vártuk, hanem október 30-án este a Baktay térre invitálruk a kifaragott töklámpásokat és készítőiket.

Az ajándékcsomagokba édességek mellett gyermekeknek szóló játékok és újságok is kerültek, a fődíjak pedig ajándékutalványok voltak. Különdíjként pedig a KISMANÓK Ruhatára internetes áruház felajánlásaként egy vásárlási utalványt sorsoltunk ki.

KISSNÉ GÁL ÁGNES

Dunaharaszti Nagycsaládos Egyesület







Fotó: Tóth Gábor / dho

FELSŐ-DUNA

Rendhagyó ünnep Sárváron

A Sárvári Nagycsaládos Egyesület december 4-én tartotta meg Mikulás- és karácsonyváró ünnepségét. Eddig hosszú éveken keresztül a Szent László Katolikus Iskola biztosította a tornatermet erre az alkalomra.

Sajnos, az egyesület saját teremmel nem rendelkezik és a járványügyi szabályok miatt az iskola sem tudott segíteni, ezért az egyesület elnökeként úgy határoztam, hogy saját családi házam udvarán várom a tagcsaládokat.

Legnagyobb örömömre szép számmal el is jöttek - 25 család volt nálunk. Az idő hűvös volt, de szerencsére, csapadék nem esett. Rövid évzárás után kerültek volna kiosztásraosztottuk volna ki az ajándékok... - ha be nem toppan Mikulás.

Nagy volt a meglepetés, annál is inkább, mert még csak december 4-ét írtunk. A gyerekek verssel, énekkel fogadták, ő pedig mindenkit megjutalmazott egy kis édességgel.

A Mikulás csodája lengte be az udvart. Hideg volt az udvaron, de a szívekben a szeretet. Mikulás zsákjából, örömet borított a szívünkbe, néhány pillanatra minden problémát feledtetett. Érkezése engem is összezavart. Csodálatos érzés volt a jelenléte.

A meghatottságtól, ettől a csodálatos élménytől alig találtam a szavakat.

Majd minden család kapott ajándékot. Az ajándékok kiosztása után az egyesületi tagokat örömteli adventet és békés, boldog karácsonyt kívánva búcsúztattam el. Így telt el a mi kis összejövetelünk nálam az udvaron.



Mindemellett részt vettünk a Magyar Élelmiszerbank Egyesület által szervezett karácsonyi adománygyűjtésen.

Sárváron az Aldi áruházban gyűjtöttünk. A gyűjtés végén pedig 1 hálaposzttal köszöntük meg az adományokat.

SÁNDOR KATALIN







25 éves a Tatabányai Egyesület

25! Ennyi éve vagyunk jelen Tatabánya és környéke életében - a Tatabányán működő Nagycsaládosok Egyesülete 2021 december 6-án ünnepelte meg megalakulásának 25. évfordulóját.



December 4-én a Puskin Művelődési ház adott otthont ünnepségünknek. A műsor után, melyen olyan fontos vendégek voltak jelen, mint Bencsik János, a Tatai térség önkormányzati képviselője, Pataki Zoltánné képviselő asszony, Kardosné Gyurkó Katalin a NOE elnöke, az egyesület vezetősége ajándékokat adott át a támogatóknak és alapító tagoknak.

Gyönyörű torta és állófogadás követte a gálát kötetlen beszélgetéssel, majd az egyesület házaspárjai egy vacsora keretében kisebb ünneplléssel zárták a napot.

Találkozunk 5 év múlva újra!

NYÍRŐ FERENCNÉ MELINDA



ÉSZAK-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

Óriási pörgéssel kezdte meg munkáját a Szilasmente Nagycsaládos Csoport

2021. június.26-án alakultunk meg 10 tagcsaláddal. Mostanra bőven megdupláztuk a tagságot és folyamatos az érdeklődés Nagytarcsán és a környező településeken.

Nagy öröm az anyukákkal együtt tevékenykedni, az a rengeteg terv, ötlet és erős tenni akarás kiadja a nap huszonötödik óráját is.

Az elmúlt fél évben rendszeressé tettük „Környezettudatos gardrób" rendezvényünket, amit a saját szervezésű gyűjtésből és a XVI. ker. Nagycsaládos Egyesület segítségével gyűjtött tárgyakból tartunk, NOE tagoknak és helyieknek.

Részt vettünk a NOE tanszergyűjtő akciójában, szerveztünk rajzpályázatot a gyerekeknek, volt nálunk Mikulás és karácsonyi meglepi...







Ami a 2022-es évet illeti: tervezünk baba-mama klubot, tábort, női klubot, tornát, családi napot és még most is jönnek az ötletek, megvalósítási tervek.

Szeretettel invitálok minden NOE egyéni tagot, aki a környéken lakik, hogy csatlakozzon a Szilasmente Nagycsaládos Csoporthoz. Hozza magával az ötleteit, energiáját, mutassuk meg, hogy mifelénk is a nagycsaládosok a legszuperebbek!

TENGYER MINEA

FELSŐ-TISZA RÉGIÓ

A NADE novemberi programjai

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete színvonalas önkéntes köszöntő ünnepséget rendezett a Nádudvari Művelődési házban, ahol mi is okleveleket vehettünk át.

Újra vittünk komatálat az egyik tagcsaládunkhoz, hogy újszülött kisbabát köszöntsünk a tagjaink között. Most Vass Edináékhoz mentünk el, akinél Anna személyében a hetedik kisgyermekük született meg.

A Civilek a Fiatalokért Egyesület 73 csomagot osztott ki négy szervezet számára, ezzel megköszönve a dolgozók és az önkéntesek egész évi munkáját. Serfőzőné Bencsik Margit elnök elmondta: a támogatással idén a legszélesebb körben tevékenykedő egyesületeket célozták meg, köztük a Mosolyvirág NADE-t. IKSZ börze volt november 19-én a Plázában, a KÖZ-Pont Ifjúsági Egyesület szervezésében, ahol a középiskolás diákok tájékozódhattak, hol, hogyan érdemes eltölteni az 50 órás közszolgálati munkát. A börzén egyesületünk is képviseltette magát. Nagyon sok érdeklődő fiatal volt jelen. Bízom benne, hogy valamelyik rendezvényünkre jönnek is majd segíteni.

Adventi kézműveskedésünkön rengeteg szebbnél szebb kézműves karácsonyi rajz, adventi koszorú, dísz készült, nehéz lenne kiválasztani a legszebbet, annyi profi és ötletes alkotás született.

A NADE januári programjai

Január 1-jén Mága Zoltán káprázatos újévi koncertjén vehettünk részt.

Ez évi első gyűlésünkön a kicsik kézműveskedtek, az ifjúság társasjátékozott, a felnőttek Így *gyógyíts otthon illóolajokkal!* címmel érdekes előadást hallgattak meg.

Január 27-én másodjára ment el közösen bowlingozni a NADE Ifjúsági Tagozat, ahol még többen voltak, mint a legutóbb. Ez alkalommal végül 15-en voltak a már meglévő és új ifistákkal, barátokkal kiegészülve.

BEKE MARGÓ

Halloween-i ünnepség Hejőbábán

Októberben rendeztük meg a III. Csokit vagy Csalunk Halloween-délutánunkat, melyen 11 vendéglátó állomással vártuk a családokat. Részt vettünk a NOE Őszi találkozóján, majd Nádudvaron egy megtisztelő eseményen is, ahol önkéntesköszöntésben volt részünk.

November 14. napján az ablakban Lány Babazászlónk az ablakban hirdette, hogy legifjabb tagunk Kormos Gréta megszületett. Ők lehettek az első család, akiket a Komatál programján 12 napig házi ételekkel láttunk el. Szintén novemberben Vándorbölcsőnk 6. lakója, Mirabell is megszületett, hazaérkezésekor birtokba is vehette a Bölcsőt. Egyesületünk kezdeményezésére elkezdődött az I. Hejőbábai Adventi Falu Projekt – helyi, önkéntes családokkal karöltve alkottuk meg a karácsonyi hangulatú falvakat. Újra NOE Angyallá váltunk, és 4 családunkhoz is érkeztek angyalok. Önkormányzatunk adventi gyertyagyújtás-rendezvénysorozatán Egyesületünk is fellépett. Ismét lebonyolítottuk Hejőbábán a II. Világító Adventi Kalendáriumot. Az év végén egy meghitt, ünnepi hangulatban megszervezett délutánon adtuk át a kapott adományokat, melyeket ezúton is hálásan köszönünk a NOE-nak és a felajánlóknak.

BAKOSNÉ RÁCZ IVETT







A Miskolci Nagycsaládosok Egyesületének karácsonyi ünnepsége

Karácsonyi ünnepségünkre 2021. december 21-én került sor. A családok szép számban jelentek meg kisebb-nagyobb gyermekeikkel. A NOE himnusz közös eléneklése után - amit kiegészítettünk a 30 éves ünnepségre írt plusz versszakokkal - a 2021-es évről Bak László elnök úr tartott részletes, vetítéssel illusztrált beszámolót. A járvány ellenére rengeteg programot sikerült megvalósítanunk; tevékeny, sikeres évet zártunk. Az Egyesület gyarapodott: több tagcsaláddal és kilenc újszülöttel lettünk gazdagabbak. Az eseményt dr. Kiss János miniszterelnöki biztos úr is megtisztelte jelenlétével, aki köszöntötte az Egyesületet, majd mikuláscsomagokkal ajándékozta meg a jelenlévő gyermekeket.

Ezt követően az Egyesület gyermekei adtak rövid, megható műsort. Énekeltek, muzsikáltak, táncoltak, majd a legaktívabb tagjainkat oklevéllel és ajándékcsomagokkal köszöntöttük.

Az ünnepséget közös énekléssel zártuk, majd az előcsarnokban pizzát, üdítőitalokat és aprósüteményt szolgáltunk fel a résztvevőknek. Természetesen, lehetőségünk volt kötetlen, családias beszélgetésre is. Jó hangulatban, szeretetben, békességben és gyerekzsivajban töltöttük el a délutánt és készültünk együtt a karácsony szent ünnepére.

PETRÓNÉ NYÍRI ZSUZSANNA









FORGÁCS LAURA

Szeretni kell egymást

A családokért felelős államtitkár – Zsigó Róbert – a tisztességgel elvégzett munkában hisz. Szilárd hittel és kitartással dolgozik a magyar családokért. Politikus, Baja városának elkötelezett polgára és nem utolsó sorban, szerető férj és három gyermek büszke édesapja, aki igazán szívén viseli a magyar családok megerősítésének ügyét.



– Szülei a Felvidékről származnak, azonban Ön már az anyaországban látta meg a napvilágot. Jól sejtem, hogy a magyarság és a haza szeretete fontos szerepet játszott a neveltetésében?

Valóban, a nagyszüleimet, szüleimet a Felvidékről telepítették ki a II. világháború után. Bár a szüleim még a Felvidéken születtek, már a mai Magyarország területén ismerkedtek meg: egyazon településen éltek, itt kötöttek házasságot és itt nevelték fel három fiúkat. Sajnos már csak én élek közülük, de hálás szívvel gondolok vissza rájuk. Szüleim megtanítottak a munka és a család fontosságára, megbecsülésére, valamint a haza és a nemzet szeretetére. Gyermekkoromtól belém ívódtak az értékek, amelyeket otthon láttam, és én is igyekszem átadni ezeket a gyermekeimnek.

A rokonaink egy része most is a Felvidéken él. Bizonyosan oka van annak, hogy a gyermekeim, amikor látogatóba indulunk a Felvidékre, azt mondják: „megyünk haza”.

– Mikor vált világossá, hogy politikai pályára lép és milyen céllal tette ezt?

Mindig is fontosak voltak számomra a közösségek. A kezdetektől szerettem emberekkel foglalkozni, közösségben dolgozni. A rendszerváltás után, a ’90-es évek legelején döntöttem úgy, hogy belépek a Fideszbe.

– Akkor Ön a húszas évei elején járt, bizonyosan jól emlékszik az akkori szlogenekre is.

„Hallgass a szívedre, szavazz a Fideszre”. Sokan éreztük úgy a ´90-es években fiatalként, hogy tennünk kell annak érdekében, hogy a dolgok jobbra forduljanak. Először helyi ügyekkel, önkormányzati kérdésekkel foglalkoztam. 1998 óta vagyok a térség egyéni országgyűlési képviselője, és nagy megtiszteltetés, hogy már 24 éve szolgálhatom a Baján és térségében élőket. Első megválasztásomkor óriási erőt adott az, hogy a családom támogatott ebben és a körülöttem lévő emberek nagyon gyorsan mellém álltak, és őszintén támogattak. Az ő bátorításuknak is köszönhető, hogy ma itt vagyok. 2010 októberétől 2014 júniusáig Baja Város polgármestere voltam. 2014 óta dolgozom államtitkárként is, így nyolc éve már az ország ügyeiért is tehetek, olyan dolgok részese lehetek, amelyek valóban pozitív változást hoznak a magyar nemzet életében.

– Nem csupán a különleges karrierút, hanem a különleges család is megadatott Önnek. Mesélne róluk?

Feleségemmel, Rózsával 35 éve ismerjük egymást, nemsokára 32 éves házasok leszünk, és három gyermeket nevelünk. A nagyfiunk, Tamás lassan 30 éves, hamarosan megházasodik, saját családot alapít. Négy éves volt, amikor megszülettek ikertestvérei, ez is felelősségteljes gondolkozásmódra nevelte őt.

Az ikrek közben már 25 évesek. Eszter és Bence mozgássérült. A feleségem 25 éve segíti, ápolja őket, emellett összetartja a családot, gondoskodik mindannyiunkról. Rózsa kísérte végig a gyerekeket a kezdeti első lépésektől az iskolákon át az egyetemig. Mellettük volt minden nehéz pillanatban, és szólt, ha bármiben segítség kellett.

Amikor hazaérünk, a család mindig letelepszik a lakás valamelyik pontján, hogy beszélgessünk. Tudjuk, hogy bízhatunk egymásban, és mindig van kire támaszkodni.



Egyszer például történt olyan, hogy a feleségem azért hívott fel, hogy azonnal segítsek, mert a lányunk az egyetemen a 3. emeleten tartózkodik, és a lift nem működik. Tudtam, hogy azonnal oda kell mennem, hogy segítsek. Ilyenkor a bátorító szavak nem segítenek, csak a tettek.



– Különleges élethelyzet.

Én nem különlegesnek nevezném. Aki nem ilyen családban él, vagy nem ismer közelről olyan családot, ahol mozgássérült a gyermek, nem is érti, hogy ez mivel jár. Valóban nehezebb helyzetet teremt egy családban, ha párhuzamosan két mozgássérült gyermekről kell gondoskodni. Mi azonban az elmúlt évtizedekben megtanultuk, hogy szeretni kell egymást, és akkor képesek vagyunk megbirkózni a nehézségekkel.

– A nemrég megjelent „...ami a miénk” című kötetben felesége így ír Önről: „Ő az, akit ha hívunk, ha valami gondunk van, a család mindig számíthat rá. Amikor szükségesnek ítéli, akkor elindul, hogy segítsen, ha ez nem lehetséges, akkor segítséget küld. Néha a tanácsa is elég a probléma megoldásához.” **Ez a néhány mondat mintha összefoglalná a családfői szerepet. Hogyan vált Ön ezzé a biztonságot nyújtó bástyává családja számára? Ennek kialakítása mennyire volt tudatos?**

Azt, hogy milyen egy jó családfő, milyen egy jó apa, nem lehet iskolában tanulni; nincs ilyen tantárgy. Úgy vélem, a jó mintát otthonról hozza az ember.

Amikor még gyermek voltam, megtanultam a szüleimtől, hogy mely feladatokban tudom segíteni őket. Ha mégsem volt kedvem hozzá, mert például focizni szerettem volna a barátaimmal, édesanyám mindig azt mondta: „a tisztességgel elvégzett munkának mindig megvan az eredménye”. Belém vésődtek a szavai.

Az apai szerepvállalás annyiban mindenképpen tudatos, hogy - ahogyan a legtöbben, így én is - szeretnék jó apa lenni, a döntéseimet jó szülőként meghozni. Az elmúlt évtizedekben azonban nem azzal keltem és feküdtem sem én, sem a feleségem, hogy most aznap éppen hányast kapnánk a szülői „teljesítményünkre”.

A feleségemmel nem aszerint osztjuk el az otthoni teendőket, hogy az éppen egy apa vagy egy anya dolga. Nálunk nincsenek kőbe vésett feladatok. Ha van egy elfoglaltság, amelyet én szoktam elvégezni, a feleségem besegít, ha szükség van rá. Ha neki akad más dolga, én mosogatok vagy takarítok. Minden feladatot és munkát közösen, egymást segítve végzünk. Emellett sokat segítenek a gyermekeink is. Áldott, jó gyermekeink vannak. Szeretik egymást és vigyáznak egymásra. Lehet rájuk számítani.

– Lapszámunk témája a felelősségvállalás. Felelős édesapaként melyek voltak azok az értékek, amelyeket igyekezett átadni gyermekeinek? Hogy érzi, sikerrel járt?

A tiszteletet a szülők, a nagyszülők és a feleségem iránt. Az alázatot a munka iránt és a felelősségvállalást tágabb közösségünk iránt. Ilyen például az egyházi közösség, az iskolai közösség, vagy a város közössége, a környező kistelepülések közössége, a választókörzetem, az országban élők és a nemzet, a határon túl élő emberek.

Ezek az értékek tartottak meg minket.

– Baja városa különleges helyet foglal el az ön szívében. Hogyan alakult ki ez a szeretet és hogyan nőtte ki magát az évek folyamán?

Aki járt már valaha Baján, biztos vagyok benne, hogy a szívébe zárta a várost. Szerintem Baja a világ legszebb városa, a térség a világ legcsodásabb környéke, amely feledhetetlen természeti és épített környezettel büszkélkedhet. Ezt a térséget az emberek egymással és a természettel való összhangja jellemzi, amelyet jól mutat a nemzetiségi sokszínűség is. Itt szorgalmas, dolgos, becsületes, vendégszerető emberek élnek. Itt mindenki átérzi, hogy közösen kell cselekednünk, és közösségként kell gondolkoznunk, hogy sikereket érhessünk el az esetleges problémák feloldásában vagy a közösség érdekeit szolgáló tervek megvalósításában.

Lassan 24 éve lehetek Baja és térségének egyéni választókerületi képviselője. A városban élők bizalmából voltam polgármester is. Megtanultam, hogy az itt élőkért érdemes hittel, elkötelezetten, odaadással dolgozni.



– 2020 októberétől a családokért felelős tárca nélküli miniszter parlamenti államtitkáraként, napjainkban családokért felelős államtitkárként segíti a magyar családok életét. Hogyan értékeli ezt a közel 1,5 évet?

Ebben a kérdéskörben nem tudok elfogulatlanul értékelni, hiszen olyan fontos programokat valósítottunk meg, mint például minden idők legnagyobb otthonteremtési programja, amelynek része az otthonfelújítási program is.

A tavaly júliusban bevezetett CSED100 révén a gyermekáldást követő fél évben magasabb összegű csecsemőgondozási ellátást kapnak az anyukák, mint amennyi a korábbi fizetésük volt. Sikerült előre lépnünk az egyszülősök támogatásában; a 25 év alattiak szja-mentességével a fiatalok támogatásában. Komoly eredmény a gyermeket nevelő családok szja-visszatérítése, amely szülőnként elérheti akár a 809 ezer forintot is, a novemberi 80 ezer forintos nyugdíjprémium, a 13. havi nyugdíj teljes visszaépítése. De fontos előrelépés a diplomás gyermekgondozási díj (GYED) összegének megemelése, a gyermekek otthongondozási díja (GYOD) összegének 200 ezer forintra növelése, valamint a maximális összegét tekintve bruttó 280 ezer forintra emelt GYED. A családi adózás, a négy vagy többgyermekes édesanyák szja-mentessége, a Nők 40, a családok otthonteremtési kedvezménye (CSOK), a falusi CSOK, a babaváró támogatás, a nagycsaládosok autóvásárlási támogatása egyaránt hozzájárult ahhoz, hogy a családok szabadon dönthessenek akár arról is, hogy hol élnek, vagy ki maradjon otthon a gyermekekkel. Mindez a választás szabadságát adja a magyar családoknak. Fontos terület a miénk. Azért dolgozunk, hogy a családok élete még könnyebb, még kiszámíthatóbb, még biztonságosabb legyen. Nem véletlen, hogy jelenleg három és félszer annyi pénzt költünk családtámogatásokra, mint 12 évvel ezelőtt.

– A családja hogy fogadta, amikor Novák Katalin asszony megkereste és felkérte?

Novák Katalin miniszter asszonyt régről ismerem, ismerjük. Nagy megtiszteltetés volt a felkérés, egyben olyan kihívás, amiért érdemes volt a korábbinál is több elfoglaltságot vállalni. Családommal közösen hoztuk meg a döntést a felkérés elvállalásáról, ugyanúgy, mint annak idején '98-ban, amikor képviselőjelöltként indultam a választáson. Hálás vagyok a családomnak, hogy a mai napig mindenben mellettem állnak.

– A családtámogatási elemek közül van olyan, ami valamilyen okból különösen nagy büszkeséggel tölti el vagy különösen kedves a szívének?

Nehéz lenne kiválasztani csupán egyetlen elemet, mert 2010 óta, amikor családbarát fordulat történt Magyarországon, komplex rendszert építünk. Nem az a kérdés, hogy kinek, melyik a kedvenc eleme, még az sem, hogy a számok alapján melyik tűnik a legnépszerűbbnek vagy a legsikeresebbnek, hanem az, hogy ezek együtt rendszert alkossanak, amelynek segítségével Magyarország valóban családbarát ország lehet. A pénzügyi támogatásaink azoknak szólnak, akik anyagi segítségre szorulnak gyermekük felnevelésében. Vannak, akiknek ahhoz van szükségük támogatásra, hogy otthont tudjanak teremteni, vagy azt felújíthassák. Vannak, akiket abban kell segíteni, hogy visszamehessenek dolgozni úgy, hogy igénybe tudják venni a GYED extrát. Fontos célkitűzés, hogy a kisebb településeken is legyen orvosi rendelő, óvoda, bölcsőde, védőnői szolgáltatás, megfelelő minőségben legyenek elérhetőek az állam vagy az önkormányzat által nyújtott szolgáltatások. Egy olyan rendszer, amelynek a célja az, hogy aki gyermeket szeretne, családot alapítana vagy gyermekeket nevel, az megtalálja a számítását. Ahogyan Orbán Viktor Miniszterelnök is fogalmazott ősszel a IV. Budapesti Demográfiai Csúcson: „nem csak családpolitikát kell csinálni, az egész ország működését kell családbaráttá tenni." Hiszen egy jól működő család is attól működik jól, hogy a benne élők valódi, egymásra odafigyelő közösséget alkotnak.

– Mik a tervei a családpolitikában? Kiemelne egy, az ön számára kiemelten fontos elemet?

Tovább kell erősíteni a munkát, a családtámogatásokat, az otthonteremtési programot, a meglévő lehetőségeket. Abban biztos lehet mindenki, hogy ha a választáson bizalmat kapunk és folytathatjuk a kormányzati munkát, megtartjuk a családtámogatási formákat, és azon leszünk, hogy tovább erősítsük ezeket. Fontos feladatunk, - sőt, küldetésünk - a gyermekvállalási hajlandóság további erősítése. Támogatnunk kell, hogy a fiatalok mihamarabb elköteleződjenek a gyermekvállalás mellett.

Továbbra is a családokért dolgozunk!

FORGÁCS LAURA

Könyvajánló

Végh Attila: Görög tragédiáim



2017-ben kiadónk gondozásában jelent meg Végh Attila: *A görög dráma esszészótára* című könyve, mely ókori görög drámaelméleti fogalmakat tárgyal, az egyes szócikkeket egy-egy esszében dolgozva föl. A *Görög tragédiáim* e könyv folytatásának tekinthető: esszéi a nagy tragikus triász drámáit igyekeznek föltérképezni.

A szerző reménye szerint ezekben az írásokban ötvöződik a filológiai pontosság és az esszéista költőiség (utóbbira utal a kissé szubjektivista cím is). A kötetben nem ritkák a kereszthivatkozások, így a *Görög tragédiáim* olyan műként is olvasható, amely olykor igyekszik az Aiszkhülosztól Euripidészig húzódó szellemi ívet is megrajzolni. Az olvasó mindeközben némi bepillantást nyerhet a filozófia, az irodalomtörténet és a klasszikus filológia halhatatlan és kortárs szerzőinek munkásságába is.

Fodor Veronika: Talpra magyar! – Forradalmi szabadulókönyv



Légy részese az 1848-as forradalomnak ebben a rendkívüli szabadulókönyvben! Tarts Petőfi Sándorral és a márciusi ifjakkal a Pilvaxba, a Nemzeti Múzeumba, szabadítsátok ki Táncsics Mihályt, majd vigyétek sikerre a forradalom ügyét! A feladat: ki kell játszani a birodalom titkosrendőrségét. Cselezd ki az ügynököket, kézbesíts fontos üzeneteket! A kalandokhoz szükséged lesz a kíváncsiságodra és egy ceruzára vagy golyóstollra.

Ez a könyv történelmi alapokon nyugszik, valós személyekkel, tényekkel, eseményekkel. De nem kell megijedni, ugyanis nem történelemkönyv. Megjelennek benne kitalált alakok és történések is. Ám a lényeg, hogy ennek a könyvnek TE vagy a főszereplője!

Kopriva Nikolett: Amire csak a fák emlékeznek



Hogy mennyi minden történhet egyetlen udvarban, a láthatárig tartó tájban vagy egy házban, azt akkor tudjuk meg, ha elolvassuk Kopriva Nikolett verseskötetét. Ebbe a térbe még egy privát tenger is belefér és még Walt Whitman is betéved. Csak a végtelen magány türemkedik ki belőle. Letisztult költészet ez, kevés ornamentikával, de fájdalmas érzelmi töltete letaglózó, gondolatisága pedig gyönyörködtető. Erre mondjuk, hogy szép.

Erich Kästner: A repülő osztály



A kirchbergi gimnázium diákjai karácsonyi színdarabot próbálnak. A próbán minden remekül megy, de az előadásig történik egy és más előre nem látott esemény. Például kitör a háború a gimnazisták és a reáliskolások között, s hatalmas hócsatákat vívnak, áldozatul esik egy köteg dolgozatfüzet, elcsattan több tucat pofon, valaki nyaktörő mutatványt hajt végre egy nyitott esernyővel ... a többi pedig – hát, az már maradjon titok. Erich Kästner egyik legjobb ifjúsági regénye.

Fábián Janka: Az Anna-bál szerelmesei



Egy füredi domboldalon álló kúriában neveli félárva kislányát, Ilkát Györöky Kálmán, a különc földbirtokos. Ilka, akire az édesapja életvitele miatt a helybéliek kissé ferde szemmel néznek, ennek ellenére őszinte barátságot köt a dúsgazdag Szentgyörgyi-Horváthék egyetlen lányával, Krisztinával. A két fiatal lánynak, akik a reformkor mozgalmas, pezsgő légkörében nőnek fel, egy varázslatos füredi nyáron dől el a sorsa. Vajon megtalálhatják-e a boldogságot választottjuk oldalán?

Colin O'Brady: Nincs lehetetlen



Colin O'Brady a Mount Everesttől az Antarktiszig bejárta a világ legszélsőségesebb terepeit. Küzdelmes életútja felszabadította a benne rejlő potenciált: az Antarktisz-expedíció előtt három hegymászó világrekordot teljesített. Csaknem két hónapot töltött egyedül a gondolataival. Rettegve, kétségek között igyekezett inspirációt meríteni addigi, meghatározó élményeiből. Előtte soha senki nem kelt át egyedül, segítők nélkül saját erejéből ezen a vidéken, ő mégis győzedelmeskedett. Őszinte, megindító olvasmány, amely bemutatja, mire képes az ember, miközben leküzdi az előtte álló akadályokat, kitolja teljesítőképessége határait és ráébred, mi az, ami az életben igazán számít.



GYŐRI BARNABÁS

A szülő-gyermek kapcsolat a digitális világban

A mai modern világban a digitalizáció akarva akaratlanul beférkőzik a családok életébe. A fő kérdés az, hogy a szülők hogyan válaszolnak erre, és mily módon alkotják meg a használattal kapcsolatos szabályokat a gyermekeik számára. Fontos leszögezni, hogy az online térnek egyaránt lehetnek előnyei és hátrányai is, amelyeket az egészséges használat érdekében, jól kell tudni kezelni.

COFACE webinárium a szülő-gyermek kapcsolatáról a digitális érában



2021 novemberében lehetőségem volt részt venni egy webináriumon a COFACE szervezésében. Az előadás azokat a lehetőségeket mutatta be a digitális világban, amelyek a hétköznapokban segíthetik a szülők és gyerekek kapcsolatát. Természetesen, felhívták a figyelmet arra is, hogy milyen veszélyekkel járhat az online tér használata, valamint példákat hoztak rá, hogyan is lehetne megelőzni bármely veszélyes esemény bekövetkeztét. Ezen írásomat a webináriumon hallottak inspirálták.

Hathat-e a digitális világ pozitívan a családra?

A mai helyzetben igencsak felértékelődött az online világ kapcsolattartó funkciója. Köztudott, hogy a COVID-19 világjárvány miatt manapság világszerte több család kényszerül rá, hogy egymástól távol, elszakítva éljenek, a járványügyi intézkedéseket betartva nem is találkozhatnak. Az online tér erre nyújt könnyed megoldást, ugyanis az emberek határokon átívelve, távolságtól függetlenül tudják tartani egymással a kapcsolatot, akár hang, akár kép segítségével. A digitalizáció fejlődése azt eredményezte, hogy bármikor könnyedén elérhetjük szeretteinket telefonon keresztül is. Ez is elősegíti a biztonságosabb kapcsolattartást a gyermekek és a szülők között. Ehhez hozzátartozik, hogy a szülő így kénytelen elektronikai eszközt vásárolni gyermekének, amellyel megfelelő tanítás hiányában viszont veszélyeknek is kiteszi őt. Azonban sok szülő meghozza ezt az áldozatot annak érdekében, hogy gyermekével bármikor el tudják érni egymást.

A digitális világ a közös időtöltést is elősegítheti. Ez azonban felveti azt a korántsem elhanyagolható kérdést, hogy hol található az egészséges, arany középút a kizárólag elektronikai eszközökkel és a kizárólag elektronikai eszközök nélkül eltöltött szabadidő között? Azonban nem ítélendő el, ha a család közösen tölt el minőségi időt a digitális térben. Több felmérés szerint a családok szeretnek együtt játszani valamely fajta játékkonzollal, amelynek során közelebb kerülhetnek egymáshoz. Ennek kapcsán érdemes megemlíteni, hogy nem feltétlenül csak aktív játékkal kapcsolódhatnak be a szülők egy ilyen jellegű játékprogramba, lehetnek csupán megfigyelői is a történéseknek, és annak, ahogy a gyerekek játszanak. Ezáltal nem csak bekapcsolódnak a gyermekek világába, hogy jobban megértsék azt, de vigyázni is tudnak rájuk, és meg tudják óvni őket az interneten rájuk leselkedő veszélyektől, továbbá felelős internethasználatra taníthatják őket.

A digitális eszközök és az online világ használatának negatív hatásai

Három fő családmodellt szoktak elemezni azzal kapcsolatban, hogy miként szabályozzák a szülők a gyermekeik eszközhasználatát:

1. **Vannak, akik szigorú szabályokkal próbálják teljes felügyelet alatt tartani a kiskorúakat.**
2. **Vannak, akik közepes szabályrendszert hoznak létre, az arany középutat törekednek megtalálni a gyermeknevelésben.**
3. **Vannak olyan a családok is, ahol nincsenek konkrét szabályok, így a gyermekek teljesen szabad kezet kapnak az elektronikus eszközök használatában.**

Családonként változó lehet, hogy mely szabályok hatásosak, ezért fontos beszélgetni a gyermekekkel és velük együtt kitapasztalni a helyes utat. Semmiféleképpen nem tanácsos rájuk hagyni a döntést azzal kapcsolatban, hogyan osszák be maguknak az időt, amit internetezésre fordítanának. Több, a közelmúltban készült tanulmány is rámutat arra, hogy azok a gyermekek, akik számára nem szabnak határt az elektronikus eszközök használatában, könnyebben válnak függőkké és ezzel egyidejűleg az életükben kialakulhat egyfajta mindennapos feszültség is. Ha egy gyermek az online világ függőjévé válik, sokszor megesik, hogy ez fizikailag is kihat rá. Kialakulhatnak betegségek vagy egyéb rendellenességek, ezért ennek megelőzése érdekében fontos odafigyelni a gyermekekre és szabályokat alkotni.

Az internet használata közben sok veszély fenyegetheti a gyermekeket, ellophatják az adataikat, online bántalmazhatják őket, és több más veszélytől is tartanunk kell. Az internetes zaklatás manapság egyre elterjedtebb a fiatalok körében. Névtelenül és arc nélkül bántalmazzák társukat vagy számukra teljesen ismeretlen embereket. Fontos, hogy mind otthoni, mind iskolai színtéren beszélni kell a gyermekekkel és elmondani nekik, hogy merjenek beszélni arról, ha internetes zaklatás áldozataivá váltak, ugyanis lényeges megelőzni, hogy olyan lelki törés alakuljon ki a gyermekben, amely akár hatással lehet rá élete hátralévő részében.



COVID-19 és a digitalizáció együttes hatása hétköznapjainkra

A mai világot leginkább meghatározó történés a COVID-19 járvány terjedése, ugyanis társadalmunk hétköznapi rendje változott meg a járvány miatt. Minden rendezvény, minden program a járványügyi helyzetre reagálva valósulhat meg. Az iskolai oktatásnak egy új formája, az online oktatás lépett be minden család életébe. Ennek következtében felmerült a kérdés, hogyan lesznek megtartva az órák digitális formában? Természetesen, a gyermekeknek szükségük van elektronikus eszközökre, hogy részt tudjanak venni az órákon. Itt adódik a probléma hogy, mi lesz azon gyermekekkel, akiknél a család nem rendelkezik elegendő elektronikai eszközzel, internet-hozzáféréssel, vagy esetenként akár egyikkel sem? Az elmúlt évi adatok szerint Magyarországon a gyermekek 11,6%-a él digitálisan depriválva, ami megnehezítette számukra az áttérést a jelenléti oktatásról online oktatásra. Szerencsére, több segélyszervezet, köztük a NOE is próbált megoldást találni, és ha volt rá lehetőségük, akkor eszközt biztosítottak a számukra.

Merre tovább?

Az elmúlt húsz évben addig nem várt mértékben növekedett és fejlődött a digitális világ. Nehéz kiszámítani, hogy milyen minőségű és mértékű növekedés következhet még be a jövőben, és hogy merre halad a digitalizáció. Fontos kérdés, hogy ez a fejlődés mekkora befolyással lesz a családok életére. Lesz-e olyan elemi változás, amely még jobban megkönnyíti a kapcsolattartást, a szülők és a gyermekek, egyéb családtagok között, a hétköznapi életben? Mit kezdenek a szülők azzal a rájuk nehezedő, növekvő felelősséggel, amely az egyre táguló digitális térben a gyermekekre leselkedő, növekvő veszély következtében jön létre? Nehezebb lesz-e kordában tartani a gyermekeket és figyelni rájuk, hogy pontosan mit is csinálnak az interneten? Sok a kérdés, amire a jelenben még nehéz válaszolni, de a jövőben meghatározzák majd a családok mindennapjait. Ezekkel a kérdésekkel mindenképpen érdemes már most foglalkozni, akár lehetséges alternatívák felvázolása által is, ugyanis a generációs változások során látható, hogy a fiatalok egyre nagyobb mértékben kötődnek az internethez, ám a felkészült szülőket nem éri majd meglepetés.



Felelősségvállalás

Szülőként fontos a gyermekek ellenőrzése. Természetesen, nem szabad túlságosan rájuk tapadni és túlkontrollálni az életüket (az angol az ilyen szülőket találóan helikopter szülőnek hívja), ugyanis az feszélyezheti a gyermekeket. Elengedhetetlen azonban, hogy a szülők naprakészek legyenek a digitalizáció tekintetében és egyfajta, egészséges felügyeletet biztosítsanak, melynek során a gyermek érzi, hogy törődnek vele, de ez mégsem terhes számára, emellett a szülő is biztonságban tudhatja gyermekét. Fontos megtalálni az arany középutat, amely hosszútávon mindkét félnek élhető keretrendszert biztosít. A digitális világ fejlődése egy kis odafigyeléssel a család szolgálatába állítható.

GYŐRI BARNABÁS
NOE gyakornok



BARÁTH MÁRTA

Családi vegyesváltónkról

Alig néhány hete, hogy a magyar rövidpályás gyorskorcsolya-vegyesváltó a pekingi téli olimpián nagyszerű versenyzéssel bronzérmet nyert. A nagyszülők, gyermekek és unokák közötti kapcsolat több szempontból is emlékeztet a futamukra: mi is ugyanazon vagy nagyon hasonló pályán „korcsolyázunk" időben egymás után életünk során, s ahogyan a korcsolyázóknál, úgy nálunk is az egész csapat együttműködésén múlik, hogy a családi életciklusokon áthaladva, egymásnak átengedve a pályát, a stafétát, végül milyen versenyt zárunk.
Ahogyan a gyorskorcsolyázóknál sem mindegy, hogyan ad lendületet az előző az utána következőnek, ugyanúgy a családban is nagyon fontos, hogyan bocsátjuk útjára az újabb nemzedéket. Abban is hasonlítunk a gyorskorcsolyaváltóhoz, hogy az érdemi munka jelentős része a nagyközönség előtt láthatatlan, hiszen egymás között, a mi kis mikrovilágunkban gyakoroljuk, csiszoljuk az interakciókat, a váltásokat, a párbeszédeket, itt kísérletezünk aktuális szerepünkkel, s az élet nagy versenyeire itt, a napi edzések közepette készülünk fel.

Váltsunk mi is határozottan!

Amikor a gyorskorcsolyázók váltanak, azt nagyon határozottan teszik: a soron következő versenyző felveszi a tempót az előzővel, s a pálya meghatározott pontján váltják egymást. Ha túl korán vagy túl későn váltanak, akár ki is eshetnek a versenyből.



Mit tanulhatunk ebből? Ideje van a váltásnak, ideje van az életben való elindulásnak a fiatal részéről, s ideje van a háttérbe húzódásnak, a nagyszülői szerepre való felkészülésnek a szülők részéről. Idősödő szüleik mellől ki nem mozduló 30-as, 40-es férfiak és nők jutnak most eszembe, akik kizárják magukat a párválasztás, a családalapítás vonzó és izgalmas versenyéből talán sajátos családi dinamikájuk miatt is.

Nemcsak időben, de térben is rendkívül fontosak a határok: mi történik, ha az ifjú pár mellől sehogyan sem akarnak elmaradni az örömszülők, vagy ha éppen a fiatalok ragadnak meg mellettük túl szoros közelségben? Tudjuk, hogy az anyós-meny kapcsolat azért konfliktusosabb, mert az anya-fia kapcsolat hangsúlyosabb, s ebből a kapcsolatból „rabolja el" a házassággal a meny a fiút… A legtöbb családban mégis van annyi rugalmasság, hogy a korábbi szoros anya-fia kapcsolatot fel tudja váltani az egészséges távolság a felnőtt, házas gyermekkel szemben. Például Editéknél, aki – noha a fia és menye az utcájukban vett családi házat – megszívlelte a népi bölcsességet: az a jó (határ), ha az anyós-após nem tud átmenni papucsban a fiatalokhoz. Noha Edit ezt a távolság miatt éppenséggel megtehetné, de férjével úgy döntöttek, hogy a nagyobb családi ünnepek kivételével nem járnak át a fiatalokhoz. Jöjjenek át ők hozzájuk, amikor akarnak; hozzák át ők az unokákat a nagyszülőkhöz, amikor akarják.

Családi váltónk értékeinek nyomában

Gyorskorcsolyázó magyar csapatunk minden versenyzője valami másban erős, egyikük robbanékony, másikuk remekül rajtol. Kiváló olimpiai eredményük minden bizonnyal abból is származik, hogy a futamukat eltérő kvalitásaikat figyelembe véve tervezték meg edzőjükkel.

A család nemzedékei is eltérő elemekből építkeznek: az ifjabb nemzedék az otthonról hozott családi életstílusokból, értékekből és hagyományból valami egészen újat hoz létre. Ha az én szüleim házas életstílusa citromsárga volt, a te szüleidé égszínkék, akkor a mi életstílusunk talán fűzöld lesz. De akármilyen is: különbözni fog az elődeinkétől. S ez így lesz majd a mi gyermekeink életstílusával is: lesz, amit az értékeinkből továbbvisznek, s lesz, amit nem.

A fiatal nemzedék szempontjából fontos, hogy érezzék támogatásunkat, bíztatásunkat akkor is, ha nem a kitaposott ösvényen haladnak tovább: ha több vagy kevesebb gyermeket vállalnak, mint mi; ha kisebb vagy éppen nagyobb településre költöznek, mint mi; ha engedékenyebbek vagy éppen szigorúbbak a gyermekeikkel, mint mi stb. Amit viszont idősebb nemzedékként, nagyszülőkként mi is elvárhatunk, hogy gyermekeink tiszteletben tartsák a mi életstílusunkat kisebb és nagyobb kérdésekben egyaránt. Lehet, hogy ti nyírfacukrot használtok cukor helyett, de számítsatok rá, hogy ha eljöttök hozzánk az unokáinkkal, akkor a vasárnapi ebéd után a házi krémesben nálunk hagyományos kristálycukor lesz. Lehet, hogy ti nem engeditek tehetséges unokánkat élsportolói pályára, miközben mi fenntartjuk a véleményünket, hogy elbírná a terhet. Ám mivel ti vagytok a szülei, tiszteletben tartjuk a döntéseteket, hiszen ez a ti felelősségetek.

Segíthet egymás életstílusának elfogadásában a nyílt és tiszteletteljes kommunikáció és az elv, amely ebben a mondásban testesül meg: „Az én házam az én váram." Azaz nálatok, szülőknél a ti elképzelésetek szerint, nálunk nagyszülőknél a mi szokásaink szerint gondoskodunk az unokákról. Ez az unokáknak is nagy segítség: megtanulnak rugalmasan alkalmazkodni, az életet több szemszögből látni, megélni, tanulni. Persze más mértékben kell megtalálni a nevelésben a közös nevezőt abban az esetben, ha hetente vagy annál gyakrabban találkozhatnak a nagyszülők, szülők és unokák, és megint más a helyzet, ha havonta vagy ritkábban kerülhet erre sor, például a lakóhelyek távolsága miatt. S a tér mellett az időfaktor is jelentős: egy első gyermekes pár inkább lehet az elkülönülés centrifugális szakaszában, mint az a pár, ahol már a harmadik gyermek is megszületett, s a szülőknek megnyugtató tapasztalatuk van az elmúlt évekből arról, hogy gyermekeik nevelésének nem fog megártani, ha néhány napig más szabályok között élnek a nagyszülőknél.

Még egy kör, és itt a cél…!

Ha a gyorskorcsolya-vegyesváltóhoz hasonlóan elrajtoltunk, aztán amikor kellett, ügyesen, határozottan váltottunk, majd



pedig az élet sűrűjében, a legnehezebb és legfárasztóbb körökben segítettük és támogattuk egymást, akkor a családi váltó egészen biztosan versenyben van még, s nem maradt más hátra, mint a célba érkezés. A mindent eldöntő utolsó kört jelző csengetést bizonyosan családunk idősebb tagjai hallják meg először.

Uzsalyné Pécsi Rita neveléskutató gyönyörűen ír *Beteljesülés vagy leépülés? A második félidő dönt!* című cikkében arról, hogy „a »délelőtt« ajándékait számba véve azokat ki kell csomagolni és át kell adni az új nemzedéknek. A leköszönő és a meghatározó generáció szövetsége minden közösség legnagyobb ereje lehetne. Érdemes ezt a törvényszerűséget szem előtt tartani a nemzedéki különbségek és feszültségek hangsúlyozása helyett".

Mit jelent ez a család egészére nézve? Az érdekkonfliktusainkat feloldhatjuk, ha nagyobb távolságról tekintünk rá családi életünkre, s abban valamennyi nemzedék jóllétére, kibontakozására összpontosítunk: ahogy múlik az idő, ahogy rójuk a köreinket a korcsolyapályán, egyre gyakorlottabb szülők leszünk, s ezzel párhuzamosan lesznek felnövő unokáik mellett a mi szüleink is egyre jobb nagyszülőkké, mert valamennyien fejlődésben vagyunk.

Uzsalyné Pécsi Rita hangsúlyozza, hogy az élet e kései szakaszában fontos váltóátállítás következik, amely tulajdonképpen már az életközép krízisével elkezdődik. Ennek során jól berendezett világunkból tovább kell lépnünk az időskor felé, amely lehet jó időskor, de akár megkeseredett időskor is. A választás felelőssége a miénk. Ha a jó időskor felé szeretnénk haladni, akkor ennek során gyakorolnunk kell, hogy „a részek helyett az egészet szemléljük, a *vagy-vagy* kíméletlenségét a megengedő *is-is* szeretetébe emeljük". Ezt a megengedő *is-is* szeretetet megtapasztalni idős családtagjaink részéről nagy érzelmi és intellektuális nyereség nemcsak az unokák, nemcsak a szülők, de az egész „gyorskorcsolyás" nagycsalád számára. Boldog az a társadalom, amely megbecsüli szenior gyorskorcsolyázóit, s jó jeget, jó szurkolókat, nem utolsó sorban jó versenybírókat biztosít nekik és a célba érő családi gyorskorcsolya-vegyesváltónak.

BARÁTH MÁRTA
kommunikációs szakember,
képzésben lévő pár- és családterapeuta

Irodalom:

Komlósi Piroska – Pécsi Rita*: A család működéséről,* in Komlósi Piroska (szerk.): Családi életre és kapcsolati kultúrára felkészítés, L'Harmattan – Károli Gáspár Református Egyetem, Budapest, 2014, 79–107.
Uzsalyné Pécsi Rita: *Beteljesülés vagy leépülés? A második félidő dönt!* A 2021. évi Média a Családért-díj közönségdíjas írása: https://www.magyarkurir.hu/nezopont/beteljesedes-vagy-leepules-masodik-felido-dont



VINICZAI ANDREA

A jóllét öt titka

Mi a jóllét? Felelős vagyok-e a saját jóllétemért vagy boldogtalanságomért? És azért, ha a boldogtalanságom másnak is boldogtalanságot okoz? Mindezek olyan kérdések, amelyekre egy kis önismereti utazás után válaszolni tudunk.

A jóllét és a boldogság alapvetően mindenkinek mást jelent, mondhatni, az egyik legszubjektívebb dolog a világon. Ennek ellenére már sokan sokféleképpen kutatták, próbálták megfejteni, melyek azok a tényezők, amelyek elő tudják idézni, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Már az ókortól kezdve történtek erőfeszítések a „jó” élet legfontosabb kellékeinek vagy legalább a „jó”-ság legfontosabb dimenzióinak meghatározására. Arisztotelész a Nikomakhoszi Etiká-ban azt írta: „megállapíthatjuk, hogy az emberi értelemben vett jó nem más, mint a léleknek erény szerinti – ha pedig több ilyen erény van, a legjobb és a legtökéletesebb erény szerinti - tevékenysége.” Vagyis a boldogság lényegében a pozitív állapotok elérésére és pozitív cselekedetek megtételére való folyamatos törekvés. Igen ám, de mi van akkor, ha ez a törekvés túlságosan is a fókuszba kerül? Erről Márai így elmélkedik Füves könyv-ében: „Legtöbb ember egy életet tölt el azzal, hogy módszeresen, izzadva, szorgalmasan és ernyedetlenül készül a boldogságra. Terveket dolgoznak ki, hogy boldogok legyenek, utaznak és munkálkodnak e célból, gyűjtik a boldogság kellékeit, a hangya szorgalmával és a tigris ragadozó mohóságával. S mikor eltelt az élet, megtudják, hogy nem elég megszerezni a boldogság összes kellékeit. Boldognak is kell lenni közben. S erről megfeledkeztek.”

Testünk-lelkünk összeér

De akkor mi kell a boldogsághoz? - tehetjük fel a kérdést. Erre próbált választ találni a világ leghíresebb „boldogságkutatása”, ami a Harvard Egyetemen zajlott, méghozzá közel 80 éven keresztül. A vizsgálat évtizedei során a kutatók sok mindent tanulmányoztak, többek között a résztvevők egészségét, életpályáját, beleértve a karrier és a házasság terén elért sikereiket és kudarcaikat. Majd publikálták kutatásuk legfontosabb eredményeit, melyek közül az egyik legfontosabb megállapítás az volt, hogy életünk fontos kapcsolatainak minősége erőteljes hatással van a testi és lelki egészségünkre is és alapjaiban meghatározza, hogy a mindennapokban hogyan érezzük magunkat a bőrünkben.



Jólét és jóllét

A pozitív pszichológia olyan irányzat, amely a lelki egészség, jól-lét és boldogság forrásaira összpontosít és azt vallja, hogy az emberek boldogsága tudományos eszközökkel is tanulmányozható, sőt, fejleszthető. Az irányzat egyik fontos küldetése, hogy rávilágítson arra, hogy a pozitív érzelmek összefüggést mutatnak a sikeres teljesítménnyel. No de mit kell tennünk azért, hogy jól érezzük magunkat? És mi egyáltalán a célunk: a jólét vagy a jóllét? Nyelvi sajátosságainkból adódóan nálunk a „jólét” és a „jóllét” között írásban csupán egy betű az eltérés, de a két fogalom jelentése között óriási a különbség. Az előbbi **az anyagi jólétünkre, míg az utóbbi a testi-lelki jóllétünkre utal. A boldogság után kutatva azt kell tapasztalunk, hogy a** köznyelv a boldogsággal a hedonikus boldogság fogalmat azonosítja, amit általában olyan külső vagy esetleges tényezők határoznak meg, mint a pénz, a hírnév vagy éppen a szépség. Úgyhogy ez a boldogság leginkább az érzékszervek boldogsága. Ehhez a boldogsághoz könnyű hozzászokni, ezért állandóan növelni kell az érzetek intenzitását, aminek a test kapacitása szab határt. Tehát, a hedonikus vágyak útján a boldogság elérhetetlennek tűnik. Éppen ezért a jól-lét kutatásokban különbséget tesznek a szubjektív (hedonikus) és a lelki (eudaimónikus) jóllét között. Az eudaimonikus boldogság a belső potenciálok fejlesztésével és annak következményeképpen alakul ki. Erre az állapotra az önismeret mélyülése, a képességek fejlődése, az élet értelmességének és célszerűségének érzése és a személyiséget kifejező tevékenységek megtalálása és élvezete jellemző.



A boldogság három arca

Martin Seligman, a pozitív pszichológiai egyik legfontosabb alakja olyan boldogság elméletet alkotott meg, amely szerint a boldogság elérésének három módja létezik.

Az **első, amit ő *kellemes életnek* nevez**, a klasszikus boldogság-elképzelés. Ennek az életvezetési stílusnak a lényege a pozitív érzések csúcsra járatása, az élvezetek hajszolása és azoknak a képességeknek a fejlesztése, amelyekkel elérhetjük ezeket a pozitív érzéseket. De vajon a tudatosan megélt pozitív érzések tömkelege hosszú távon együtt jár-e az élettel való elégedettséggel? A kutatások szerint az élvezet-centrikus élet csak rövidtávú örömeket nyújt és semmiképpen sem azonosítható a boldogsággal. A pozitív érzések ugyanis megszokhatók, az élvezetek egy idő után üressé válhatnak, és a külső környezetből nyert jutalmak vadászata pedig meggátol az elmélyülésben. Pedig éppen ez utóbbira van szükség **a második típushoz, a *jó élethez*.**

A *jó élet* az, amiben létezik olyan tevékenység, amely képes minket úgy lefoglalni, hogy azt érezzük, közben megáll az idő, amiben feloldódunk, ahol csak az a tevékenység van, amire koncentrálunk. Ez az úgynevezett flow élmény. A pozitív pszichológia szerint az ember akkor kerülhet flow állapotba, ha a legjobb képességeit felhasználva végez egy általa szeretett tevékenységet, legyen az munka, sport vagy hobbi. Ilyenkor nincs külvilág, nincsenek anyagi gondok, otthoni problémák: az ember a jelenben létezik, a feladatban. És nemcsak az az adott pillanat, a múlt lesz szuper: az ember ilyen élmények után az életével elégedett. Éppen úgy, mint a **harmadik típusban, a *jelentésteli élet*ben**.

A *jelentésteli élet* az, amikor az ember a legerősebb készségét valamilyen nagyobb cél érdekében használja. Amikor az egészségügyi gondozó tudja, hogy szeret másoknak segíteni, és tudja, hogy a koszos ágyneműk cseréjével része egy olyan rendszernek, amely életeket ment. Amikor a szakács tudja, hogy képes szépet alkotni, és a célja nemcsak a finom étel előállítása, hanem a minden érzéket megbizseregtető, emlékezetes mű megalkotása. Ráadásul minél nagyobb a cél, amely a *jelentésteli élet*et élő szeme előtt lebeg, annál boldogabb az ember, hogy e célt szolgálhatja.

Seligman kutatásai alapján mind a jó, mind a jelentésteli élet hosszú távú elégedettséghez, pszichológiai jól-léthez, a teljes élet érzéséhez vezet. Ez az út pedig tanulható. És hogyan? Nézzük meg azt az öt témakört, ami a saját jóllétünkhöz vezethet.

Önelfogadás

Az, ahogyan önmagunk iránt érzünk, ahogy önmagunkat látjuk, alapvetően befolyásolja, hogy mennyire érezzük jól magunkat a bőrünkben. Az önelfogadásnak része az önmagunk minél jobb, alaposabb, mélyebb megismerése, a béke, elégedettség és szeretet önmagunk iránt, hogy a jó és a rossz tulajdonságainkat is látjuk magunkban és elfogadjuk, hogy tudjuk, ezektől vagyunk azok, akik. Az önelfogadás része a saját múltunk, a traumáink, a sérüléseink elfogadása is.

Személyes fejlődés

Ahhoz, hogy lelkileg jól legyünk, szükség van arra, hogy érezzük, folyamatosan változunk és ez a változás pozitív, a fejlődés irányába tart. Érdemes látnunk, hogy az idővel, a tapasztalatainkkal többé válunk, hogy képesek vagyunk egyre jobban felismerni saját lehetőségeinket, hogy hatékonyabban tudjunk működni a mindennapokban. Ehhez figyelemre, tudatosságra van szükség, de az sem árt, ha képesek vagyunk nyitottak lenni az új élményekre.

Életcél

Ahhoz, hogy úgy érezzük, az életnek jelentése, értelme van, célokra van szükségünk, melyek mentén és melyek felé haladunk az életben. A kutatások szerint egyébként ehhez a konkrét célok jobbak, ezeknek az elérése ugyanis könnyebb, kézzelfoghatóbb, míg az absztrakt céljaink után kajtatni sokszor kimerítő és lehangoló. De bárhogy is: célokra szükségünk van.

Jó kapcsolat másokkal

A boldogságkutatásokból egyértelműen kiderül, hogy szükségünk van társas kapcsolatokra, méghozzá meleg, bizalommal teli személyes kapcsolatokra. Jó kapcsolatokat pedig akkor tudunk kialakítani, ha törődünk az emberekkel, ha igyekszünk empatikusak lenni, képesek vagyunk az érzelmeink kifejezésére, nem rettegünk az intimitástól. Ez, persze, gyakran átkozottul nehéz, hiszen meg kell küzdenünk a félelmeinkkel és képesnek kell lennünk a kompromisszumokra.

Autonómia

Lelkileg akkor vagyunk jól, ha képesek vagyunk önálló döntéshozatalra és lehetőségünk is van rá, tehát, ha mi irányíthatjuk a viselkedésünket. Ez, persze, nem azt jelenti, hogy ne kellene alkalmazkodnunk a környezetünkhöz, a körülményeinkhez. Az viszont az autonómia lényeges eleme, hogy menynyire vagyunk képesek kiállni önmagunkért és képviselni önmagunkat.

VINICZAI ANDREA
coach és tréner



KOVÁCS PETRA

Felelősség a családi kapcsolatainkban – teher vagy áldás?

Az életünk emberi kapcsolataink története. Természetünkből adódik, hogy másokhoz kapcsolódva, a bennünket körülvevő emberekkel való viszonyainkat a mindennapokban újra és újra alakítva éljük az életünket. Hogy miként éljük meg a szeretteinkhez való kötődést, sok mindenen múlik. Cikkünkben azt járjuk körül, hogy mi befolyásolhatja a kapcsolatainkban érzett felelősséget és rávilágítunk olyan megközelítésekre, amelyek segíthetnek bennünket a kötődéseink felszabadult megélésében.

Alapvető emberi igényünk, hogy a hozzánk közelállók fogadjanak el bennünket úgy, ahogy vagyunk és ismerjék el, jelezzék vissza számunkra azt is, ha valamiben jók vagyunk, hogy van olyan készségünk, képességünk, amellyel számukra értékes dolgokat teszünk. Nagy értéke van annak a megélésnek, hogy nélkülözhetetlenek vagyunk és számíthatnak ránk. Fontos számunkra az, hogy elfogadást tapasztaljunk és ennek leginkább a szeretteinkkel való viszonyunkban van tere. A családi kapcsolatainkban azonban a feltétel nélküli szeretet megélése mellett, természetesen, megjelenik a másokért való felelősség kérdése is. Ez utóbbit van, aki a tárgyi feltételek megteremtésével szokta azonosítani, de legalább ilyen jelentősége van az érzelmi felelősségnek is. Sőt, pszichológiai szempontból az utóbbi valójában sokkal nagyobb értéket képvisel, noha természetesen a mindennapi megélhetéshez és a jövő tervezéséhez szükséges anyagi körülmények megteremtése is lényeges szerepet játszik a kiegyensúlyozott családi és párkapcsolati életünkben.

Amikor azonban a pénzügyi biztonság megteremtése kerül előtérbe, az nagyon sokszor a kapcsolataink lelki ápolásának kárára történik. Noha teljesen ösztönös viselkedés a gyermekeink olyan alapvető szükségleteiről való gondoskodás, mint a táplálkozás, a lakhatás, oktatás stb., ezek mellett óriási a jelentősége a lelki szempontokra való odafigyelésnek, a gyermekek érzelmi támogatásának, elfogadásának. Az anyagi





stabilitás túlzott előtérbe helyezése ugyanis gyakran a belső biztonságérzetünk valamely hiányát hivatott pótolni. Ugyanakkor a pénz, a tárgyak és a külsőségek valójában nem tudják helyettesíteni a belső egyensúlyt, akármilyen mennyiségben is álljanak a rendelkezésünkre. A pénz nem tud ellentételezője lenni a szeretetnek és a gondoskodásnak, vagyis a szeretet és az elfogadás nem helyettesíthető általa. Az anyagi javak gyűjtése viszont nagyon nagy terhet róhat a szülőkre, gyakran túlórákat és másodállásokat vállalnak, miközben ezzel sokszor a közös családi élményektől veszik el az időt. Szülőként érdemes végiggondolni, hogy a saját korábbi életútunk, a hozott mintáink teszik-e a pénzügyi biztonságot esetleg túlságosan hangsúlyossá. Jó lehet tudatosítani magunkban, hogy esetleg az anyagiak megteremtéséért érzett túlzott felelősségérzet hogyan szólhat arról, amit gyermekként mi magunk hiányként éltünk meg és most szülőként szeretnénk pótolni. Egy költséges családi nyaralás helyett a családdal otthon közösen eltöltött idő, a párunknak és a gyerekeinknek adott figyelem, a pozitív visszajelzések, a nekik szentelt idő felbecsülhetetlen értéket jelentenek.

A fogyasztói társadalom kiépített bennünk egy olyan igényt, hogy ne a szeretet legyen a mértékegység, hanem az anyagi javak előteremtése. Bizonyos értelemben az egzisztenciális biztonság elérése is egyfajta verseny, hogy ki tud magasabb anyagi minőséget létrehozni a saját családja számára. Ezáltal pedig sokan arra törekednek, hogy valamiféle virtuális versengési skálán megfeleljenek egy vélt és valós elvárásnak. Noha vitathatatlan ennek a kulturális jelenségnek a nyomása a mindennapjainkban, mégis rajtunk múlik, hogy mit és milyen mértékben választunk: a belső értékeinknek vagy a külső elvárásoknak való megfelelést tartjuk-e elsődlegesnek. Ezek az elvárások teljesítménynyomásként hatnak ránk, ezáltal pedig a családunkért való felelősség teherként jelenik meg ahelyett, hogy jólesően megengednénk magunknak és a családunknak azt, hogy boldogan éljük meg a napjainkat.

A családunkért való felelősség megélésének kettős értelmezése lehetséges. Egyrészt egy belülről jövő, pozitív érzelmekkel megtámogatott, önállóan vállalt cselekvői akarat a család fenntartására és boldogulására. Hiszen a család összetartó ereje a közösen megélt pozitív életesemények és a közösen megoldott nehéz élethelyzetek.

Ugyanakkor létezik a felelősségnek egy negatív felfogása is. Ezt a megközelítést a szorongás táplálja, jellemzően negatív belső beszéd kíséri (például „Mi lesz akkor, ha idén nem tudjuk lecserélni az autónkat?") és arra készteti az embert, hogy tárgyi eszközökkel növelje az önértékelését és a vélt megítélését a társas közegben. A szülők úgy élik meg, hogy meg kell tenniük valamit a gyermekükért és a közös életesemények erőfeszítéssé, szenvedéssé válnak, amit áldozatként élnek meg.



Az élethelyzeteinknek azonban nincsen eleve elrendelt értelmezésük, ezt az értelmezési keretet, avagy kontextust mi teremtjük meg magunknak, ez pedig a személyiségünk működésétől függ. Az értelmezési keret megválasztásának szabadsága a családi kapcsolataink megélésében is jelentős szerepet játszik.

Például, ha ellopják a garázsból a kerékpárjainkat, akkor azt megélhetjük veszteségként vagy kihívásként is. A veszteség negatív értelmezési kerete a jelenre és a jövőre nézve is növeli a félelmeink számát. Ha veszteségként fogjuk fel a történteket, akkor helyrehozhatatlanként fogjuk megélni az eseményt és nagy energiaveszteséget szenvedünk el. Ha kihívásként értelmezzük a történteket, akkor az megoldást kereső cselekvésre ösztönöz bennünket, vagyis lehetőségként fogjuk fel a helyzetet, nem pedig helyrehozhatatlan hibaként (például megtesszük a hatóságok felé a bejelentést, tisztázzuk, hogy a biztosításunk fedezi-e a bennünket ért kárt és megtesszük a szükséges lépéseket a kerékpárok pótlására).

Ha a családunkért való felelősségérzet pozitív, akkor kihívásként éljük meg az élethelyzeteinket és azt, hogy gondoskodhatunk a gyermekeinkről. Keressük azokat a lehetőségeket, amelyekben megélhetjük annak pozitív oldalát, hogy összetartozunk és tehetünk egymásért.

Ezzel ellentétben a felelősség negatív megélése kapcsán kényszert érzünk, „nem kívánom" típusú érzések jelennek meg. Ha a szeretteinkért való felelősséget, az ezt érintő nem várt vagy negatív történéseket (pl. nem kapom meg a remélt fizetésemelést) veszteségként címkézzük fel, akkor a család fenntartásában játszott szerepünk jó eséllyel teherként fog ránk nehezedni.

Igen gyakori, hogy a családi életünkben is kialakul bennünk a tökéletességre való igény. A tökéletességre való törekvés érzelmileg rendkívül megterhelő az agyunknak, hiszen egy olyan dolgot szeretnénk elérni, amit nem lehet. Gondoljunk csak bele, hogy a tökéletesség fogalma mindenkinek mást jelent, nekünk és a családunk tagjainak is. Akkor hogyan is lehetnénk tökéletes társak vagy szülők? A tökéletesség valójában megfoghatatlan. Elég jó társnak, elég jó szülőnek lenni azonban igazán felszabadító érzés. Ha megfogalmazzuk magunknak, hogy mitől tudjuk magunkat elég jónak érezni a kapcsolatainkban, akkor sokkal inkább a mindennapjaink urai leszünk. Amikor elfogadjuk, hogy a perfekcionizmus, a tökéletességre való törekvés helyett jó dolog elég jónak lennünk, akkor erősödik a kontrollérzetünk az életünk eseményei felett, hiszen már nem kergetünk olyan vágyat, amelyet nem lehetséges beteljesíteni.

Érdemes tudatosítanunk magunkban, hogy noha a saját korábbi életutunknak, a bennünket körülvevő kulturális hatásoknak meghatározó szerepük lehet abban, ahogyan a családi kapcsolatainkat és az azokért való felelősséget megéljük, döntő részben mégiscsak a saját kezünkben van a választás lehetősége, hogy szabadon vagy kényszerként éljük-e meg az életünket a családunkkal együtt.

KOVÁCS PETRA
pszichológus, jogász

Felhasznált irodalom:

Bettelheim, B. (1994). *Az elég jó szülő*. Gondolat Kiadó, Budapest
Korb, A. (2015). *The upward spiral: Using neuroscience to reverse the course of depression, one small change at a time*. New Harbinger Publications.





RÓNYAI LÁSZLÓ

Az élet minden területét átszövi a felelősségvállalás

„– Az emberek elfelejtették ezt az igazságot – mondta a róka. – Neked azonban nem szabad elfelejtened. Te egyszer s mindenkorra felelős lettél azért, amit megszelídítettél. Felelős vagy a rózsádért…”
Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg

Ez az az idézet, amelyet már mindenki hallott a felelősséggel kapcsolatban.

A legtöbben kicsi gyermekként találkoztunk vele először, de csak felnőttként értettük meg igazán. Vajon miért? Talán azért, mert némi filozófiai alappal is kell rendelkezni ahhoz, hogy teljesen magunkénak érezhessük ezt a gondolatot. Mit is jelent ez? Amint egy kisgyermek önálló cselekvésre képes, önálló döntéseket hoz és tetteket „követ el”, a felelősség kérdése már ezek mögött is ott bujkál. Mindezeknek már következményük lehet, és gyakran van is. Nem csak a rossz viselkedésnek, hanem - szerencsére - a jónak is. A személyes felelősségvállalás elsajátítása is a családban kezdődik, a szülői és környezeti minták megfigyelésével és utánzásával. Ha ezek jók, akkor az alapszabályok megfelelően rögzülnek és az egyén megtanulja, hogy saját magáért *önmaga* felelős, nem pedig a szülei vagy a környezete.

Így működött ez sok-sok évszázadon keresztül és valahogy így kellene lennie ma is. A világ sokat változott, de az emberi természet nem. Vagyis ma is igen nagy szükség van arra, hogy a gyermeknek saját és komoly feladatai legyenek, amelyeknek sikeres megoldása révén fejlődik a problémamegoldó képessége, sikerélményre és önbizalomra tehet szert. Nem azzal segíti a szülő (persze, puszta jószándékból), ha minden tehertől mentesíti, az esetleges hibák jóvátételére pedig nem ad módot, mert semmisnek vagy jelentéktelennek tekinti azokat, illetve sietve jóváteszi a kisgyermek helyett. A felelősség és a felelősségtudat kialakítása a gyereknevelésnek olyan területe, amely minden szülő részéről nagyobb odafigyelést igényel: ez az egyik legnehezebb és legfontosabb feladata a családnak.

Mégsem kell nagy dolgokra gondolni, el lehet kezdeni a legegyszerűbb, legmindennapibb tevékenységekkel, mint például a házimunka. A kutatások adatai azt mutatják, hogy a fiatal felnőttek sikerességét nagyban meghatározza az, hogy 4-5 évesen mennyire aktívan vették ki a részüket a házimunkából. Ma adunk-e feladatot a gyerekeinknek? Azok, akik már egész kicsi koruktól osztoznak ebben a szüleikkel, sokkal magasabb eredményeket produkálnak a 20-as éveik folyamán. Fel tudják mérni a munka fontosságát, megbecsülni mások munkáját; jobban elmélyül a szülőkkel való kapcsolatuk és a későbbiekben a stresszesebb szituációkat is jobban kezelik.

Minél hamarabb kezdenek el a gyerekek önálló döntéseket hozni, annál felelősségteljesebb felnőtt válik belőlük. A döntési helyzet lehetőségeket ad: megtanít arra, hogy mindig van más választás, mint ösztönszerűen vagy más buzdítására – esetleg rosszul – cselekedni.



Napsugár Gyerekház



Pusztamonostori Pajta, próba



Tiszaroff csipkeverő szakkör

A felelősségvállalást a közművelődés eszközeivel is meg lehet erősíteni - gondoljunk csak bele: a legkisebb településen is ott vannak a művelődési házak, könyvtárak sokszor egy épületben. Sok fajta tevékenységet végeznek, hol a legkisebbeknek, hol az idősebb generációk számára. Rendszeresek az olyan ünnepségek, mint például az idősek világnapja, ahol gyakran gyerekek lépnek fel valamilyen saját készítésű műsorral, vagy egy-egy bál megszervezésekor a csigakészítést mutatják be, melyet sokszor kipróbálhat a fiatal generáció is. Kiváló módszer továbbá a hagyományos szakköri tevékenységeken való részvétel, melybe a fiatalabbak is bevonhatók, akár az alkotás folyamatába, akár egy-egy kiállítás megvalósításába. Ez egy hosszú folyamat, mely akkor épül be az egyén magatartásába, ha az átadó és az átvevő között megvan a jó kommunikáció. A felelősségvállalás fejlesztése nem ér véget gyermekkorban, meg kell maradnia felnőttkorban is, amire számtalan lehetőség van.

Visszatérve a szakköri foglalkozásokra, a felelősségvállalással karöltve a hagyományok ápolása is nagyon fontos szerepet kap. A résztvevő gyerekek informális módon ismerkednek meg a motívumokkal, jelképekkel, hogy mit is jelent valóban egy-egy motívum akár a néprajzban, akár a mindennapokban. A felnőtt nem csak a tudását adja át, hanem a tovább örökítésnek a szellemiségét is, amit a fiatal vagy fiatalabb átvesz, kulturális identitásába beépít és felelősségteljesen tovább is viszi, idővel ő is átadja. Az sem ritka, hogy egy-egy szakköri foglalkozásra a nagyszülő elviszi magával az unokáját. Több pozitív hozadékkal jár, hisz ha a nagyszülő és unokája közösen tevékenykedhet, alkothat, a gyermek értékrendjébe beépül a tevékenység, a hagyományok tisztelete, az esztétikum, mely, ha azonnal nem is jelenik meg, de mindenképpen kihat a személyiségére.

Az amatőr színjátszás is nagyon jó módszer a felelősségvállalás fejlesztésére, hisz a résztvevők itt is csoportban, a csoportért dolgoznak. A felelősség nem csak az egyénre hárul, hanem a közösségre is, hiszen közösen hoznak létre egy műsort a közönség számára. Felerősíti az egyén felelősségét a csoport sikere, hisz elsajátítja a darab szövegét, és ha jól tanulja meg minden tag, egymást erősítik az alkotásban, garantált a siker. Az amatőr színjátszásban gyakran együtt dolgozik idős és fiatal, kiegészítik egymást, sokszor nagyon erősen hatnak is egymásra. De egy jól működő közösségben nem csak az egyén-csoport szintjén jelenik meg a felelősségvállalás, hanem a településén is, hisz egy sikeres, jól működő csoport működtetése egyben már a település felelőssége is. Felelős azért, hogy a közösség érvényesülni tudjon, felelős azért, hogy a település kulturális élete színesebb legyen.

Ezért is játszik nagyon nagy szerepet a közművelődés, a kultúra, amely a hagyományok továbbvitelére, továbbéltetésének felelősségére tanítja a gyerekeket, felnőtteket egyaránt. Közös ügyünk tehát, hogy ne csak a hétköznapi felelősségvállalásra, hanem kulturális örökségünk továbbvitelére is gondoljunk.

Mi, emberek közösségekben, társadalomban élünk, szükségünk van egymásra és annak felismerésére is, hogy nem csak saját magunkért, hanem másokért, a szűkebb és tágabb környezetünkben történtekért is felelősek vagyunk, és ez is tesz bennünket még erősebbé.

RÓNYAI LÁSZLÓ a Nemzeti Művelődési Intézet Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Igazgatóság igazgatója. Történelemtanári és művelődésszervező végzettséggel rendelkezik. Folyamatosan részt vesz képzéseken, a Nemzeti Művelődési Intézet országos programjainak egyik szervező személyisége, a megye elismert szakembere.



KISFALUDY LILLA

Kamaszok a szexualitás küszöbén

Szülőként igen nehéz megbarátkozni a gondolattal, hogy kamasz gyerekünk érdeklődni kezd a párkapcsolatok, a szexualitás iránt. A szexet, az intim kapcsolatokat felnőttként bizonyos mértékű testi, érzelmi és lelki érettséghez kötjük. Ezzel szemben azt tapasztaljuk, hogy serdülőinket egyre korábban és intenzívebben foglalkoztatja a téma, napról-napra erőteljesebben fejezik ki szexuális érdeklődésüket, ami egyre változatosabb módon meg is nyilvánul.

A 21. század tinédzserei számára a szexualitás egészen másképp reprezentálódik, mint azelőtt. Ebből kifolyólag a témát érintő klasszikus tabusítás csekély mértékben jellemző a mai generációkra. A közösségi oldalak, a fiatalok által fogyasztott médiatartalmak, a sorozatok, vloggerek munkái ma már szinte teljes természetességgel jelenítenek meg egyértelműen szexuális célú utalásokat, üzeneteket. Ezáltal a fiatalok számára nem könnyű meghatározni a saját erkölcsi normáikat, hiszen pár klikkeléssel elérhetők felnőtt, akár példaértékű emberek kétes megnyilvánulásai, megkérdőjelezhető párkapcsolati történetei, nem is beszélve a közösségi oldalakon megosztott, a valóságtól távol álló képek sokaságáról, a ma látott ideálokról, tárgyiasított vagy túlszexualizált felvételekről.

A szexualitással kapcsolatos, szinte kötelezően választható liberális hullámok óhatatlanul rányomják bélyegüket a társadalmunkra. Ártalmatlan gondolat lenne azt hinni, hogy az egyre felszabadultabb kommunikáció a szexualitásról vagy az eltúlzott szexuális ingerek ne lennének hatással mind nőre, mind férfira, mind felnőttre, mind kamaszra egyaránt. A legnagyobb hatással mégis a fiatalokra van, hiszen ők azok, akik még nem rendelkeznek kiforrott identitással, érett személyiséggel, határozott normákkal, tudatosított értékekkel azzal kapcsolatban, hogy mi a számukra az elfogadható, a jó és az elítélendő. Azáltal, hogy a szexualitás, az erotika valamilyen formában szinte minden fórumon elérhető, a fiatalok a legkönnyebben hozzáférhető felületekről szerzik a tapasztalataikat, tudásuk legnagyobb részét, rengeteg fél és tévinformációval, félreértelmezési lehetőséggel. Mindez rengeteg kérdést és vakfoltot kreál a kamaszaink számára.



Serdülőkori kihívások fogságában

A serdülőkori személyiségalakulás során az identitás és az intimitás megszilárdul, ezzel együtt fejlődik az énkép, az önelfogadás, ami szorosan összefügg az önértékelés alakulásával is. A folyamat identitásformáló hatását a szociális közeghez, vagyis a serdülő kortársakhoz való viszonyulása, a társas összehasonlítás alapozza és határozza meg. Az érett identitás és intimitás a fundamentumai annak, hogy később megfelelő jövőbeli tervekkel, célokkal és egészséges kapcsolatokkal rendelkezzen a serdülő.

A kamaszkori identitás alakulása szempontjából már egyre kevésbé a szülőkkel való kapcsolódás, mindinkább a kortársakkal való kapcsolat válik elsődlegessé. A tinédzserek számára az kerül előtérbe, hogy mit gondolnak róluk barátaik, a környezetük, hiszen az énképükbe ezeket a visszajelzéseket építik be. Az egészséges identitás kialakításával csökken a kortársak társas nyomásának való megfelelés, nő a felelősségérzet és a felnőtt feladatok iránti nyitottság. Így az identitásuk megszilárdítása szempontjából már az egészen korai (pár)kapcsolatokban szerzett tapasztalatok is meghatározóak lehetnek.

Ez a hétköznapokban a következőképpen nézhet ki: az osztályközösségekben megszilárdulnak a kisebb, elkülönülő csoportok, akik bizonyos témákban mást képviselnek, mást tartanak követendő példának, mint a többiek. Ezek a csoportok sokszor egyfajta hierarchiát formálnak, ezáltal a kis kamaszoknak egy újabb értékrenddel kell megküzdeniük, ami egyfajta ,,értékességet" közvetít számukra.

Ezekbe a csoportokba nehéz bekerülni, nehéz bent maradni, de könnyű kiesni. **Fontos, hogy ezekben a csoportokban a fiatalok különböző ideológiák szerinti azonos véleményt, stílust képviselnek, hiszen ezzel erősítik meg önmagukat, csoporton belüli társaikat egyaránt.** Ezzel elősegítik a valahova való tartozás, az összetartozás, az elfogadás, valamint az önértékelés és az önazonosság kiépülését, megszilárdítását.

Így a kortársakhoz való hasonlóvá válás, a különbségek csökkentése a családi egységben is sokszor zavart okozhat. Szülőként értetlenül állhatunk azelőtt, hogy az értelmes, jól nevelt kamasz viselkedésében pálfordulás történt, egyik napról a másikra teljesen énidegen viselkedésformákat vesz fel vagy eddig ismeretlen módon nyilvánul meg. Szerencsére, a modern kor erre a lehetőségek tárházat adja a serdülőknek: a társas csoportokkal való azonosulás elsődlegesen a külsőleg megfigyelhető jegyekre épül. Például az extrém öltözködés (extrémitás alatt családonként egészen más elképzeléseket érthetünk, így van, ahol már a fekete ruhatár is annak számít, van, ahol pedig télen a haspóló viselése sem), a különböző hajformák, amivel egyre gyakrabban már a fiúk is élnek, vagy a testékszerek, testet díszítő elemek, intenzív sminkek és még sorolhatnánk.

Szülőként kifejezetten fontos tudatosítanunk, hogy ezek nem nekünk, nem a neveltetésnek és kifejezetten nem ellenünk szólnak. Mindez az önmaguk megtalálásához vezető út egyik manifesztálódása, a kortársakkal való kapcsolódásért, az identitásuk kialakításáért történik. Megnyugtató lehet az a gondolat, hogy ezek nem életre szóló döntések, az önkifejezés e formái nem örökérvényűek, még ha először és még másodszorra is annak is tűnnek.

A szülők nélkülözhetetlen szerepe

A szexualitás komplex viselkedésforma, amely jelentős szerepet játszik a személyiség és az érett, egészséges kapcsolatok kialakulása szempontjából. Az intimitás megteremtéséhez olyan viselkedésbeli készlet szükséges, amely többek között modelltanulással válik a gyakorlatban használható eszköztárrá. A modelltanulás során kiemelt fontosságú a szülők és a kortársak szerepe. Éppen ezért fontos, hogy a kamasz lásson arra példát, legyen arról megfelelő tudása, hogy közösségben, társaságban hogyan lehet kifejezni, ha egy pár szereti egymást és összetartoznak.

Ahhoz, hogy a kamasz megtanulja nemi vágyait társadalmilag és általunk is befogadható módon kifejezni és kontrollálni, ahhoz szüksége van iránymutatásra, támogatásra. Ahhoz, hogy ezt ne a médiából vagy a kortársai interpretációiból tegye, hanem elsődleges forrásként tőlünk tájékozódjon, abban igen nagy szerepünk van. Ehhez olyan biztonságos szülő-gyerek (kis felnőtt) kapcsolatra van szükség, amelyben a fiatal bátran, szégyenkezés nélkül kérdezhet és kifejezheti gondolatait. Az elfogadó és nyitott hozzáállás, az őszinte és hiteles párbeszéd a szülők részéről elengedhetetlen.

Hogyan tudunk ,,elég jók" lenni?

Ugyan jó megoldásnak tűnhet, ha beszélgetést kezdeményezünk, azonban az nem mindegy, hogy ez milyen formában és mikor történik meg. Ez a kényes téma a szülőkkel a serdülők számára is kínos tud lenni, éppen ezért mi se erőltessük a beszélgetést. Ajánljuk fel, hogy amennyiben kérdése lenne a kapcsolatokkal, a szexualitással kapcsolatban, rendelkezésére állunk, de ha ő nem akarja, ne feszegessük a témát. Meséljünk saját élményeinkről, fejezzük ki érzéseinket iránta és biztosítsuk őt arról, hogy nincs egyedül azzal, amin keresztülmegy. Biztassuk arra, hogy beszéljen a gondolatairól, érzéseiről, a küzdelmeiről.

Az is jó alternatíva lehet, ha keresünk neki olyan felnőtt ismerőst, akihez jól tud kapcsolódni, akivel szívesen megosztja a témával kapcsolatos kérdéseit, nézeteit. **Próbáljunk meg a lehető legnagyobb türelemmel és bizalommal fordulni gyermekünkhöz.** Ezt elősegítheti, ha visszaemlékezünk, hogy mi hogyan éltük meg a saját kamaszkorunkat. Mennyi intenzív érzelem, félelem, kétség és boldogság kavargott bennünk ebben az időszakban, az első párkapcsolataink során, miközben önmagunk felfedezése volt a cél. Tartsuk fókuszban, hogy nagyon jól jöhet a szülői támogatás, biztonságos kapcsolódás és elfogadás!



Építs a családi egységére!

Szülőként munkánk van azzal, hogy megtanuljuk elfogadni azt, hogy nem lehetünk mindenre hatással, hogy vannak olyan dolgok, amik nem rajtunk múlnak. Tudatosan alakítva, egyre inkább a felhatalmazó, a megengedő ,,nevelés" felé kell orientálódnunk, hiszen másképp elveszíthetjük a serdülő bizalmát és partnerségét. **Arra kell törekednünk, hogy családi szinten megteremtsük annak a lehetőségét, hogy a gyerekek behozhassák a családba a nehezebb élményeiket, érzéseiket és perspektíváikat.** Fontos, hogy stabil egységként tudjunk reagálni, megtartani és biztonságot nyújtani annak, akinek épp szüksége van rá.

Számos család a mindennapokban ezt úgy építi be, hogy rendszeresen vannak családi programok, amik alól nem lehet ellógni, még a kamasz számára sem. Ezekből lehet egy olyat fenntartani, hogy hozunk egy-egy témát, ami mindannyiunkat érint, és kupaktanács formájában megpróbálunk ötletelni, meghallgatni egymás érveit, ellenvetéseit. Ilyen lehet például a reggeli fürdőszoba-használat, vagy az iskolai teljesítmény, esetleg a barátnő/barátok átjövetele, vagy az együtt-alvások kezelése is. Fontos, hogy legyen, aki vezeti a beszélgetést, hogy mindenki szóhoz jusson, kifejthesse a véleményét és hogy a beszélgetés ne menjen át parttalan vitákba. Ügyeljünk rá, hogy konstruktívan, a család alapértékei és az egyének igényei alapján a lehető legelfogadhatóbb kompromisszumokat hozzuk meg. Tartsuk szem előtt, ahogy nőnek a gyerekek, egyre több szerepük, hatáskörük legyen, ezzel rávezetjük őket a felelősségteljes, tudatos gondolkodásra és döntéshozatalra egyaránt.

KISFALUDY LILLA
pszichológus

Felhasznált szakirodalom:

Cole, M. (1998). COLE: Fejlődéslélektan. Osiris, Budapest.
Erikson, E. H. (1994). Identity: Youth and crisis (No. 7). WW Norton & Company.
Vekerdy, T (2020). Kamaszkor körül. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.



NEMES ATTILA

A szerelem fotósa

Azt hiszem, Zsoldos Alexandrának teljesen igaza van. Sietni kell a boldogság felé, miért is várakoznánk, miért is szemérmeskednénk, éljen az öröm! Pontosabban, igaza van annak a fotónak, amellyel elnyerte egyesületünk különdíját napjaink talán legnagyobb hazai fotós megmérettetésén, a Magyarország 365 pályázaton.

Abban maradtunk, hogy a Mátyás-templomnál találkozunk, s ez nem volt véletlen, hiszen Alexandra itt készítette az első esküvői fotóit. Ahogy sok-sok házasság, úgy egy fotós pályafutás kezdete is hát e csodálatos templom. Újabb érv a gyermekvállalás mellett, hogy Alexandra kisgyermekként első lépéseit a fotózás felé a húgával közösen tette meg: kiöltöztette, még a haját is „elkészítette”, s a nagyszülők kertjében elkészült az első fotó, amely azóta, sajnos, elveszett. Annyi bizonyos, hogy akkor szeretett bele a fotózásba, mert úgy érezte, hogy meg tudja ragadni és az idők végezetéig el tudja „tenni” a pillanatot. Ez engem nagyon emlékeztet a házasság motivációjára és céljára is. Persze, akkor még nem dőlt el, hogy fotós lesz, hiszen nagyon sok dolog érdekelte, a lakberendezéstől, a belső építészeten át a designig. Azt mondja, hogy – többek között – az a jó a fotózásban, hogy mindezeket és többféle kreatív dolgot össze tud benne sűríteni, és olyan szakterületek világába is bele tud folyni, amelyeknek kipróbálásához legalább öt életre lenne szüksége.



Alexandra számára akkor vált egyértelművé, hogy a fotózás lesz az élete, amikor a Práter utcában elkezdte, majd tizenhárom éve befejezte tanulmányait. Úgy érzi, mintha csak tegnap lett volna. „Ennek a tizenhárom évnek az eleje útkeresés volt, megtalálni, mi az, ami hozzám passzol, amiben komfortosan érzem magam. Időről időre kiderült, hogy leginkább az embereket szeretem fotózni”. A Práter utcában kezdett számára kinyílni a világ, annyira inspiráló volt számára a közeg, a társak. Azóta is folyamatosan inspirálódik, motiválja, hogy stílusán belül folyamatosan megújuljon. Figyeli a divatfotósok munkáit is. Ezeket szokta összegyúrni, hogy évről évre egy kicsit bővíthesse és frissítse saját látásmódját.

Mielőtt megérkezett volna választott szakmájához, több mellékvágány is volt az életében. A rendezvények mellett a sajtófotózás volt számára ilyen, mert úgy érzi, hogy szenzitívebb annál, semhogy az egymás könyöklésével, a tülekedéssel együtt járó munkát megszeresse. Ugyanakkor az esküvőkhöz már elegendő határozottság van benne, ide sokkal kevesebb agresszió és rámenősség kell. Pedig ez sem hiányzik belőle: édesapja révén zenekarokat kísérhetett, s bekerült a kulisszák mögé is, amit fiatalon nagyon élvezett, de középiskolásként az éjszakai élet nem volt összeegyeztethető a tanulással. A sajtófotózás kapcsán azonban megtanult egy számára nagyon fontos szabályt: „ha egy képben nincs benne az a mondanivaló, amiről az egész esemény szól, akkor gyakorlatilag az egész anyag kuka.” Hozzátette, hogy mindig is ezt próbálta meg elérni, néha talán túlságosan is görcsösen.

– Egy képben a mondanivaló. A Magyarország 365 pályázat különdíjas képén, szerintem, pontosan ez történt. Mi volt a koncepciód? Mi volt az a hangulat, érzés, amit meg akartál mutatni, vagy egész egyszerűen fotóztál, s ez a kép szólt, hogy ezt kell beadnod?

– Ez volt a legeslegeslegutolsó fotóm azon a kreatív fotózáson. Ez lett a kedvencem is egyben, mert ez egy egyórás fotózás végén készült, amikor szóltam a párnak, hogy végeztünk, pakolhatnak, vetkőzhetnek, s ennek már neki is álltak. Ezt a könnyedséget kaptam el. Ők nem tudták, hogy még fotózom őket. A lány is ezért tudta magát ennyire elengedni.

– Olyan elementáris boldogság árad a képből…

– Ezt próbáltam megragadni ezzel a képpel. Hatalmas szerencsém volt, hogy még nem pakoltam el a gépet. Próbáltam egy pici humort is belevinni. El kell mondanom azt is, hogy az ilyen stílusú belső enteriőrök nem az én világom. Sokkal jobban szeretek kültéren, természetes fénynél fotózni. Ezen a képen csak annyit korrigáltam, hogy szépen egyenesre húztam a perspektívákat. Gyakorlatilag csak a színeket, kontrasztokat módosítottam, nagyon meg sem vágtam a képet. Szerencsém volt, hogy sikerült elkapnom még a lány uszályát is a fotón. Szeretem természetességükben átadni a képeket.

Kiderült, hogy ritkán indul pályázatokon, nem ennyire versengő szellem, és főleg azért nem, mert az életvitele, a munkája alig engedi, hogy be tudja tartani a pályázatok határidőit. Számára a január és a február az uborkaszezon, utána berobbannak az esküvők. Esküvői fotósként nem véletlen, hogy a díj előtt hallott már egyesületünkről, a Nagycsaládos esküvő pályázat felkeltette a figyelmét. Nagyon is érzékeli, hogy az elmúlt években megnőtt a házasságok száma, épp ezért már szűr is, jobban szereti, ha kisebb létszámú az esküvő, mert jobban ki tudja dolgozni az esemény atmoszféráját, és mindenkiről tud készülni legalább egy kép. A nyolcvan fő már kisebb létszám, de a hatvanat még ideálisabbnak tartja. Az elején kétszáz fős esküvőket is fotózott, de abban teljesen felőrlődött. Ilyenkor javasolni szokta, hogy hívjanak másik fotóst is. „Számomra fontos, hogy teljesen rá tudjak hangolódni a párra, akikkel leszerződöm, ehhez hozzá tartozik, hogy - ha kérik - például előzetesen bejárom velük a helyszínt. Szoktam szorgalmazni, hogy ha nem fér bele az esküvő napján, akkor, a kreatív fotózást tegyük át másik napra. Ez egyre népszerűbb, a párok több mint fele dönt így. Ilyenkor már túl vannak az eseményen, és a megfelelő napszakban jobban sikerülhetnek az így készült képek. De sokan szeretik, ha az aznapi izgalom rajtuk van s úgy örökítjük meg őket.” Állítja, hogy mind a mai napig minden alkalommal tanul valamit, és az így megszerzett tudást a pároknak is szereti átadni. Ilyen tanács az, hogy ne stresszeljenek akkor sem, ha csúszás van, mert ez az ő napjuk. Volt, hogy tizenöt perce maradt a kreatív fotózásra, miközben az ideális inkább ötven perc. Ez nagyon fontos része az esküvőnek, mert a párok itt újra egymásra tudnak hangolódni, hiszen hármasban maradnak a fotóssal.







Fotók: Petike Áron

Alexandrának majdnem két éve volt az esküvője. 20-10-10, azaz 2020.10.10-én, hogy könnyen meg lehessen jegyezni. Szeretnének babát is. Az időbeosztása azonban – hat éve főállású fotós – elég hektikus. Voltak munkahelyei, de aztán úgy döntött, a maga ura lesz. Rákérdeztem, azt mondja, hogy olyan típus, aki fejest ugrik az eseményekbe, de azért a fix megrendelésekkel biztos talajt alakított ki a döntés előtt. Úgy látja, hogy a bátorság meghozta a várt eredményt, ma is így döntene. Csak azért, hogy belelássunk egy főállású fotós életébe, megkérdeztem, hogy telik nála egy rendes, békés június. A választ muszáj idéznem. „Rendes, békés június!? A rendes, békés nálam nem egyenlő a júniussal. Az a szezon közepe. A reggeli rutin kávémról nem vagyok hajlandó lemondani, utána viszont mindenképp oda kell ülnöm a gép elé. Amikor az ember a saját maga ura, az más, mint alkalmazottként, amikor a munkaidő végén mindenki feláll s hazamegy a családjához. Ha kell, reggeltől estig utómunkázom, mert időre készen kell lennem. A határidőket igyekszem betartani. Sűrű és érzelmileg is nagyon tartalmas időszak.”

Közben már akasztjuk is a hóhért, a Ruszwurm kávézóban ülünk egy kávé mellett, s kiderül, hogy a sarokasztalnál ő már készített egy párról fotót, így megkértük, hogy most ő üljön oda, s Petike Áron kolléga már lövi is a képeket. Még elmondja, hogy a portfólióját jelenleg az Instagram oldalán lehet megnézni, de hamarosan készen lesz a megújult weboldala is. Aki kéri, annak pedig szívesen el is küldi a portfólióját. Én azt hiszem, hogy a díj, amelyet el is hozott magával, többet ér egy egyszerű ajánlásnál. Jól mutat a kezében, mert oda való.

NEMES ATTILA

Ólomszárnyak

Habár – amint a nagy Heidegger megmutatta – az emberélet lényegi mozzanataként a gondot jelölhetjük meg, a létezés terhét, amely néha észrevétlenül, máskor elviselhetetlenül ránk nehezedik, az ember mégis hajlamos rá, hogy önnön létét különböző etikai-fogalmi eszközökkel megnehezítse. Ilyen önként viselt ólommellény a felelősség – ez volt azonnali válaszom az általam feltett önkérdésre, hogy tudniillik mit is jelent számomra ez a szó. De most, hogy legalább négyezer karaktert kell írnom róla, úgy érzem, komolyabban el kell gondolkodnom a kérdésen. Ez az író felelőssége.

A felelősség intencionális fogalom, mindenképpen irányultsága van. Aki felelős, az mindig valami iránt az. És a fogalomban az is rögzített, hogy aki felelős, annak hatalma van afölött, amiért felel. Mint ahogy az is hatalmamban áll, hogy eltekintsek ettől a felelősségtől, és elküdjem a jódolgába. Hogy a szó hallatán rögtön valami szabadságellenesre gondolunk, az nem véletlen. Mert ha szabadságomban áll is, hogy megszabaduljak a felelősségtől, magában a felelősségben nincs szabadság. Ha vállalom ezt a viszonyt, meg kell felelnem neki, hiába enyém a hatalom és a dicsőség. Éppen ebben áll lényege: hogy nem szabadulhatok attól, amiért/akiért felelek. Csuka fogta róka.



A felelősség nem magától terem. Mindig vállalni kell, így születik. Vannak olyan társadalmi helyzetek (gyerekvállalás, hivatali és társadalmi funkciók betöltése stb.), amelyekkel automatikusan jár a felelősség pozíciója, de hogy ezeket a helyzeteket – látván, hogy milyen felelősséggel járnak – elfogadom-e, az csak rajtam múlik.

A felelős olyan úr, aki ugyanakkor szolga. Csakhogy egy másik gondolkodótól, akit Bergyajevnek hívtak, tudjuk, hogy az úr és a szolga élete is smafu, hiszen egyikük sem szabad. Innen nézve a felelősségteljes ember élete dupla smafu. Engem, aki voltam már punk és anarchista is (szellemi értelemben máig az vagyok), mindig kirázott a hideg, amikor különböző kispolgárok különböző unalmas beszélgetésekben a felelősségre hivatkoztak. Van azonban olyan felelősség, amelynek ma nagy fontosságot tulajdonítok. Ez pedig nem más, mint az önmagam iránti felelősség. De mit jelent ez?

Amikor az embert komolyan beszippantja a filozófia, a költészet vagy bármilyen más művészeti ág (a filozófiát inkább a művészetek, mint a tudományok közé sorolom), akkor jó esetben megérzi, mekkora lehetőség előtt áll. Olyan tevékenységi formát választott, amely lehetőséget ad arra, hogy a világot, amely benne él, a számára elérhető legmagasabb szellemi szinten közkinccsé tegye. Belső világot külsővé tenni, ráadásul úgy, hogy aki a külvilágban művünkkel szembesül, az érezze benne saját szívdobogását: ez a művészet. És ezért szajkózom állandóan, hogy aki oda nyilatkozik, hogy ő mint művész csak magának alkot, nem érdeklik mások, az vagy hülye, vagy hazudik. A művészet par excellence közösségteremtő erő.

Ez azonban a művészre nézve belső és külső felelősséggel jár. A belsőt hamar elintézhetjük: az igazi művész az, aki zseni. Valaki vagy annak születik, vagy nem. Hogy kit nevezek zseninek? Hát éppen azt, akiről szó van: aki művében legbensőbb lélekrétegeit tárja világgá úgy, hogy legmetszőbb szubjektivitása egyben a legteljesebb objektivitás is, hiszen az egyedi lélekmélyben kiforrott mű az általános emberit mutatja meg.

Az alkotó külső felelőssége, hogy ne kezdjen munkához addig, amíg nincs itt az ideje, és hogy ne hagyja abba addig, amíg nincs itt az ideje. Hogy miről beszélek? Hát arról, hogy a művész felelőssége nem terheli őt, hanem röpteti. Érzi a kedves olvasó? A felelősség, ez az utálatos szó, most neGyermekkuckódni kezdett. A művész átérzi művészi felelősségét, ami megtiltja neki, hogy megtorpanjon, mielőtt a legforróbb mélységet magában elérte volna, és megparancsolja neki, hogy csak ha már elérte



VÉGH ATTILA

elmélyülésében a súly szívét, akkor kezdjen hozzá a munkához. Ez a feladat, ami neki való, és csakis ez. Ez jelenti az izgalmat, amely újra és újra érdeklődést szít benne önmaga iránt, és ez viszi őt túl azon a szinten, amely a hátramaradottaknak – nevezzük most őket egyszerűen kispolgároknak – megadatik, akik csak annyira képesek, hogy a műveket, amelyekben a lét világol, érthetetlennek, szubjektívnek nevezzék. Ha a lét szól belőled, a hülye azt hiszi, blöffölsz.

VÉGH ATTILA



Végh Attila (1962, Budapest) József Attila-díjas költő, író. A gödöllői Agrártudományi Egyetemen (1989), majd a debreceni egyetem filozófia szakán szerzett diplomát. Néhány éve természetfilmeket készít. Nagymaroson él. Legutóbbi kötete: *Sárkányfüves könyv* (esszék, 2019).

Kopriva Nikolett

A herceg és a Nap

Bolygóm darabjai egyenként szakadnak le.
Régen zöld volt, most fekete,
mint a füst.
A tetején sovány rózsa,
a Nap a túloldalt világítja.
A herceg miatt van, aki váratlanul
állított be évekkel ezelőtt.
Elszórt valamit a földön,
amitől óriássá nőttünk.
A Nap szólt, hogy lassan istenig érünk -
az idegen félbetörte sugarait.

A fák szerint az én felelősségem,
mert az én bolygóm,
hogy beengedtem a herceget,
és amikor a Nap elfordult,
hozzászoktunk a hideghez,
vastag takarókat varrtunk a dérből.
Most a rózsa csendben vacog,
a fák kérgüket vedlik,
papírrá vékonyodnak a házfalak.
Álmaimban a Naphoz beszélek,
kérem, forduljon erre, adjon fényt,
de már messze lebeg, nem hallja,
hogy szólítom.



Kopriva Nikolett (1996, Munkács), költő. Kötete: *Amire csak a fák emlékeznek* (2020). Elismerések: Irodalmi Jelen Debüt-díj (2019), Magyar Írószövetség Debüt-díj (2021), Együtt Nívódíj (2022).



KUNCZT ORSOLYA

Kirándulási tippek, avagy történelmünk megismerésének felelőssége

A NÖF, a Nemzeti Örökségvédelmi Fejlesztési Nonprofit Kft. koordinációjában a Nemzeti Kastélyprogram és a Nemzeti Várprogram keretében összesen 18 kastély és 12 vár újul meg országszerte. A fejlesztések előrehaladtával a 2021-es év végére elkészült és átadásra került 6 helyszín: a tatai Esterházy-kastély, a nádasdladányi Nádasdy-kastély, a szögligeti Szádvár, a füzérradványi Károlyi-kastély és a sümegi püspöki palota, valamint a bajnai Sándor- Metternich- kastély.

Idén tavasszal további három helyszín kerül megnyitásra: a majki Kamalduli Remeteség, a szabadkígyósi Wenckheim-kastély és a dobai Somló- vár.

Minden helyszín tartogat valami különlegességet a látogatók számára, a gazdagon berendezett kiállítások interaktív és modern vizuális elemekkel nyújtanak teljes kikapcsolódást minden korosztálynak. A gyermekeket múzeumpedagógiai foglalkozások és egyéb izgalmas programok várják, amelyek során játékos módon ismerhetik meg a különböző műemlékképületeket és az azokat övező történelmi hátteret. A márciusban megnyíló majki remeteségben például kézművesház, interaktív cellaház és kisállatsimogató is várja még a legfiatalabbakat is, Szabadkígyóson pedig foglalkoztató szoba és a parkban babaházzal felszerelt játszótér készül, ahova a szülők nyugodt szívvel engedhetik el gyermekeiket, míg ők az elegáns kastélykávézóban pihennek. A megújult kastélyok impozáns parkjai is különböző élményelemekkel gazdagodtak: játszóterek, padok, kerékpártárolók épültek a vendégek kényelmére, valamint több helyszínen is minden nyáron piknikezési lehetőség lesz.

Műemlékeink fejlesztése és a kiállítások berendezése során kiemelt figyelmet szenteltünk a családdal érkezőknek. Szakembereink úgy állították össze a tárlatokat, hogy azok maradandó élményt nyújtsanak és izgalmasan, a gyermekeknek játékos formában adják át az információkat.

A felújított kastélyokban és várakban a korhű berendezésekkel, tematikus kiállításokkal és kihelyezett „visual guide”- ok segítségével nyújtott többletinformációkkal minden helyszínen úgy érezheti a látogató, hogy belecsöppen az adott kor szellemiségébe: vendégeskedhet a grófi családok egykori otthonában Tatán és Nádasdladányban, a füzérradványi Károlyi-kastélyban a megidézett korabeli kastélyszállóban Noir-stílusban nyomozhat. A megújult szögligeti Szádvár a kalandvágyó bakancsos turistákat várja, míg Ozorán Pipó vára a középkor szerelGyermekkuckóit kalauzolja végig a lovagkori várkastélyban. Sümegen a püspöki élet és a barokk kor mindennapjaiba nyer betekintést az ide érkező, Bajnán a Sándor-Metternich kastélyban, a hírhedt Ördöglovas otthonában járhatja végig a gróf és lánya kalandos életútjáról szóló kiállítást.

Helyszíneinken lehetőség van családi kedvezményes belépőjegyet váltani a gyermekek számától függetlenül is.

NEMZETI ÖRÖKSÉGVÉDELMI FEJLESZTÉSI NONPROFIT KFT.



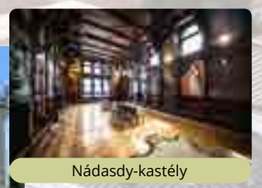
Sándor-Metternich kastély



Fűzérradvány



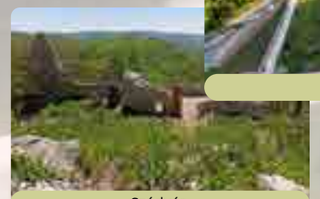
Nádasdy-kastély



Nádasdy-kastély



Pipó vára



Szádvár



Esterházy-kastély



Sümeg



Sándor- Metternich- kastély

A helyszíneken tagjaink kedvezményes családi jegyet válthatnak.
A családi jegy keretében 2 felnőtt jegy vásárlása esetén a saját gyermekek 18 éves kor alatt díjmentesen látogathatják a kastélyt.

Károlyi-kastély

Cím: 3993 Füzérradvány, gróf Károlyi Ede út 1.
Érdeklődni:+36 47 370 078
Weboldal:https://fuzerradvanyikastely.hu/

Sümegi Püspöki Palota

Cím:8330 Sümeg, Szent István tér 8.
Érdeklődni:+36 30 095 7062
Weboldal: https://sumegipalota.hu/

Nádasdy-kastély

Cím:8145 Nádasdladány, Kastélypark 1.
Érdeklődni:+36 70 951 7149
Weboldal:https://nadasdladanyikastely.hu/

Esterházy-kastély

Cím: 2890 Tata, Hősök tere 9/A
Érdeklődni: +36 30 742 6075
Weboldal: https://tataikastely.hu/

Sándor–Metternich-kastély

Cím: 2525 Bajna, Rákóczi Ferenc utca 1.
Érdeklődni: +36 30 095 7068
Weboldal: http://bajnaikastely.hu/

Pipo várkastély

Cím: 7086 Ozora, Várhegy utca 1.
Érdeklődni: +36 74 498 652
Weboldal: http://pipovarkastely.hu/

Sirok vár

Cím:3332 Sirok, Vár út 1.
Érdeklődni: +36 70 902 6854
Weboldal:https://xn--sirokivr-fza.hu/

Szent László Nemzeti Emlékhely

Cím:8698 Somogyvár, Besaliahegy 64.
Érdeklődni:+36 70 331 8547
Weboldal:https://szentlaszloemlekhely.hu/

Kamalduli remeteség

Cím:2840 Oroszlány, Majkpuszta 1.
Érdeklődni:+36 34 560 690
Weboldal: https://majkiremeteseg.hu/

Edelényi kastélysziget

Cím: 3780 Edelény, Borsodi út 7.
Érdeklődni: +36 48 524 030
Weboldal: https://edeleny-kastely.hu/

Apátsági romok

Cím: 2841 Oroszlány, külterület Hrsz: 0199/12
Érdeklődni:+36 20 573 1897
Weboldal: https://nof.hu/hu/varak-kastelyok/vertesszentkereszt/

Ráday-kastély

Cím: 2119 Pécel, Kálvin tér 1.
Érdeklődni:+36 28 453 354
Weboldal:https://nof.hu/hu/varak-kastelyok/varak/pecel/



DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA

Zsuzsi konyhája

Tél végén, tavasz elején járva a háziasszonyoknak, családanyáknak kicsit nehezebb feladatuk van a helyes étrend összeállításában családjuk számára. Régen ez az időszak a disznóvágások és a farsangi fánk időszaka volt. A földeken még most fog elkezdődni az idei termények vetése, a tavalyról eltett lekvárok, befőttek, savanyúságok fogytán, az elvermelt zöldségek is lassan mind felhasználásra kerültek. Persze, a nagyobb áruházak polcain mindenféle zöldség és gyümölcs kapható, de egy részük nem hazánkból, hanem a világ távolabbi részéről való, másrészt igen drágák. Édesanyaként én azt a nézetet vallom, hogy amit lehet, hazánkból szerezzük be, és lehetőleg akkor, amikor szezonja van. Az alábbi receptekben azért találhatók olyan gyümölcsök is, amelyek nem Magyarországon honosak, ám ezek pár hónap múlva bármilyen hazai gyümölccsel helyettesíthetők. Jó főzést és jó étvágyat kívánok!

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA

Gyümölcssaláta:



Hozzávalók: banán, mandarin, zöldalma, citrom(lé), dió, méz
A gyümölcsöket összevágjuk olyan arányban, ahogy szeretjük. Fontos, hogy ahogy daraboljuk, facsarjunk rá citromlevet, hogy meg ne barnuljon. A diót apróbb darabokra vágva egy nagy tálban összekeverjük a gyümölcsökkel, vigyázva, hogy össze ne törjenek. A tetejét ízlés szerinti mennyiségű (termelői) mézzel lecsorgatjuk. Bármilyen gyümölcsből is készítjük, ne adjunk hozzá cukrot, mert a méz természetes édesítő, aminek szervezetre gyakorolt jótékony hatása felbecsülhetetlen.

Zöldborsóleves:

Hozzávalók: vaj, zöldborsó, só, víz, tej.
Hozzávalók a nokedlihez: tojás, só, liszt.
Díszítés: petrezselyemzöld.

Kevés vajon a megsózott zöldborsót kissé megpároljuk, majd felöntjük annyi vízzel, amennyi jól ellepi. Így főzzük meg, ám a főzési idő attól függ, mennyire zsenge a borsó. Eközben a nokedli hozzávalóit összekeverjük, majd, ha a borsó puhára főtt, a levesbe szaggatjuk. Ezután felengedjük tejjel, aminek mennyisége attól függ, mennyire szeretjük tejesen, illetve mennyi nokedlit szaggattunk bele, hisz attól állás közben a leves kissé be fog sűrűsödni (már, ha marad belőle későbbre). Tálaláskor a levest apróra vágott petrezselyemzölddel szórjuk meg. Néhol az a szokás, hogy cukrot tesznek bele, édesen eszik. Ez ízlés kérdése. Szerintem, ha a borsó jó minőségű és zsenge, akkor elég magas a cukortartalma ahhoz, hogy a maga természetességében finom, édeskés ízt adjon a levesnek. Aki szereti, kevés karikára vágott sárgarépát is adhat hozzá, ami akkor a legjobb, ha új sárgarépánk van.



Rablóhús:

Hozzávalók: csirkecomb, só, szerecsendió, őrölt fehérbors, vöröshagyma, burgonya, lángolt kolbász.

A húst befűszerezem, majd sorban apró szemű burgonyával és hagymával, kolbászkarikával együtt fapálcára szúrom. Én most lebőrözött csirkecombból készítettem, de ízlés szerint akár csirkemellből, pulykából, tarjából, bármilyen húsból elkészíthető. Általában kolozsvári szalonnadarabot is szoktam hozzá tenni, de az most nem volt itthon. A hús befűszerezése is egyéni ízlés kérdése, ami a hús fajtájától is függ (pl. tarját nyilván nem szórok meg szerecsendióval). A képen a burgonya héjastól látható, mert amikor csak lehet, jól megmosva, héjastól készítem a burgonyát, ugyanis így több vitamin marad az ételben. Aki ettől ódzkodik, nyugodtan pucolja meg.



Saláta:

Hozzávalók: jégsaláta, paradicsom, lilahagyma, spanyol olivabogyó, fehér sajt.

A hozzávalókat feldarabolva összekeverem. Az olivabogyó és a fehér sajt épp elég sós ízt ad a salátának, én emiatt nem szoktam külön sózni. Természetesen, egyéni ízlés alapján bármi mást is lehet bele tenni, kígyóuborkát, céklát, rukkolát, újhagymát, paprikát. Zöld olivabogyó akár paprikával töltve is jó bele, ahogy kapribogyóval is nagyon finom. Ízlés szerinti salátaöntettel lelocsolhatjuk.

Fehérpiskóta mascarponés krémmel:

Hozzávalók a piskótához: 5 tojásfehérje, 5 csapott ek. porcukor, 5 púpozott ek. finomliszt, fél cs. sütőpor, fél dl olaj.
Hozzávalók a krémhez: 500 g mascarpone, 1 ek. porcukor, 2 dl tejszín, pár csepp citromlé

A tojásfehérjét felverjük a porcukorral, belecsepegtetünk 3-4 csepp citromlevet, lazán hozzákeverjük az átszitált lisztet, a sütőport és az olajat. Tepsibe (20×36 cm) simítjuk és előmelegített sütőben sütjük 170-180 fokon, kb. 15 percig.

A mascarponét kikeverjük a porcukorral, majd hozzáadjuk a felvert tejszínt. Rásimítjuk a kihűlt tésztára. Tortaszórattal díszítjük.
Nekem nagyon sok tojásfehérje szokott kimaradni, ezeket pedig a mélyhűtőben egy műanyag edényben tárolom. Meg szoktam várni, hogy 5-6 összegyűljön, és alkalomadtán – mint a fenti recepthez is - felhasználom.

„Krumplis palacsinta” töltve:

Hozzávalók a krumplis palacsintához: főtt és áttört burgonya, tojás, só.
Hozzávalók a töltelékhez: sonka, sajt, jégsaláta, paradicsom

A főtt és összetört burgonyát sózom, felvert tojással összekeverem, majd annyi liszttel gyúrom össze, hogy nyújtható tésztát kapjak. Tehát, az elnevezés házilagos, mert nem palacsintatésztaállagú tésztából készül, hanem nyújtható keményegűből. Lisztezett felületen kerek, 2 mm vastag formára nyújtom, enyhén olajozott palacsintasütőben lassú tűzön egyesével mindkét oldalát megsütöm. Kiszedve konyharuhával takarom le, hogy a pára puhán tartsa. Ízlés szerinti tölteléket teszek rá, összehajtom. Melegszendvicssütőben még egy kicsit sütök rajta, de nem nyomom rá a sütőt, hanem csak ráteszem a sütőtetőt.



Örömmel nézünk a holnap elé

Megismerkedésünk kezdetén megegyeztünk, hogy három gyermeket szeretnénk. Mindkettőnknek egy-egy testvére van. Így elmondhatjuk, hogy a nagycsaládos lét nem otthonról hozott minta a számunkra.

Isten átírta az emberi terveinket. Házasságot kötöttünk, majd vártuk a gyermekáldást, de nem érkezett. Hálaadással van telve a szívünk, mert 5 év küzdelmébe Isten közbeszólt. Közbeszólt és hívott bennünket. Életünk két fontos eseménye fonódik össze. Első gyermekünk, Boglárka megszületése és a mi újjászületésünk. A gyermekvárási években egyre nehezebb lelki mélységeket éltünk át. Nagyon szerettünk volna gyermeket, de nem tudtuk, merre az út, saját gyermek vagy örökbefogadás? Örökbefogadási tanfolyamra és Istent keresők órájára jártunk. Rendszeresen kaptunk lelki támogatást, erősítést a testvéri közösségtől. Megtapasztalhattuk az ima és a közösség erejét,



támogatását. Megértettük és megéreztük, hogy jó az Úr és milyen nagy az Ő szeretete. Megismerhettük Istent mint mennyei édesapánkat és Jézust mint megváltónkat. Életre kelt a halott szellemünk és az Úr az életet élettel áldotta meg. Megtérésünk nyarát követően kaptuk Boglárkát, majd a következő hét évben megszületett Barnabás, Benjamin, Borbála es Bíborka.

Amikor a felkérést kaptuk, hogy írjunk a családunkról, nagy örömmel mondtunk igent. Hiszen minden örömével és nehézségével együtt nagy csoda a nagycsaládos élet.

Férjem kertész vállalkozóként tevékenykedik. Jómagam lassan 10 éve itthon vagyok főállású anyaként. Isten gondoskodik, ezt biztosan állíthatom. Dietetikusként végeztem, jelenleg kizárólag a családdal foglalkozom. Ezt is meg kell tanulni egy anyának, hogy ez az idő kincset ér, amikor csak a gyerekekkel tud foglalkozni. Istenre bíztam, hogy legyen meg az Ő akarata ebben is.

Egyikünk sem keresztény családban nőtt fel, így a keresztény értékrend átadása nagy kihívás számunkra, hiszen nincs minta, amit magunkkal hoztunk volna. De mindez nem vette el a kedvünket, sőt, Isten minden nap új erőt, új reményt és új lehetőségeket ad a jobbá válásra, formál bennünket.

Minden gyermek más egyéniség. Ahogy a Biblia írja is, neveljük gyermekeinket a neki megfelelő módon. Ehhez nagyon sok támogatást kapunk a gyülekezetünktől és a 2=1 családsegítő misszió szülő és házas kurzusain keresztül (https://hazassagsikeresen.hu/). Jelenleg is részt veszünk házas és szülő kurzuson is. Tapasztaljuk, hogy a tanulásnak nincs vége, mindig van újabb és újabb kihívás, amelyekben a kurzusok segítenek.

Megkérdeztük a gyerekeket, hogy ők miért szeretnek nagycsaládban élni. Nagyon lelkesen reagáltak erre a kérdésre: mindig történik valami, nem unatkoznak, van játszótárs stb.

Azért azt is meg kell mondanunk, hogy a nagycsaládos élet igen fárasztó, de minden fáradságával együtt egy hatalmas csoda. Érdekes, hogy bár nagyon sok mindenről le kell mondani a hétköznapokban, például az itthoni pihenőidő és az én-idő (napközben legalábbis) jelenleg nem ismert fogalom és még sorolhatnánk. Szóval, nem valamiféle kényelmi életmód, de ugyanakkor sokszor pont' ezekben érkezik az áldás. Egy barátunk, akiknek szintén öt gyermekük van, fogalmazta meg egyszer (amikor még egy gyermekünk sem volt), hogy az öt gyermek nem ötször annyi gond, mint egy gyermek, de ötször annyi áldás forrása. Ezt nap mint nap tapasztaljuk. A napi logisztikai feladatok, a közös étkezés is egy-egy külön kaland és kihívás, a közös nyaralások felejthetetlen élmény mindünk számára. Egyszóval nem tudnánk elképzelni másképpen. Hálásak vagyunk Istennek mindezért.

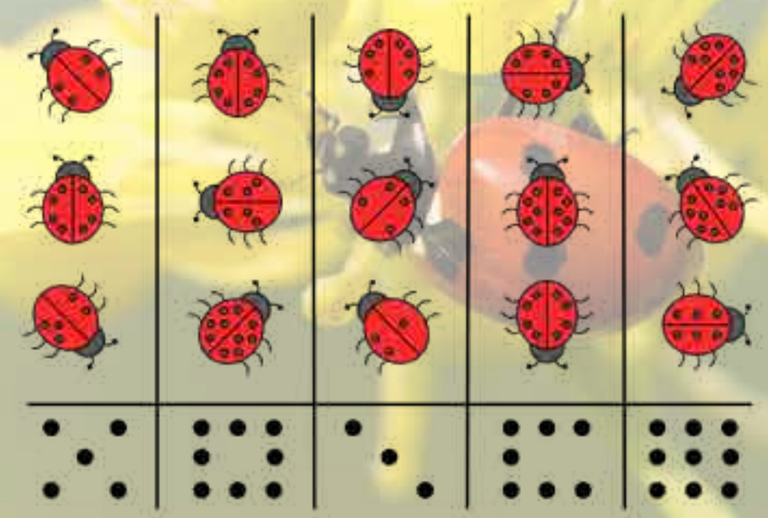
Jelenleg egy iskolás, két ovis és két itthon lévő gyermekünk van. Így elég változatosan alakulnak a napok, amelyeket igyekszünk egyre rugalmasabban kezelni.

A jövőnket csakis hitben tudjuk elképzelni, a gyerekeket is ez irányba terelgetjük. Gyülekezethez tartozó, hitünket gyakorló család vagyunk, ami ad egy hatalmas erőt az egész családnak. Van élő Istenünk, akihez imádkozni tudunk örömünkben és bánatunkban. Biztos, hogy egy nagycsaládban mindkettőből van bőven!

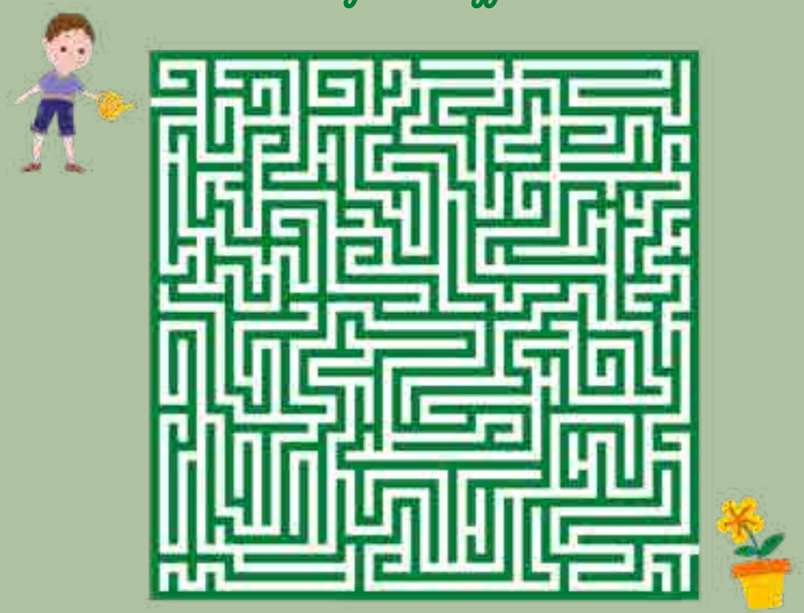
Örömmel nézünk a holnap elé!

KISS CSALÁD
Keresztény Nagy-Családos Egyesület, Kecskemét

Karikázd be azokat a katicabogarakat, amelyeknek ugyanannyi pöttye van, mint ahány pöttyöt az oszlop alján látsz!



Segíts Petinek, hogy a víz eljusson az öntözőkannájából a kis sárga virágjához!



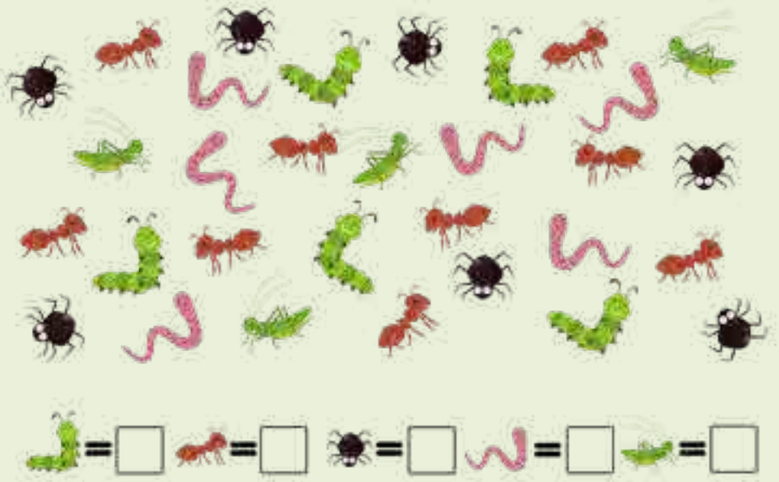
Megtalálod a két tavaszi kép közötti 10 különbséget?



Az állatok lufijai összekeveredtek. Segíts nekik, hogy minden állat megtalálja a saját lufiját! Kösd össze őket!



Ahogy tavaszodik, úgy kezdenek előbújni a különféle rovarok, bogarak, csúszómászók is. Számold meg, melyik kis állatból hány darab mászott elő!



Pinkó és Szille álmai

Pinkó igazából nem nagyon szeretett repülni: tündérfiú létére próbálta ezt minél inkább titokban tartani, de a szíve mélyén repülés helyett sokkal szívesebben gyalogolt vagy lovagolt mókusháton, amit ebben az időben Tündérföldön már ódivatúnak tartottak. Csak Szille, Pinkó menyasszonya tudta, hogy a tündérfiú igazából az emberek autóit csodálja és sokat megadott volna érte, ha egyszer vezethetett volna egy igazi Cryslert vagy egy Ferrarit. Erre több okból sem volt lehetősége: egyrészt Tündérföldön mindenkinek volt szárnya és senkinek sem jutott eszébe autót fabrikálni, másrészt Pinkó daliás tündérfiú volt, de még így is éppen csak akkora volt, mint egy óvodás embergyerek hüvelykujja – szóval, nem sokra ment volna egy igazi Cryslerrel.

Pinkó bátran el merte mondani Szillének a titkát, mert tudta, hogy a tündérlány nem neveti ki a bolondos gondolatokat annál is inkább, mert neki is volt belőle épp elég. Szille emeletes liliomházról álmodott, méghozzá kékről – ami liliomban még Szille hazájában is ritkaság. Naphosszat nézegette a különböző szirmokat, melyik jó függönynek, melyik párnahuzatnak. A tündérek házasságuk után költöznek új virágkehelybe, de általában nem sokat foglalkoznak annak kiválasztásával. Az életüket a munka teszi ki: szivárványszövés, mosolyfaragás, álomcsomagolás, kinek, mi a dolga. Nem sokat törődnek a lakhelyük csinosításával – Szillét kivéve.

Szille és Pinkó emberjáró tündérek voltak. Az ő feladatuk a becsomagolt álmok, megnyugtató gondolatok és a készre faragott mosolyok kiszállítása volt az emberek világába, mindig pontosan a megadott címre. Jól végezték a munkájukat, ami nem volt veszélytelen, mert néha meg kellett küzdeni az intrikus manókkal, akik rossz álmokkal és aggodalmas gondolatokkal kereskedtek az éjszakai piacon. Szille és Pinkó azonban okosan kerülték a veszélyt és munka utáni idejüket főként azzal töltötték, hogy titkos vágyaikat tanulmányozták az emberek világában: Szille bútorboltba, kisebb-nagyobb lakásokba, függönyáruházba cipelte Pinkót, a tündérfiú pedig autószalonba, autóversenyre és sötét garázsokba hurcolta kalandvágyó menyasszonyát. Nagyon szerették egymást és nagyon várták az esküvőt, amit tündér szokás szerint a Rózsák Éjszakáján tartottak többi házasulandó társukkal együtt. Ebben az évben éppen 33 fiatal tündérpár lépett a rózsakehelyhez, hogy házassági áldást kapjon a tündérkirálytól.

Az esküvő estéjén kapták meg a virágkelyhet, ami ezentúl a lakásukként szolgál majd. Liliom volt ugyan, de egy közepes, a szár alsó részén lengedező liliom.

– Ugyan már, te palotát tudsz belőle csinálni! – mondta Pinkó, hogy felvidítsa kissé csalódott menyasszonyát. - Egyébként pedig van egy meglepetésem! – mondta és előhúzott egy dobozt a ruhája ujjából.

Szille óvatosan kinyitotta: tiritarka függönydarabok, arany szegőzsinór és más efféle csodák lapultak benne.

– Most majd kiderül, mit tanultam az emberek világában. – vetette fel harciasan a fejét a tündérlány és legszívesebben azonnal hozzálátott volna a kókadozó liliomkehely díszítéséhez, de eszébe jutott valami.

– Nekem is van egy ajándékom – fordult újdonsült férjéhez és egy borítékot nyomott Pinkó kezébe. – Tessék!

Pinkó kinyitotta a borítékot és egy szép autó rajza volt benne. Csak egy rajz, semmi több.

– Jó, nem ez az igazi ajándék. Találtam a Nevenincs tó partján egy kicsit hóbortos tündért, aki folyton fúr, farag, barkácsol, kitalál meg feltalál. Azt mondta, tud neked autót építeni. Csak időbe telik. Sok időbe. Abban egyeztem meg vele, hogy ha minden héten kap egy hangafelfújtat vasárnap ebéd után és két szivárványcseppet, egy év múlva a Rózsák Éjszakájára már mehetsz az új tündérmobillal. Olyannal, amilyen senki másnak nincsen.

Pinkó szóhoz sem jutott örömében. Magában szilárdan elhatározta, hogy maga megy majd minden vasárnap szivárványcseppet gyűjteni és valahogy kijárja, hogy idővel megkaphassák a fejük felett ringadozó liliomkelyhet is tetőtér gyanánt – hogy Szille is közelebb kerüljön az álmához.

Az első vasárnapon minden úgy ment, ahogy eltervezték: Szille hangafelfújtat sütött, amíg Pinkó elment szivárványcseppet gyűjteni. Ebéd után aztán együtt repültek el a hóbortos öreghez a fizetséggel. Pinkó elégedetten nézegette a tündérmobil terveit és nagyon jó hangulatban indultak el hazafelé. Szille hosszan mesélt arról, hogyan is tervezi feldobni a hálószobát fehér muszlinanyagokból, ha hazaértek.

A tervekből nem lett semmi. Amikor ugyanis hazaértek, a liliomkehely bejáratánál egy kék katicabogár feküdt a lábtörlőn és édesdeden aludt. A saját házuk előtt zavartan toporgó tündérpár egyelőre még nem sejtette, hogy az életük örökre megváltozott.

Jó tíz percig ácsorogtak ott, amikor Pinkó halkan odasúgta Szillének:

– Nem kellene felébresztenünk? Elvégre nem tudunk tőle bemenni a házunkba!

– Nem tudom, Pinkó, olyan szépen alszik…

Szerencséjükre a kis kék katicabogár, úgy tűnik, kialudta magát, mert nagyot nyújtózott a lábtörlőn és elégedetten megállapította:

– Nahát, rég aludtam ilyen kényelmes lábtörlőn! Másoknál szúrós is, meg rongyos is, ez pedig pihe-puha és illatos.

– Persze, mert aloe levélből van. Én csináltam! – húzta ki magát Szille.

– Ó… – mondta zavartan a katicabogár. – Ezek szerint ti laktok ebben a liliomban. Megyek is már, nem akarok itt láb alatt lenni.

Azzal kérés nélkül feltápászkodott és már lebbentette is égszínű szárnyait, amikor Szille utánaszólt.

– No, azért nem kell úgy sietni. Gyere be egy kicsit, ha nem várnak otthon a szüleid.

– Sajnos, nem várnak, nincsenek szüleim. Mindenféle lábtörlőkön szoktam aludni. De – tette hozzá bíztatóan a katica – a tieteken kivételesen jót aludtam!



– Én Pinkó vagyok, ő a feleségem Szille. Emberjáró tündérek vagyunk. Gyere be egy kicsit beszélgetni, igyunk egy pohárka nektárt – vetett véget az ajtó előtti téblábolásnak a tündérfiú.

Három pohár nektár is elfogyott, mire a kis katica elmesélte szomorú történetét, hogyan kapta őt fel a szél petekorában, hogyan ejtette bele a tintásüvegbe és hogyan mászott ki onnan, mint aprócska, kék katicabogár. Pinkó és Szille már a mese legelején összenézett, de csak akkor szólaltak meg, amikor a katica befejezte a mesét.

– Nem nagy ugyan ez a ház és még nem is túl csinos – nyomott el egy apró sóhajtást Szille -, de ha gondolod, lakhatsz itt nálunk, amíg egészen nagy katica nem leszel.

– Bizony – mosolygott Pinkó – és ha maradsz, jó lenne valami nevet is találnunk neked.

– Legyél Tengerke! Éppen olyan a színed, mint a tengeré! Tetszik? – kiáltott Szille.

– Nagyon tetszik. Nem is tudom, hogy köszönjem meg nektek... - mondta Tengerke.

A két tündér nem is sokat teketóriázott: saját holmijukat kihurcolták a nappaliba, a kis hálószobából pedig Szille ügyes kezével pirinyó, édes hálószobát varázsolt. Alig telt el egy hét, Tengerke máris úgy érezte, mintha egész életében itt élt volna a két jószívű tündér lakásában. Szille és Pinkó mindent megtett, hogy ez így legyen, és udvariasan elhallgatták, hogy a katicabogár mindenfelé kék nyomokat hagy maga után, amit alig győznek feltakarítani.

– Talán papucsot kellene húznunk a lábára. Vagy alaposan megfürdetni. – javasolta Pinkó

– Á, - legyintett Szille – nem használ, már megpróbáltam. – Azt hiszem, jobb, ha megszokjuk.

– Igazad van. Mennem kell harmatcseppet gyűjteni, vigyem magammal Tengerkét is?

– Az jó ötlet, addig megsütöm a felfújtat! – válaszolta a tündérlány és együtt nyitottak be a katica szobájába. Tengerke az ágyán ült és zavartan pislogott a betoppanó tündérpárra.

Lehet, hogy mérgesek lesztek... - mondta a bogárka és mivel Szille és Pinkó nem szóltak, hát folytatta. – Találkoztam ezzel a két káposztalepkével. Egyik rosszabbul néz ki, mint a másik. Az embervilágból jöttek, nem is nagyon tudják, hogy hol vannak. Persze lehet, hogy meg kellett volna tőletek kérdeznem, mielőtt azt mondom nekik, hogy lakhatnak nálunk...

Szille tekintete elfelhősödött.

– Nem arról van szó, hogy nem szeretnénk segíteni, de magunk is alig férünk el ebben a kicsi virágban. Ráadásul egy hete még csak ketten voltunk. Hogyan találok helyet két lepkének?

Erre már a kis káposztalepkék is előbújtak a fejüket a takaró alól. Az egyiknek törött volt a szarvacskája, a másiknak gyűrött a szárnya, mint a használt papír zsebkendő.

– Mi nem alszunk ágyban. Elég nekünk a plafonra csimpaszkodni. Csak ne kelljen visszamennünk az emberek világába, ahol mindig légycsapóval várnak...

– Igen, de értsétek meg... - kezdte Pinkó, ám a felesége közbevágott.

– Méghogy a plafonon az én házamban! Szépen függőágyat csinálunk nektek. Van ilyen zöldes anyagom, amilyen a szárnyatok. Segítsetek megkeresni – mondta Szille és indult is kifelé.

Már sötétedett, mire elkészültek a függőágyakkal, ahová Ella és Doma – mert így hívták a két káposztalepkét – kényelmesen beköltözhetett. Szille ügyes kis kezével még takarót is varrt, Pinkó pedig éjjeli lámpát és szekrénykét szerkesztett az ágyak mellé.

– Na, kész. – nézett végig Pinkó az apró szobán majd hirtelen elkomorodott. – Jaj, de elszaladt az idő. Már régen meg kellett volna járnunk a mestert. Add gyorsan a felfújtat, útközben szerzek valahonnan szivárványcseppet.

– De hát nem sütöttem meg a felfújtat... - kapott a fejéhez Szille, - teljesen elfelejtettem... Most mit csináljunk?

– Nincs mit tenni – mondta kis gondolkodás után Pinkó – el kellene mennünk a mesterhez és bocsánatot kérni.

– Majd mi elmegyünk! – ugrott eléjük Tengerke – Végülis mi miattunk maradt el, amit megígértetek.

– Nem, ez nem a ti dolgotok, – mondta Szille – ti csak szépen feküdjetek le aludni, hamarosan megjövünk.

Azzal elindultak valahonnan szivárványcseppet keríteni és Szille a biztonság kedvéért még indulás előtt a táskájába súlylyesztett egy hímzett selyempárnát engesztelő ajándékul. A mester bosszús volt és, persze, nagyon éhes: várta a hangafelfújtat. A két tündér nem részletezte, miért maradt el a finomság, csak bocsánatot kértek. Az öreg morgott valamit és megmutatta Pinkónak a számításait a tündérmobilról. Jövő héten meg is kezdi az építését. Pinkó és Szille rosszkedvűen ment haza, nem örültek, hogy megfeledtkeztek az ígéretükről.

Ella és Doma ugyanolyan hamar megszokták a tündérpár apró fészkét, mint Tengerke. Néhány nap alatt már olyan érzésük volt, mintha sosem háltak volna az esőben vagy rozsdás ereszcsatornán. Igaz, ami igaz, az élet ettől kezdve sosem volt unalmas: az egyik nap Tengerke ráült Doma szárnyára, amitől hetekig nem tudott repülni, máskor pedig Tengerke pottyant le a liliomkehelyből a zuhogó esőben, ázott szárnynyal aztán nem tudott visszarepülni. Minden hét tartogatott valami váratlan meglepetést, legfőképpen akkor, amikor a két tündérnek a mester ajándékain kellett volna ügyködnie. Így aztán hol odaért a hangafelfújt az öreg mesterhez, hol nem. Hol vasárnap, hol pedig csak kedden délelőtt. Olyan is volt, hogy csak egyetlen szivárványcseppet sikerült célba juttatni – Ella pedig sosem árulta el, hogy valójában ő itta meg menet közben. És az is előfordult, hogy egyszerűen üres volt a tarisznya, amit az ügyeskezű tündér asztalára borítottak.

Így vagy úgy, de csak eltelt az az egy év a következő Rózsák Éjszakájáig. Pinkó és Szille nem reménykedett benne, hogy az öreg valóban elkészült a tündérmobillal, hiszen több mint két hete egyáltalán nem jártak nála és legutoljára már nagyon dühös volt rájuk a mester, meg sem mutatta, hogyan áll az autó.

– Talán már nem is fogja nekünk befejezni. – mondta lemondóan Pinkó.

– Igen, az lehetséges – bólogatott szomorúan Szille. – Azért menjünk el az ünnepségre mindannyian. Tengerkéék még sosem láttak ilyet, biztosan nagy élmény lesz!

Szille a fürdőszobába ment, hogy kifényesítse Ella és Doma szárnyát, amikor Tengerke berobbant a fürdőszobába egy furcsa sapkával a fején és rájuk kiáltott:

– Ti meg mit csináltok, amikor indulnunk kéne a szuper tündérverdáért! Gyertek már!

– Nyugalom, Tengerke. Az öreg dühös ránk, mert nem teljesítettük a megállapodásunkat. Nincs értelme odamenni. – csitította a lelkes katicabogarat Szille.

– Már hogyne volna, gyertek már! Egyszer sem mondta, hogy nem csinálja meg!

– Tengerke, a mester kért valamit és mi nem teljesítettük. Gyalog megyünk az ünnepségre és kész!

Szille azt várta, hogy Tengerke majd tovább győzködi őket, de a kék katica hirtelen elhallgatott, megvonta a vállát és indult cipőt húzni. Pinkó és Szille nem látta, hogy cinkosan néz össze a két káposztalepkével.

Már majdnem odaértek a Rózsák terére, amikor a hátuk mögött hangos dudaszó hallatszott. Megfordultak és látták, ahogyan az öreg tündér a Nevenincs tó pártjáról éppen begördül a térre egy álomszép, nyitott tetejű tündérmobillal, amilyet errefelé még egyáltalán nem láttak.

– Meghoztam Pinkó, ahogyan megígértem. A tied – mondta az öreg és kiszállt az autóból.

– Nem gondoltam, hogy befejezi, olyan rendszertelenül látogattuk a szivárványcseppekkel... meg aztán a hangafelfújtak is...

– Ugyan már! – legyintett – ez a két kis lepke meg a katicabogár mindig jött segíteni, amikor ti elmentetek otthonról. Ez a kis kékszárnyú isteni hangafelfújtat is tud sütni. Tudtad? No, ez itt az autótok, menjetek a Rózsák Ünnepére. Látom, Tengerkén már sofőrsapka is van!

Pinkó és Szille szóhoz sem jutott meglepetésükben, a két kis lepkének és Tengerkének pedig dagadt a melle a büszkeségtől: lám-lám mégiscsak meghálálták, hogy a két tündér befogadta őket.

Az ünnepség csodálatos volt, mind az öten nagy örömmel a szívükben tértek haza, csak Pinkót nyomasztotta valami. A lakásuk előtt leparkolták az autót, szépen betakargatták levelekkel. Doma, Ella és Tengerke előre ment, hangosan nevetve tárgyalták az este eseményeit. Pinkó félrevonta Szillét.

– Az én álmom valóra vált, a tied nem. Pedig egy éve én is ezt ígértem neked.

– Ugyan, ne viccelj. Öten lakunk egy ilyen kis liliomkehelyben. Nem lehet belőle csodát csinálni. Majd egyszer lesz emeletes kék színű liliomházam nekem is.

– Várj csak! – mondta hirtelen Pinkó és a lakásukra mutatott – Nézz oda!

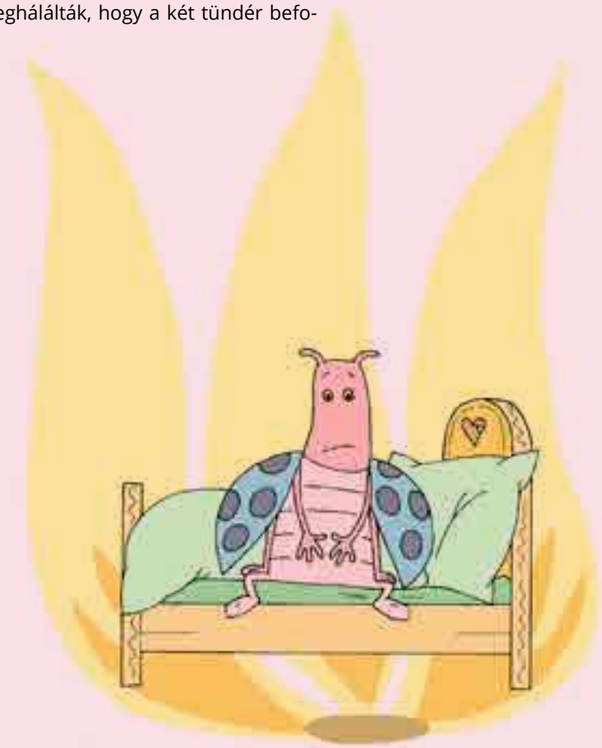
Doma, Ella és Tengerke közben felért. Villanyt gyújtottak, a lepkék bemásztak a függőágyaikba, a kék katica pedig örömében össze-vissza repkedett és mindenhová kék port szórt magából. Lentről, ahol a tündérpár állt, olyan volt, mintha egy gyönyörű kéken sugárzó ékszeresdoboz ringatózna a fejük felett.

– Nahát, de gyönyörű! – kiáltott fel Szille őszinte elragadtatással. – Még álmodni sem mertem ilyen szépet! Látod Pinkó, valóra váltak az álmaink, ha nem is pont' úgy, ahogyan elterveztük!

A két tündér egy darabig még csodálkozva állt és bámulták a saját liliomkelyhüket a telihold fényében, aztán felmentek ők is.

Ha egy kék lilomkelyhet láttok valahol az emberek világától távol, akkor vigyázva lépjetek: ott éli az életét két tündér egy kék katicával és két káposztalepkével. A liliom száránál pedig ott parkol a tündérmobil. Rá ne lépjetek!

SZENTENDREI JUDIT





FORGÁCS LAURA

Játsszunk zölden!

Lapszámunk témája a felelősségvállalás, így nem maradhat ki a bolygónkért, a környezetünkért való felelősségvállalás sem. Ezúttal a házi játékok készítésére szeretnénk ösztönözni benneteket. Látni fogjátok, hogy nagyon egyszerű módon (esetenként különösebb kézügyesség nélkül is) szuper DIY (Do It Yourself – azaz Csináld Magad) játékokat készíthettek akár a gyermekeitekkel közösen is. Ebben az esetben már maga az alkotás folyamata is játék, arról nem is beszélve, hogy az így, saját kezűleg készített játékok teljes mértékben személyre szabhatók. Kívánunk mindenkinek örömteli alkotó perceket és önfeledt játékidőt.

FORGÁCS LAURA

Ötletek kisebbeknek

Memória-játék kupakokból



Hozzávalók:
- egyforma PET-palack kupakok
- papír
- olló, ragasztó
- ceruza/filctoll/nyomda/matrica

Elkészítés:
Egy fehér papíron az egyik kupakot rajzoljuk körbe annyiszor, ahány kupakunk összesen van. Ezután rajzoljunk a körökbe, ügyelve rá, hogy minden mintából kettőt rajzoljunk (rajzolás helyett nyomdázhatunk vagy matricát is ragaszthatunk a körökbe). Amikor ezzel elkészültünk, vágjuk ki a kis köröket, majd ragasszuk őket a kupakok belsejébe. Minél több a kupak, annál nehezebbé válik a játék.

Mesélő kövek

Hozzávalók:
- kisebb méretű kövek vagy nagyobb méretű kavicsok
- akril festék vagy tempera
- ecset
- egy kisebb vászonzsák



Elkészítés:
Kirándulások, séták alkalmával gyűjtsünk kisebb köveket vagy nagyobb kavicsokat. Amikor már legalább 10 darab összegyűlt, ragadjunk ecsetet és festéket, majd kezdjünk különböző motívumokat festeni a kövecskékre. Festhetünk rá különböző állatokat, növényeket, tárgyakat, ételeket stb. A lehetőségeknek csak a képzeletünk szabhat határt. Mikor az összes kövecskét megfestettük és megszárítottuk, tegyük őket egy kisebb méretű vászonzsákba. Ezután húzzunk ki a zsákból tetszőleges számú követ és már indulhat is a verseny, hogy ki tud viccesebb/rövidebb/ijesztőbb/rejtélyesebb/stb. mesét vagy verset költeni a kövecskéken szereplő motívumokból.

Stresszlabda

Kellékek:
- üres PET-palack
- tölcsér
- lufi
- liszt
- filctoll
- fonal

Elkészítés:
A lisztet a tölcsér segítségével öntsük a PET-palackba. Ezután kissé fújjuk fel a lufit, majd (ügyelve rá, hogy maradjon benne némi levegő) húzzuk a PET-palack nyakára. Ezt követően a lisztet juttassuk át a palackból a lufiba (ez némi türelmet igényel majd). Kössük össze a lufi száját, majd rajzoljuk meg az arcot és rövid fonaldarabkákat rákötve, készítsük el a stresszlabda frizuráját.



Ötletek nagyobbaknak

Célbadobás



Kellékek:
- szörpös/boros/sörös üvegek
- akril festék vagy tempera (több színben)
- ecset
- egy kisebb láda vagy doboz
- fa karikák



Elkészítés
Az üvegeket alaposan mossuk és szárítsuk ki, majd fessük őket különböző színűre. Amikor a festék megszáradt, helyezzük őket a faládába vagy dobozba és kezdődhet is a játék! A szabályok tetszés szerint alakíthatók (például: aki a fekete üvegre dobja a karikát, kiesik / a különböző színek különböző pontszámokat érhetnek / lehet bingó-szerű táblázat alapján dobni stb.)

Csocsó

Kellékek:
- cipősdoboz
- ruhacsipesz
- festék
- hurkapálca
- ragasztó
- pingpong labda vagy üveggolyó
- zöld filc anyag a doboz méretében
- fehér kréta





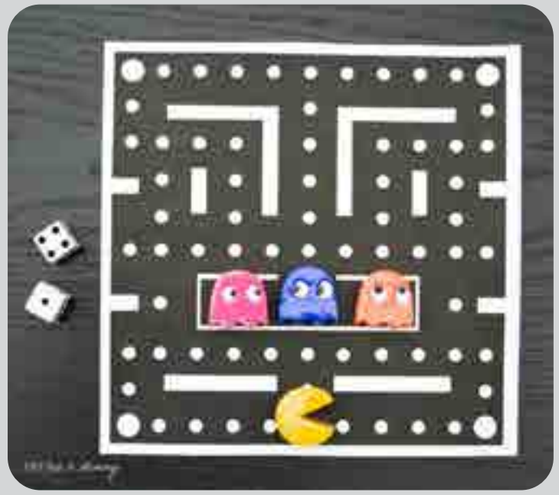




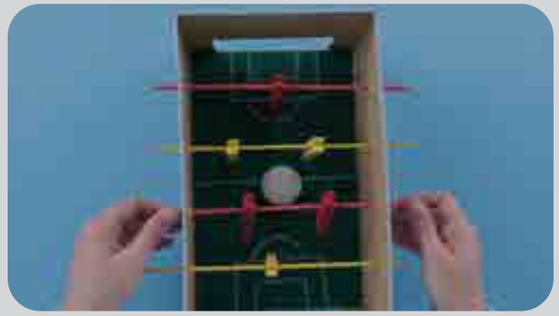
Elkészítés:
Fessük le a hurkapálcát és a cipősdobozt, majd a két rövidebb oldalából vágjunk ki egy-egy kaput. A zöld filc anyagra a fehér krétával rajzoljuk fel a focipálya vonalait, majd ragasszuk a doboz aljába. A doboz hosszabb oldalaiba fúrjunk 2-2 vagy 3-3 lyukat és helyezzük bele a hurkapálcákat. A ruhacsipeszeket csippentsük rá a pálcákra és már el is készült a csocsó-pálya. Ezután egy pingpong labda vagy egy üveggolyó bedobásával máris kezdődhet a meccs!

Pac-Man társasjáték

Hozzávalók:
- keményebb papír (fekete, sárga és 3 másik tetszőleges szín)
- fehér tempera vagy akril festék
- fekete filctoll
- olló, ceruza, vonalzó, ecset
- dobókocka



Elkészítés:
Először készítsük el a sárga Pac-Man figurát és a szörnyecskéket. A színes papírokra rajzoljuk fel a körvonalaikat, majd vágjuk ki őket. A fehér festék és a fekete filctoll segítségével rajzoljuk meg a szemeiket. Ezután készítsük el a figuráink játékterét. A fekete papírt (amennyiben szükséges) vágjuk négyzet alakúra, majd a ceruza és a vonalzó segítségére rajzoljuk fel rá a mintát a kép alapján. Amennyiben ezzel készen vagyunk, fehér festékkel fessük át a felrajzolt pályát. Mikor a festék megszáradt, vegyünk elő egy dobókockát és már indulhat is a játék. A Pac-Mannel lévő játékos célja a menekülés, a szörnyecskékkel lévő játékos(ok) célja, elkapni a Pac-Man-t.



Örömhír



Negyedik szerelemgombócunk, **Erdélyi Luca** 2021. december 3-án csatlakozott a csapathoz, két nővére és egy bátyuskája legnagyobb örömére.



A Gyermekmosoly Nagycsaládos Egyesület nagy örömmel köszönti legkisebb manóját, **Jancsó Ninetta Zoét** (3100 g, 53 cm). Ninetta 2012. december 6-án született a család negyedik gyermekeként. Jó egészséget és kitartást kívánunk az egész családnak!



A Csereháti Nagycsaládosok Egyesülete új kis taggal bővült, megszületett ugyanis a Béres család negyedik gyermeke, **Lacika**. Nagyon várta őt három testvére, Vivien, Bence, Botond és a szülők, Laci és Irina.



Nagy örömmel mutatjuk be **Pári Benjamin Andrást**, aki 2021. június 18-án született szülei negyedik gyermekeként, kiegyenlítve a nemek arányát a családban.



Örömmel adjuk hírül, hogy 2021. szeptember 30-án megszületett **András Gergő** (4250 g, 51 cm). Testvérei: Olivér, Jázmin és az ikrek: Zsófi és Elizabet már nagyon várták az érkezését. Isten éltesse az egész családot!



A nevem **Kovács Liza** (2060 g, 45 cm) és 2021. február 14-én érkeztem meg közétek.



Örömmel tudatjuk, hogy 2022. január 6-án megszületett **Meleg Lili Mia** (3330gr, 51cm), iker fiú testvérei és szülei nagy örömére. A Nagycsaládosok Országos Egyesületében ő a 2022-es év legelső babája. Gratulálunk, jó egészséget és sok boldogságot kívánunk az egész családnak!



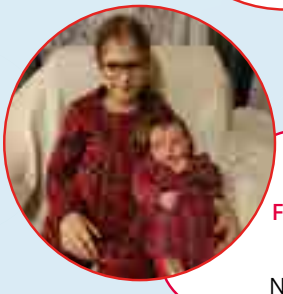
Örömmel adjuk hírül, hogy 2021. január 10-én szülei hatalmas örömére megszületett **Varga Zsombor** (3410 g, 50 cm). Isten éltesse az egész családot!



Örömmel adjuk hírül, hogy 2021. december 12-én megérkezett legkisebb fiunk, **Lapis Dávid**. Ő a negyedik gyermekünk (mind a négy fiú). Egyelőre jó gyerek, eszik, alszik és még nem veszi el a nagyok játékait.



A Dunakeszi Diófa Nagycsaládosok Egyesülete hatalmas örömmel köszönti **Egresi Emíliát**. Isten éltesse az egész családot!



Nagy örömmel mutatjuk be **Fodor Annarózát**, aki a tavalyi évben jelentkezett be a Dunakeszi Diófa Nagycsaládosok Egyesületébe.