NOE LEVELEK

2022/4.

FÓKUSZBAN AZ UTAZÁS

NOE
NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE
1987

A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

348-349. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ 3
Útravaló 3

VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL 4-6
Vezető testületeink munkájából 4-6

KIEMELT HÍR 7
Babaköszöntő 2022 7

ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI 8-9
Zánkai élménybeszámolók 8-9

KÖZELGŐ ESEMÉNYEINK 10-11
Őszi Találkozó Meghívó 10
Bemutatkozik a Sobri Jóska Élménypark 11

EGYÜTT SZÜLETÜNK 12
Utazás a szülés-születés galaxisában 12

VÉDŐNŐK 13
Utazás babával 13

HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL 14-19

BÜSZKESÉGEINK 20
Varázslatos utazás Nairobiba 20

HIRDETÉS 21

CSALÁDI ÉLET 22-31
Így válik családi csapatépítővé a nyaralás! 22-23
Közösség és utazás, sőt, közösségi utazás 24-25
Kamaszok a parton – avagy élvezzük együtt a családi nyaralást! 26-27
Az utazás szerepe a lelki és a testi feltöltődésben 28-29
Nagy utazás – Utazások szerelmeseinek szerelmesek utazásairól 30-31

SZÉPIRODALOM 32-35
Andrási Mária: Ha nem lenne családom... 32
Sütő Csaba András: utak monostorapátiba 33
Mirtse Zsuzsa: Utazás – út nélkül 34-35

BESZÉLGETÉS 36-37
Beszélgetés Dr. Beneda Attilával 36-37

ÉLETMÓD 38-45
Az én utazós Spotify playlistem 38-39
Utazási tanácsok egy világjárótól 40-42
Fókuszban a magyar termékek 44-45

KÖNYVAJÁNLÓ 46
Könyvajánló 46

KEDVEZMÉNYEK 47
Kedvezmények 47

PARFINÉRIA 48-49
Jaj, úgy élvezem én a strandot 48-49

GYERMEKKUCKÓ 50-59
Sárkánymentő 50-54
BINGO 55
Rejtvény 56-57
Utazás Sohaországba 58-59

ÖRÖMHÍR 60

MINISZTERELNÖKSÉG

CSALÁDBARÁT MAGYARORSZÁG

Készült a Miniszterelnökség
és a Családbarát Magyarország 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 348-349. sz. NOE Levelek
címlapképének forrása: Pixabay

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 350-351. számának lapzártája:
2022. szeptember 30.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Útravaló

Mi is az utazás? Lehetőség, hogy kicsit kilépjünk a megszokottból, játék és kaland, feszültségoldás, kapcsolaterősítő program? Mindez egyszerre? Esetleg hol ez, hol az?

E lapszám ezekre a kérdésekre keresi a választ. Mélyen belénk pillant s azt is megvizsgálja, hogy milyen gyakorlati teendőkre érdemes figyelnünk a pakolástól kezdve a szervezés és a tervezés időszakában egyaránt. Nem takarékoskodunk a praktikus ötletekkel (szállás, étkezés, csoportosan vagy családdal, repülővel vagy vonattal) és bizony megpróbáljuk kideríteni, hogy mihez is kezdhetünk egy kamasszal, vagy több, eltérő korú gyermekkel egy nyaralás során.

Bendegúz fiam Spotify listáját látva, merem javasolni, hogy ti is ismerjétek meg a saját gyermeketek kedvenceit, sokat javít az úti élményen. Az enyémen előkelő helyen szerepel Ruzsa Magdi *Tejút* című utazós dala:
Eressz csak szabadon / Érezni akarom / Látni a hegyeket / Várni a fényeket // Ülni a Tejúton / Fázni, ha elalszom / Hívni a kezedet / Hogy adjon kis meleget // Domboknak tetején / Feküdni gyermekként / Állni az esőben / Járni a cipődben // És újra csenni a fátokról / Kérdezni álmokról / Ültetni vágyakat / Hogy hozzanak szárnyakat.

Lassan 1,5 éve kéktúrázom a családommal, 1000 km-t tettünk meg közösen, keresztülzarándokolva Magyarország gyönyörű részein. Olykor esőben, ködben, olykor napsütésben, hegyre fel, hogy jobban lássunk, és olykor majdnem eltévedve a bozótosban. Nagyon szeretjük gyűjteni a pecsételőket a kéktúra füzetébe. Amikor megérkezünk egy-egy pecsételőpontra, jó egy kicsit megpihenni, mégis egyszerre érezzük a boldogságot, hogy odaértünk, és a vágyat a folytatásra. Hogy ti is így érezzetek, ajánlunk helyeket itthon és külföldön, érdekes utazási élményeket osztunk meg Veletek, s bemutatjuk a Sobri Jóska Élményparkot is, ahol szeptember 10-én tartjuk Őszi Találkozónkat. És ez bizony azt jelzi, hogy lassan ideje gondolnunk az iskolakezdésre is. Az Auchan áruházlánccal idén is elindítjuk közös adománygyűjtő akciónkat, s ahogy eddig, úgy most is számítunk rátok.

Nem mindig tudjuk, hogy mi fog történni velünk, hetek, hónapok múlva, de azt tudjuk, hogy a közös – akár családi, akár munkahelyi – utazási élmények sokáig, talán életünk végéig velünk maradnak. Hagyjuk megélni őket, a magunk és a család kedvéért is!

Jó utat! Jó pihenést! Jó olvasást kívánok!

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Vezető testületeink munkájából

Májusban történt:

Május 16-án volt a tavaly kiírt „Ha nem lenne családom…" szépirodalmi pályázatunk eredményhirdetése, melyre több mint 40 pályamű érkezett.

A zsűri **választása a következő pályaművekre esett:**
1. helyezett: **Petrus Gabriella**: *Sziámi ikrek*
2. helyezett: **Andrási Mária**: *Ha nem lenne családom…*
3. helyezett: **Richter Anikó**: *Betlehem Csillaga*

Különdíjban részesült:
- **Csoma Zoltán**: *Ha nem lenne családom…*
- **Jánosi Kincső**: *Anya, fiú, család*
- **Varga Melinda**: *Ha nem lenne családom…*

Május 28. Ünnepélyes keretek között került sor a CÖF-CÖKA jóvoltából újabb 80 befőzőautomata és 10 db aszalógép átadására több, mint 40 nagycsaládos tagegyesületünknek.

Elnökségünk és szakértőink május hónapban több konferencián vettek részt: CPAC Hungary, Gyermekút projekt zárókonferencia, KINCS szakmai háttérbeszélgetés, Political Network for Values (Politikai hálózat az értékekért) csúcstalálkozó, GINOP kihelyezett ülése.

Júniusban történt:

Az elnökség a júniusi ülésén
- 43 egyéni és 30 tagegyesületi tagcsalád felvételéről döntött;
- megszavazta, hogy a NOE egymillió forinttal támogassa a Családjainkért Alapítvány családokat segítő programját – az összeg a NOE 2022. évi költségvetési tervében, a Közgyűlés (K/9/2022.05.14.) határozata által elfogadott „Cél szerinti adományok" soron szerepel;
- megszavazta, hogy az Egyszülős **Központ által kiírt „Páratlan szülő díj Nagycsaládos** kategória" különdíjában részesíti dr. Sziebert **Péter Pált, és** Kómárné Makó Andreát.

Itt olvashatjátok a laudációkat, amelyek alapján az elnökség őket választotta:

dr. Sziebert Péter Pál

Pétert 25 éve ismerem, barátnőm első szerelme, majd férje, hét közös gyermekük édesapja. 1999-ben összeházasodtak, majd 2-3 évente jöttek a csemeték, akiket szeretetben, gondoskodásban, a római katolikus egyház szellemiségében neveltek. A harmadik gyermeknél a család úgy döntött, hogy Péter marad GYES-en, amíg azután meg nem született a 4. gyermek. A hatodik gyermek *megszületését követően feleségénél, Gabinál rákot diagnosztizáltak, amelyet a hit erejével közösen sikerült legyőzni, akkor még nem sejtették, hogy, sajnos, csak átmenetileg. Hittek a jó Isten szeretetében. Majd megszületett a 7. gyermek, az 5. kislány. Még nem volt 5 éves, amikor újra kiújult a daganat. Péter mindenben támogatta, 100%-os energiát fordított a gyógyulás segítésére, a bíztatásra, a gyermekek gondozására és nevelésére munkája mellett. Még egy éve sem laktak a CSOK-ból épített első közös családi házukban, amikor szeretett feleségét 2020. januárjában magához szólította az Úr.*

Azóta Péter – munkáját nem feladva neveli – a gyermekeket, akik közül mind tanul, még a legnagyobb is egyetemre jár. A hit segíti őt abban, hogy mindegyik gyermeket eszerint tudja felkészíteni az életre, s hogy lehetőségszerint minden

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

vasárnap mise után közösen tudjanak kimenni édesanyjukhoz. *Tapasztalom és látom, hogy a hit által a gyermekeken nem érezhető a törés édesanyjuk elvesztése miatt. Az édesapa szeretete, a történteknek a hit általi elfogadása és az édesanyának a jelenlétét folyamatosan mutató, Rá mindig visszautaló emlékek felelevenítése,* újra és újra *a Mami gyerekkori helyeinek felkeresése segíti a gyerekeket abban, hogy jelenlétét folyamatosan érezzék. Teszi ezt Péter, az édesapa úgy, hogy tőle panaszszót, elkeseredettséget én még nem hallottam, csak erőmerítést az emlékekből, amely segíti, hogy a gyermekek ne érezzék az űrt és a hiányt. Példamutatás számunka, amely Péter részéről bizonyosan nem tudatos, mégis olyan lelki erőt sugároz, amely hitet és lelki békét ad még akkor is, ha nem, vagy most még nem értjük ennek miértjét.*

Kómárné Makó Andrea

Miért őt választottam? Mert egy igazi anya. A legjobb a legodaadóbb, a legmegértőbb. A legerősebb!!!!!!! Erős, igen a világon a legerősebb. Hiszen elvesztette a szüleit, 1 hónap alatt mind a kettőt. Majd kapott 4 kisgyereket. A testvére gyerekeit, aki szintén már nem él. Árvák, és ez a megoldás volt a legkézenfekvőbb.

Csak ennek az volt az ára, hogy el kellett költöznie a gyerekekhez. Én így édesapámmal maradtam. A munkája mellett a gyerekek mellett rám is van ideje. Igaz, számomra pótolhatatlan, de erőn felül küz*d, teper és fáradhatatlanul dolgozik most már 5 gyerek miatt.*

Soha nem látom sírni, pedig a *lelke* fáj. *Soha nem panaszkodik, pedig biztos lenne mire. Soha nem sóvárog semmi után. Kitűz egy célt és addig megy,* még el nem éri . *Na es az én édesanyám, aki mindezt egyes egyedül teszi.*

Ő a jelöltem ♥

• elbírálta a helyi szervezetek által benyújtott Belső pályázatokat. Az „A" pályázatra (Egyesületeknek helyi rendezvények lebonyolítására, Csoportoknak rendezvények lebonyolítása mellett működési költség) 29 pályázat érkezett 3.262.000 Ft, a „B" pályázatra (Őszi Találkozón való részvételre) 34 db pályázat érkezett 4.185.000 Ft értékben. Méltányossági kérelmet 7 szervezetünk nyújtott be 849.930 Ft értékben.

Június 18. Babaköszöntő - Fehérvárcsurgón, a Károlyi kastélyban rendeztük meg eddigi legnagyobb Babaköszöntőnket. Soha ennyi gyermek nem született Egyesületünkben, 2021-ben összesen 634 baba! Rendezvényünkön 105 babát köszönthettünk.

Június 21-én a magyar családszervezetek vezetői az új családügyi államtitkárral, Hornung Ágnessel találkoztak.

Június 26-án Nagytarcsán 25 településről, mintegy százötven önkéntesünknek köszöntük meg fáradhatatlan munkáját.

Ebben a hónapban elnökségi tagjaink és szakértőink több izgalmas eseményen vettek részt:

- Novák Katalin köztársasági elnökasszony meghívta elnökasszonyunkat a Sándor palotába – ahol „Beszélgetések a Sándor palotában” címmel rendeztek eseményt.
- Meghívást kaptunk az Európai Katolikus Családi Egyesületek Szövetségétöl (FAFCE) „A család szépségének ünneplése” (Celebrating the Beauty of the Family) címmel, Rómában megrendezett X. Családok Világtalálkozójára.
- Jordan B. Peterson világhírű gondolkodó, klinikai szakpszichológus tartott izgalmas előadást.
- COFACE közgyűlés - egész napos szakértői megbeszélésen a holland Pro Parents egyesület és a Coface szervezésében, majd következett a közgyűlés.
- Ünnepélyes Táboravató és Szezonnyitó Partnertalálkozó, ahol családjaink évről évre lehetőséget kapnak, hogy részt vegyenek az Erzsébet program családi vagy gyermektáboraiban.
- A Mindennapok Női Szemmel Egyesület és a Szent István Intézet együttes szervezésében került sor a Nőiszem Gyermekvédelmi Kerekasztalnak a médiahasználat veszélyeit tárgyaló minikonferenciára.
- Meghívást kaptunk az olasz nagykövet rezidenciájára, ahol Manuel Jacoangeli nagykövet úr mellett az olasz parlament gyermek és ifjúsági bizottságának tagjaival is találkoztunk.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Babaköszöntő 2022

Egyesületünkben a tavalyi év folyamán több mint 600 baba született. Immár bevett hagyományunkká vált, hogy a jó idő beköszöntével közösen megünnepeljük az előző évben született babákat és családjaikat. Nem volt ez másképp idén sem. Június 18-án a fehérvárcsurgói Károlyi-kastély adott otthont ennek a szívünknek oly kedves ünnepségnek. Az esemény fővédnöke, nagy örömünkre, idén is Herczeg Anita asszony volt, de jelen volt még Dr. Beneda Attila, a Kulturális és Innovációs Minisztérium családpolitikáért felelős helyettes államtitkára, Temesvári Krisztián, Fehérvárcsurgó polgármestere, valamint a házigazda Károlyi György is felesége kíséretében. Az alábbiakban Kardosné Gyurkó Katalin köszöntőjének néhány részletét közöljük.

Amikor megszületik az első pici gyermek, az ember úgy érzi, hogy nem is lehetne boldogabb. És biztos vagyok benne, hogy nincs is ennél őszintébb és megéltebb, igazabb érzés.

Aztán megszületik a második gyermek, és az ember ismét úgy érzi, hogy a világ még egy kicsit boldogabb hely lett.

És ez így megy tovább minden kis új élet jövetelekor. Azt hiszem, hogy mindez jól mutatja, hogy a gyermek által megélt boldogság végtelen, nincs olyan, hogy nem lehetnénk nekik köszönhetően boldogabbak, nincs olyan, hogy nem jut még több a boldogságból. Ezért is legnagyobb személyes ünnepünk a születésnap: ez a lét ünnepe, a szeretet végtelenségének csodája.

A gyermek azért is csoda, mert csak a szeretet, két ember, egy férfi és egy nő szeretete, szerelme révén kel életre. A gyermek boldogságból születik, s azt is hoz magával közénk.

A világot beárnyékolhatja egy vírus vagy háború veszélye, de amíg két ember képes egymást szeretni, és amíg két embert képes egy kicsi élet boldoggá tenni, addig van remény. Addig emberek maradunk, mert azzá tesz bennünket a szeretet.

Világunk a számok, a mérhetőség, a szenzáció bűvöletében él. De egy gyermeki élet értéke önmagában is végtelen, s egyetlen gyermek sem mérhető máshoz, ahogy hozzá sem mérhető semmi más. Mégis jól esik elmondani, hogy tavaly 600-nál is több gyermek született tagcsaládjainkban. Jól esik elmondani azt is, hogy évről évre növekszik ez a szám. A NOE ugyan a legnagyobb civil családszervezet az országban, de nemcsak a számok miatt. Nem amiatt, hogy 15 ezer család tartozik közénk, hanem azért, mert nálunk születik a legtöbb gyermek, s országosan is mintegy háromszázezren nevelnek háromnál több gyermeket. A mi értékünket a gyermekek adják. A jövő nevelkedik kezeink alatt, s ennek örömét és felelősségét szeretnénk megmutatni másoknak is. Mert boldognak lenni jó, mert gyermeket nevelni jó, s mert nagycsaládban élni jó!

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Zánkai élménybeszámolók

Először is nagyon szépen köszönjük a lehetőséget, hogy eljuthattunk Zánkára! :) Szuper élményekkel gazdagodtunk!

Mi Esztergomból délután 2 körül értünk oda, nagyon kedvesen fogadtak.

A szállás elfoglalása után az első utunk a trambulinokhoz vezetett, amit nagyon élveztek a gyerekeink. Aztán pingpongoztunk, csocsóztunk, a gyerekek arcfestést kaptak, majd fürdőgolyót, kulcstartókat készítettek. Este a mozira is beültünk. Külön meglepetés volt, hogy még rágcsálnivaló is járt hozzá! :)

Szombaton a bogaras bemutatóval kezdtük a napot, aztán én kihasználtam a masszázs lehetőségét, ami igazán fantasztikus volt! Ebéd után sétahajókázni mentünk, utána pedig csak bokáig, de belementünk a Balcsiba! A gyerekek délután az ugrálóvárat és az óriás társasjátékot próbálták ki. Az asztali társasokkal is játszottunk, úgyhogy azt hiszem, maximálisan kihasználtuk a lehetőségeket! (Az esti színházi előadásra nem mentünk el, mert nagyon kifáradtunk a nap folyamán...)

Fantasztikusan éreztük magunkat, maximálisan meg voltunk elégedve mindennel, csak ámultunk és bámultunk, hogy milyen jó hely ez az Erzsébet-tábor! Az ennivaló is nagyon finom volt, sosem maradtunk éhen, sőt! :)

A hazafelé úton arról beszélgettünk a férjemmel, hogy mondjunk valami rosszat is a hétvégéről, mert csak szuper élményekről tudtunk beszélni... hosszas gondolkodás után végül megállapítottuk, hogy mindketten viszonylag rosszul aludtunk éjszakánként, de ez nem a tábor hibája.

Egyszóval mindent nagyon köszönünk! A gyerekek hétfőn még a Erzsébet-táboros karkötőben mentek suliba/oviba, hogy meg tudják mutatni kis barátaiknak!

(GERGELY JULIANNA)

Május 13-15-ig volt lehetőségünk részt venni a zánkai üdülésen a Nagycsaládosok Országos Egyesülete szervezésében. A rengeteg program felejthetetlen élményt nyújtott a gyerekeknek.

Mi kissé fáradtan érkeztünk, mert a gyermekeink az iskolájuk 30 éves gálaelőadásán még néptáncoltak. Így leginkább a szombati naptól tudtunk csatlakozni ahhoz a sok színvonalas programhoz, amit a tábor és a szervezők nyújtottak. Személyes kedvencem az anyamasszázs volt, ami nagyon jól esett. A gyerekek rengeteget kézműveskedtek, büszkén mutogattak saját készítésű ékszereket, egyéb alkotásaikat, ezeket azóta is bátran használjuk évvégi vizsgákon, előadásokon, évzáró ünnepségeken.

A táborban rutinos csapat dolgozik össze, hogy mindenki jól érezze magát! A jégkrém- és üdítőkupon pedig igazán kedves figyelmesség volt a szervezők részéről.

A gyerekeink szinte nem is tudnak mit kiemelni, mert felsorolták az összes programot, a bábszínháztól a sétahajózásig, a rovaroktól a hadászati kiállításig. Mindent belesűrítettünk ebbe a hétvégébe. Még egyszer köszönjük!

(HORVÁTH PÁHI CSALÁD)

Idén először voltunk Zánkán. Nem tudtuk, mire számítsunk, de úgy gondoltuk, az a lényeg, hogy együtt leszünk. Meglepődve fogadtuk azt a profizmust, ami már a regisztrációkor várt minket. Mindent pontosan elmondtak, minden kérdésünkre választ kaptunk. Gyermekeimnek a legnagyobb élmény a trambulin volt. Rengetegszer visszamentünk oda. A két kislányom, természetesen, az arcfestéshez is sorba állt. A fiúk annyit ping-pongoztak, mint a csuda.

A mozi és a színház is nagyon élvezetes volt. Szombaton sétahajókázni mentünk, megcsodáltuk a Balatont. Az étkezés adta nekünk szülőknek a legnagyobb segítséget. Még soha nem tudtunk úgy elmenni nyaralni, hogy ne kelljen az étkezéssel foglalkozni. Mivel program is rengeteg volt, így azon sem kellett gondolkodni.

Nagyon köszönjük, hogy ott lehettünk és, ha lehet, máskor is menni fogunk. Ez volt szülőként az első olyan nyaralásunk, ahol végre mi is pihentünk, mert a szervezők levették rólunk a mindennapi terheket. Hálás szívvel köszöni az egész családom!

(SÜMEGI ÉVA)

Szuper élményekkel gazdagodtunk, a gyerekeknek főleg a bogaras bemutató tetszett, de az ugrálóvárban és a kézműveseknél is nagyon sok időt töltöttünk. Az ennivaló meg igazán bőséges volt.

(ANGYAL CSALÁD)

A tábor nagyon jó volt, a gyerekek nagyon élvezték, még a tinédzser is. :-) A foglalkozások, a játékok, a hajókirándulás és a szép környezet segített minket kiszakadni a szürke hétköznapokból. Az egyszerű, de ízletes ételek között pedig mindig talált magának valami finomat az „aprónép". Köszönjük!

(KATONA CSALÁD)

Egy igazán csodás hétvégét tölthettünk el Zánkán az Erzsébet táborban a családi hétvégén.

Minden tekintetben szuper volt! Nagyon jó programok, ízletes ételek, szépen felújított szállás várta a családokat! Nagyon jól esett a táborban dolgozók kedvessége, segítőkészsége, rugalmassága. Arról szólt minden, hogy a családok jól érezzék magukat! Szívből gratulálunk nekik! Köszönjük szépen a NOE-nak is, hogy részt vehettünk egy szuper hétvégén! További sok elégedett családot kívánunk!

(SZŐNYI CSALÁD)

MEGHÍVÓ

Szeretettel hívunk és várunk minden kedves NOE tagcsaládot idei Őszi Találkozónkra a Kislőd mellett található Sobri Jóska Élményparkban!

Szeretnénk, ha a NOE 35. születésnapja alkalmából egy felejthetetlen, élményekkel teli napot töltenénk együtt!

Az Élményparkban kicsik és nagyok is megtalálhatják a számukra megfelelő kikapcsolódási lehetőséget. A csodálatos környezetben a kicsiket várja a játszótér, a Hámori strand, az erdei pihenőhelyek séta közben. A nagyobbak és az extrém sportot kedvelők is találnak érdekesnél-érdekesebb mozgási lehetőséget a kalózhintán, a családi hullámvasúton, az extrém mászófalon, a hófánkpályán, különböző ugráló asztalokon, a vízi akadálypályákon, és még sorolhatnánk a sok kipróbálni valót.
Az igazi adrenalin függők befizethetnek még bobozni, gokartozni vagy „repülhetnek” a megazipline pályán.
Pihenésképpen ajánljuk főleg a gyermekek számára a különböző kézműves foglalkozásokat és természetesen partnereinkkel is találkozhattok.
Aki több napra érkezik, annak már most érdemes szállást foglalnia Kislődön vagy környékén.

A találkozó **regisztrációs díja NOE tagcsaládok számára: 5000,- Ft/család,** melyet kérjük, jelentkezéskor utaljatok a NOE bankszámlaszámára: OTP 11705008-20109369.
Közleménybe írjátok be a család vagy a szervezet nevét és a családok számát.
A regisztrációs űrlap megtalálható a www.noe.hu weboldalon.
(Regisztrációs díjat nem áll módunkban visszautalni.)

Nem NOE tagcsaládok számára a regisztrációs díj: 7.000,- Ft/család.

A regisztrációs díj tartalmazza a Park sétáló vagy játszó jegyét.
A Parkban egyénileg vásárolhatják meg a családok a pénztárnál a bob, a gokart és a megazipline jegyeket.
Az étkezést (tekintettel az árak folyamatos változására) felmérjük, ezt a Park biztosítja, az űrlapon megtaláljátok, ha úgy döntötök élnétek vele, kérjük jelezzétek.

Szeretettel várunk Benneteket!
NOE Titkárság

Bemutatkozik a Sobri Jóska Élménypark

A **Sobri Jóska Élménypark** tulajdonosa és üzemeltetője, a Reflex 2006 Kft.
Az élménypark 2007 és 2009 között létesült családi vállalkozásként.
A Park tulajdonosai Jáger János és fiai Jáger Balázs és Dávid.

A cég 2006-ban jött létre, maga az élménypark pedig 2009 óta várja a látogatókat. Kislődön, a 8-as főút mellett, Veszprémtől húsz kilométerre több mint 30 hektárnyi területen a Bakonyban, festői szépségű környezetben helyezkedik el, ahol tiszta levegőn pihenhet, sportolhat, játszhat egyszerre a család minden tagja, gyerek és felnőtt egyaránt. A több napra érkezőket apartmanok, faházak sora és egy kemping is várja. Az élménypark gyermektáboroztatást, osztálykirándulásokat és számos programot, koncerteket is szervez.

A legnépszerűbb játékok a megazipline, a bobpálya, a vízi élménypark, a nautic jet-hajócsúszda, a hófánk pálya. Itt van Magyarország egyik legnagyobb drótkötélpályája egy 150 méteres tófeletti csúszópályával. Van mászófal, vízi akadálypálya, űrkarika, játszóvár, euro bungee trambulin, lézerharc, vízidodzsem, vízigömb. Az extrém hinta és airbike egyedülálló játékok az országban. Nyáron a tónál strandolni is lehet.

A nagycsaládosokat több éve egy külön eseményen fogadja ajándék belépőkkel, és a többi napokon kedvezményt biztosít számukra a belépési díjból.

A park évről évre fejlődik, új játékokkal és szolgáltatásokkal bővül. A park munkavállalói, vezetői is évről évre fejlődnek és erős közösséget alkotnak.

A szakképzett és tapasztalt alkalmazottak nagy része a 2009-es nyitás óta a Sobri Jóska Élménypark csapatának tagja.

A vendégek is többnyire visszajáró vendégek, azaz a park erős közösséget épít maga köré.

A bakonyi hős legendáját a park újraélesztette és megalkotta SzuperJóska figuráját. Saját Szuperhősképzőjébe várja azokat a jelentkezőket, akik bátorságukat és ügyességüket bizonyítva, maguk is szuperhőssé válnának.

Nem csak a kalandok kipróbálása teszi szuperhőssé az idelátogatókat, hanem az is, hogy tapasztalhatják: a Park a jó ügyek képviselője, családbarát és minőségi szolgáltatásokat nyújt.

A NAGY KALAND NAPJA

Nagycsaládosokat támogató kezdeményezés:

A Nagy Kaland Napja kezdeményezés a tulajdonosok ötlete, és céljuk, hogy ez az akció országos szintűvé válhasson.

A Sobri Jóska Élménypark kezdetek óta a jó ügyek támogatója és kiemelten foglalkozik a nagycsaládosokkal. Elkötelezett híve a nagycsaládosok támogatásának: az elmúlt 5 évben, évente 1.000 főt látott vendégül. A családok aktívan együtt szabad levegőn díjmentesen szórakozhatnak, minőségi időt tölthettek el az Élményparkban.

Összesítve ez kb.30.000.000 HUF adományt jelentett eddig és a Sobri Jóska Élménypark a munkát tovább folytatja.

A Park küldetése három pilléren nyugszik:

- pozitív vendégélményt adni a látogatóknak, közösséget építeni
- támogatni a nagycsaládosokat a Nagy Kaland Napja rendezvénnyel és arra buzdítani más szolgáltatókat is, hogy csatlakozzanak a park küldetéséhez. Minden jó ügyet támogatni, jó ügyekért kiállni
- környezetünk védelme, a természet megóvása. Zöld Park

A nagycsaládokat támogatva a Sobri Jóska Élménypark a családi közösség értéke mellett, a jövő, azaz a gyerekek képviseletéért áll ki.

Utazás a szülés-születés galaxisában

Utazni öröm. Utazni félelmetes. Utazni gyönyör. Utazni kaland. Milyen sokféle érzésünk van az utazással kapcsolatban! Most egy izgalmas képzeletbeli kalandozásra hívlak. Hallottál már a szülési tervről?

Hasonlít az utazás előtti listaíráshoz, hogy miket vigyél magaddal. Hiszen ezzel csökkentheted a nehéz helyzetek számát. Persze, nincs kizárva, hogy otthon felejtesz valami fontosat, vagy valami nem úgy fog történni, ahogy eltervezted. Minden utazás más és más, ahogy a szülés-születés történetek is egyediek. A szülési terv a te személyes elképzeléseidet, vágyaidat tükrözi vissza, és ebben a bizonytalan helyzetben (jelenleg a kórházban ismeretlen emberek kísérik a szülést) ez támpont lehet, hogy jobban megismerjenek. Segíti a kommunikációt, az együttműködést a szülésben résztvevőkkel, csökkentheti a csalódást, jobb szülésélményt biztosíthat. Hiszen a „biztonságban vagyok" érzés az alapja annak, hogy a szülés-születés a megfelelő mederben haladjon és történjen meg. Az utazást is akkor élvezzük legjobban, amikor biztonságban érezzük magunkat. Lássunk néhány témát, amit végig gondolhatunk, mielőtt átadjuk magunkat az utazásnak a szülés-születés galaxisában.

Hol és kivel/kikkel szüljek? Ki az a dúla? Mi adja nekem a biztonság érzetét? Milyen körülmények fontosak Neked, ha elképzeled a szülésedet és a babád születését? Milyen beavatkozások lehetnek? Milyen fájdalomcsillapítási lehetőségeim vannak? Hogyan képzelem a találkozást a babámmal? Apaként bent legyek-e a szülésnél?

Sokféleképpen lehet tervet írni, a szülésfelkészítők során mi adunk támpontokat, információkat ahhoz, hogy megszülethessen a saját terved/tervetek. Ez nincs kőbe vésve, egészen a szülésig módosíthatod, hiszen annyi minden változhat addig. Fontos a rugalmasság, olyan, mint a gyurma, kedvedre formálható. A szülés mindig kiszámíthatatlan, biztos, hogy nem lesz pont' ugyanolyan a szülésed, mint amilyet tervezel.

Te is tapasztaltad már, hogy az utazásaid sokszor eltértek attól, amit megálmodtál? Mégis úgy, ahogy alakult, lett a tiéd, a te tapasztalatod, élményed. Így van ez a szülésünkkel és a születésünkkel, egyszeri, megismételhetetlen, kalandos, utazás.

Ha érdekel a szülési tervírás vagy a szülésfelkészítés, vagy úgy gondolod, szívesen beszélnél valakivel a várandóssággal, szüléssel, szülés-születés utáni idővel kapcsolatban, akkor írj nekünk! egyttszuletunk@gmail.com

BAKONYI MÁRTI ÉS ENTZ SÁRI

Utazás babával

Mikortól szabad tömegközlekedni újszülöttel? Mire készüljünk ebben az esetben? Mit vigyünk magunkkal?

Elsődleges válaszom az, hogy az első 6 hétben lehetőleg kerüljük a tömegközlekedést. A baba addig számít újszülöttnek. Természetesen, az élet hozhat olyan helyzetet, amikor az anya kénytelen elindulni, akár más felnőtt segítsége nélkül is egy babával.

Ekkor az a legfontosabb, hogy átgondoltan induljunk el. Pontosan tervezzük meg az útvonalat, hogy hol fogunk fel és leszállni. Ez azért fontos, mert a baba mellett főleg arra lesz időnk és figyelmünk, hogy az ő szükségleteit kövessük. Elsődleges az etetés, ami az első időben többnyire szoptatás. Védőnőként azt szoktuk javasolni, hogy mielőtt egy igény szerint szoptatott babával elindul az anyuka, etesse meg otthon. Ezek a babák bármikor szívesen esznek, így kisebb az esély, hogy pl. villamoson kelljen szoptatni. Ha mégis, akkor diszkréten, feltűnés nélkül meg lehet etetni a babákat olyan felsőket viselve, amelyeket kimondottan ehhez fejlesztettek ki.

Természetesen, a pelenkázáshoz való alapvető készletet is vigyünk magunkkal. Ezek többek között az eldobható alátét, popsitörlő, tiszta pelus, nylon tasak a használt pelenkához.

Akár a jól mozgatható babakocsi, akár a hordozó kendő jó lehet, ami az anya mozgását megkönnyíti, a saját élethelyzethez igazítva.

Mikortól lehet hosszabb utazásra vinni a babát? Mire készüljünk, mit vigyünk magunkkal?

A válaszom az, hogy 2 hónapos kor után bátrabban mozdulhatunk a babával, akkorra már megkapja az első oltásait, megismerjük a szokásait.

Fontos, hogy a családban milyen szokások vannak, vagyis ha szeretnek utazni a szülők, a gyermeknek is ez lesz a természetes. Viszont ha pl. az anya fél az utazástól, akkor érdemes várni, amíg a csemete nagyobb, kb. 6-8 hónapos lesz.

A táplálás, pelenkázás mellett fontos figyelni az alvás lehetőségére, hiszen a gyermek a hosszabb úton több időt fog aludni. Ezért a megfelelő autós ülés nagyon fontos, amiben nyugodtan altathatjuk a babát. Ha elaludt, nem szükséges keltegetni az étkezések miatt, ezt inkább rugalmasan kezeljük, 1-2 órás alvás nem fogja felborítani még a jól kialakult rendszert sem.

Mi a jó a babának? Mi inkább a szülőnek? Természetesen, nemcsak az utazással kapcsolatban.

A legtöbb babának az a jó, ami az anyának jó. Ezt példázza az a régi mondás is, hogy amire a csecsemőnek szüksége van, az a fedél a feje fölött, enniváló és az anyja ölelő karjai. A baba számára, ha ezen igényei nem szenvednek hiányt, akkor jól van.

Ha gyerekkel utazunk, eleve mi is kialakítunk egy gondoskodó viselkedést. Tudjuk, hogy nem hallgathatunk hangos zenét, hogy akkor állunk meg, amikor szükséges. Hogy a légkondit nem használjuk, csak ha ki van tisztítva, akkor sem lehet a kinti hőmérsékletnél 7 fokkal hidegebb. Ha jönnek a megoldandó feladatok, igyekszünk humorral, nyugodtan megoldani.

Az utazás legyen örömforrás, ha pedig úgy érezzük, hogy merő aggódás az egész, akkor várjunk vele.

Jó-e, ha a csecsemőt/kisdedet a család a nyaralás idejére a nagyszülő felügyeletére bízza?

Igen, mindenképpen szerető nagyszülő kapja ezt a feladatot, ami nem is feladat, sokkal inkább szerető kapcsolatépítés mindkét részről. A nagyszülő ezzel terhet vesz le a család válláról, újból megéli a kisgyermekről való gondoskodást.

Az elutazók legfontosabb szabálya, hogy ne telefonáljanak sokszor, naponta többször, hogy jól van-e a szemük fénye. Egyezzen meg a család napi egy üzenetváltásban, esetleg egy hívásban naponta. Ilyenkor is gyors és tárgyilagos legyen a beszélgetés.

Ha anya és apa kikapcsolódik, sikeresen feltöltődnek, az mindenki számára hatalmas nyereség, ezért inkább az legyen a fókuszban.

TÓTH GYÖRGYNÉ
VÉDŐNŐ

AI-DUNA RÉGIÓ

Iváncsai hírek

Családi nap

Egyesületünk június 18-án kellemes, vidám délutánt tölthetett el az iskolaudvaron lévő kemence körül. A rendezvényt a Mesélő Bőrönd Társulat nyitotta meg interaktív Kőleves meséjével. Ebben a gyerekek először félénken, majd egyre merészebben vettek részt. Gyerekek és felnőttek együtt kézműves foglalkozás keretében kavicsot festhettek, fakanál bábot készíthettek. A csillámtetoválás és arcfestés sem maradhatott el. Amíg a gyermekek futkároztak, játszottak, ugrálóváraztak, a felnőttek elkészítették a finom paprikáskrumplit.

A végén mindenki ajándékot kapott, csokis müzlit és buborékfújót. A programot a Falusi Civil Alap, a Bethlen Gábor Alapkezelő és Magyarország kormánya támogatta.

Dunakarnevál

Köszönet a NOE támogatásának, hogy részt vehettünk nagyon kedvezményesen a margitszigeti Dunakarneválon. Fantasztikus környezetben fantasztikus táncosok csodás élményekkel gazdagítottak bennünket!

Nagycsaládos gyereknap Sukorón

Az idei évben családjaink a Sukorói Vadasparkban töltötték a gyereknapot. Az arborétum tisztásán gazdag program várt bennünket. Kézműves foglalkozások, koncert, gyerek-gokard, ugrálóvár, kutyabemutató, élő csocsó, sőt, még hüllőbemutató is volt. A merészebbek kígyót is a nyakukba vehettek. Kirándulásra nagyon kellemes volt az arborétum és Vadaspark is. Természetesen, a játszótér is sikert aratott. Ezt a napot a NEA, Bethlen Gábor Alapkezelő és a magyar kormány támogatásának köszönhetjük.

Kiskunfélegyházi hírek

Kiskunfélegyházán 2022.június 26-án tartott találkozónkat gyermekeink nagy örömére a helyi mozi előadásával indítottuk, ahol egy 3D- s mesefilmet nézhettek meg.

Ezután a családok egy finom ebédet fogyaszthattak el a mozihoz közeli rendezvény helyszínen, ahol nemcsak az éhségüket tudták csillapítani, hanem több színes program is várta az érdeklődőket!

Kicsiknek és nagyoknak óriás csúszda lett felállítva, ahol nem csak a tesók tudtak önfeledten lecsúszni a magasból a mélybe, hanem a bátor apukák és anyukák is lemérhették, ki a legbátrabb a családban! Indulhatott a családi csúszdafutam!

Az óriás trambulin sem maradhatott el, ahol a családok szintén lemérhették, hogy ki tud nagyobbat ugrani, vagy egyszerűen csak ki az, aki tovább bírja.

A nagy meleg miatt az árnyékban is tevékenykedtünk, aki inkább ezt igényelte, jómagam segítettem kicsiknek és nagyobbaknak mindenféle meglepetést és ajándékot barkácsolni, amit csak a gyermeki fantázia kitalált. Nyírtunk, ragasztottunk, formanyomóztunk, színeztünk és kontúroztunk a kis „művészek” és szüleik örömére.

Számomra a délután fénypontját adta a Léghajó színház által bemutatott „A holló és a róka” élőszereplős mesejáték. Kicsiket és nagyokat megmozgató, interaktív, énekes, táncos, lebilincselő produkciót láthattunk. Varázsával minden korosztályt, az óvodás gyerekektől kezdve a tinédzser fiatalokon át a szülői korosztályig be tudta vonni a műsorba.

A napunkból a tánc sem maradt ki, a mesejáték után összznépi táncházzá alakultunk, énekszóval, ritmikus mozgással koronázva meg a napot.

Aki pedig kíváncsi volt testének különböző paramétereire, az a rendezvény egész ideje alatt a felállított egészségsarokban mérethette meg vérnyomását, testsúlyát, testzsír-százalékát.

A sok színes program késő délutánig kitartott, kellemesen elfáradva, élményekkel telve, lelkileg feltöltődve, mosolyogva tértünk haza, mert mindezeken túl volt még beszélgetés, egymás meghallgatása, tapasztalatcsere ismerkedés, ismeretlenek megismerése, új barátságok elindulása is...

(ZSIBRITA JUDIT, TARNÓCZKINÉ TÜNDI)

Hírek a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület életéből

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület minden májusban megünnepli a Családok Napját a székházban és udvarán. Ilyenkor ünnepeljük az édesanyákat és a gyerekeket is, így külön köszöntjük az újszülötteket és az új belépőket is.

Gyerekek, felnőttek együtt játszhatnak, kézműveskedhetnek, élvezhetik a bábszínházat, majd a bográcsokban készült finomságokból jóllakhatnak. A vidám hangulat idén még a szomszédokat is átcsalta hozzánk.

Egy 11 éves nagylány beszámolója az eseményről:

Nagycsaládos majális

Szombat délután kettőkor kezdődött a majális. Mindenki készülődött, felállították a bábszínházat, elővették a kézműveskedéshez szükséges holmikat.

Lassan mindenki megérkezett. Kaptunk egy totót, amit ki lehetett tölteni. Utána elkezdődött a bábszínház: Vitéz László, a MárkusZínház előadásában. Nagyon mókás volt. Eközben készült a vacsora. Négy szakács-csapat főzött nekünk. Az előadás után lehetett kézműveskedni, majd részt vehettünk egy jó kis motorversenyen és futóversenyen is. A nyeremény sportszelet volt. Utána folytatódott a játék. Kihirdették a totók eredményét, amiért kaptunk egy-egy kitöltős füzetet. Ezután elérkezett a vacsora ideje. Én chilis babot ettem, de sok más jól kinéző étel is volt még. Desszertnek palacsintát kaptunk.

Lassan kezdett szétszéledni mindenki. Még segítettünk pakolni, aztán mi is hazamentünk.

(FARKAS KATA)

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület kapott 100 db ingyen cirkuszjegyet, amivel a tagjaink cirkuszba mehettek.

Az egyik tagunk kislánya írt erről az élményéről.

Cirkusz

Csütörtökön a családommal cirkuszban voltam. A Nemzetközi Utazó Nagycirkusz műsorát néztük meg. Nagyon tetszett, mert nem volt hosszú és uncsi, hanem rövid és klassz. A kedvenc műsorszámom az volt, amikor egy idősebb bácsi tornázott a lámpán. Szerintem, nagyon vicces volt, amikor a bűvész úr tányérokkal ügyeskedett és eltörött az egyik tányér! A legizgalmasabb pedig az volt, amikor az artisták kötélen egyensúlyoztak.

Köszönöm minden ottlévő család nevében, hogy nagycsaládos kedvezménnyel elmehettünk ingyen cirkuszt nézni.

Nagyon jól éreztem magam, és remélem, lesz még ilyen alkalom. Ha lesz, mindenképp szeretnék elmenni rá!

(PÓLYA BORBÁLA, 11 ÉVES)

Kárpát-medencei magyar családok találkozója Nyíregyházán

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos egyesület 2022. június utolsó hétvégéjére meghívást kapott a KCSSZ-től a Kárpát-medencei magyar családok találkozójára, amire június 25-én került sor Nyíregyházán.

Egyesületünket két család képviselte: Simon Tamás családjával, aki tavasztól új elnökünk lett, valamint Horváth Gergely és családja.

Gyermek és felnőtt számára hatalmas élmény volt.

(HORVÁTHNÉ DERKOVITS EMESE)

FELSŐ-DUNA RÉGIÓ

Érdi hírek

Az Ága-Boga Nagycsaládosok Érdi Egyesülete évekkel ezelőtt célul tűzte ki a környezetvédelem és környezettudatosság erősítését és elindította a Zöldebb jövő programját.

E program keretében a családoknak rendszeresen lehetőséget biztosítunk használt ruhák, játékok, könyvek cseréjére, valamint használt olaj és elem átvételére. Kirándulásokat szervezünk egyrészt a környéken működő, valamilyen szinten hulladékkal foglalkozószervezetek (Money Trade Kft, Pusztazámori Hulladéklerakó, ÉTH), másrészt a környéken található természetvédelem alatt álló területek (többek között Fundoklia völgy, Levenduna, Érdi magaspart, Beliczay-sziget) megismerésére. Ezen kívül nagy hangsúlyt helyezünk a szelektív gyűjtésre és rendszeresen részt veszünk az országos szervezésű TeSzedd szemétgyűjtési akcióban, valamint ebben az évben az IFKA pályázat egyik

nyerteseként részt vettünk Érd illegálishulladék-felszámolási munkájában. Több, környezetvédelemmel kapcsolatos programhoz kapcsolódunk (ökoklub, virággal a méhekért, faültetés).

Ezekkel a tevékenységekkel lehetővé tesszük családjaink számára, hogy a környezettudatos szemléletformálás ne csak információk formájában, hanem testközelből is megtapasztalható legyen.

Egyesületünk egy új, helyi kezdeményezésben, az Érd MJV első klímavédelmi stratégiájának és szemléletformáló programsorozatának a megvalósításában a 2022-es évben elnyerte az Érd Legzöldebb Civil Szervezete címet, azaz az Érdi KlímaDíj győztese lett.

Nagyon büszkék vagyunk családjainkra, hogy egy zöldebb és tudatosabb életmóddal aktívan hozzájárulnak, hogy élhetőbb környezetet biztosítsunk nemcsak magunk, de a jövő nemzedék számára is.

(RÁBA MÓNIKA)

Családi Nap és adományátadás Mosonmagyaróvárott

Június 11-én Családi Napot tartottunk a Duna partján, az óváriak által jól ismert Biczónál.

A családi nap reggeli szalonnasütéssel kezdődött, majd a csapat ráhangolódott az ebéd elkészítésére.

Közben érkeztek a családok, így a labdajátékok is elkezdődhettek, a kicsik pedig a játszóteret vették birtokba. Volt, aki halat szeretett volna fogni, voltak, akik kártyáztak.

A felnőttek szabadon beszélgettek e kötetlen, közösségépítő, vidám programon.

11 óra körülre már annyi család gyűlt össze, hogy megkezdődhetett a játékos sorverseny a vállalkozó kedvű felnőttek és gyerekek számára.

A verseny végére elkészült a bográcsos finom ebéd, és az éhes csapat nagy étvággyal fogott neki a falatozásnak. Jó hangulatunkat növelte a háttérben szóló zene is. Az ebédet az anyukák által készített süteményekkel fejeztük be. Erősen sütött a nap, hevesen fújt a szél, így ebéd után mindenki igyekezett árnyékba húzódni. Folytatódott az eszmecsere, a bátrabbak a szabadtéri színpadon közös táncba kezdtek, hogy megmozgassák izmaikat.

Megint jó volt együtt lenni, közösen főzni, a friss levegőn együtt ebédelni, kötetlenül beszélgetni, közösséget építeni.

A hónap végén érkezett segélykérő telefonhívásra, a város kollégiumában elszállásolt ukrán anyuka egyhónapos kisfiának adtunk át babakocsit, emellett most is vittünk gyermekruhákat a menekült családoknak.

(ORBÁNNÉ PANNI)

FELSŐ-TISZA RÉGIÓ

Debreceni hírek

Június 4., a Nemzeti Összetartozás Napja

Csatlakoztunk az Összetartozásunk Tüze 2022. 06. 04. rendezvényhez. Az idei évben az Ukrajnában dúló háború miatt nem csak az összetartozásunkat, hanem a békéért való kiállásunkat is kinyilvánítjuk a világ minden táján egyszerre fellobbanó lángokkal, amik most a Béke Tüzei is lesznek és amelyek mellett elmondhatunk egy-egy imát a háború leállításáért, a békéért.

06.27. NADE gyűlés. A most hétfői, június 27-i, nyári szünetünk előtti utolsó gyűlésünkön egy igazi kulturális csemege várt bennünket: Soltész Péter előadása Japánról, erről a számunkra távoli, oly titokzatos és rendkívül érdekes világról.

Az előadó debreceni fiatalember (elnökhelyettesünk általános iskolai tanítványa volt), Radnainé Filep Ildikó meghívására érkezett hozzánk.

Az előadás után megvásárolhattuk Péter könyvét, melyet saját élményeiből merítve írt meg. Talán ennek a délutánnak, Soltész Péternek és a könyvének köszönhetően mi is közelebb kerülünk a japán kultúrához, életszemlélethez, szellemiséghez. Köszönjük a lehetőséget, az élményt!

Hejőbábai hírek

Egyesületünk második alkalommal indította el a Komatál programot, amellyel a Balogh családot támogattuk 12 napon keresztül. A programra jelentkező tagcsaládjaink nagy szeretettel és önzetlen segítségükkel finomabbnál finomabb ételeket és desszerteket készítettek a család számára.

Szeretettel és köszönettel vettük át Budapesten a NOE és a CÖF közös kezdeményezéséből sikerrel megpályázott, lekvárbefőző betéttel ellátott befőző automatát. Nagy sikere van a tagcsaládjaink körében. Köszönjük!

Hagyományteremtő céllal 2022. június 18-án, szombaton a tanév zárásaként rendeztük meg az I. Gyerkőcfesztivál és Családinap elnevezésű rendezvényünket. A sok-sok önzetlen felajánlásnak, önkénteseink munkájának és támogatóinknak köszönhetően egy csodás délutánt tölthettük el egyesületünk bázisán. Külön öröm volt számunkra, hogy több mint 10 környező településről is ellátogattak rendezvényünkre, ezzel is erősítve a térségi közösségi életet.

Tagcsaládunk gondolata az eseményről:

„Igazán családias hangulatot sikerült teremteni a rendezvényen. Kicsiknek és nagyoknak is akadtak programok. Mi, szülők kötetlenül beszélgetünk, összeismerkedtünk egymással. Sok ajándékkal és élménnyel tértünk haza! Reméljük, hagyomány lesz ebből a szuper családi napból! Köszönjük a szervezőknek a remek munkájukat!"

TIRPÁKNÉ BARANCSI ERZSÉBET

A Miskolci Nagycsaládos Egyesület Poroszlóra kirándult

2022.június utolsó szombatján a Miskolci Nagycsaládosok Egyesületének tagjaival a Tisza-tavi Ökocentrumba kirándultunk.

A csapat egyik fele vonattal utazott a helyszínre, néhány család autóval érkezett. A vonatút során lehetőségünk nyílt beszélgetésre, újabban csatlakozott tagjaink megismerésére.

Az Ökocentrumban a jegyek megvásárlását követően mindenki szabadon dönthetett, mit szeretne megtekinteni először. Legtöbben az akváriumoknál kezdtük a látogatást, lenyűgöző látvány az üvegek mögött úszkáló kisebb-nagyobb halak látványa. Az épület többi kiállítása is rengeteg érdekes információt tartalmaz. A gyerekek számára korszerű interaktív szobák is rendelkezésre állnak. A kilátó tetejére lift röpített fel bennünket, innen csodaszép a kilátás a tóra, a tájra és a településre.

Délben vezetett motorcsónakos túrán vettünk részt a Tisza-tó náddal borított tükrén. Felnőttek, gyerekek egyaránt ámulva néztük a madarakat, amint szinte karnyújtásnyi közelségre engedtek magukhoz, előkerültek a fényképezőgépek és telefonok az élmények megörökítésére. A legkisebbek is jól érezték magukat a csónakokban ringatózva, integetve a mellettünk elhaladó kajakosoknak.

Kikötés után jóízűen elfogyasztottuk az előre megrendelt pizzát, majd vidám közös képek készültek a csapatról. Ezután az épületet övező gyönyörű parkban folytattuk sétánkat. Számos sérült, mentett ragadozómadár, gólya lábadozik és gyógyul a hatalmas röpdékben. A baromfiudvarban különleges tyúkokat, a nagy karámokban őzeket, muflonokat, kecskéket, marhákat láthattunk, az állatsimogatóban a gyerekek örömmel és biztonságos körülmények között barátkozhattak a kecskékkel.

A kis állatkert lakója, egy hatalmas teknős egyenesen Afrikából érkezett, de többünk számára talán a legérdekesebb a békésen pihenő és tollászkodó pelikánok, hivatalos nevükön rózsás gödények voltak. Elüldögéltünk a tájház gangján, a kisgyermekes családok pedig a játszótéren és az egészen egyedi vízi játszótéren szórakoztak. Az egész létesítmény tökéletesen család- és gyermekbarát, nagyon alkalmas osztálykirándulásokra is, szeretettel ajánljuk mindenkinek.

A nap végén élményekkel gazdagodva, kellemesen elfáradva tértünk haza. Azt hiszem, valamennyien kiválóan éreztük magunkat.

(BAK LÁSZLÓ)

Nagycsaládos csobbanás Tiszavasváriban

Június 20-29-ig tartott a NOE Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesületének idei nagycsaládos úszótanfolyama 14 gyermek részvételével. Ügyes, tapasztalt, testnevelés szakos oktató irányításával nebulóink kezdő- és haladó csoportban sajátíthatták el a különféle úszásnemek fortélyait. Évek óta hagyomány nálunk, hogy nyáron kihasználjuk helyi, méltán híres strandunk adta lehetőségeit, s itt tartjuk a tanfolyamot. A strandbelépők árát a gyerekek számára a nagycsaládos egyesület állta, ezért igen kedvezményes áron tanulhattak. Kedves gyerekek, gratulálunk nektek, nagyon ügyesek voltatok!

(LÉVAI ANDREA)

KÖZÉP-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

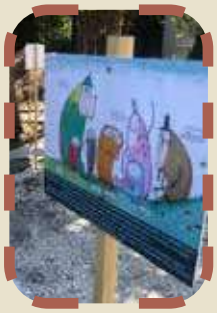
Hegyvidéki fürdőzés

A csoportunk a tanszergyűjtés sikeressége alapján támogatást kapott egy szabadidős programjához. Így áprilisban 9 család tudott egy kellemes napot eltölteni a Budapest Csillaghegyi Árpád Forrásfürdőben. Kicsiknek, nagyoknak remek kikapcsolódás volt az élménymedence, gyermekrészleg, nagy kinti füves terület, tanmedence, úszómedence. Jó volt egymással is találkozni és kötetlenül beszélgetni a hétköznapokat hátra hagyva. Mindenkinek ajánljuk ezt a remek fürdőt, és ha tehetitek, közös programokon pihenjétek ki az év közbeni közös munkát!

(SÁGODY NÓRA)

Albertirsai hírek

A NOE albertirsai tagszervezete az év elején elindult a Tesco „Ön választ, mi segítünk” programján, ahol második helyezést értünk el. Ezáltal 200.000 Ft-ot nyertünk a Mezítlábas meseösvényünkre. Néhány nehézséget leszámítva június közepére a családok, gyerekek és minden városban lakó örömére elkészültünk vele, aminek a városi Márai Sándor Könyvtár udvara biztosította a helyet. Az ösvény az elvárt feltételeknek megfelel, két hatalmas fenyő tövében árnyékos helyen 14 méter hosszan váltják egymást a puha és kemény anyagok.



Megtalálható benne kukoricacsutka, különböző szemcseméretű homok és kavicsok, tégla, cserép, térkő, valamint a puha anyagok kockáinál az ide látogatók egy-egy mese részletét olvashatják el. Köszönjük minden család nevében a Tesco, az Önkormányzat, a vállalkozók és minden lakos segítségét, hogy megvalósulhatott ez a kezdeményezés.

(RIGÓ TÍMEA)

Nagykőrösi családi nap és Möggyfesztivál

Egész napos vidám és szórakoztató családi napot tartottunk a nagykőrösi Pálfájai erdőben. Finom tízóraival vártuk a családokat, majd különleges technikával szebbnél szebb vászonképeket készítettünk. A közös ebédkészítést és fogyasztást követően a kilátogatók lovaskocsi túrát tehettek az erdőben, a gyermekek akadálypályán próbálhatták ki ügyességüket, illetve készíthettek ehető nyakláncot vagy karkötőt. A karokat színes csillámtetoválások díszítették. Este baráti beszélgetéssel, közös összepakolással zártuk közel 100 fős rendezvényünket!

Egyesületünk részt vett a városi Möggyfesztiválon is, ahol a zsűri és a látogatók szerint is tagjaink nagyon finom ételeket készítettek!

(PAP LAJOSNÉ FARKAS ZSUZSANNA)

Székesfehérvári hírek

Családi nap – A Családok Nemzetközi Napja alkalmából

Hagyományteremtő szándékkal családi napot rendeztünk a Gaja völgyben, szerettünk volna már kimenni a szabadba és a sok bezártság után egy természetközeli programot szervezni.

A csoport tagjainak egymással való megismerésére a közös főzés, kézműveskedés, beszélgetések és a közös játék nyújtott lehetőséget.

A kilátóhoz 1,5 órás túrát szerveztünk Lőrincz Csaba tagunk vezetésével, ahonnan csodálatos panoráma nyílt a völgyre és még a fehérvárcsurgói víztározó felületén a Nap is megcsillant.

Amíg Csabi felesége, Márti irányításával a fenséges bográcsebéd készült, a túrázók kellemesen elfáradtak. A gyerekeknek desszertként még mályvacukor sütögetésre is módjuk nyílt.

Az ebéd után az egyik apuka kezdeményezésére egy apa-fiú focibajnokságra is sor került, ami szintén nagy sikert aratott.

Aki e sorok olvasása után kedvet kapott, hogy a székesfehérvári csoportunkhoz csatlakozzon, bátran keressen meg minket!

(SEBŐK JUSZTINA)

Festegetés Timivel – Élményfestés

Egész napos vidám és szórakoztató családi napot tartottunk a nagykőrösi Pálfájai erdőben. Finom tízóraival vártuk a családokat, majd különleges technikával szebbnél szebb vászonképeket készítettünk. A közös ebédkészítést és fogyasztást követően a kilátogatók lovaskocsi túrát tehettek az erdőben, a gyermekek akadálypályán próbálhatták ki ügyességüket, illetve készíthettek ehető nyakláncot

vagy karkötőt. A karokat színes csillámtetoválások díszítették. Este baráti beszélgetéssel, közös összepakolással zártuk közel 100 fős rendezvényünket!

Egyesületünk részt vett a városi Möggyfesztiválon is, ahol a zsűri és a látogatók szerint is tagjaink nagyon finom ételeket készítettek!

(PAP LAJOSNÉ FARKAS ZSUZSANNA)

Varázslatos utazás Nairobiba

Amikor szerettünk volna mindent megköszönni szüleinknek, bizony, jó nehéz dolgunk volt. Öten vagyunk testvérek, nevelésünk nem hétköznapi kihívást jelentett nekik a múltrendszerben – különösen gyakorló keresztény családként.

Felnőtté válásunk már a rendszerváltás utánra esett ugyan, de nagyszülőként is mindig helytállnak.

2011 nyarán fogant meg a gondolat: Édesanyának lehetővé tesszük, hogy meglátogassa Kenyában az Evangélikus Külmissziói Egyesület (EKME) színeiben misszionáriusként dolgozó húgáékat. Így összebeszéltünk Beátáékkal és a költségeket elosztva Édesapa és Édesanya 2011-2012 fordulóján néhány varázslatos hetet töltöttek Nairobiban és környékén. Én, a család második gyermeke próbáltam összeszedni a szüleim beszámolójából megmaradt emlékeimet – kevés sikerrel. Így inkább folytassuk édesanyám visszaemlékezésével:

„Kenya fővárosába, Nairobiba megérkezve, már az első percek is megdöbbentőek voltak.

A húgom autóval várt, és azonnal belekóstolhattunk a kaotikus afrikai forgalomba. Nem tisztelik a KRESZ szabályokat, a körforgalomban akár szembe is jöhet egy-egy autó, nincs elsőbbsége senkinek. Számunkra érthetetlen volt, hogyan tudtak a kocsik a rémséges dugókból kijutni, az út szélén mindenféle bóvlit áruló embereket is kerülgetve.

A növény- és állatvilág januárban épp olyan elbűvölő, mint az év bármelyik szakában. A bőséges gyümölcstermést útközben ilyen „piacon” szereztük be.

Szerencsénk volt, mert éppen a missziós karácsonyi ünnepségre érkeztünk. A kint dolgozó dr. Bálint Zoltán és felesége, Beáta komoly munkával magyarországi támogatókat szerveztek be, akik néhány ezer Ft-tal havi rendszerességgel segítik egy-egy kisdiák taníttatását. A nyomornegyedből nemigen lenne más lehetőségük kikerülni, mivel az alapszintű oktatás is tandíjköteles és az egyenruha megvásárlása is komoly teher. Itt találkoztunk a kis pártfogoltakkal, akik a rizsből és némi kecskehúsból álló „nagy karácsonyi lakomát” élvezték. Ez az „örökbefogadási” misszió ma is folyik. A férjemmel óvodás korától támogatjuk Ridont, aki ebben az évben érettségizett és főiskolára megy.

A Serengeti Nemzeti Parkban az afrikai állatvilág szinte minden képviselője megmutatta magát.

A Mount Kenya hegység lábánál az egyenlítőt egy ilyen hétköznapi tábla jelzi.

Élményeinkről egész könyvet lehetne írni, hiszen a fekete emberek életmódja, a száraz és esős évszak változásához igazodó csodás növényvilág, a rendkívül sokféle egzotikus állat lenyűgöző. Ezt a húgom meg is tette, „Újra Afrikában” címmel megjelent könyvében. *Egész életünkre meghatározó* élmény, hogy *kicsit megérezhettük Isten teremtett világának végtelen gazdagságát. Hálás köszönetünk érte gyermekeinknek és a minket vendégül látó Bálint családnak.”*

A pártfogói programról a https://ekme.egyhazkozseg.hu honlapon olvashattok.

HORVÁTH ÁRPÁDNÉ
MISKOLCI NOE ÉS S.N. HEGYVIDÉKI NOE
(ANYA ÉS LÁNYA)

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:
E-MAIL: JEGY@OPERETT.HU
TELEFON: +36-1-312-4866

BUDAPESTI
OPERETTSZÍNHÁZ

A NOE tagkártyával igénybe vehető kedvezményekről bővebb információt a 353-2172-es telefonszámon, illetve a meszaros.eva@operett.hu e-mail címen kaphatnak.

WWW.OPERETT.HU
OPERETTSZINHAZ

A NEMZETI DALSZÍNHÁZ

Így válik családi csapatépítővé a nyaralás!

Hónapokig várunk arra az egy-két hétre, amikor végre felkerekedünk és elindulunk a családi nyaralásra. Ám sokszor veszekedésekkel, sértődéssel teli rémálommá válik a vakáció. Mit tehetünk, hogy a legjobbat hozzuk ki ezekből a napokból és elkerüljük az üdülés alatti konfliktusokat?

Mindegy, hogy a magas hegyek között túrázunk vagy a tengerparton pihenünk, egy családi nyaralás előkészítése rengeteg logisztikai feladattal és szervezőmunkával jár. Ám amikor végre megérkezünk, és élvezhetnénk a nyaralást, kezdődnek a viták és veszekedések, mert kiderül, mindenki mást akar... Nézzük, mit tehetünk annak érdekében, hogy minimálisra szorítsuk a konfliktusok számát és igazi csapatépítővé alakítsuk a nyaralásunkat.

Persze, nehéz összeegyeztetni a sokféle kívánságot, de ha ügyesek vagyunk, akkor az eltérő vágyakat sikerül közös tervekké kovácsolni. Jó, ha az ehhez szükséges kompromisszumokat rugalmasan, egymáshoz alkalmazkodva tudjuk meghozni, anélkül, hogy bármiből igazi vita lenne. Ha pedig sikerül, már bökhetünk is rá a térképre, kiválasztva az úti célt.

Tisztázzuk, ki mit vár el a nyaralástól!

Minél nagyobb a família, annál fontosabb, hogy a nyaralás megtervezése előtt hívjunk össze egy családi kupaktanácsot és beszéljük át, hogy ki mit vár a közös vakációtól. Jó, ha már ilyenkor kiderül, hogy a közösen eltöltött szabadságon ki mit ért: aktív kikapcsolódást vagy passzív pihenést? Egy ilyen beszélgetéssel sok probléma megelőzhető, főleg, ha mindenki elmondhatja, hogy milyen programokra vágyik, mennyi időt szeretne együtt tölteni és mennyi egyedüllétre van szüksége. Nem árt tisztázni azt sem, ki milyen típusú szálláson érezné magát a legjobban.

Ne ürítsük ki teljesen a családi kasszát!

Az anyagiakról beszélni mindig kényes téma, de nem árt, ha a nyaralás tervezésekor ezen is túlesünk. Ha olyan nyaralást tervezünk, melynek költsége túlságosan megterheli a családi büdzsét, inkább válasszunk másik alternatívát, mert a vakáció alatt számos olyan pluszkiadás adódhat, amelyet nem látunk előre. Ide tartozhat például egy autódefektnél a gumicsere, vagy egy csak menet közben kiderülő, kihagyhatatlan színházi program, de akár egy különleges vacsora is. Ha túlságosan kicentizzük a költéseinket, folyton azt fogjuk figyelni, hogy ki mivel terheli meg a családi kasszát, és ez rengeteg konfliktus forrása lehet.

VINICZAI ANDREA

Hagyjunk teret egymásnak!

Teljesen természetes, hogy az egész éves taposómalom után nagyon várjuk a nyaralást. Fáradt szülők, fáradt gyerekek indulnak útra, és közös vágyuk, hogy végre kipihenjék magukat. De akkor miért van az, hogy a közös üdülés sokszor mégsem az előzetes elképzeléseink szerint alakul? Talán azért, mert elfelejtünk időt és teret adni egymásnak. Egy keményen átdolgozott nap után sem tudunk rögtön lazítani otthon, idő kell ahhoz is, hogy belelazuljunk a szabadságunkba. Hagyjunk időt magunknak és egymásnak a nyaralás alatt az ellazulásra, a hétköznapi gondoktól való elszakadásra. Ne akarjunk mindig mindent együtt csinálni! Nyugodtan olvassunk, úszkáljunk vagy sétáljunk egy kicsit egyedül. Osszuk fel a szülőtárssal egymás között a gyermekfelügyeletet. Ne akaszkodjunk túlságosan egymásra, hanem hagyjuk, hogy mindenki megtalálja a feltöltődést abban is, amit egyedül szeret csinálni. Persze, kellenek a közös családi élmények, de a játszótérre menni vagy fagyizni a szülők felváltva is kísérhetik a gyerkőcöket, míg a másikuk pihen.

Ne a nyaralástól várjuk a problémák megoldását!

Remek dolog a nyaralásról álmodozni, de ne essünk abba a hibába, hogy idilli rózsaszín mázzal öntjük le képzeletünkben a közös pihenés napjait. Ha visszabeszél a kamasz gyerekünk, nem tesz másként a vakáció alatt sem. Ha hisztis a kicsi, nem fog megváltozni azon a néhány napon. És ha azt várjuk, hogy focirajongó párunk a kedvünkért végre lemond egy meccsnézésről, csalódni fogunk. Sajnos, sokan esnek abba a hibába, hogy próbálják elhessegetni a mindennapos konfliktusokat és azt gondolják, hogy egy nyaralás alatt minden rendbe hozható. Pedig az ilyen esetekben a kudarc szinte előre borítékolható. Ha már az elutazás előtt is sok a ki nem beszélt probléma, akkor ajánlatos előre tisztázni, hogy a vakáció alatt nem olvassuk egymás fejére a sérelmeinket, hanem megpróbálunk minőségi időt eltölteni együtt. A felmerülő problémákat, konfliktusokat pedig igyekszünk nem a szőnyeg alá söpörni, hanem szembenézni velük és őszintén átbeszélni a dolgokat.

Legyünk lazák!

Ha már hetekkel az utazás előtt csak a nyaraláson jár az eszünk és csak az együtt töltött néhány napról álmodozunk, akkor nagy valószínűséggel túlzott elvárásokban ringatjuk magunkat, amivel szinte garantáljuk a csalódást és a feszült hangulatot. Hiszen könnyen előfordulhat, hogy a neten kinézett szállás mégsem olyan tetszetős, esetleg minden nap szakad az eső, de még az is benne van a pakliban, hogy valamelyik családtag a vakáció alatt lebetegszik a vakáció alatt. Ezért próbáljunk lazán ráhangolódni a nyár fő eseményére. Ne készítsünk zsúfolt programnaptárt a vakációra, ne akarjunk mindent megnézni és minden eseményen részt venni. Legyünk spontánok, hagyjuk, hogy a vakáció hangulata ott és akkor magával ragadjon bennünket. A közös családi nyaralás megszervezése nem egyszerű, de ha sikerül, akkor örök élménye maradhat a család minden tagjának.

VINICZAI ANDREA
COACH ÉS TRÉNER

HÁROM TIPP A CSAPATÉPÍTŐ CSALÁDI NYARALÁSHOZ

1. Felejtsük el az otthoni szabályokat!

Minél inkább ragaszkodunk ezekhez, annál több konfliktust okozhat, ha nem sikerül betartani. Ne akarjuk a gyerekeket az otthoni alvásidőben letenni, vagy megmondani, mikor mit szabad enniük. Hadd érezze mindenki a szabadságot és azt, hogy mást tehet, mint egyébként.

2. Improvizáljunk!

Ha beüt a rossz idő vagy kiderül, hogy egy régi ismerős a közelben nyaral a családjával, ne féljünk felrúgni korábbi terveinket. Üljön össze a családi kupaktanács, és hozzon spontán döntést, hogyan folytatódjon tovább a nyaralás.

3. Ne féljünk a semmittevéstől!

Ha lehetőségünk van rá, a nyaralás alatt ne végezzünk semmilyen házimunkát. A nyaralás alatt kapcsolódjunk ki mi is. Ha sokszor kell főzni, mosni vagy takarítani a vakáció alatt, akkor úgy érezhetjük, hogy csak a helyszín változott, de mi ugyanúgy tesszük a dolgunkat. Ezért, ha megoldható, végezze el a család közösen a felmerülő házimunkákat, így végre mi is kipihenhetjük magunkat.

Közösség és utazás, sőt, közösségi utazás

A nyaralás „intézménye”, illetve az ez iránti igény egyre inkább meghatározóvá válik. Az egyre inkább egyforma hétköznapok, az élet monotonitása teremti meg az igényt valami másra, valami újra. Így fogalmazódik meg a belső motiváció: szeretnénk elutazni valahová, új dolgokat látni, új élménnyekkel gazdagodni, odafigyelni egymásra, minőségi időt tölteni egymással; legyen ez a család, egy baráti társaság vagy akár egy település művelődő közössége. De ez nem volt mindig így…

„Az utazás nem arról szól, hogy mit nézünk meg, hanem inkább arról, amit közben átélünk.”
/Nicholas Sparks/

A dédszüleink egyszerű, a szó nemes értelmében vett parasztemberek voltak. Az ő életükben a „szabadidő”, mint olyan, nem létezett. A nap minden percének, az év minden szakaszának megvoltak a feladatai: a mezőgazdaság, az állattenyésztés – vagyis a megélhetéshez szükséges létforma – és a család tette ki a mindennapokat. A nyaralás iránti igény meg sem fogalmazódott a fejükben. A közösségi élmény, az odafigyelés egymásra az életük természetes része volt, ezt külön nem is fogalmazták meg, nem kapott külön, kiemelt figyelmet. Persze, ez nem azt jelenti, hogy nem nevettek nagyokat és olykor-olykor ne kapcsolódtak volna ki. Természetesen, volt ilyen is, csak éppen mindez a családjuk, barátaik körében vagy egyéb közösségekben munka közben történt. Kukoricafosztás, borsófejtés, tyúkkopasztás, kapálás – csak néhány olyan esemény, amelyekre ma már verejtékes munkaként gondolunk, de eleink ezekben a közösségi munkákban is megtalálták szórakozást és a közösségi élményt.

Forrás: MTVA Archívum

A nagyszüleink a szüleikhez képest már igen „nagyvilági” életet éltek. Előfordult, hogy gyerekként a szomszéd megyében élő rokonoknál, tanyán töltötték a nyár egy részét. Vagy éppen vásárra, egyik településről a másikra vitték a portékáikat. De mindezek nem a kikapcsolódás, feltöltődés jegyében történtek, hanem még mindig az élet természetes velejárói voltak. A gyermekek felügyeletét például a nyári időszakban is meg kellett oldani; és a nők egyre szélesebb körű elhelyezkedési lehetőségeivel az is együtt járt, hogy nem maradtak otthon, így a gyermekek számára megoldás lehetett a rokonoknál, nagyszülőknél történő „nyaralás”.

Forrás: NMI

Az igazán nagy változás a szüleink generációjában indult el. Ők már jóval több utazásról számoltak be a fiatalkorukból. Iskolai, egyetemi kirándulások, táborok, nyaralás a rokonoknál… A változáshoz három tényező volt szükséges: az egyre inkább rendelkezésre álló szabadidő, a lassan, de mégiscsak megjelenő szabad jövedelem és a motiváció. Az első két tényezőt a társadalmi-gazdasági környezet nagyban meghatározza, de mi a helyzet azzal a bizonyos motivációval? A témának a szakirodalomban is többféle megközelítése van, melyek között hol ellentét, hol összhang figyelhető meg. A legáltalánosabb motivációs tényezők a teljesség igénye nélkül: a mindennapok monotonitásából történő kilépés, a kíváncsiság, a pihenés iránti vágy, a feltöltődés, a kalandvágy; de megjelenhet státusszimbólumként és köthető a Maslow-féle szükségletelméletéhez is.

Megdöbbentő, hogy néhány emberöltő alatt mennyire lecsökkentek a távolságok és hogy milyen sok lehetőség nyílt meg az emberek előtt. Napjainkra természetessé vált, hogy utazunk. Családdal, barátokkal, közösségekkel. Elég csak az első szociális közösségekre gondolni: már az óvodákban is szerveznek különböző kulturális programok mellett kirándulásokat, utazásokat. Az általános iskolák első osztályától fogva természetes, hogy a tanév végén osztálykiránduláson vesznek részt a gyerekek, melynek szervezésekor a pedagógusok több célt is szem előtt tartanak. Olyan, leginkább az éves tananyaghoz köthető helyszínt választanak, amelyről a gyermekeknek már elméleti tudásuk van, és igyekeznek a korábban megszerzett tudást élményalapú megközelítéssel újra átadni, feleleveníteni. Mégis, ha a gyerekeket megkérdezzük, hogy mi volt a legjobb az osztálykiránduláson, legtöbbször azt a választ kapjuk, hogy az együtt töltött idő, a közös játék, a közösen megélt élmények. És így van ez a nagyobb diákoknál is, akik már két-három napot is együtt töltenek egy-egy ilyen kiránduláson. Így alakul ki fiatal felnőtt korukra az az igény, hogy a későbbiek során is figyelmet fordítsanak arra, hogy időről időre kirándulásokon, nyaralásokon

CSIBOR MÁRTON VARGA ÁGNES

Forrás: NMI

vegyenek részt. Ezt a belső motivációt erősíti a családi nyaralások élménye is. Mára már alig van olyan család, akik valamilyen módon ne élnének ezzel a lehetőséggel, ne vennének részt egy-egy szervezett kiránduláson, nyaraláson. A lehetőségek tárháza mára végtelen: utazási irodák, szállásfoglaló portálok, turisztikai információs irodahálózat és számtalan más lehetőség áll rendelkezésre.

Az utazás egy új fajtájának mondható az úgy nevezett „közösségi utazás", amikor is nem iskolarendszerű vagy családi kikapcsolódásról van szó, hanem egy társadalmi csoport, egy közösség együtt utazásáról. Művelődési házak szakköri tagjai, nyugdíjas klubok, kórusok, sport- és táncos közösségek vagy éppen civil egyesületek tagjai töltik együtt szabadidejüket valamilyen utazással egybekötve.

Forrás: NMI

A Közösségépítő Kultúránk Programsorozatot 2020-ban indította el a Nemzeti Művelődési Intézet azzal a céllal, hogy a települések művelődő közösségei, aktív csoportjai, szervezetei közös programon, kiránduláson vegyenek részt. A közös kulturális élmények, együtt megélt pillalantok tovább erősítik a közösségek összetartását, összetartozását. A pandémia egyik következménye, hogy még a jól működő közösségek kapcsolata is megingott, meggyengült; azokon a településeken, ahol pedig nem is voltak meg az erős, szilárd alapok, új alapokra kell helyezni a közösségi művelődést. A Nemzeti Művelődési Intézet programjainak és munkájának köszönhetően elmondható, hogy szinte minden településen van már szakember, akire számíthatnak a helyi lakosok, aki aktív szerepet játszik a közösségi élet beindításában, továbbfejlesztésében.

Forrás: Magyar Néprajzi Lexikon

A Közösségépítő Kultúránk Programsorozat 2022-ben már több helyszínen várta az érdeklődő közösségeket, többek között a csodálatosan szép történelmi fürdővárosban, Gyulán. Már a környezet is pazar, hazánk egyik legkedveltebb turisztikai célpontja, gyönyörű zöld és virágos parkokkal, szökőkutas sétáló utcáival bűvöli el vendégeit. A Nemzeti Művelődési Intézet szervezésében a KÉK első részében a város négy napon át fogadta a közösségeket az ország különböző pontjairól. Eddig több mint 1200 vendég lehetett részese annak a programnak, amelyben a Gyulai Almásy-kastély Látogatóközpont állandó kiállítása, a Gyulai vár tárlatvezetéssel történő megtekintése és a Viharsarok Táncszínház csodálatos előadása is szerepelt.

A Közösségépítő Kultúránk Programsorozaton résztvevő közösségek szinte kivétel nélkül jó érzéssel tértek haza. A közösségben eltöltött, minőségi idő rendkívül hasznos módja a szabadidő eltöltésének és kikapcsolódásnak is tökéletes. Mindenkinek csak javasolni tudom, hogy próbálja ki a közösségi utazást.

CSIBOR MÁRTON, VARGA ÁGNES

Csibor Márton

Szociológus alap- és mestervégzettséggel rendelkezik, melyeket 2012-ben és 2018-ban szerzett meg a Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán. Később, 2020 augusztusában Közművelődési szakember I. szakképesítést szerzett. Pályáját 2014 végén közösségi asszisztensként kezdte a Nemzeti Művelődési Intézet Országos Önkéntességi Szakmai Központjában. 2020 szeptemberétől a Nemzeti Művelődési Intézet Békés Megyei Igazgatóságának megyei igazgatója.

Varga Ágnes

Művelődésszervező diplomával rendelkezik idegenforgalmi és turisztikai, illetve gyermekszabadidő-szervező szakirányokon, melyeket az Eszterházy Károly Főiskolán szerzett meg 2009-ben.
2010-től a Gyulai Kulturális és Rendezvényszervező Nonprofit Kft. munkatársa volt művelődésszervezőként. Három gyermek édesanyjaként az otthon töltött évek alatt Gyulaváriban megalapította és vezette a Baba-mama Klubot, részt vett a Három Királyfi Három Királylány Alapítvány szervezésében megrendezett országos találkozókon. 2019-től a Békéscsabai Család- és KarrierPONT irodában gyermek- és családi klubokat (baba-mama klub, hordozó klub, családi alkotó kör) szervezett és vezetett.
2019. október óta a Nemzeti Művelődési Intézet Békés Megyei Igazgatóságának közművelődési referense. Fő tevékenységi területei: a szakmai minőségbiztosítás céljából a közösségszervező BA szak népszerűsítése a megyei középiskolák körében, az intézet munkájának bemutatása és népszerűsítése a települések és az oktatási intézmények körében, az értékfeltáró munka szakmai segítése és értéktár bizottságok létrehozásának támogatása, amatőr művészeti csoportok generálása, a családok erősödését szolgáló projektek.

Kamaszok a parton – avagy élvezzük együtt a családi nyaralást!

Az utóbbi időszak több téren is kimerítette a mentális készleteinket. Mindez rányomta a bélyegét a gyerekekre, kis- és nagyiskolásokra, serdülőkre, felnőttekre, szülőkre egyaránt. Épp ezért lesz ez a nyár más, mint amit megszoktunk, hiszen idén más szemlélettel, vágyakkal és várakozásokkal indulunk neki. Előttünk áll néhány csodás nyári hónap, hogy együtt töltsük meg élményekkel, emlékekkel, izgalmakkal. Mik segíthetnek elkerülni a nyaralás kisebb káoszait? Hogyan tudjuk kamaszainkat bevonni a családi nyaralásba? Mit tudunk tenni annak érdekében, hogy nézeteltérések helyett az örömök, a kikapcsolódás kapjon nagyobb szerepet?

Pubertáskorú fiatalokkal az lehet a benyomásunk, hogy azt sem tudják, mit akarnak. Az egyik nap még odavannak az ételkülönlegességekért, a strandért, vagy valamelyik együttesért, másnap meg már hallani sem akarnak róluk. Szülőként ezt a mindennapokban nagy türelemmel, empátiával és reménnyel érdemes kezelni. Fontos tudatosítani, hogy nem az igyekezetünk, a segítőszándékunk ellen és kifejezetten nem ellenünk szól, hanem ténylegesen ők maguk sem tudják, hogy mit is szeretnének, mire is vágynak. A serdülőköri identitáskeresés, önmaguk megtalálása a gyakorlatban úgy nyilvánul meg, hogy eltávolodnak az addig megszokott, stabil pontoktól, felborítják az addigi értékrendszert és helyébe mást igyekeznek beilleszteni, megvizsgálják és kipróbálják, hogy mi illeszkedik jobban hozzájuk. **Mi az, amiben hisznek, amit képviselni szeretnének, ami a mozgatórugójuk tud lenni, nem pedig a mások által elvárt, értékesnek tartott szándékok érvényesülnek.** Ezért úgy tűnhet, hogy semmi sem jó, bármit tehetünk, közömbös, érdektelen, undok szempárok néznek vissza ránk. Emlékeztessük magunkat, hogy ez az időszak bizony épp arról szól, hogy feltérképezze, ki is ő valójában.

A pubertáskori útkeresés során épp ezért könnyen előfordulhat, hogy amiért tavaly még rajongott a fiatal, például a csúszdaparkért, az idén még ha könyörögnénk, sem menne fel a csúszdákra. Ezért a nyaralás szervezése során érdemes megkérdezni és figyelembe venni, ki milyen programokat szeretne, hogy ezeknek megfelelően tudjuk alakítani az ütemtervünket.

Nyaralás kamaszokkal

Nyáron a vízparton sétálva sok esetben láthatunk teljesen feketébe öltözött serdülő lányokat, fiúkat a fák árnyékába bújva, telefonnal a kezükben. Ilyenkor szülőként sok minden átfuthat a fejünkben. „Mit tennék a szülei helyében?, Szegény szülő, kifizeti a belépő árát, ők meg még arra sem képesek, hogy bemenjenek a vízbe. Ó, hát nem sülnek meg itt kint, ez nekik tényleg jó így? Hát még a strandon sem tudják letenni azt a fránya telefont?". Még a szülők esetén is előfordulhat, hogy épp ezek a gondolatok járnak a fejükben, ennek ellenére szinte bizonyos, hogy a lehető legjobb döntést tudták meghozni az adott helyzetben. A család együtt van, mindenki úgy veszi ki a strand élményeiből a részét, ahogy számára komfortos, még ha ez másoknak nem is úgy tűnik. Ezenkívül a szülők megbíztak a serdülőkben annyira, hogy saját maguk dönthessenek arról, számukra mi tudja a legélvezetesebb vagy éppen legelviselhetőbb megoldást nyújtani a körülményekhez képest.

Ez a példa jól jelképezi azt, hogy a másik kéréseiknek, igényeinek megértésével, tiszteletben tartásával, alternatív lehetőségek megtalálásával „elég jó" nyaralást, kikapcsolódást szervezhetünk meg a család minden tagja számára, elkerülve számos konfliktust. Ehhez azonban el kell engedni és el kell fogadni, hogy nem a normák, az elvárások vagy az általunk többre, jobbra értékelt program lesz a kamasz választása önmaga számára. Könnyen lehet, hogy egy nyarat az árnyékban, a telefonjával tölt egy csepp víz nélkül, de ez számára is fontos tapasztalat lesz, hogy a következő nyáron vagy a következő program során mit is szeretne majd másképp csinálni, hogyan szeretne bevonódni vagy épp távolról szemlélni az eseményeket.

A kölcsönös engedmények, a bölcs kompromisszumok a nyári időszak során igen jól tudnak működni mind a kamasz, mind a szülők számára. A rugalmasság következetességgel együtt, a flexibilitás fix határokkal és szabályokkal együtt tudja megadni a serdülők számára azt, hogy lehetőséget is kapjon, de közben a családi egységhez is alkalmazkodjon és folyamatában sajátítsa el a tudatos felelősségérzetet.

A nyár elején az elkerülhető konfliktusok érdekében a serdülővel érdemes előre tisztázni néhány dolgot. Legyen szó tanulásról, otthoni feladatok elvégzéséről, számítógép-, telefonhasználatról, koncertezésről, hazaérésről, zsebpénzről stb. Ezekben a kérdésekben kiemelkedően fontos, hogy a fiatal a határaival együtt ismerje a lehetőségeit, tetteinek és döntéseinek várható következményeit, és azt, hogy a szülők hogyan tudják őt támogatni ezekben az érzelmekkel, gondolatokkal, indulatokkal terhelt időszakban.

KISFALUDY LILLA

Együtt vagy külön?

Minél nagyobb a kamasz, annál markánsabban kerül előtérbe, hogy a családi nyaralást együtt szervezzük-e vagy nélküle. Ebben a kérdéskörben sem érdemes egymás nélkül döntést hoznunk. Kiemelkedően fontos, hogy megbeszéljük együtt, ő hogyan tervezi, hogyan szeretné. Egymás érveinek, kéréseinek a meghallgatása nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a lehető legjobb döntést tudjuk meghozni, ami sok esetben kompromisszumos megoldás. Rengeteg alternatíva előállhat, azonban ezek csak akkor tudnak előkerülni, ha erről nyitottan, egymást elfogadva tudunk beszélni. A beszélgetés során fontos figyelnünk arra, hogy ne kritizáljuk, ne minősítsük egymás vágyait, kéréseit, ne bántsuk meg egymás érzéseit. Ha ilyenre sor kerülne, akkor rögtön tisztázzuk és kezeljük ezeket, kerüljük el a félreérthető, nem tiszta kommunikációt. **A beszélgetés során számos alternatíva szóba jöhet, ebben a kérdésben sem csak fekete vagy fehér válaszok lehetnek.** Megegyezés lehet több, rövidebb, hétvégi kiruccanás megszervezése teljes családi körben. Vagy a családi nyaralás kiterjesztése a serdülő barátjának, párjának meginvitálásával. Esetleg a családi nyaralást úgy is alakíthatjuk, hogy a délelőtti programokat együtt, míg a délutáni, esti programokon a serdülő saját, számára élvezetes programokat szervezhet (természetesen szülői tájékoztatással, informálással és beleegyezéssel). Találjunk olyan opciókat, amelyekkel a család minden tagja jól tud lenni, azzal együtt, hogy ez alkalmazkodást igényel minden családtagoktól.

A családi nyaralás alappillérei

A kiegyensúlyozott nyaralás egyik fundamentuma a tudatos, alapos felkészülés. Persze, a nyaralás hevében a spontaneitás jelentőségét se hanyagoljuk el, bátran vágjunk bele új, izgalmas élmények megszerzésébe. A felkészülés során a kötelező körökön túl (szállásfoglalás, az étkezési lehetőségek feltérképezése, biztosítás, az utazás megszervezése, bepakolás...) elengedhetetlen, hogy a család minden tagja még a nyaralás előtt összeüljön és közösen beszéljék meg, ki mire vágyik, milyen programokban szeretne részt venni, mi az, amiben semmi esetre sem. Mi az, ami az előző nyaralások tapasztalatai alapján kerülendő? Mi az, amit meg tud tenni azért, hogy a többiek a lehető legjobban élvezzék a nyaralást, és mi az, amit ő vár, kér a többiektől. Milyen vállalásokat tudunk tenni azért, hogy a másik ugyanolyan jól érezhesse magát? A kérdésekből látszik, hogy ez nem egy rövid beszélgetés lesz, hiszen fontos, hogy mindenki véleménye teret kapjon és úgy tudjunk nekiindulni vagy esetleg már meg is tervezni is a nyaralást, hogy ezeknek a tudásoknak a birtokában vagyunk.

A beszélgetés során előkerült kéréseket, megegyezéseket érdemes felírni, esetleg a programtervekhez oda is írni, hogy mindenki beleegyezését tudja adni. A nyaralás során ez könnyen elővehető, és megbeszélhető, hogy közösen egyeztünk meg ezekben a pontokban. Igyekezzünk ezeket fejben is tartani, hiszen az a közös célunk, hogy mindenki a lehető legjobban érezze magát és feltöltődjön.

Plusz egy játékos tipp: a nyaralásra előkészíthetünk kártyákat, amelyen szerepelnek, hogy milyen apró feladatok lesznek a nyaralás során, illetve mindenki kaphat „joker" kártyát, amit arra tud felhasználni, amire szeretne: például, ha valamihez nagyon nincs kedve, akkor kimaradhat belőle, nem neki kell megcsinálnia, legyen szó múzeumlátogatásról vagy egy nagyobb mosogatásról, egy új program kitalálásáról. A család tagjai együtt döntsék el, hogy hány ilyen kártyát osztanak ki a nyaralás időtartamára. A kártyákat igazságosan eloszthatjuk vagy ki is húzhatjuk, így nem a nyaralás alatt kell vitatkozni azon, hogy ki viszi ki a szemetet, ki rak rendet, ki mosogat el.

Miért különösen fontos a kommunikáció a kamaszokkal?

A serdülő fiatalok számára elengedhetetlen, hogy megtapasztalják, be vannak vonva, figyelembe veszik a kéréseiket, véleményüket és felnőttként kezelik őket. Ennek rengeteg pozitív hozadéka lehet mind rövid, mind hosszú távon. Többek között az, hogy a fiatal megtanul felelős, érett döntéseket hozni, felelősséget vállalva a saját mondataiért, kéréseiért, tetteiért. Megtanulja, hogyan tudja érvényre juttatni az igényeit, hogy számít az akarata, vágya. Megtanulja a fékek és ellensúlyok rendszerét, a kompromisszumkész hozzáállást, az egyéni érdekek figyelembevételét. Könnyebben megérti a közös érdekeket és azt, hogy az egyén hogyan tud ehhez hozzájárulni.

Ezt az elvet követve a mindennapok során igazán fontos, hogy akár apró dolgokban is felhatalmazzuk, teret engedjünk a kamasznak, ezzel támogatva őt abban, hogy meg tudja fogalmazni vágyait, kéréseit, és hogy döntéseinek súlya és következménye van. Igyekezzünk ezt a nyár során is előtérbe helyezni, hogy a vakáció az együtt, boldogságban töltött élményekről szóljon és ne a mindennapi csetepaté maradjon meg emlékként.

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.

Az utazás szerepe a lelki és a testi feltöltődésben

Az évnek abba a szakaszába érve, amikor a nyári szabadságunk közeledik, érdemes tudatosan készülni arra, hogy az esetlegesen utazással töltött időből minél több pozitív energiát nyerjünk, amely aztán a hétköznapokba visszatérve megtámogat bennünket életünk vitelében. Cikkünkben körüljárjuk az utazásnak a lelkünkre és a testünkre gyakorolt kedvező hatásait és azokat az eszközöket is, amelyeknek segítségével jobbá tehetjük a hangulatunkat a kikapcsolódás során.

Annak érdekében, hogy jól induljon a szabadságunk, az utazásra való felkészülést - különösen akkor, ha hosszabb távollétről van szó - érdemes időben megkezdeni, mert az utolsó pillanatban való készülődés sok stresszt okozhat és rányomhatja a bélyegét a szabadságon töltött első napokra.

Kutatások szerint az utazás és a nyaralás jelentősen befolyásolhatja az élettel való elégedettségünket. Ha ezekre elegendő időt szánunk, az segít egyensúlyt teremteni a munka és a magánélet között, ami pedig a testi és a lelki egészségünket is kedvezően befolyásolja. Egyes kutatások rámutatnak arra, hogy egy jól sikerült utazás pozitív hatásai akár hónapokig is kitarthatnak. Ha ugyanis később felidézzük a nyaraláson megélt kellemes élményeket, akkor ez az aktuális boldogsásszintünket is fokozza. Ezekhez az élményekhez képzeletben pedig bármikor hozzáférhetünk, ami egy nagyon hatékony stresszoldó eszközt jelenthet az életünkben.

Vannak olyan kutatások, amelyek arra következtettek, hogy minél gyakrabban szakítunk időt utazásra és kikapcsolódásra, annál kisebb eséllyel fognak bennünket érinteni a szív- és érrendszeri megbetegedések. Ez többek között annak is köszönhető, hogy a hétköznapi rutin elhagyása stresszoldó hatással bír, hiszen kilépünk abból a közegből, amelyhez stresszkeltő élményeket társítunk, ezáltal pedig csökken a kortizol-, azaz az úgynevezett stresszhormon-szintünk.

Az utazás olyan szempontból is jótékony hatással van ránk, hogy növeli a hatékonyságunkat a különböző tevékenységeink során . Egy vizsgálatban arra jutottak, hogy a szabadságot igénybe vevő szakemberek sokkal produktívabbak voltak azoknál a kollégáknál, akik ugyanarra a feladatra több munkaórát szántak anélkül, hogy pihentek volna.

Érdemes észben tartani, hogy önmagában a nyaralás megkezdése nem mindig jár együtt azzal, hogy a hétköznapok okozta stressz azonnal elmúlik. Ehhez előfordul, hogy tudatos lépéseket kell tennünk. Ugyanis gyakori aggodalmunk, hogy a munkahelyi kötelezettségek valamilyen módon bekúsznak a pihenésre szánt időbe. Sajnos, előfordul, hogy a főnökök vagy kollégák a szabadság idején is keresnek minket, nem tartják tiszteletben a szabadidőnket. Ez valóban meglehetősen bosszantó lehet, ugyanakkor a határok meghúzása tulajdonképpen rajtunk múlik.

Ilyenkor érdemes a munkahelyi levelezéseket vagy más üzenetküldési felületeket meg sem nyitni, hiszen ezeknek csupán a passzív követése is mentálisan megterhelő és nem teszi lehetővé, hogy az “itt-és-most”-ban legyünk. Ha nem tudunk nemet mondani a szabadságunk alatt hozzánk valahogyan eljutó kérésekre, akkor fontos, hogy feltegyük saját magunknak azt a kérdést, hogy mi abban a jó, mi a célja annak, hogy még ilyenkor is lemondunk a teljes kikapcsolódás lehetőségéről. Mi lehet az a pszichológiai értelemben vett nyereség, amihez azáltal jutunk hozzá, hogy nem adjuk meg magunknak a lehetőséget a pihenésre?

Számtalan oka lehet annak, hogy inkább háttérbe szorítsuk a saját feltöltődésünket azért, hogy megválaszoljunk egy munkahelyi üzenetet. Ilyen lehet például az, hogy abból tudom meg, mennyire vagyok lelkiismeretes és megbízható ember, hogy még a szabadidőmet is feláldozom, ha a munka úgy kívánja. Ilyenkor érdemes megvizsgálni, hogy miből másból láthatom visszaigazolva magammal kapcsolatban a számomra fontos értékeket (lelkiismeretesség és megbízhatóság)? Például akkor is megerősítést kaphatok ez utóbbiakra, ha úgy döntök, hogy a megbízhatóságom és a lelkiismeretességem visszaigazolására elegendő számomra az, hogy ezen értékek mentén dolgozom a munkaidőmben és élek a magánéletemben. Ha úgy találjuk, hogy visszatérően olyan

KOVÁCS PETRA

dolgokat teszünk, amelyek rossz érzéseket okoznak nekünk, akkor érdemes feltennünk magunknak a kérdést, hogy vajon milyen számunkra fontos érték húzódik meg egy olyan cselekvés mögött, amely ugyan kellemetlen érzésekkel jár, de mégis újra és újra benne találjuk magunkat. Azért érdemes mögéjük nézni ezeknek a visszatérő, nehéz érzésekkel járó szituációknak, mert sokszor kiderül, hogy olyan számunkra fontos célt szolgálnak, amelyhez sokkal kellemesebb úton is eljuthatunk.

Egy másik gyakori aggodalmunk az lehet, hogy az utazással eltöltött idő vajon elegendő lesz-e arra, hogy az agyunkat kikapcsoljuk a mindennapok okozta stresszből és fel tudjunk töltődni. Ez a gondolat és az azzal együtt járó belső beszéd (például: "Mi van, ha nem tudom magamat kipihenni? Fáradtan hogyan fogom majd újból bírni a munkát?") nagyon negatívan hat a hangulatunkra, ugyanis az agyunk "kihallgatja" ezt a belső monológunkat és bizonyos értelemben végre is hajtja azt (ti. nem fogjuk tudni kipihenni magunkat). Ahogyan gondolkodunk és ahogyan beszélünk magunkhoz, jelentősen befolyásolja a stressz-szintünket. Gyakran olyan szigorúak vagyunk magunkhoz a belső beszédünkben, amilyen szigort más emberekkel valószínűleg eszünkbe sem jutna alkalmazni. Mivel a saját magunkkal folytatott dialógusunk egy életen át velünk van, ezért is érdemes odafigyelnünk arra, hogy milyen szavakat használunk, amikor önmagunkkal kommunikálunk. Az előző példához visszatérve, választhatjuk azt is, hogy a stresszt okozó fenti mondatok helyett a pihenésre rendelkezésre álló időnkkel kapcsolatban a következőképpen fogalmazunk: "Az utazás alatt jól fogok pihenni! Megengedem magamnak, hogy élvezzem a nyaralást, kikapcsolódok!". Próbáljuk ki, hogy melyek azok a pozitív állítások, amely a legjobb érzéseket keltik bennünk. A belső beszédünk nagyon egyedi, kísérletezzünk és találjuk meg, hogy milyen megfogalmazások töltenek fel bennünket a legjobban!

Az utazás olyan szempontból is kedvezően hat a mentális egyensúlyunkra, hogy ez mindig egy lehetőség lehet a hála megélésére. A hála ugyanis serkenti az agyunk dopamin-termelését, ami jó hatással van a hangulatunkra és a motivációnkra. A mindennapokból való kiszakadás, új helyek és kultúrák felfedezése segíthet annak megélésében, hogy szerencsések vagyunk amiért megadatott az a lehetőség, hogy új helyeket és embereket ismerjünk meg. A hála érzését és az azzal együtt járó pozitív hatásokat fokozhatjuk azzal is, ha az utazás során esténként összegyűjtünk az aznapi történésekből és élményekből három olyan dolgot, amelyekért hálásak tudunk lenni. Önmagában a keresés is kiváltja a fent említett dopamin termelődésének fokozódását, vagyis még ha nem is találnánk olyan dolgot, amiért hálásak tudunk lenni, a kedvező élettani hatások akkor is érezhetők lesznek.

Amikor elutazunk, akkor átmenetileg kilépünk a megszokott rutinból és ezáltal új élményekkel találkozik az agyunk. Mindez serkentőleg hat az agyunkban található jutalmazó központokra, ami pedig jó hangulatot kelt. A napi megszokott keretek elhagyása először stresszt okozhat bennünk, ugyanakkor a kutatások szerint az újdonsággal való találkozás (ami lehet akár bosszantó is, mint például amikor nehézséget okoz egy másik pénznemmel való fizetés) fokozza a mentális rugalmasságunkat, ez serkentőleg hat az idegesejtek közötti kapcsolatokra, ami pedig növeli a kreativitásunkat. Ezek a folyamatok pedig a nyaralást követően is éreztetik kedvező hatásukat.

Az utazás és a kikapcsolódás egyik legnagyobb értékét az jelentheti, ha a családtagjainkkal és a barátainkkal – a hétköznapok kötelezettségeiből kiszakadva – úgy tudunk időt tölteni, hogy a jelenben át tudjuk magunkat adni a hozzájuk való kapcsolódás örömének.

Természetesen, az utazási lehetőségeinket jelentősen befolyásolják olyan tényezők, mint az anyagi lehetőségeink, a munkahelyi kötöttségeink és a családi körülményeink, ugyanakkor a fent említett pozitív hozadékok miatt mindenképpen érdemes időt és pénzt szánni akár csak egy rövid utazásra is.

KOVÁCS PETRA
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ

Felhasznált irodalom

Robinson, A. (2017). Four reasons to take a vacation. Psychopharmacology and Substance Abuse Newsletter.
Kim, J. (2018). Why travel is good for your mental health. Psychology Today.

Nagy utazás

Utazások szerelmeseinek szerelmesek utazásairól

„Nagy utazás, a vonatunk újra indul, / nagy utazás, most a vágyunk már megint új útra visz, / induljunk el hát megint, / gyere velem most az ígéret szerint!" – Presser Gábor dalának ismerős sorainál mi sem lehetne megfelelőbb egy olyan cikk kezdetére, amely az utazásról szól. Azokról az utazásainkról, amelyeket párunkkal együtt tettünk és teszünk meg. Ezúttal arra hívom az Olvasókat, hogy egyrészt idézzék fel velem együtt legszebb páros utazásaikat, másrészt vegyük közelebbről is szemügyre a közös utazások számos ismert előnye mellett három kevésbé ismert pozitívumát.

Az okos feszültségoldás

Az élet alapvető jellegzetessége, hogy célokat tűzünk ki magunk elé, amelyeket azután szívós munkával elérünk; amelyeknek nekifeszülünk s amelyeken dolgozva feszültséget is átélünk, akár egyéni, akár családi, akár munkahelyi célról van szó. Maga a családi élet is törvényszerűen magával hozza a feszültségeit, kríziseit, s a család magja, a párkapcsolat is folyamatosan fejlődik-alakul, és ennek során a házastársak között óhatatlanul felszültség is keletkezik. Jó, ha e téren is tudatosak vagyunk s kialakítjuk saját egyéni és közös feszültségoldó tevékenységeinket, mert így kontroll alatt tudjuk tartani a feszültségeinket.

Milyen a jó feszültségoldás? Olyan, amely nemcsak a lelki világot, hanem a testet is megmozgatja. Ilyen a természetjárás, ilyenek azok a tevékenységek, amelyek vízhez köthetők, az úszás, a fürdés, a horgászás, vagy amikor egyszerűen csak ülünk és bámuljuk a csodálatos és hatalmas vízfelületet, legyen az tó, folyó vagy tenger. A „nagy vizek" különleges tulajdonsága és titka, hogy egyszerre idézik meg a valaha volt legszemélyesebb mikrokozmoszunkat: a magzatvizet az anyaméhben – ugyanakkor a végtelent is.

A jó feszültségoldásra a fentieken túl is végtelen számú lehetőség kínálkozik: kertészkedés, futás, kerékpározás, vagyis minden, ami sport; művészetek (éneklés, zenélés, színház, fotóművészet stb.), de egy közös hobbi (tánc, főzés, továbbképzés) szintén elősegíti nemcsak a feszültségoldást, hanem a közös kikapcsolódást is.

Házaspár esetében a feszültségoldás legjobb módja mégis az utazás, amelynek során ténylegesen kilépünk a feszültségeinkből s a megszokott életterünkből, közös élményekre teszünk szert, amelyek révén megéljük összetartozásunkat. Ezek a kitüntetett időszakok, amikor egy utazás során együtt vagyunk, másként is segítik a kapcsolatot és a feszültségoldást: a hétköznapok végeláthatatlan sorában, a kisebb-nagyobb feszültségek közepette türelmesebben tudjuk kivárni, hogy elérkezzen az idő, amikor osztatlanul egymásra figyelünk s ajándékká válhatunk egymás számára; türelmesebben tudunk várni, ha tudjuk, hogy vár ránk egy közös kaland, egy nagy utazás.

***Tudod-e,** mivel vagy képes hatékonyan oldani a feszültségedet? Mivel tudja a párod oldani a feszültségét? Van-e erre közös megküzdési stratégiátok? Fel tudtok-e idézni az elmúlt három-négy évből legalább egy szép közös élményt, amelyet együtt éltetek át, de nem a saját telekhatárotokon belül? Ha igen, idézzétek fel a szép emlékeket, nézzétek meg közösen a fotókat, meséljétek el egymásnak, kinek-kinek mi volt felejthetetlen abban az élményben vagy utazásban. Ha nincs ilyen emléketek, kezdjetek el tervezgetni. Ne feledjétek, nem attól lesz tökéletes az utazás, ha luxushotelban szálltok meg, hanem attól, ha mindketten jelen lesztek egymás számára.*

Ugyanolyan fontos, mint a hűség – mi az?

Bizonyára sokan ismerik a mondást: *Akik együtt imádkoznak, együtt is maradnak.* De talán kevesebben vannak azok, akik az alábbi – szintén kutatásokkal bizonyított – állítást hallották: *Azok a párok, akik együtt játszanak, együtt is maradnak.* A játék és a kaland ugyanis létfontosságú eleme az örömteli párkapcsolatnak. Együtt játszani és együtt felfedezni valami újat sokkal több, mint kellemesen elütni az időt. Amikor ugyanis együtt játszunk, akkor egymáshoz érzelmileg is kapcsolódunk, erősítjük a bizalmat és az intimitást. Mindeközben nemcsak az élmény és az öröm lesz közös, hanem még az együttműködést is gyakoroljuk és fejlesztjük, akárcsak a gyerekek a játékuk során.

John M. Gottman párterapeuta szerint a játék ugyanolyan fontos az egészséges és eleven párkapcsolat fenntartásához, mint a hűség. Ő idézi is egyik könyvében a New York-i Egyetem pszichológusának, Arthur Aronnak a kutatását, aki kimutatta, hogy azok a párok, akik több új és izgalmas (de nem feltétlenül szexuális értelemben izgalmas) tevékenységben vettek részt, elégedettebbek voltak a párkapcsolatukkal. Nem véletlenül, hiszen emberi természetünk része a vágy az újdonságra, a felfedezésre, a tanulásra és a bensőséges összekapcsolódásra a játékos interakciók révén is.

BARÁTH MÁRTA

Valójában a párok többsége a kapcsolat kezdetén sokat játszik és sok új kalandban van része: vidámpark, koncertek, meccsek látogatása, közös utazások stb. De e tevékenységek mögött magát a kapcsolatot is áthatja a játékosság attitűdje, a humor, a flört. Aztán amikor „komolyra fordul a dolog", nem egyszer a teendők listájának végére kerül a játék és a közös kaland.

Eközben lehet, hogy *„fáradtnak tűnsz, mintha nem a régi volnál / hol van a tűz, hol van az a mindig sóvár régi láz, / az a régi égi láz, amivel beléptél, s megszerettelek?"* Ha ehhez hasonló fáradtságot éltek meg a kapcsolatotokban, akkor itt az ideje belecsempészni a nyár hátralévő részébe egy kis játékosságot; ehhez egy utazás ideális kiindulópont lehet, mert egy utazás során mindenképpen borul a napi rutin, könnyebben kilépünk a komfortzónánkból, s teret kaphat a felfrissítő újdonság, akár egy új étel kipróbálásáról van szó egy ismeretlen étteremben, akár egy új város felfedezéséről, akár olyan aprócska játékról, hogy egy napra – lesz, ami lesz! – kikapcsoljátok a mobilotokat…

***Tudod-e,** milyen kalandra vágyik a párod, mi az, amit szívesen kipróbálna veled? Mikor éltetek át egymás társaságában valami újat, izgalmasat? Melyik az az úticél, ami megdobogtatná mindkettőtök szívét? Mikor és min nevettetek együtt utoljára? Ha eltérő mértékű a kalandvágyatok, hogyan tudjátok egymás mellett, egymást támogatva megélni azt? Van-e olyan közös programotok a nyárra, amit izgalommal vársz?*

Kalandfaktor, avagy hogyan élesszük fel a szerelem tüzét?

Maradjunk még egy kicsit a szív megdobogtatásánál, mert nemcsak a bájitalt keverők gondolatait, hanem a pszichológusok képzeletét is foglalkoztatja, hogy miként lehet két emberben vonzalmat ébreszteni egymás iránt. Számos kutatás foglalkozott ezzel a témával, s izgalmas felfedezéseket tettek, ezek egy része témánkba is vág: például Donald Dutton és Arthur Aron vizsgálatában a férfiaknak egy jó állapotú és egy rozoga hídon kellett átkelni; a hidak végén ugyanaz a csinos lány várta őket egy kérdőívvel. Az ingatag hídon átkelő férfiakban gyakrabban ébredt vonzalom a kérdőíveket kitöltő lány iránt, szemben a biztonságos hídon áthaladó férfiakkal, akik mérhetően kisebb mértékben kezdtek el vonzódni iránta. Egy másik kutatásban hamis szívfrekvencia-vizsgálatoknál azt találták, hogy a férfiaknak azok a nők tetszettek, akiket látva gyorsabban vert a szívük, illetve amely nőknél azt hitték, hogy gyorsabban ver a szívük. Egy harmadik kísérletben egy-egy férfinak és nőnek kellett feladatokat megoldania. Azok között, akik izgalmas feladatot kaptak, jóval nagyobb mértékben alakult ki vonzalom, mint azok között, akik semleges feladatot kaptak.

Mi ennek a magyarázata? Amikor új és izgalmas kalandban veszünk részt, egy dopaminból, noradrenalinból és fenetil-aminból álló koktélhoz jut az agyunk; amikor új és izgalmas dolgokat tanulunk meg, szintén ez történik – és ugyanez a keverék az, amelynek hatására ébren tudtunk maradni szerelmünk hajnalán akár éjszakákat átbeszélgetve, s ez okozta azt a fantasztikus lelkiállapotot is, amit akkor átéltünk.

Mivel a szervezetünkben idővel tolerancia alakul ki a fent említett koktéllal szemben, ezért múlik el az extatikus állapot – de nem a szerelem, amelynek bájitalát minden házaspár újra kikeverheti, például, ha befizet egy ugrásra 4000 méterről a Duna fölött. De lehet, hogy elég lesz egy kisebb kaland vagy újdonságokban bővelkedő utazás is kinek-kinek vérmérséklete szerint.

BARÁTH MÁRTA
KÉPZÉSBEN LÉVŐ CSALÁDTERAPEUTA,
KOMMUNIKÁCIÓS SZAKEMBER

Felhasznált irodalom

John M. Gottman et al: 8 randi. Beszélgetések az életre szóló párkapcsolatért, Kulcslyuk, Bp., 2020, 205–235.; Papp Miklós: A házas életstílus, Lazi, Bp., 2017, 117–134.; Szendi Gábor: Párbajok nélkül. Okok helyett megoldások, Jaffa, Bp., 235–260, 310–311, 2013.

Ha nem lenne családom...

Nagy nehezen odavonszolja a széket az ablakhoz. Mielőtt fölmászna rá, kis kezével megsimítja a bordó bársonykárpitot... milyen gyönyörűséges és puha! Anyu biztosan nem engedné, hogy ráálljon, még mezítláb sem. De Anyu most nincs itt. Sem Apu!

Végigjárja az idegen lakás sötét, hűvös szobáit, de senkit sem talál. Csupán az újévi grillázsmalac fénylő, barna teste fekszik egy nagy ezüsttálcán, az ebédlőasztal közepén. Csúnya, ijesztő és magányos, csakúgy, mint ébredés után, így egyedül. Nem sír: a rémület befagyasztja a könnyeket. Megoldás kell! Ajtó zárva, egyedül az ablakon át van kiút...

Előbb a szék, azután egy csomó párna kerül a hatalmas fakeretes ablak alá, a szék mellé. Nagy levegő... hároméves szíve a torkában dobog. Bárcsak itt lenne Anya és rákiáltana, hogy kislányom, nem szabad! De aztán dönt: ki kell jutni innen! Fölmászik a székre, kinyitja az ablakot s kihajol. Nem is tűnik magasnak. Kicsit megkönnyebbül, ahogyan a hideg, éjszakai levegő az arcába csap és a lámpák fényében megpillantja a fasori járdát. Az utca kihalt. Nem hallatszik már trombitaszó, petárdadurrogás, éneklés. Az emberek is eltűntek, csakúgy, mint a családja.

Várni kell hát, várni a megfelelő pillanatra: egy kedves nénire, aki egy elhagyott, szomorú kislány megmentésére siet. Ő majd ledobálja a nénihez a párnákat, a néni szépen elrendezi, hogy sehol se maradjon hézagos, és zsupsz, egy nagy ugrás és indulhat is megkeresni a szüleit.

Egyszerre csak fordul a zár, nyílik az ajtó és sustorgást hall odakintről. Lemászik a székről és kimegy a konyhába. Nem veszik őt észre amint ott áll a barna grillázsmalac mellett és folynak a könnyei. Csak nézi a felnőtteket, ahogy vidáman kacarásznak. Nézi őket és nem ért semmit. Valahol kis szíve mélyén érzi csupán, mennyire jó, hogy újra itt van családja.

„Gyere, ülj ide mellém" – szól Apa. Hosszú ujjaival lesepri a morzsákat a konyhalépcső alsó fokáról, s odatelepszik egészen közel Hozzá. A csomagok már ott várakoznak az ajtó előtt. Anyu is odajön, s leül melléjük. Hallja a hangokat, amint szavakká folynak össze, de nem ért semmit. Az arcukat nézi. A két kedves, szép arcot, akik mindennél fontosabbak számára.

Megölelik egymást, aztán Apa becsukja maga mögött az ajtót. Már várják odakint: az új élet, az új társ, egy új család. Nem sír, mert az örjítő fájdalom befagyasztja a könnyeit; az Anyját nézi, aki magába roskadva ül a konyhaasztalnál. 10 évesen erre nincsenek szavak, csak egy hosszú ölelés, és a szív mélyén az érzés, hogy milyen jó, hogy maradt családja.

Hüvelyujjával kiskereszteket rajzol a három, édesen alvó kisfia homlokára, majd lekapcsolja a lámpát. Végigjárja kis házuk minden szobáját: élet, melegség, otthonillat mindenhol. Elbúcsúzik a két nagyfiától, s csókot nyom hangosan hortyogva „tévéző" férje arcára. A kutyákat is leellenőrzi még utoljára... mindenki a helyén. Majd kimegy a konyhába, s a halomban álló mosatlan látványára elmosolyodik. Máskor mérgelődni szokott, ha negyven darab bögre, és harminc koszos tányér fogadja. Most megkönnyebbülést, és nyugalmat érez. Eszébe jut a sok-sok évvel ezelőtti magányos grillázsmalac, s Anyja, amint összetörten ül a konyhaasztalnál. Ő is leül egy konyhaszékre, gömbölyödő hasára teszi kezeit, és az ismeretlen kis életre figyel odabent. Még ő sem alszik...

Visszagondol az elmúlt negyven évre. Minden logikus, érthető és tiszta. Kezei imára kulcsolódnak, s egész lényét mélységes hála és szeretet járja át. Lassan elfogynak a szavak, csak az arcán lecsorduló könnycsepp maradt, és szívében az érzés, hogy mindennél jobb, hogy van családja.

ANDRÁSI MÁRIA

(Az írás a „Ha nem lenne családom..." című szépirodalmi pályázatunkon 2. helyezést ért el.)

Sütő Csaba András

utak monostorapátiba

prológ – nehéz

Mert szegénynek drága kincs a hit.
Tűrni és remélni megtanit:
S néki, míg a sír rá nem lehell,
Mindig tűrni és remélni kell!

(Arany János: Fiamnak)

apám mindig előre tudta, amit mi csak sejtettünk. ő volt a délelőtti téglahordások, betonozások, a délutáni meglepetések nagymestere. már hajnalban elkéstünk, inkább el se induljunk földmunkára apátira, rendezzük a placcot, momentán meredeken emelkedő a telek, az erdős talajban pihenő fél mázsás sziklák, a mindenhová bekapaszkodó, erős, szívós, ásónak, kapának gellert vető gyökerek. odafelé devecserben talicskát vettünk, és volt, hogy átfújt a szemközti sávba a szél a decemberi hóval a gézaházi lejárónál a hegy tetején. begurulni zircre, csákánnyal a csomagtartóban, megállni gyulafirátóton, ohne csikótojás, volt ott egy később híressé lett presszó, csak a jégkrémes pultot támasztottuk és az út szélén öntöttük-gyömöszöltük magunkba az amerikai lónyállal együtt. mentünk tovább.

mi mindig mindent kétféleképp csinálunk
megyünk apátira pápán vagy veszprémen át
eldöntendő kérdés megoldani a bakonyt
van hogy korántsem kellemes cserébe szép

a kétütemű Wartburg személygépkocsi motorja jár
vize menetrendszerűen forr fel száz kilométeren
átlag kétszer öntögetjük a desztillált vizet
néha toljuk is évekig nincs benne hátramenet

kétfelől támadni a tapolcai medencét
ha veszprémen át a balatoni tó partját
meg nem pillantva a vázsonyi vár lakótornya
alá csorogva magyar benigna nem mutatkozik

nem látja kinizsi pált se csak öreganyját az most
a messzibb bácsán a nagy törökverőről elnevezett
utca kátrányfoltjait kerekeivel nyomja szét a hőségben
teker mint az evet csomagtartóján harminc kiló cseresznyével
a másik ül a konyhában fél szeme a takarékon
egy napig főzendő bihari töltött káposztán
rádob a tűzre a vasajtót igazítja hat gyereke
év évre leírhatatlan algoritmusban érkezik

Zánka, Zalahaláp, Veszprém, Győr, Budapest
egy pontba befutó autók buszjáratok
vonat erre nem jár sosem volt érdekes
karácsony első napján kaptatás a meredeken

a hegyoldalban árpád utca egy az is valami
öt család jön nyolc unokával egy fiú az öregekkel
legény maradt fújja a füstöt nézi a hóesést
várja a riasztást távvezetéki vonalbejáró

kétfelől ha tapolca felől már noszlopnál
egybeérik a vegyes vágottal a dilemma
sümeg vagy devecserből rögtön zalahaláp
át pusztamiskén a bauxitban fürdő nyirádon

megnézni az újjáépítendő várat vagy becsúszni
a hatalmas lentről is érezhető súlyú bányagépek
alá gyerekként randalírozott még a hegyen
a mélyre indázó szőlőtőkék között a babettával

fel is mentek az elhagyott bányához mindenen látszott
a monumentális kegyetlen félmunka a végzetes torokszorító
szomorúság a kivágott hegy üresen ásító hiányával tüntetett
két sötétlő sipka az esteledő égen lassan kigyúlnak a fények

a teraszon eléd robban az örökpanoráma, jobbra az agár-tetővel, szemedbe ömlik a hegyesdi halastó, fölé magasodik a vár zöld alá rejtekezett maradéka, a kettő között, szemnek láthatatlan vezet át az út zalahalápra, a magyar ipar és a pannon vers bazaltból fejtett, nyitott koporsója, közben megyét, sebességet vált, nem közigazgatásilag, haláptól tényleg csak egy ugrás vindornyalak, rokonai vannak eltemetve ott, átcsúszol veszprémből zalába, zalából veszprémbe, egy hosszú november egy, beesik a köd és esni kezd, előtted tapolcától apátiig zöld és szürke tömbök, az egész együtt mozog, hajlong a szélben. a teraszon kitisztul minden, leesett a nap nyugaton, szarvasok kaptatnak az oldalban, a hosszúra nyúló nyári estében denevérek, kicsik és nagyok, állunk, ülünk részint, nyugton vagyunk, most borul sötétbe az egész, megkésett csoport ereszkedik a mélyúton a kerékkötő felől, kibuknak az ösvényre, csorognak, mögöttük visszazár a zöld feketébe váltó erezete. ülünk tovább, amíg öreganyám azt nem mondja, jóccakát, akkor elvackolódunk a cserépkályhás szobákban, az öregek szobájában minimum hangerővel szól a rádió, övék a világ.

Mirtse Zsuzsa

Utazás – út nélkül

Világhíresen nem szeretek utazni. Pontosabban: utazni nem szeretek. Ott lenni szeretek. Megérkezni. Birtokba venni és belakni. Átalakulni egy időre, felvenni az ott élők szokásait, ritmusát. Megismerni a helyi konyhát, vagy legalábbis barátkozni vele. Végigjárni a templomait, a múzeumait, beólálkodni a sikátoros utcákba is. Látni a tengerét. Figyelgetni az embereket. Akár a kishajót vezető férfit. Fiút. Mert persze át fogok menni a környező szigetekre is, ha tengerpartra megyek mondjuk. A halárust, a szuveníreket áruló srácot a torony lábánál. A boulangerie-ben az előttem álló asszonyt, amint éppen vásárol. Megnézni, mit vásárol. Utánozni picit. Én is azt kérek.

Olívaolajat csöpögtetni a kenyérre, miközben várom a vacsorát, inni utána egy korty hűvös bort. Egy korty bor nincs. A pohárra kicsapódott párára rajzolni. Beszívni a közeli folyó felől áramló levegőt, megállapítani, hogy a csatornaszag halszaggal keveredve igenis jó lehet. Mégis. Feküdni a homokban, és közben igazi könyvet olvasni. Parti madarakat etetni. Máskor sétálni egy tó körül, egy hegy lábánál, odalent nyár van, miközben, ha felnézek, a Tátra havas hegycsúcsait látom. Ülni egy sztrapacskaparadicsomban, ahol a legnagyobb problémám az, hogy melyiket rendeljem meg a nyolcféle közül.

Utaztam barátokkal, családdal, szerelmekkel, egyedül. Vonattal, autóval, repülővel, hajóval. A hajó volt az egyetlen, ahol nem siettettem az érkezést, amikor nem akartam átugrani, megúszni az utazást, nem akartam minél hamarabb túl lenni rajta.

Reggel hét óra van. Kinézek az ablakon, a szemközti házfalra felfutó bougainvilleát látom. Ó, bár nálunk is kitelelne már, akkor biztosan lenne nekem is a kertben. Még nem lehet, még nem bírná ki a februári fagyokat. Persze így is nevelek egy szép, kicsi példányt, de csak cserépben, és az nem ugyanaz. Nem fut sehová, még arra a karóra sem, ami a földjébe van szúrva – örülök, hogy egyáltalán megmaradt. Nem színesedtek be a levélvégei sem, azt csak tűző napon teszi meg, azt olvastam. De féltem kitenni a kertbe, mert ott meg olyan védtelen. Hátha pont e pár nap alatt támad egy vihar otthon, amikor én itt vagyok, és az jól megcsupálná őt. Tényleg, vajon rendesen fogják locsolni, amíg távol vagyok? Jobb nem távol lenni ilyen szempontból.

Papucsba bújok, kimegyek a konyhába, a mosogató fölötti szekrényből kiveszek egy kék bögrét. Olyan színe van, mint a zsalunak a velem szemben lévő házon. Bár patyolattisztának tűnik mind, biztos, ami biztos, átmosom, úgy teszem a kávégép alá. Elkészítem a szokásos mézes tejeskávémat. Van tej, méz, mert előző este még bevásároltunk, hogy másnap reggelre legyen minden, ami a jó reggelhez hozzátartozik. Van kávégép, mert már eleve olyan szállást kerestünk, ahol jól felszerelt konyha is van. Nem mintha főzni szeretnék, de legyen meg a lehetőség rá: egy serpenyő, egy sajtreszelő, egy salátástál – hátha mégis lesz kedvem egy könnyű vacsorát összedobni.

Jó itt lenni. Jó, hogy ideértem. Hogy már itt ébredhettem. Kimegyek a teraszra, kiviszem magammal a gépemet is. Bekapcsolom, a telefonomról osztom meg a netet, így szoktam meg, bár már mindenhol van wifi. A fonott széken felhúzom a lábam, kortyolok egyet a tejeskávémból, még egyszer megnézem a bougainvilleát, aztán megnyitok egy üres oldalt a gépemen, és felírom a címet. Utazás. Majd utána írom: út nélkül.

Emlékszem, volt, amikor még egy szál sátorban és egy kutyával is jó volt felébredni valahol. Pedig éjszaka veszettül nyomták a kavicsok a derekamat a hálózsákon keresztül, mert persze nem vittünk derékaljat, minek az alapon. Nem vagyok városi, elkényeztetett borsószemhercegnő, bírom ám én a nomád viszonyokat is. (Kivéve, ha alattomos kavicsok vannak a hálózsákom alatt.) Erdő, csicsergő izék a fákon, állathangok, neszezések, ezek kellenek, és ezek pont elegendőek. Ott nem volt kapszulás kávé, semmilyen kávé, viszont nem messze állt egy rönkökből ácsolt házikó, vendéglőféle, szerény kínálattal, ott hozzá lehetett jutni az áhított italhoz. Valamint rántottát is sütöttek reggelire. Ez volt a választék. Viszont találtunk szegfűgombát – életem egyik legfinomabb gombaraguját ott ettem: bográcsban főtt, az egyik ismerős készítette, frissen szedett kakukkfűvel. Derékaljat másnapra sem tudtunk szerezni, viszont napközben egy rézfúvós zenekar is tábort vert a közeli réten. Így a kavicsokon kívül a jó alvást az is megnyomorította, hogy ők viszont kora reggel már rézfújni akartak. Hiszen ezért jöttek.

MIRTSE ZSUZSA

Van, aki magát az utazást is szereti, a mozgásban levést, akár vonaton, akár autóval, akár repülővel történik. Ez a valaki nem én vagyok. Ami másnál az összecsomagolás izgalma, az nekem lidérces rémálom. Mit felejtek otthon, mire nem gondoltam, hogy fog elférni városnyi mindenem egy pici csomagban. Egy nagy csomagban. Na, jó, kettőben. Háromban.

Listákat készítek, hogy megelőzzem a bajt. Hogy nehogy kimaradjon valami életfontosságú, amire biztosan szükségem lesz. Lenne. Van őszi lista, nyári lista, egyhetes, párnapos. A kettő majdnem ugyanakkora terjedelemre. Mindkettő igen hosszú. Tudom, hogy vannak, akik egy könnyű kézitáskával is megjárják. Ők általában férfiak. Tudom, hogy a fele elcipelt ruhát egyáltalán nem fogom használni. Sőt, gyakran a harmadát sem. Szóval nem vagyok ideális utazó. Inkább ideális megérkezőnek tartom magam.

Volt egy lázadásom is a saját rossz berögzüléseimmel kapcsolatban: amikor elhatároztam, hogy hagyom a fenébe a listát, és szinte semmivel a kezemben indulok majd. Egy szál hátizsák, tényleg csak a legszükségesebbekkel. Ezt is megléptem, megtettem. Akkor azt éreztem, hogy megugrottam a saját határaimat, legyőztem magam. De idő kellett ahhoz, hogy felhőtlenül örülni tudjak: egy-két napig rettenetesen hiányzott a bizonyosság tudata, hogy nálam lehetne vészesetre az, ami éppen nincs. Ennek a nincsnek a gazdagságát nem tudtam szabadságként megélni, inkább folyamatos, mardosó hiányként, ami etetést kíván. Aztán úgy a harmadik naptól hozzákoptam a lehetőségeimhez. A következő évben pedig visszatértem a túlbiztosításhoz.

Próbálom átgondolni, körbetapogatni, körüljárni a saját ambivalenciámat, a bennem feszülő kettősséget. Hogy miért hordok folyamatosan golyóálló mellényt, mire ez a túlóvatoskodás? És milyen kapcsolatban van ez azzal, hogy úton sem szeretek lenni.

Két hely között nem szeretek lenni, azt hiszem. Az állandóság minden formája jobb nekem, mint az úton levés. Fontos, hogy tudjam: hol vagyok. Most például otthon vagyok. Most Párizsban. Most egy kis kikötővárosban, az Adrián. De egy kocsiban ülve elveszítem az állandóság megnyugtató érzését, nincs mibe kapaszkodnom. Vonaton sincs. Nem tudom megélni a jelenidőt, csak várok. Várok, hogy odaérjünk. És azért három és fél óra, az három és fél óra. Vagy négy, hat, nyolc, majdnem kilenc. Mikor hová megyek. Közben hiába látok szép tájakat, egy idő után felerősödik bennem a feszültség, a veszteség érzése.

Emlékszem, az első nagyobb utazásom egyedül és vonaton történt, egy teljes napon át vártam, hogy leszállhassak, és ott várjon valaki az állomáson, és végre megmutassa a helyet, a házat, a szobát, ahol utána majd heteken keresztül élhetek. Abban a pillanatban, amikor ez megtörtént, megszűnt a feszültség bennem, pillanatok alatt felmértem a terepet, varázslatos gyorsasággal kialakítottam a zugaimat, és rendben voltam. Este már olyan otthonossággal futottam a Normandiai-tenger parti homokján, mintha ott születtem volna. Megtaláltam újra magamat.

Mirtse Zsuzsa (1967, Budapest) író, költő, szerkesztő. Kilenc önálló kötete jelent meg, legutóbbi kötete a Bölcsőmben magam ringatom (Magyar Napló Kiadó, 2021). Honlap: www.mirtsezsuzsa.hu

Amikor az embernek gyermeke születik, megtanulja jobban beosztani az idejét

Szakmája szerint háziorvos, csaknem egy évtizede a világon is példaértékű magyar családpolitika és családtámogatási rendszer egyik alakítója. Dr. Beneda Attila családügyekért felelős helyettes államtitkár maga is nagycsaládos, négy gyermek édesapja. Rengeteg elfoglaltsága mellett immáron három unokára is igyekszik minél több időt szakítani.

Dr. Beneda Attila
Családügyekért felelős helyettes államtitkár,
Kulturális és Innovációs Minisztérium

– Mesélne a családjáról, amelyben nevelkedett? Melyek azok a minták, amelyeket otthonról hozott és a mai napig meghatározóak az életében?

Bár nincsen testvérem, mégis nagycsaládban nőttem fel. Két unokatestvéremmel inkább testvéri volt a kapcsolatunk. Az egész gyermekkoromat végigkísérte, hogy édesanyám és testvérei nagyon összetartanak, így a hétvégék és a nyaralások nagycsaládi körben teltek. A legfontosabb mindig is az összetartás volt, és az, hogy számíthattunk egymásra. A közösen eltöltött szabadidő, a közös játék és a változatos programok olyan erőt adtak, amely a nehéz időkben is kellő alapot nyújtott és nyújt azóta is. Nagynénéimmel és nagybátyáimmal ma is szoros a kapcsolatunk, unokatestvéreimre pedig szinte testvéreimként tekintek.

– Milyen játékokat játszottak szívesen?

Édesapám és nagybátyáim nagyon szerettek kártyázni. Ezekbe a játékokba később én is bekapcsolódtam, és emlékezetes ultipartikat folytattunk.

– Feleségével négy gyermeket neveltek fel. Mindig is nagycsaládot szerettek volna?

Feleségemmel egyetemi tanulmányaink alatt ismerkedtünk meg, csoporttársak voltunk. Még a diploma megszerzése előtt összeházasodtunk és megszülettet első gyermekünk. Mire elvégeztük az egyetemet, már második gyermekünket vártuk, így elmondható, hogy viszonylag gyorsan jött a gyermekáldás. Mindig is három vagy négy gyermeket szerettünk volna, és hála Istennek, a vágyunk valóra is vált.

– Mennyire volt nehéz befejezni az egyetemet és diplomát szerezni egy kisgyermek mellett, várva a következő baba érkezését?

Nem voltunk nehezebb helyzetben, mint általában mások. Amikor az embernek gyermeke születik, megtanulja jobban beosztani az idejét. Visszatekintve az, hogy mi fiatalon lettünk szülők, és nincs nagy korkülönbség a gyermekeink és közöttünk, előnyt jelent.

– Azóta már három unoka is érkezett a családba. Hogyan éli meg a nagyszülőséget?

Ez egy különleges élmény és különleges érzés, mert ilyenkor az ember már sokkal tapasztaltabb és érettebb. Mivel nagylányunk családjával egy házban élünk, sokkal több lehetőségünk van megélni a nagyszülő-unoka kapcsolatot. A többgenerációs együttélés így adott, és úgy látom, gyermekeinkben is megvan a szándék, hogy a lehetőségekhez mérten minél közelebb legyünk egymáshoz. Ezenkívül, hála Istennek, még az én szüleim is velünk élnek. Így nem három generáció, hanem négy generáció lakik együtt, ami nagyon ritka.

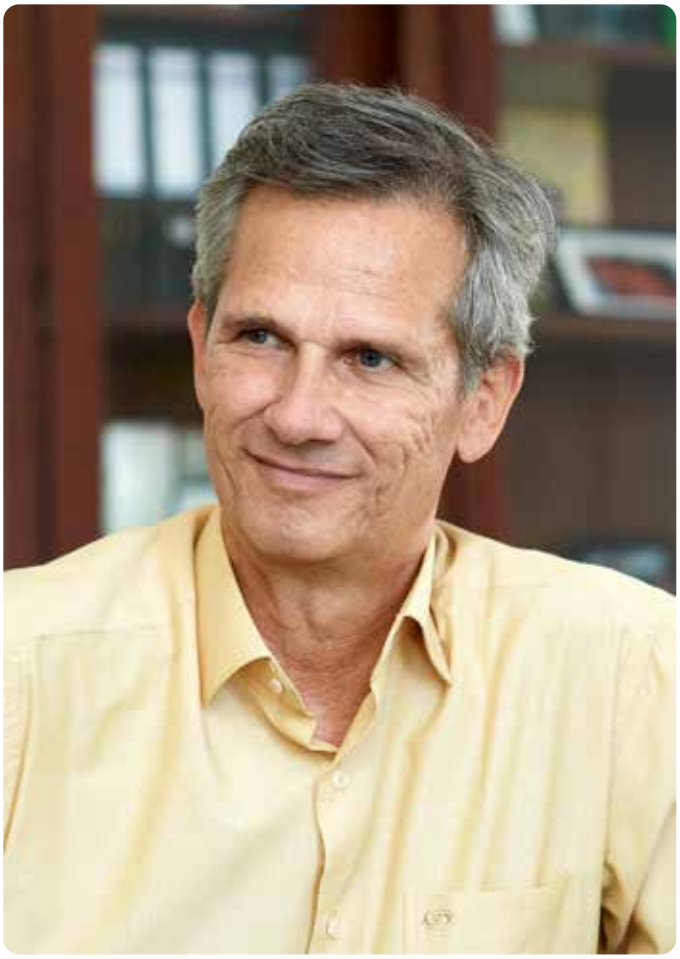
– Helyettes államtitkárként mennyi ideje jut a családjára?

Soha nem elég, mivel úgy gondolom, hogy a család a legfontosabb, így igyekszünk minél több időt szakítani egymásra. Főleg este vagyunk együtt, és ha tehetjük, nyaralni is közösen járunk.

– Ön orvosként végzett és hosszú időn keresztül háziorvosként praktizált. Az ott megszerzett tapasztalatait hogyan tudja kamatoztatni jelenlegi pozíciójában?

Azt a tapasztalatot, amelyet a hozzám forduló emberekkel való kapcsolattartás és a róluk való gondoskodás során szereztem, az élet számos területén tudom hasznosítani. Ennek a jelentőségét a szakpolitikai munkám során is érzem. Orvosként az egyik legfontosabb feladat a pontos diagnózis felállítása, hogy a betegséget megfelelően lehessen kezelni. A családpolitikában is hasonlóak a kihívások: azonosítani a családok életét befolyásoló körülményeket, és olyan intézkedéseket hozni, amelyek elősegítik a vágyott gyerekek megszületését, és a lehető legtöbb támogatást nyújtják ahhoz, hogy a családok kiszámítható környezetben nevelhessék gyermekeiket.

FORGÁCS LAURA



– Ha valaki politikai pályára lép, sok esetben nem csupán tőle kíván áldozatot, hanem a családjától is. Hogyan fogadta a családja, hogy háziorvosként politikai pályára lépett?

Minden döntésnél kikértem a véleményüket és mindig támogattak. 2010 óta dolgozom az államigazgatásban, eleinte egészségügyi szakpolitikai területen végeztem a munkámat. Amikor megalakult az önálló családügyi államtitkárság, és a munka folytatásról kellett dönteni, a feleségem azt kérte, hogy hamarabb érjek haza és sportoljak többet. Mivel ezeket a kéréseket betartottam, továbbra is maximálisan támogatnak. Sikerült a munkaidőmet úgy átszervezni, hogy időben érjek haza, azzal együtt, hogy késő este sokszor még vár rám munka. Orvosként pedig az egyik legfontosabb szempontnak a prevenciót és az egészség megőrzését tartom, aminek szerves része a sport. 37 évig kosárlabdáztam, most pedig teniszezek. Emellett nagyon szeretem nézni is a különböző sportversenyeket, főként a labdarúgást és a teniszt.

– Az elmúlt 12 év családtámogatásai után az orosz-ukrán háború előre nem látott terheket ró a családokra. Mit üzenne nekik, mire számíthatnak a jövőben?

Nem csak a háború, hanem a háború és a brüsszeli szankciók miatt kialakult energiaválság és a koronavírus-világjárvány, valamint ezek gazdasági hatásai hazánkban és egész Európában nehéz helyzetet teremtettek. Miniszterelnök Úr már többször megerősítette, hogy a jelenlegi helyzetben is a családok védelme az egyik legfontosabb szempont. Ezért minden erőnkkel azon dolgozunk, hogy a gyermeket nevelő családoknak, közöttük a nagycsaládosoknak megadjuk mindazt a védelmet, amit csak lehet.

– A meglévők mellett várhatóak-e a jövőben a gyermekvállalást segítő további intézkedések?

Egyebek mellett pont a népesedési helyzet javítása érdekében jött létre 2014-ben az önálló családügyi államtitkárság. A csökkenő lakosságszám nem csak Magyarországon probléma, hanem az egész nyugati világban érezhetőek demográfiai gondok. Éppen ezért kell minden eszközzel segíteni a gyermekvállalást. Általános jelenség, hogy a fiatalok több gyermeket szeretnének, mint amennyit valójában vállalnak. Elsősorban arra kell megoldást találni, hogy a vágyott gyermekek mind meg is születhessenek. Ha ezt sikerülne elérni, az nagyon nagy eredmény lenne.

– Lesznek-e új intézkedések?

2010 óta minden évben sikerült bevezetni valamilyen új családtámogatást, és természetesen most is dolgozunk új javaslatokon, miközben döntéseink során figyelembe vesszük annak hatásait is. Minden eszközzel igyekszünk megtartani az eddigi családtámogatási rendszert, és új lehetőségeket is próbálunk teremteni. Fontos törekvésünk emellett, hogy a családbarát ország megvalósítását minden területre kiterjeszthessük. Az ötleteket előkészítjük, kidolgozzuk, és amikor a helyzet lehetővé teszi, megvalósítjuk.

– 2016 óta dolgozik családügyekért is felelős helyettes államtitkárként. Milyen eredményekre büszke az elmúlt évekből?

Számos területen olyan eredményeket értünk el, amelyek követendő példaként szolgálnak más országok számára is. Ilyen például az otthonteremtés támogatása, a bölcsődei férőhelyek számának növelése, és még folytathatnám a sort. Az egyik fontos sikerként éltem meg, hogy az Igazságügyi Minisztériummal együttműködve kidolgoztuk az egyszülős családokat támogató jogszabálycsomagot, amelyet tavaly el is fogadott az Országgyűlés. Ennek eredményeként az egyszülős családok könnyebben és gyorsabban jutnak hozzá az elmaradt tartásdíjhoz, mert a nem fizető szülő helyett az állam három hónap elmaradás után megelőlegezi a gyereknek járó összeget. A másik fontos terület, ahol eredményeket értünk el, a kapcsolati erőszak megelőzésére és az áldozatok segítésére szolgáló intézményrendszer. Amellett, hogy itt a jövőben is sok munkára lesz szükség, az áldozattá válás megelőzésében fontos lépések történtek. Ezeken kívül három fontos elemet emelnék ki az elmúlt időszakból, mert sehol máshol a világon nincsenek ilyenek: az első a legalább négygyermekes édesanyák egész életre szóló személyi jövedelemadó mentessége, a második a nagycsaládosok autóvásárlási támogatása, a harmadik pedig a nagyszülői gyed, amely azért fontos, mert így a nagyszülők is aktívan részt vehetnek egy többgenerációs család életében, és lehetővé válik a szülők korábbi visszatérése a munkaerőpiacra.

Az én utazós Spotify playlistem

Az Y és a náluk fiatalabb generációk számára az utazás és a zene szinte kéz a kézben jár. Amióta pedig a fülhallgató zsinórjának bogozásával sem kell vesződni, hiszen beléptünk a wireless fülhallgatók korába, még sokkal egyszerűbbé vált a zenehallgatás, akár egy pár perces séta, vagy buszút alkalmával is. A zene megnyugtat, kikapcsol vagy épp ellenkezőleg felpörget és felébreszt. Zenét hallgatunk, ha szomorúak vagyunk és akkor is, ha jó kedvünk van. A zene az érzelmi skálánk teljes palettáját lefedi. Az alábbiakban **Kardos Bendegúz** osztja meg veletek utazós zenéit.

Amikor aludnál útközben

Ez egy nagyon nyugodt playlist.
Ajánlott hosszú vonatúton való alváshoz.

Amikor futnál

Ennek az alján, a 21-32. számok egy jó futáshoz tökéletesek. A bpm és a ritmus minden váltásnál megfelelő összhangban van.

Amikor gyorsan fel kell ébredned

Ez basszus heavy, de értelmes szövege is van, német/francia rappek összessége. Ha reggel szeretnél gyorsan felkelni, tökéletes.

KARDOS BENDEGÚZ ATTILA

Amikor hosszan autózol

Van ez az abomination playlist, ebben minden számot shazamozok, viszont folyamatosan rendezem is. Ezt leginkább akkor hallgatom, amikor édesanyámékat viszem kéktúrázni.

1-3: ha gyorsabban kell odaérni, mint ahogy a Google kiszámolta.

4-10: feelinges utazós számok.

16-25: együtténeklős számok 2012 környékéről.

26-31: ha nehezemre esik tartani az utazósebességet.

37-45: együtténeklős számok 2016 környékéről.

KARDOS BENDEGÚZ ATTILA

Utazási tanácsok egy világjárótól

Egy utazás már a tervezéssel elkezdődik, ami egyrészt egy örömteli folyamat, másrészt pedig érdemes odafigyelni rá, hiszen gondos utánajárással sok költséget takaríthatunk meg. Íme, néhány kapaszkodó a nyaralás ügyes megszervezéséhez:

Hogyan készüljünk fel az útra?

Míg pár évtizede maximum a jó kis Panoráma útikönyvekre hagyatkozhattunk, ma már nem az információ szűkössége a probléma, hanem az, hogy túl sok van belőle. Az interneten annyi kalauz, blog, újságcikk és egyéb információforrás van, hogy az ember teljesen elvész benne, ha legalább nagy vonalakban nem tudja, hogy egyáltalán mit keressen.

Az általános felkészüléshez jó alapot teremtenek az útikönyvek, a bloggerek beszámolói, az ismerősök tapasztalatai. A közösségi médiának köszönhetően most már nem csak a legszűkebb baráti kört kérdezhetjük körbe, mit érdemes megnézni egy adott országban, de a kérdést kitehetjük az összes facebookos ismerősünknek, sőt, utazási csoportok révén több tízezer világjárónak. Lehet útitervet lesni akár utazási irodák honlapjáról is: mivel ők évek óta járják az adott helyszínt, nagyjából jó rálátásuk van arra, átlagosan mire mennyi idő kell.

Ne csak abból készüljünk, mit akarunk megnézni, de annak is nézzünk utána, hogy azt mikor a legjobb megtenni. Vannak ugyanis olyan múzeumi napok, amikor ingyenes a belépés. Más látnivalóknál meg arra kell figyelni, hogy napokkal vagy akár hónapokkal előre kell belépőt foglalni. Arról nem is beszélve, hogy utána kell járni, egyes nevezetességek mikor tartanak szünnapot – múzeumoknál ez jellemzően hétfő, de nem mindig, úgyhogy nézzünk utána, mert nagyon bosszantó, ha a rég vágyott helyen zárt ajtók fogadnak.

Mikor utazzunk?

Az egyik legfontosabb szempont az időjárás. Nyáron a hőség elől elmenekülhetünk az északi országokba, de a kisgyerekes családok inkább a megbízhatóan meleg dél-európai tengerpartokat választják. Nagyon fontos az időzítés, hiszen a főszezonban nemcsak a tömeg nagyobb mindenhol, de jellemzően az árak is magasabbak. Ha nem kell igazodni iskolás gyerekek vakációjához, mert kisebb gyerekek vannak és a munkahely is rugalmas a szabadság kiadásában, akkor sokkal kényelmesebb és megfizethetőbb az elő- vagy utószezont választani. A kettő közül az előszezon előnye, hogy ilyenkor sok helyen csodaszép virágos a természet, vadvirágokkal vannak tele a rétek – ilyen például Skócia, Ausztria, Azori-szigetek. Az utószezon is jó választás, különösen a tengerparti nyaralóhelyeken, hiszen míg április-májusban a legtöbb helyen még hideg a víz, szeptember-októberben viszont még jó meleg. Krétán, Rodoszon, Cipruson még kora ősszel is lehet pancsolni a vízben, sőt, a Kanári-szigeteken akár novemberben is.

A hőmérsékleten kívül a csapadékot is érdemes figyelni, hiszen bizonyos területeken – például Mexikóban – épp nyáron esik a legtöbb eső.

Saját szervezés vagy csoport?

A szervezett utazások legnagyobb hátránya, hogy előre megírt forgatókönyv van, mennyi időt tölthetünk a nevezetességeknél, holott nyilván mindenkinek mások az igényei. További hátrány, hogy a csoportban akadhat egy-két kellemetlen útitárs, akik megkeserítik az egész utat.

Egy társasút viszont rendkívül megkönnyíti a tervezést, hiszen csak az ajánlatokat kell összehasonlítani és nem kell programtervezéssel, szállásfoglalással bajlódni. Kezdő utazóknak kifejezetten jó „iskola” lehet, hogy megfigyeljék az utazás fortélyait a repülőtéren való tájékozódástól a szállodai bejelentkezésen át a helyi szokásokig. Arról nem is beszélve, hogy vannak olyan speciális helyszínek, programok, melyek felfedezése sokkal nagyobb élmény egy tapasztalt idegenvezetővel, mint az útikönyvből a néhány soros leírást olvasva.

Ha valakinek nincs rutinja, repülős utak esetén ne most kezdjen egyéni utazásszervezésbe, amikor meglehetősen nagy a káosz a reptereken. Most érdemesebb inkább irodához fordulni vagy ha közeli úticélt választunk, autóval vágni neki.

Előbb a hotel vagy a repülőjegy?

Ha a vakáció időpontja fix, akkor nincs sok mozgási lehetőség, de minden más esetben érdemes a repülőjeggyel kezdeni a szervezést. Míg a szállodai szobák ára egy szezonon belül nem mutat hatalmas kilengéseket (hacsak nincs valami komolyabb rendezvény, ünnep a városban), a repülőjegyek ára, bizony, hektikusan ingadozik. Könnyen elképzelhető, hogy egy adott napon ötször-tízszer többet kell fizetni egy ugyanolyan jegyért, mint akár két nappal később. Ha már tudjuk, hova szeretnénk utazni, akkor érdemes figyelni a repülőjegyek árának alakulását, és ha találunk egy kedvezőt, gyorsan le is csapni rá.

Hol keressünk repülőjegyet?

Soha nem szabad egyetlen repülőjegy-kereső honlapnál leragadni, meg kell nézni több helyen és többször is az árakat. Vannak nagy utazási weblapok, mint az Expedia.com, a Kayak.com vagy a Skyscanner.hu, melyek rengeteg légitársaság ajánlatát hasonlítják össze. Sokan használnak magyar lapokat, ilyen például a Repjegy.hu vagy a Pelikan.hu, ezek előnye többek között a magyar nyelvű ügyfélszolgálat.

Míg a kereséshez célszerű az összehasonlítható weblapokat használni, ha megvan a legjobb ár, érdemes megnézni, hogy magának a nyertes légitársaságnak a honlapján is megkapjuk-e annyiért. Ha igen, akkor inkább ott ajánlatos megvenni, hiszen ha később bármi gond adódik (tegyük fel, módosítanánk a jegyet, ülést foglalnánk, késik vagy kimarad a járat), közvetlen foglalás esetén sokszor könnyebb az ügyintézés.

Tanácsok vonatozáshoz

Vonatok esetén célszerű utánanézni, jobban megéri-e vonatbérletet vásárolni, mint egyes vonatjegyeket – a pár napos és egyhetes bérletek különösen jól jönnek néhány kifejezetten drága országban, mint Svájcban vagy Japánban.

Ha nem kell sietni, érdemes a drága expresszvonatok helyett olcsóbb helyi járatokat igénybe venni. Bár a buszokon kényelmetlenebbek a hosszabb utak (nem lehet felállni és járkálni), ezekre időnként sokkal olcsóbb jegyeket lehet találni, mint a vonatokra. Akárcsak a repülőjegyeknél, sokszor a busz- és vonatjegyeknél is változnak az árak, így érdemes ezekre is előre foglalni.

A legtöbb repülőtérről kétféleképpen lehet bejutni a városba: turisták által használt iránybuszokkal és menetrendszerinti helyi buszokkal. Az utóbbi általában lassabb, de jóval olcsóbb, mindenképp érdemes megérdeklődni, van-e ilyen a célpontunkon.

Hol keressünk szállást?

Rengeteg szállásfoglaló oldal közül válogathatunk, akár Európában, akár más földrészen szeretnénk utazgatni és világot látni. Érdemes a nemzetközileg elfogadott és jól ismert internetes szállásközvetítő oldalakat – booking.com, hotels.com, belföldön: szállás.hu – részesíteni előnyben. Nagy divatja van a privát lakások bérlésének is, például az airbnb.com segítségével. A kulcs itt is az, hogy figyeljünk az elhelyezkedésre és az értékelésekre.

Városlátogatás során legtöbben központi helyen keresnek hotelt, pedig külső kerületekből is könnyen bejuthatunk a városba, ráadásul feleannyiba kerül – csak meg kell nézni, hogy legyen jó tömegközlekedés, lehetőleg kötött pályás (metró, villamos), melyet nem érintenek a forgalmi dugók.

Legyünk körültekintőek! Szánjunk időt a képek megnézésére és az értékelések átolvasására. Így fontos információk is kiderülhetnek, például, van-e éppen metróépítés a szálloda közvetlen közelében, érdemes-e befizetni reggelire, melyik szobákat kerüljük el a zaj miatt.

Járjunk utána, hogy a szálláshoz tartozik-e ingyenes parkolási lehetőség, mert sok nagyvárosban a parkolás gyakran rendkívül drága. A szállás felszereltsége különösen fontos, ha főzni is szeretnénk. Ez akkor különösen lényeges, ha nagy

KISGYÖRGY ÉVA

családdal nem akarunk minden nap étteremben enni és/vagy kifejezetten drága térségbe utazunk (például Norvégia, Izland) – ilyenkor a konyhában összedobott könnyű étkezésekkel nagyon sokat lehet spórolni.

Olvassuk el a fizetési feltételeket: milyen részletekben kell fizetnünk, hogyan tudjuk lemondani, ez esetben visszatérítik-e a befizetett összeget. A jelenlegi járványhelyzet és repülési káosz miatt inkább ingyenesen lemondható vagy módosítható foglalást válasszunk.

Étkezés

Sok étterem kínál kedvezményes ebédmenüt, különösen hétköznapokon. Még olcsóbb ebédet lehet kifogni irodai, egyetemi menzákon. Célszerű kerülni a főterek éttermeit, szuvenírüzleteit, hiszen itt magasabbak a bérleti díjak, így a kereskedők azt érvényesíteni igyekeznek az áraikban. Elég néhány sarokkal arrébb menni, máris kedvezőbb árakat találhatunk.

Ahol iható a csapvíz, legyen a táskában mindig műanyag palack, amit mosdókban meg lehet tölteni. Ugyanez érvényes a reptérre is. A biztonsági ellenőrzésen nem engedik ugyan át a palackos vizet, de annak semmi akadálya, hogy átvigyünk egy üres kulacsot, amit aztán bent a terminálon meg lehet tölteni az ivókútnál vagy a mosdóban.

Programok

Számos nagyvárosban vannak ingyenes városnéző utak, melyeket lelkes fiatalok tartanak. Mivel ők nem kapnak fix fizetést, hanem a hálás utazók borravalóiból élnek, apait-anyait beleadnak, hogy szórakoztató, informatív sétákat tartsanak.

Szinte minden nagyvárosban gyakran vannak ingyenes koncertek, kiállítások. Sok állami múzeum ingyenes a világ fővárosaiban, vagy az is jellemző, hogy a hét meghatározott napján néhány órára grátisz engedik be a látogatókat.

Minden nagyobb városban van turistainformációs iroda, ahol kaphatunk ingyenes térképet, úgyhogy ilyet felesleges előre vásárolni.

Egyéb teendők

Feltétlenül kössünk biztosítást, ami elsősorban nem az elveszett poggyász miatt fontos, hanem mert az esetleges kórházi számlák az egekbe szökhetnek. Az utazások során manapság sok bizonytalansági tényező van (járványhelyzet, gyakori repülőjárat-módosítások), így egy jó biztosítás elengedhetetlen!

A csomagolás során soha ne azt mérlegeljük, hogy „esetleg szükségem lehet-e erre”, mert akkor túl sok mindent pakolunk majd. A megfelelő kérdés az, hogy „egész biztos-e, hogy e nélkül nem tudok meglenni”. Egy túl nehéz csomag millió boszszúságot okoz majd, főleg, ha körutazásra megyünk és sokat kell mozgatni a holminkat.

Már csak a virágok öntözéséről és a macskáról kell gondoskodni és, végre, indulhatunk! Jó kalandozást!

Kisgyörgy Éva a www.travellina.hu blog szerzője. Eddig összesen 144 országban járt. Blogján olvashatunk utazási fortélyokról, gasztrélményekről, hazai programokról, de számos egyéb izgalmas utazással kapcsolatos tartalmat is megoszt olvasóival.

A fotókat a szerző készítette.

MEGHÍVÓ

a 2022. évi rendkívüli közgyűlésre

2022. szeptember 21. (szerda) 15.00 óra

**Amennyiben a közgyűlés nem bizonyul határozatképesnek,
a megismételt közgyűlés**

2022. szeptember 24-én 9.30-kor kezdődik

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 rendkívüli közgyűlés napirendtervezete

Megnyitó – Himnusz
1. Mandátumvizsgáló Bizottság jelentése
2. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére,
   a levezető elnök megválasztása
3. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása,
   a napirend elfogadása
4. Alapszabály-módosítási javaslatok ismertetése, hozzászólás, szavazás
5. Tagdíjemelés, hozzászólás, szavazás
6. Az Ellenőrző Bizottság jelöltjeinek bemutatása, szavazás

A Választmányi ülés 12 órától veszi kezdetét.
Zárszó – Szózat –Tavaszi szél

***A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel,
a szavazati joggal rendelkező jelenlévők létszámától függetlenül határozatképes.***

Fókuszban a magyar termékek

A Magyar Termék Nonprofit Kft. a tavalyi sikeres debütálás után idén augusztusban is megrendezi a hazai termékek hónapját, amelynek során kilenc hazai gyártó védjegyes termékei kerülnek a fókuszba. A kampány fő üzenete, hogy a Magyar Termék védjegyek valódi garanciát jelentenek a hazai eredetre és a megbízhatóságra. A fogyasztók a tudatos választással pedig támogatják a gazdaságot, a hazai munkahelyeket, valamint a rövidebb szállítási lánc révén hozzájárulnak a környezeti terhelés csökkenéséhez is.

Az elmúlt években folyamatosan erősödött az érdeklődés a hazai gyártású termékek iránt mind a kereskedelmi láncok, mind a fogyasztók körében – mondta el Benedek Eszter, a Magyar Termék Nonprofit Kft. ügyvezetője. „Mára már zavarba ejtővé vált a hazai eredetet szimbolizáló sokféle jelölés, ebben a helyzetben fontos feladatunknak tartjuk a vásárlók hiteles tájékoztatását. A hazai termékek hónapja is arra hívja fel a figyelmet, hogy a Magyar Termékek védjegyek mögött álló független szakértői tanúsítási rendszer és a folyamatos ellenőrzés valódi garanciát jelent a hazai eredetre és a megbízhatóságra. A kampány arról is szól, hogy a vásárlók a tudatos termékválasztásukkal a magyar termelőket és gyártókat is támogatják."

jelent a frissességre is. Ebben a folyamatban egyre erősebb a Magyar Termék védjegyek gazdasági jelentősége. „Az adatok önmagukért beszélnek: a védjegyes termékek összárbevétele 1738 milliárd forint, a közel 230 gyártó pedig 43 073 embert foglalkoztat" – mondta el Benedek Eszter.

A Magyar Termék védjegyek ismertsége 95,7%-os, a fogyasztók 84,2 %-a pedig jellemzően a csomagoláson lévő védjegyek alapján tájékozódik egy-egy árucikk hazai eredetéről. A megkérdezettek egyharmada a koronavírus-járvány ideje alatt a korábbinál is több magyar terméket vásárolt. Ugyanez igaz a fiatal felnőttek 44 százalékára, akik körében még erősebb lett az elkötelezettség. Két, tulajdonságaiban

A magyar termelőknek és gyártóknak különösen fontos, hogy minél több magas hozzáadott értékű áruval legyenek jelen a hazai piacon és ne külföldről kerüljön vissza feldolgozott termékként az itt termesztett alapanyag. Ennek jegyében augusztusban, a hazai termékek hónapjában kilenc hazai gyártó készítményei kerülnek fókuszba. Az Abonett Kft. a szendvicseivel, a Ceres Zrt. a kenyereivel, a Naszálytej Zrt. a tejtermékeivel, a Mészáros Borászat a boraival, a Haladás Mg. Zrt. a Goldenburg burgonyáival, a Fino-Food Kft. a VegaJó termékcsaládjával, a Gyulahús Kft. a májasaival, a Sofidel Hungary Kft. a papírtermékeivel, a Siena Magyarország Kft. pedig a csokoládéival vesz részt az akcióban.

A hazai termékek vásárlása erősíti a magyar gazdaságot, segít megtartani a munkahelyeket, és mivel rövidebb úton és gyorsabban jut el az áru a fogyasztók asztalára, kisebb a szállításhoz kapcsolódó környezet¬szennyezés is. Ráadásul egy zöldség vagy gyümölcs esetében ez biztosítékot

és árában megegyező termék közül a válaszadók 80,8 százaléka a magyart választja a külföldivel szemben. A védjegyeknek közvetlen hozzáadott értékük is van, hiszen a megkérdezettek 36,6%-a 10 %-kal többet is hajlandó fizetni a hazai termékért, ez az arány pedig 44%-ra nő, ha a magyar származást védjegy is igazolja – ismertette az ügyvezető a felmérések imponáló adatait.

Benedek Eszter elmondta azt is, hogy keresik annak a nagyszabású tervüknek a megvalósítási lehetőségeit, hogy a hazai oktatásban hangsúlyosan szerepeljenek a magyar termékek fontosságával kapcsolatos információk. „Hatalmas előrelépést jelentene, ha már kisiskolás korban tudatosulna, hogy a hazai árucikkek választásával hozzájárulunk az ezeket előállító vállalkozások fejlődéséhez, a munkahelyteremtéséhez, végső soron pedig a hazai gazdaság élénkítéséhez. Nem mellesleg csökkentjük a környezeti terhelést is, amely a bolygóvédelem szempontjából is lényeges lépés." Ez a szemlélet és hozzáállás, természetesen, a családi

mindennapokban, a szülői minta nyomán még inkább elsajátítható – tette hozzá az ügyvezető.

Mit jelentenek a Magyar Termék védjegyek?

A Magyar Termék Nonprofit Kft. 2006-ban azzal a céllal alakult, hogy védjegyeivel segítse a hazai áruk egyértelmű azonosíthatóságát és növelje az irántuk való keresletet. 2012-ben az akkori Vidékfejlesztési Minisztérium szabályozásával három védjegykategóriát hozott létre: Magyar Termék, Hazai Termék, Hazai Feldolgozású Termék. Ezekhez később a Magyar Szolgáltatás, a Kiváló Termék és a Zöld védjegyek is társultak.

A védjegyek szektorsemlegesek, vagyis bármely termék megszerezheti a használati jogot. A jogszabályi megfelelőség is feltétele a védjegyhasználatnak: nem lehet a termék fogyasztót megtévesztő, nem merülhetnek fel termékbiztonsági problémák és nem állhat fenn jogosulatlan versenyelőny esete sem. A védjegyes termékek 85 százaléka az élelmiszerek, 15 százaléka pedig a nonfood-készítmények köréből kerül ki.

BENEDEK ESZTER
ÜGYVEZETŐ

WWW.AMAGYARTERMEK.HU

Magyar Termék

100% magyar alapanyagból, Magyarországon készült termék.

Hazai Termék

Összetevőinek több mint 50%-a magyar, és a feldolgozás minden egyes lépése Magyarországon történt.

Hazai Feldolgozású Termék

Magyarországon feldolgozott, de többségében külföldi eredetű összetevőket tartalmazó termék.

Magyar Szolgáltatás

75%-nál magasabb magyar hozzáadott értékű szolgáltatás.

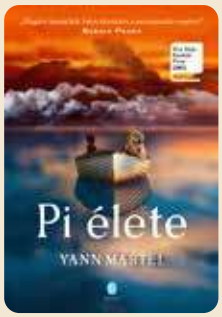
Kiváló Termék

Minőségi tulajdonságával emelkedik ki a hazai termékkínálatból.

Zöld

Környezetbarát tulajdonságával emelkedik ki a hazai termékkínálatból.

Könyvajánló



Yann Martel: Pi élete

Pi Patel különös fiú. Egyesek szerint (közéjük tartoznak a szülei is) bogaras. Tizenhat évesen elhatározza, hogy nemcsak hindu akar lenni (születésénél fogva az), hanem keresztény és muszlim is. Megkeresztelkedik és beszerez egy imaszőnyeget is. Hősünknek már a neve is furcsa: keresztnevét - Piscine Molitor - egy párizsi uszodáról kapta. Iskolatársai, persze, Pisisnek csúfolják, mire ő lerövidíti a nevét és a gyengébbek kedvéért felírja a táblára: Pi = 3,14. Az is furcsa, hogy Pondicherry városában egy állatkertben lakik, amelynek apja a tulajdonosa és a vezetője. És éppen itt kezdődnek a bajok: az állatkert nem jövedelmező - a család úgy dönt, hogy eladja az állományt s átköltöznek Kanadába. Az Észak-Amerikába szánt példányok egy része velük utazik a Cimcum nevű teherhajón. A hajó egy éjszaka valahol a Csendes-óceán kellős közepén elsüllyed. Az egyetlen túlélő Pi Patel, valamint egy mentőcsónak-rakományra való állat: egy zebra, egy orangután, egy hiéna és egy bengáli tigris!

Bartos Erika – Pest fényei – Brúnó Budapesten 4.

Tudod-e, hogy a Duna partja régen a mai Pozsonyi úton húzódott? Mit jelent a Sétáló Naprendszer és kiknek a szobrát láthatjuk a Hősök terén? Ismered-e a Füvészkert vagy a Keleti pályaudvar történetét? Jártál-e már az Állatkertben és a Vasúttörténeti Parkban? Bartos Erika, a Bogyó és Babóca sorozat írója és rajzolója, akinek munkásságát számos hazai és nemzetközi díjjal ismerték el, most a fővárost mutatja be a legkisebbeknek. Az építészmérnök végzettségű meseíró egy kedves történet és részletgazdag rajzok segítségével kalauzolja végig az óvodáskorú olvasót Budapest nevezetes helyszínein.

Mirtse Zsuzsa: Bölcsőmben magam ringatom

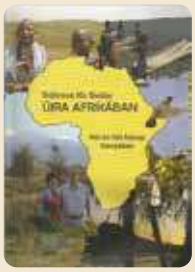
Mirtse Zsuzsa új kötetének prózáit olvasni olyan, mint jégvirágos ablakok mögött napsárga paplan alá bújni. Írói világának éltető melege feltárt emlékeinek elfogadó szeretetéből sugárzik: „...az emlékezet olyan liget, amelynek egyetlen fáját sem szabad bántani". Azt keresi magában, aki képes a megmaradásra, a túlélésre. Azért járja be újra a megélt tapasztalások bokatörős ösvényeit, ereszkedik le a veszteségek szakadékába, mert ugyanabban az erdőben erednek erőt adó forrásai is. Számára az emberi élet rendeltetés, amelyet be kell tölteni, hogy méltó és erős szem lehessen egy magasabb rendű kötelékben, és beválthassa családtörténetében a titkos üzenetet: „végre, azt hiszem, megértettem, mit üzen. (...) Hogy helyette is éljek. Aranyvessző lehessek, ágvégi cinkehang, berkenye bogernyőjében pókfonál. Hogy minden tavasszal újraszüljem magam."

Sütő Csaba András: megnéztem újra

Sütő Csaba András megnéztem újra című kötetében visszatekint. Az első gyermekkori élmények irányából a jelenbe ér. Az óvodás, általános iskolás, közép- és főiskolás élmények döntően Győr (a szülőváros) és a szigetközi régió régi és új életlehetőségeit vizsgálják. A bő négy évtizedes tapasztalat perspektíváltásai tükrözések és egymásba fordulások sorozatai: az újraértés erőteljes gesztusa, ugyanakkor az önmagán is túlmutató emberi tapasztalatok versbe foglalása.

Vigh Bori: Hogyan menjünk világgá

Ez a könyv az utazni vágyóknak íródott. Azoknak, akikben szüntelenül motoszkál a hívás: indulj el, fedezd fel a világot! A kíváncsi embereknek, akiket nem az all-inclusive szálloda svédasztala hozza lázba, azoknak, akik már évek óta dédelgetnek egy álmot: világgá menni. Úgy tartják: az igazi álmok azok, amik megijesztenek. A kérdés az, hogyan tudunk túllenni a félelmeinken, hogyan alakíthatjuk át a vágyainkat célokká, a kifogásainkat pedig feladatokká. És ha ez mind megvan, akkor hogyan tudunk megbirkózni ezekkel a feladatokkal, egészen addig, hogy becsomagoljuk az életünket egy hátizsákba, és felüljünk arra a repülőre, ami végre megnyitja előttünk a világot.



Bálintné Kis Beáta: Újra Afrikában

Afrikába visszatérve második otthonunkba érkeztünk. E könyvben azokat az élményeket szeretnénk megosztani az olvasókkal, amiket a hét év, hét hónap alatt átéltünk nyomornegyedekben árva gyermekek között; Nairobi lüktető forgatagában; Szomália félsivatagos területein; színpompás törzsi ünnepségeken és a lebilincselő nemzeti parkokban. A parton állok és csodálom az indiai óceán végtelen hullámait... Nagyon kicsinek érzem magam... Arra gondolok, hogy ez a mérhetetlen víztömeg parányi cseppek milliárdjaiból áll össze...

KUNCZT ORSOLYA

Kedvezmények

Fejér megye: Nádasdladány
NÁDASDY-KASTÉLY
Családi jegy keretében 2 felnőtt jegy vásárlása esetén a saját gyermekek 18 éves kor alatt a kastélyt díjmentesen látogathatják.

Borsod-Abaúj-Zemplén megye: Miskolc
GESZTENYÉS APARTMAN
A kedvezmény mértéke: 50%

Heves megye: Sirok
SIROKI VÁR
Családi jegy keretében 2 felnőttjegy vásárlása esetén a saját gyermekek 18 éves kor alatt díjmentesen látogathatják a várat.

Veszprém megye: Veszprém
VESZPRÉM ZOO
Kedvezmény mértéke: 1100 Ft. Érvényes NOE-kártya felmutatásával a gyermekek részére kedvezményes belépőjegy.

Jász-Nagykun-Szolnok megye: Kisújszállás
KUMÁNIA GYÓGY- ÉS STRANDFÜRDŐ
A kedvezmény mértéke: 15%

Komárom-Esztergom megye: Szomód
A MI KISHÁZUNK VENDÉGHÁZ
A kedvezmény mértéke: 15% Egyéb kedvezménnyel nem vonható össze!

Vas megye: Szalafő
ŐRSÉGI NÉPI MŰEMLÉKEGYÜTTES
A NOE tagsági kártyájával rendelkező családok számára a harmadik és további 14 év alatti gyermekeknek a belépés ingyenes.

Hajdú-Bihar megye: Debrecen
NAGYERDEI KULTÚRPARK
A kedvezmény: 1000 Ft/gyermek (3-14 éves korig)

Pest megye: Gödöllő
GÖDÖLLŐI KIRÁLYI KASTÉLY
A családi belépőjegyből 50% kedvezmény

Békés megye: Gyomaendrőd
ÉDES MÁMOR
A kedvezmény mértéke: 10%
A kedvezmény más akciókkal együtt nem vehető igénybe.

Somogy megye: Kaposvár
KAPOSVÁR - SZABADTÉRI SZABADULÁS
A kedvezmény mértéke: 10%.

Budapest
ORSZÁGHÁZ LÁTOGATÓKÖZPONT
Az Országház-látogatásra vásárolt családi jegy /1 vagy 2 felnőtt és legfeljebb 3 gyermek (6-14 év)/ mellé legfeljebb 3 további kiegészítő gyermekjegy /6-14 év/ vásárlása kedvezményesen.

Bács-Kiskun megye: Kecskemét
KECSKEMÉTI VADASKERT
A kedvezmény mértéke: 20%

Csongrád-Csanád megye: Csongrád
CSONGRÁDI GYÓGYFÜRDŐ- ÉS USZODA
A kedvezmény mértéke: 20%

Tolna megye: Ozora
PIPO VÁRKASTÉLY
Családi jegy keretében 2 felnőttjegy vásárlása esetén a saját gyermekek 18 éves kor alatt a kastélyt díjmentesen látogathatják.

Zala megye: Keszthely
HELIKON KASTÉLYMÚZEUM
Érvényes kártya felmutatásával 50 % kedvezmény a felnőtt belépőjegyből (minden kiállításra érvényes).

Baranya megye: Bikal
ÉLMÉNYBIRTOK – BIKAL
Az Élménybirtok belépőjegyének árából 30% kedvezményt biztosítunk.

Jaj, úgy élvezem én a strandot...

A magyar ember a strandon lángost eszik, meg hekket, meg csöves kukoricát, meg palacsintát... Idén nyáron a Balatonnál egy sima (tehát mindenféle feltétet nélkülöző) lángos 700 és 1050 Ft között mozog. A palacsinta darabja 3-400 Ft, egy gombóc fagyiért pedig szemrebbenés nélkül elkérnek akár 500 Ft-ot is. A strandoló magyarnak idén nyáron tehát nincs könnyű dolga. A sok fürdéstől garantáltan megéhezünk, és ilyenkor finomabbnál finomabb illatokat érezve vagy beadjuk a derekunkat, a pénztárcánk mélyére nyúlunk és 1-2 fájó könnycseppet elmorzsolva beleharapunk az 1500 Ft-ért vásárolt sajtos-tejfölös lángosunkba, vagy áldjuk az eszünket, amiért előre gondoltunk erre az oly nehéz szituációra és elégedetten kezdjük eszegetni az otthonról hozott finomságokat. Az alábbiakban összegyűjtöttük néhány tipikus „strandkaja" receptjét és arra bátorítunk benneteket, hogy készítsétek el Ti magatok ahelyett, hogy a strandon vásárolnátok meg! Higgyétek el, a pénztárcátok igazán hálás lesz érte!

Zalai kelt palacsinta

Hozzávalók:
- 25 dkg liszt
- 5 dl tej
- 1.5 dkg élesztő
- 2 db tojás
- 1 kk. cukor
- olaj
- 1 csipet só

Elkészítés
A palacsinta tésztájához 1 deciliter langyos cukros tejben felfuttatjuk az élesztőt, majd a tojásokat ketté választjuk, majd a tojásfehérjét egy pici sóval kemény habbá verjük.
A tojások sárgájához hozzákeverjük a felfuttatott élesztőt, majd a többi langyos tejjel, liszttel váltakozva csomómentesre keverjük a palacsintatésztát. Ha ezzel elkészültünk, könnyedén hozzákeverjük a tojáshabot, azután 15 percet kelni hagyjuk.
A palacsintasütőben olajat hevítünk, majd egy merőkanálnyi tésztát jól eloszlatunk benne. Nagyjából 2-2 percet sütjük mindkét oldalát, amíg szép aranybarna lesz. Tölteléket ízlés szerint választhatunk.

Lángos

Hozzávalók:
- 50 dkg liszt
- 3 dkg élesztő
- 2 dl tej
- 2-2,5 dl víz
- 1 kk. só
- 2 ek. olaj
- 1 kk. cukor

Elkészítés:
A vizet és a tejet meglangyosítjuk. Egy pohárba tesszük a cukrot, belemorzsoljuk az élesztőt, majd felöntjük 1 dl tejjel, lefedjük és hagyjuk felfutni.
Egy nagyobb tálban összekeverjük a lisztet és a sót. A közepébe mélyedést készítünk, ebbe tesszük a 2 evőkanál olajat, a felfuttatott élesztőt, a maradék tejet és egy kevés langyos vizet. Elkezdjük összegyúrni – a vizet apránként adagoljuk hozzá, nehogy túl lágy tésztát kapjunk.
Amikor már közepesen lágy a tészta, körülbelül 1 órán át kelesztjük. Ekkor egy tálcát beolajozunk, majd olajos kézzel kis halmokat szaggatunk a tésztából és egymástól 5-10 cm távolságra a tálcára

helyezzük. Így kelesztjük tovább a tésztát még körülbelül 30 percig. Amikor a halmok szép nagyre megnőttek, kezdhetjük kisütni. Egy serpenyőbe bőséges olajat öntünk, jól felmelegítjük. Ezután az olajos kézzel jól széthúzott és megformázott tésztákat beletesszük a forró olajba. Mindkét oldalát szép pirosra sütjük, lecsepegtetjük és egy törlőpapír segítségével leitatjuk róla a felesleges olajat. Tetszés szerinti feltéttel fogyasztjuk.

Hekk

Hozzávalók:
- 75 dkg hekktörzs
- 5 nagy ek. kukoricaliszt
- 1 ek. fűszerpaprika
- 1 kk. őrölt bors
- 2 ek. só
- 3-4 gerezd fokhagyma vagy 1 tk. granulátum
- 1/2 liter sertészsír vagy étolaj

Elkészítés:
A (hűtőnkben felengedett!) hekket folyóvízzel megmossuk, 1-2 centinként gerincig beirdaljuk, majd minden oldalát plusz a hasüreget kevés sóval megszórjuk (ha nagyon szeretjük a fokhagymát, az irdalásokba reszelhetünk egy keveset) és pár órára lefedve hűtőbe tesszük, hogy a só megfelelően átjárja. Ezután a halakat papírtörlő segítségével szárazra töröljük (hogy a nedvesség ne áztassa el a panírt).
A lisztet összekeverjük a fűszerpaprikával és a borssal, az olajat vagy zsírt egy serpenyőben felhevítjük, a hekktörzseket alaposan beleforgatjuk a paprikás lisztbe, majd a forró zsiradékban oldalanként 6-8 perc alatt szép pirosra, ropogósra sütjük. (10 percnél tovább semmiképpen se süssük, mert akkor megkeményedik.)
A zsiradéktól lecsepegtetve, papírtörlőre szedve, forrón tálaljuk.

Főtt kukorica

Tippek kukoricavásárláshoz:
- Csemegekukoricát vegyél!
- Lehetőleg olyan kukoricát válassz, amin még rajta van a zöld csuhé, ugyanis ez védi a kiszáradástól.
- Ne vedd meg a kukoricát, ha a szemek fonnyadtak vagy a csuhé száraz, esetleg betegségre utaló barnás foltok vannak rajta.
- Az a cső jó, amelyen, ha széthúzod a leveleket, könnyen a szemek közé tudod mélyíteni a körmödet, aminek hatására tejszerű lé tör elő belőle.

Elkészítés:
Távolítsuk el a csuhét – a legfelső réteget dobjuk ki, a zsenge többi levelet tegyük félre. Ezután szabaduljunk meg a bajuszszálaktól, majd esetleg egy éles késsel válasszuk le a kukoricacsövek csúcsos végéről azt a részt, ahol nincsenek szemek, vagy nagyon aprók (de van, aki ezt a részt is szereti). Végül a csöveket és a félretett leveleket is mossuk meg folyó víz alatt.
A főtt kukorica elkészítéséhez béleljük ki egy kellően nagy edény alját a félretett zsenge levelekkel. Rendezzük el rajtuk a megtisztított, szükség esetén kisebb darabokra vágott kukoricacsöveket, majd vékonyan takarjuk be a maradék csuhéval. Erre lassan annyi hideg vizet öntsünk, hogy az egészet ellepje, forraljuk fel közepes tűzön. Forrás után kapcsoljuk lejjebb a hőt, fedjük le az edényt és gyöngyöző vízben főzzük tovább a kukoricát még néhány percig, amíg megpuhulnak a szemek. A főzés ideje a kukorica fajtájától is függhet. Sót nem kell a vízbe tenni, mert kemények lesznek tőle a szemek.
A csemegekukorica a zsengeségétől függően 10-35 perc alatt megpuhul. 8-10 perc főzés után szedjünk le a csövek végéről néhány nagyobb szemet, és kóstoljuk meg.
A főtt kukorica nagyszemű sóval forrón meghintve önmagában is fenséges csemege, de feltuningolhatjuk pestóval és különféle fűszervajakkal is.

Gyümölcs saslik

Hozzávalók:
- hurkapálca
- kedvünk szerint válogatott gyümölcsök
- méz, citromlé (opcionális)

Elkészítés:
A nagyobb gyümölcsöket daraboljuk fel. Ha könnyen barnuló gyümölccsel dolgozunk (pl. alma, körte) áztassuk be egy kis citromos vízbe. Ezután húzkodjuk fel a gyümölcsöket a hurkapálcára tetszőleges sorrendben. Az így elkészült saslikra az ínyencek egy kevés mézet is csurgathatnak, amitől a gyümölcsdarabok még édesebbek lesznek.

Sárkánymentő

Klau egyszer sikeresen megállapította, hogy a nyári szünet unalmas egy dolog, így arra az elhatározásra jutott, hogy elugrik a közeli erdőbe kirándulni.

A tervből hamar valóság lett, pár perc múlva már bringán tekert. Egy órás túra után, amikor már indult volna haza, csobogást hallott. Ez nagyon meglepő volt számára, hiszen tudomása szerint semmilyen vízfolyás nem volt a közelben, így elkezdett arra kerekezni.

Nem tévedett: hamarosan egy két méter magas zubogó előtt állt. Az volt a furcsa, hogy a víz nem folyt tovább, hanem egyszerűen csak eltűnt. Klau ránézett az órájára és megállapította, hogy még van egy kis ideje ezt átkutatni. Kitámasztotta a biciklit és közelebb mászott, hátha meglátja a víznyelőt. Amikor azonban elkezdte tüzetesebben megvizsgálni a forrást, hangos robaj hangzott fel mögötte. Riadtan hátrafordult és azt látta, hogy a biciklije vészesen gyorsan közeledik felé. Reflexből elugrott, így a fejét sikerült megmentenie, de a bringa a habokban landolt, majd besodródott a víznyelőbe. Klau rémülten mászott utána, de az üreget csak akkor látta meg, amikor belehasalt a vízbe. Cserébe viszont azt is látta, hogy a benti köves részen fennakadt a jármű. Minden mindegy alapon ő is bemászott. Mire odaért a bringához, úgy érezte, hogy már nem lehet vizesebb, azonban hamarosan rájött, hogy tévedett, hiszen amikor kiszabadította a biciklit a kövek közül, azt újra felkapta a sodrás és Klaut is magával rántotta.

A Klau-bringa duó végül zuhant egyet, majd egy apró, de mély tóban találta magát. Mivel Klaunak elég volt ennyi vizes élmény, fogta a biciklit és kirángatta a partra. A nap melegen sütött, így Klau pár perc múlva újra embernek érezhette magát. Azonban amint eltűnt a víz problémája, tüstént előkerült egy másik. Klaunak fogalma sem volt róla, hogy hol van. Éppen megijedt volna, amikor lépteket hallott a fák közül. Egy középkorú nő lépett ki mögülük, aki amint megpillantotta a lányt, felsikkantott és odaszaladt hozzá.

– Jaj, szegény bogárkám, hát éppen ezekben a rémes időkben kellett átpottyannod hozzánk? Igazán várhattál volna még egy-két hetet. Most mégis mit csináljak? Nem szólhatok a vezetőségnek, egyből visszaküldenének, pedig már olyan régen járt közöttünk ember! – sopánkodott a nő, Klau meg tátott szájjal hallgatta. Legszívesebben megkérdezte volna, hogy „Maga normális?", de döbbenetében megszólalni sem tudott.

A nő pedig folytatta:

– Na, gyere, itt nem maradhatsz! Én Amélia vagyok. Útközben elmondom, hogy mibe is csöppentél. „Az jó is lesz!" – gondolta Klau, miközben Amélia után tolta a biciklit.

– Akkor mi is történik? – tette fel a kérdést Klau.

– Kisasszony, nem lenne illendő előbb bemutatkozni? – háborodott fel Amélia.

– De, viszont nem lételemem az illem, ráadásul én kerültem egy teljesen abnormális helyre, úgyhogy majd én eldöntöm, hogy kinek mennyit árulok el magamról. – zárta le Klau, mire Amélia felvont szemöldökkel meredt rá, de a lány állta a tekintetét.

– Boszorkányföldön vagy. Innen csak a hegyen át juthatsz vissza Emberföldre, de ahhoz elég varázserőt kell gyűjtened. Az erőd egyszerűen gyűlik, elég, ha Boszorkányföldön vagy. Viszont, ha egyszer elvégzel egy varázslatot, akkor az ahhoz használt erődet elveszted. Ez a lényeg – nézett újra az útra Amélia.

– Miért mondtad azt, hogy rémes idők járnak? – tette fel a kérdést Klau, ami már egy ideje motoszkált a fejében.

– Hogy miért? Hát mert egy sárkány szabadult közénk. Amióta itt van, már több, mint száz boszorkányt gyilkolt meg. – válaszolt Amélia – Na, itt is vagyunk! A biciklit rakd be a fészerbe, aztán gyere be! – indult befelé.

– Amúgy Klau vagyok – szólt utána Klau, majd a reakciót meg sem várva elsietett a fészer felé. Az apró ház nem nagyon különbözött az emberek házától. Volt benne egy pici konyha, egy fürdőszoba és egy padlás. Klau feltételezte, hogy ott fognak aludni. Az egyetlen furcsaság az volt, hogy a konyhában volt egy hatalmas, fehér lepedőszerűség, amin folyamatosan újabb és újabb feliratok jelentek meg.

– Az az üzenőlepedő. A vezetőség üzeneteit írja ki. Minden házban van ilyen. – magyarázott Amélia, amikor látta, hogy Klau azt bámulja.

– Gyere vacsizni. – szólt Amélia, Klau pedig kis híján szívbajt kapott.

– Jaj, ne! Nekem otthon kell lennem! Anyu már biztos nagyon aggódik! Rohannom kell! – kiáltott fel és olyan tempóban igyekezett az ajtó felé, amelyet egy gepárd is megirigyelt volna.

– Nyugi! – kiáltott rá Amélia nem éppen megnyugtató hangnemben – Itt gyorsabban telik az idő, mint nálatok. Egy perc sem telt el azóta, hogy felszedtelek. – magyarázta.

– De hát lassan egy órája itt vagyok! – csodálkozott Klau.

– Persze. Itteni időszámítás szerint. Mondom, hogy itt gyorsabban telik az idő.

Klau ezt megpróbálta átlátni, de végül úgy döntött, hogy erre majd később rájön, és leült a vacsorához. Alaposan meglepődött hát, amikor Amélia csak két üres tányért hozott, semmi ételt.

– Öhm... Mit fogunk enni? – kérdezte Klau.

– Rakott krumplit.

– És az hol is van? – érdeklődött tovább.

– Mindjárt idevarázsolódik. – felelte Amélia, majd látva Klau csodálkozó képét, hozzátette – Nálatok nem így szokták?

A választ csak egy fejcsóválás formájában kapta meg, mert Klau még sokkos állapotban volt, de válaszával Amélát is sikerült meglepnie, így már ketten meredtek döbbenten maguk elé.

Közben megérkezett a vacsora is, ami tényleg a szó szoros értelmében odavarázsolódott. Örömmel vetették magukat az

ételre. Klau úgy érezte, mintha már ezer éve evett volna utoljára. A nagy falánkságban egy kolbászt is bekapott, amiről hamar kiderült, hogy extra csípős fajtából való. Számára ez nem volt túl szerencsés, hiszen nem bírta a csípős ételeket. A kolbász hatására is hamar felpattant és ugrálni kezdett, mintha ettől hamarabb elmúlna az égető érzés. Amélia pedig, ahelyett, hogy jó házigazdaként a segítségére sietett volna, csak felvont szemöldökkel bámult rá. Klau végül elugrándozott a mosogatóig, ahol (miközben hálát adott, hogy mosogatót a boszorkányok is használnak) alaposan kimosta a száját. A művelet elvégzése után továbbra is lógó nyelvvel és lihegve fordult újra az asztal felé, ahol Amélia még mindig furcsán meredt rá.

– Ez is valami emberföldi rituálé? – kérdezte végül. Klau várt pár másodpercet, de mivel Amélia nem nevette el magát, úgy döntött, hogy nem ábrándítja ki, úgyhogy bólintott (beszélni még nem nagyon tudott), majd folytatta a vacsorát, immár vigyázva a kolbászokkal.

A vacsora végeztével még ott maradtak egy kicsit beszélgetni.

– Figyelj, tudom, hogy csak pár órája ismerjük egymást, de nekem ez idő alatt az is feltűnt, hogy nem úgy viselkedsz, mint ahogy a felnőtt emberek szoktak – kezdte Klau. Mivel Amélia csak csendben figyelte, feszengve folytatta – Úgyhogy csak azt szeretném kérdezni, hogy minden boszorkány ilyen, vagy csak te vagy ilyen... ilyen...

– Különc? – segítette ki Amélia – Egyedül vagyok ilyen. Azért is élek egyedül az erdő közepén egy ilyen kicsi házban – mutatott körbe keserű mosollyal, Klau pedig legszívesebben elsüllyedt volna.

– Nagyon hálás vagyok, hogy boszorkány lehetek, csak az az egyetlen problémám, hogy itt csak azokat fogadják el, akik tökéletesek. Egy kis bolondozás, egy kis tegeződés és máris a világ végén találod magad egy remetelakban – sóhajtott szomorúan.

– Na, de most irány zuhanyozni, aztán az ágyba. Még nem tudom, hogy mi lesz holnap, de az biztos, hogy fárasztó lesz – nyerte vissza másodpercek alatt a régi stílusát Amélia.

Másnap reggel Klau fájós derékkal ébredt. Még nem szokta meg Amélia matracait. A mellette lévő fekhely már üres volt, úgyhogy hamar felöltözött. A padlásról való leérkezése lemászás helyett zuhanás lett, ugyanis egy létrafok elkószált a helyéről. Amélia éppen azt próbálta visszaterelni és erősen fogytán volt a türelme. Végül felkapta és dühösen visszanyomkodta a helyére.

– Ha még egyszer meg mersz szökni, tűzbe kerülsz, istenbizony! – ordított rá búcsúzóul. Klau már el sem csodálkozott azon, hogy itt a tárgyak is élnek, csupán hálás volt, amiért a matraca nyugton maradt az éjszaka. De végül is úgy is történhetett, hogy valójában azért fáj a háta, mert a matrac a saját kényelmére figyelt, nem pedig Klauéra.

– Jó reggelt! Nekem ma el kell mennem a vezetőséghez. Nagyon ki akarnak már vinni az erdőből, azt mondják, féltenek a sárkánytól. Bár lehet, hogy a sárkányt féltik tőlem. Ide viszont nem fog jönni az a szörny, ha mégis, akkor majd elzavarom. Ha egyszer ideküldtek, akkor itt is maradok! Nem fognak engem úgy pakolgatni, mint egy kutyát! – makacsolta meg magát Amélia – Te pedig nyugodtan elmehetsz körülnézni a környéken, csak a többi boszorkányt kerüld el, hiszen elméletileg egy ember sincs most köztünk – mosolygott kedvesen Klaura, majd egy intéssel asztalhoz invitálta.

A reggeli gyorsabb volt, mint a vacsora, alighogy leültek, már előttük is volt a rántotta. Még alig kezdtek el enni, amikor Amélia fölállt, egy darabig ugrándozott az asztal körül, majd elszaladt a mosogatóhoz inni. Klau ezt nem nagyon tudta mire vélni, de arra megállapításra jutott, hogy ez a viselkedés vészesen hasonlít a tegnap esti Klaura. Miután Amélia ellépett a csaptól, csalódottan bámult rá.

– Te miért nem csináltad? – tette fel a kérdést Amélia. – Pedig éppen azért csináltam, hogy otthon érezhesd magad – foglalt helyet letörten. Klau csak akkor értette meg, hogy Amélia a tegnap esti „rituálét" ismételte. – Ez nagyon jól esik, de Boszorkányföldön vagyunk, úgyhogy nekem kell alkalmazkodnom a ti szokásaitokhoz – magyarázkodott gyorsan.

– Hát, jó. Nekünk nincsenek ilyen furcsa táncaink – közölte Amélia, Klau pedig azon töprengett, hogy a tegnapi szerencsétlenkedése mennyire tűnhetett táncnak. Amikor végeztek a reggelivel, a tányérjukon egy-egy szendvics jelent meg. Amélia fölkapta a sajátját, majd indult is az ajtó felé.

– Érezd jól magad! – kiáltott vissza búcsúzóul, és már ott sem volt. Klau először úgy gondolta, hogy átkutatja a házat, de aztán rájött, hogy nem lenne szerencsés, ha egy függöny megszökne, vagy a kanalak fogócskát rendeznének, úgyhogy inkább a kinti terepet választotta. Felkapott egyet Amélia színes táskái közül, belehajította a szendvicsét és már indult is.

Az erdőben sétálva megállapította, hogy az itteni táj nem sokban különbözik az emberföldi tájaktól. Az állatok nem beszélnek és a növények is egyhelyben álltak. Klau ezért is szerette meg nagyon hamar az erdőt. Tetszett neki Boszorkányföld, de hiányzott a családja. Gyakran azon kapta magát, hogy azt tervezi, miként fogja kimagyarázni ezt a késlekedést a szüleinél. Teljességgel felfoghatatlan volt számára, hogy itt gyorsabban telik az idő. Táskája hamar tele lett. Látszott, hogy itt nem élnek gyűjtögető életmódot az emberek, hiszen rengeteg csillogó követ és ásványt talált, amik közül sokat képtelen volt otthagyni. Egy idővel azonban a ligetes, napsütötte táj átváltozott sötét, mohás tereppé. Ez eleinte nem zavarta Klaut, de idővel elkezdett nyomasztó lenni. Az sem gyakorolt pozitív hatást a közérzetére, hogy hirtelenjében néma csend lett. Az egyetlen zajt a lába alatt széttörő ágacskák adták ki. Rémülten nézett körül, de senkit sem látott. Viszont feltűnt neki egy folt, ami fehéres színével alaposan elütött a környezetétől. Legyűrte félelmét és lassan odasétált a folthoz. Amint megérintette, épp csak annyit érzett, hogy meleg testhez ért, az máris felugrott. Erre Klau ijedten hátraugrott, majd a test ráugrott. Klau reménykedett benne, hogy mostanra már mindketten felhagytak az ugrándozással, mert az állat kétszer-háromszor akkora volt, mint ő, és nem lett volna szerencsés, ha elkezd rajta ugrálni. Szerencséje volt, ugyanis a lény a kezdeti ijedség után megnyugodott és lemászott róla, így Klau jobban meg tudta figyelni. És ilyenkor kihagyott egy ütemet a szíve. Ugyanis előtte egy két méter hosszú állat feküdt, amihez hozzájött még a másfél méteres

farka. Lábai tömzsik voltak, de ennek ellenére jól szaladt. A háta közepéből két óriás, bőrredős szárny nőtt ki. Bőre cserzett volt és fehéren virított. Pár halványnarancssárga folt is volt rajta. Nagyon szép állat állt előtte, az egyetlen probléma csak az volt, hogy azt a bizonyos sárkányt látta. És ez nem volt túl megnyugtató tudat. A sárkány azonban nem támadott, de elszökni sem engedte Klaut, pedig a lány megpróbálta kikerülni. Csak bámult rá a nagy, barna szemeivel. Klau lassan leült, mire a sárkány is leült. Ha Klau arrébb mászott, akkor a sárkány is úgy tett. Valami hirtelen ötlettől vezérelve Klau a sárkány felé lépegetett, aki természetesen utánozta. Amikor már csak fél lépés választotta el őket egymástól, a lány megállt. Ott állt előtte a lény, amelyik állítólag már száz boszorkányt is megölt. És őt mégse bántotta. Sem akkor, amikor maga alá gyűrte, sem akkor, amikor egy méter sem volt köztük. Nem akart ölni, barátságos volt. Klau lassan kinyújtotta a kezét. A sárkány erre ráugrott és boldogan hozzádörzsölte a fejét. Klau hátraesett a hirtelen lökéstől, de nevetett a csiklandozó érzéstől. A sárkány boldogan körülugrálta, miközben a lány feltápászkodott. Aztán Klau hirtelen elkomorodott. A bőrredős szárnyon egy hatalmas, véres lyuk tátongott. Megpróbálta megnyugtatni a hiperaktív állatot, majd elkezdte széthúzni a szárnyat, hogy jobban hozzáférhessen a sebhez. Azonban abban a pillanatban, hogy a seb körül a bőr mozogni kezdett, a sárkány máris elugrott. Pár méter után visszafordult Klau felé, aki elég rémülten nézett rá, majd szép lassan kitárta a szárnyát. Klaunak az új szögből nagyon úgy tűnt, mintha a seb egy paprikát mintázna. Összerezzent, hiszen a képtől eszébe jutott a „rituálé". Aztán odamászott és ösztönszerűen a seb felé nyúlt. Majd rémülten hátraugrott, ugyanis a kezéből apró szikrák pattantak ki. Beletelt pár másodpercbe, amíg rájött, hogy ez minden bizonnyal a varázserő jele. Nem gondolta, hogy egy nap után már lesz ereje, de feldobódott a tudattól és egyből visszamászott a sárkány mellé, hogy egy kis varázslattal segítsen rajta. Ötlete sem volt, hogy mondjon-e valami varázsigét, esetleg kellene valami bűvös mozdulat, úgyhogy inkább csak odatartotta a kezét, és erősen koncentrált, hogy a seb összeforrjon. Meglepetésére a seb nyomtalanul eltűnt. A sárkány hálásan odabújt hozzá, Klau pedig a fülébe (vagy legalábbis abba, amit annak gondolt) suttogta:

– Csili lesz a neved, mert ilyen alakú a sebed. De ne árulkodj másoknak, mert Amélia simán lecsap. A sárkány csak nagy szemekkel nézett rá, majd elrepült, (kiélvezve, hogy újra tud repülni) egyenest Klau eldobott táskája felé és azt egy mozdulattal a szájába kapta, mire Klau egy magas „Neeeeeeee!" – sikítással odaugrott, de elkésett. A holmijai szép halomba gyűltek a táska tátongó szája alatt.

– És ezt ki fogja összeszedni? – nézett föl a lány Csilire, de az nem zavartatta magát. Örömmel nekiesett a szendvicsnek, mire Klau megint sikított, majd kitépte a sárkány fogai közül az ebédjét. Csili bánatosan nézett rá, majd visszacammogott ahhoz a bokorhoz, ahol Klau érkezése előtt tartózkodott, és kirángatott onnan egy nyúltetemet. A lány öklendezve elfordult és próbálta elfelejteni a döglött nyúl képét. Csili azonban meg akarta osztani vele a zsákmányt és elé dobta a tetemet. Klau erősen közel volt ahhoz, hogy elájuljon, de volt annyi lélekjelenléte, hogy gyorsan elfordult. Amikor a sárkány eléje somfordált, rászólt:

– Edd meg azt a dögöt! Csili eltűnt, majd egy hangos reccsenés hallatszott, mire Klau vett egy nagy levegőt és hátrafordult. A nyúlra már csak pár vérfolt emlékeztetett. Sápadtan bólintott, majd sürgősen elkezdett keresni valamit, ami eltereli a figyelmét. Szeme a még mindig a kezében tartott, kissé nyálas csomagolású szendvicsre esett. Elgondolkodott, mennyi esélye van, hogy most meg tudja enni, de végül nekilátott. Bár a háta mögül hallott kaparászás nem sok jót ígért Csili újabb ötletéről, de a szendvics csodát tett. Mire befejezte az evést, Klau már teljesen megbékélt Csili ragadozóösztöneivel és a döglött nyulat is egészen természetesnek vette.

Amint viszont megfordult, elbizonytalanodott Csili természetes viselkedését illetően, ugyanis két hatalmas gödör előtt állt, amit frissen ástak. Döbbenten meredt Csilire, aki átugrotta a gödröket és elkezdte lökdösni őt. Klau megfordult, visszatolta Csilit, aki viszont nem hagyta magát, így mindketten tolták a másikat. Klau lába alól hirtelen kicsúszott a talaj, ráesett Csili fejére, ő pedig örömmel magasra tartotta a fejét és vele együtt Klaut is, majd elbotladozott a gödrökig, miközben a lány legalább ötször szívbajt kapott, amiért nem nagyon lehet hibáztatni, mert nem nyújt túl nagy biztonságérzetet, ha két méter magasan egyensúlyoznak az emberrel. Csili végül eljutott a gödrökig és a kisebbe beleállította Klaut. A lánynak a nyakáig ért a gödör pereme. Csili beleugrott a másik gödörbe, ami neki pont' a megfelelő méretű volt. Elégedetten bámult Klaura, de ő csak fáradtan megrázta a fejét és elkezdett kimászni a gödörből. Csili ezt látva gyorsan kiugrott, megkerülte a gödröket, majd nekilátott, hogy visszatuszkolja a lányt, de elszámolta magát és Klau a nagyobb gödörbe zuhant. Annak a tetejét nyújtózkodva sem érte el, ráadásul a fal olyan simára súrlódott Csili testétől, hogy a lány nem tudott kimászni. Idegesen felpattant.

– Csili! – kiáltotta haragosan, de a sárkány nem bukkant elő. Valahonnan hangos reccsenés hallatszott, mire Klau gyanakodva bámult a gödör szája felé. Hirtelen egy hatalmas ág repült oda és kezdett zuhanni. Klau sikítva félreugrott, majd a lyuk felé nézett, ahonnan Csili nézett rá. Klau rájött, hogy a sárkány azt akarja, hogy másszon fel az ágon. Ez ellen neki sem volt ellenvetése, úgyhogy elindult felfelé. Viszont, amint belekapaszkodott az ágba, az megmozdult. Klau rémülten nézett fel és meglátta, Csili csak arra várt, hogy erősen belekapaszkodjon az ágba, aztán egyedül tervezte kirángatni onnan. Csili egy ügyes ugrással a földre nyomta az ág felső részét, ezzel viszont azt érte el, hogy az alsó is vízszintesbe került, rajta Klauval. A lány fáradtan nézett a sárkányra, miközben az ág körbefordult, így Klau már fejjel lefelé, lajhár pózban csüngött. Csili elkezdte kifelé vonszolni az ágat, Klau pedig ügyesen felmászott, így semelyik testrésze sem súrlódott le.

– Elegem van belőled! – kiáltott Csilire, amint szilárd talajt érzett a talpa alatt, majd felkapta a táskáját és elviharzott. Csili gyorsan utána rohant és elállta az útját. Klau fáradtan sóhajtott, megpróbálta kikerülni, de mivel ez nem sikerült, technikát változtatot, és

elkezdett felmászni Csilire, azzal a szándékkal, hogy átmászik rajta, de Csilinek szokás szerint más tervei voltak. Amint Klau biztonságosan felmászott rá, ő kitárta a szárnyait, ugrott párat, majd a levegőbe emelkedett. Klau hangosan sikított, Csili pedig ügyesen manőverezett a fák között. Direkt nem akart a szabad égre szállni, hiszen feltűnt neki, hogy az egész Boszorkányföld őt üldözi. Klau szinte felszakította a bőrt, olyan erősen kapaszkodott, de szüksége is volt rá, mert egy-egy élesebb kanyarnál kis híján lepottyant. Amikor Csili elfáradt a sok fordulattól és leszállt a földre, Klau rögtön leugrott róla.

– Fárasztó vagy – közölte vele, majd Csilire dőlt. A sárkány átölelte a szárnyával és mindketten elaludtak.

Valahol messze halk harangszó hangzott fel, mire Klau lustán kinyitotta a szemét. Amint feltűnt neki, hogy esteledik, felugrott és indulni akart. Azonban Csili is felébredt és magányosan nézett rá. – Holnap visszajövök. Várj itt! – ígérte Klau, majd elsietett.

Mire Klau visszaért a házhoz, Amélia már ott pakolt.

– Na, hogy ment a vezetőségnél? – kérdezte Klau udvariasan.

– Békén hagynak, csak előbb átkutatják a környéket. Mintha jó szomszédok lennénk azzal a ragadozóval – mondta borzongva Amélia, amivel sikerült Klau eszébe juttatnia, hogy rajta kívül mindenki irtózik Csilitől, úgyhogy neki is ezt kell tettetnie.

– És te mit csináltál? – kérdezett vissza Amélia.

– Az erdőben voltam, és szép köveket gyűjtöttem. – válaszolt határozottan Klau.

– Mutasd meg őket! – kérte Amélia, mire Klau rémülten a táskájára csapott. Az teljesen üres volt.

– Öhm... Elszórtam őket. – improvizált Klau, úgyhogy csak alig kellett hazudnia. Amélia a szeme sarkából rápillantott.

– Furcsák ezek az emberek – motyogta csodálkozva, Klau pedig csak rejtélyesen mosolygott, de nem válaszolt.

– Mikor fognak itt körülnézni? – kérdezte Klau.

– Holnap – válaszolt Amélia, Klau pedig ijedtében kis híján leesett a székről.

– Kimehetek most még gyorsan? – ugrott föl hirtelen.

– Az csinálsz, amit akarsz, de most már ne menj ki, mert a kutatást akár már el is kezdhették és nem lenne jó, hogyha megtudnák, hogy van itt egy ember.

Klau rémülten ült le a székre. Nem mert ellenkezni, mert nem sok módon magyarázhatta volna meg ezt az ötletét. A vacsorából egy falatot sem evett, majd a hosszú napra hivatkozva rögtön ágyba bújt. Viszont amint Amélia elaludt, Klau gyorsan kibújt az ágyából, óvatosan lemászott a létrán, majd az ajtóhoz lopakodott. Szerencséjére a tárgyak is mind aludtak. Kijutott anélkül, hogy bárki észrevette volna.

Klau az erdőbe rohant, oda, ahol Csilit hagyta. Az út hosszú volt és lassan hajnalodni kezdett. Amikor már hallótávolságon belülre ért, sárkány- és emberordítást hallott, mire még gyorsabban futott, pedig addigra már fél éjszaka rohant. A mezőn látta, hogy Csilit próbálják megkötözni. Hat ember volt ott, a kezükben kötelekkel. A szárnyán megint olyan seb vöröslött, mint amit Klau begyógyított. Csili meglátta Klaut, mire megnyugodott és a lányra bámult, a segítséget várta. Az emberek kihasználták pillanatnyi nyugodtságát és átvetették Csili testén a köteleket. Csili erre újra megrémült és menekülni próbált.

– Neee! Ne bántsák! – kiáltott rá sírva a támadókra. Az egyik férfi észrevette, elkapta és odébb rángatta.

– Menj haza, kislány! Ez egy vadállat! – ordított rá, majd visszarohant a társaihoz, akik közben lefogták Csilit. Klau is utána rohant, de ezt az ember észrevette és egy varázslattal lebilincselte Klaut, a lány pedig a hirtelen megállástól előre bukott és földre került, de ő így is megpróbálta tovább vonszolni magát. A szemét elhomályosították a könnyek, így csak azt hallotta, hogy Csili pánikoló, segítségkérő üvöltése egyre távolabbról hallatszik.

Klau továbbra is a földön zokogott, amikor valaki elkezdte lökdösni. Klau erre egyből felugrott, Améliától tartva. Örömmel látta, hogy a bilincsvarázslat azóta leállt. Meglepetésére a biciklije bökdöste.

– Gyere, Klau, haza kell mennünk! Amélia elmagyarázta, hogy miként tudunk visszajutni. – hívta Klaut Bicikli a maga furcsa, rekedtes hangján.

– Nem mehetek, mert Csilit elvitték – ellenkezett Klau.

– Ha ez a bizonyos Csili a sárkány, akkor két dolgot jegyeznék meg: az egy sárkány, aki igen veszélyes és már kiszabadult, éppen ezért kell hazamennünk. Főleg neked – mesélte Bicikli.

– Kiszabadult?! Honnét tudod? – kapott a szón Klau.

Amélia mondta. Ő az üzenőlepedőn látta – magyarázta Bicikli.

– Keressük meg! – indítványozta Klau.

– Mint már mondtam, az egy veszélyes... – kezdett okoskodni Bicikli, de Klau a szavába vágott.

– Nem veszélyes! És megkeressük! – kiáltott rá Biciklire.

– Hát jó. Rám nem jelent veszélyt. Pattanj fel! – egyezett bele Bicikli enyhén megszeppenve.

A duó gyorsan haladt, lévén, hogy Klau felültBiciklire és együttes erővel hajtották magukat. Arra indultak, ahol Klau eltűnni látta a csapatot. Szerencsére, a letört ágak mutatták nekik az utat. Hamar elértek egy tisztásra, ami sejthetően egy nappal ezelőtt még nem volt tisztás. A frissen kitört fák és az agyontaposott fű nyilvánvalóan mutatta, hogy Csili itt szökött meg. Innen viszont Csili már ügyesebben haladt, Klau pedig az ösztöneiben bízva vezette Biciklit. Kiderült, hogy Klau ösztönei nagyon jól működnek, hiszen megtalálták Csilit. Egy bokor alatt ásott magának egy gödröt, ott aludt, de az érkezőkre rögtön felugrott. Amint látta, hogy Klau az, boldog vigyor terült szét sárkányarcán. Klau leugrott Bicikliről, megölelte Csilit, majd begyógyította a sebeit. Az utolsó sebnél érezte, hogy elfogyott a varázsereje, és ezt a társainak is elmondta.

– Jajjajajjajaj! Így nem fogunk hazajutni! – sopánkodott Bicikli.

– Miért nem?

– Amélia azt mondta, hogy a hegy előtti hatalmas sziklafal tetejére csak varázslattal tudsz feljutni és feljuttatni engem! Most viszont elfogyasztottad a varázserőd!

– De ha Csili tud repülni, akkor fel tud vinni minket.

– Na, azt próbáld meg elérni, hogy én felmászom egy sárkányra!

– Itt maradsz? – vonta fel a szemöldökét Klau, Bicikli pedig mogorván a szemébe nézett, de nem válaszolt.

– Csak azután megyünk haza, miután találtunk Csilinek lakhelyet – fűzte hozzá Klau, mire Bicikli megdöbbent. Klau felmászott az addig békésen szemlélődő Csili hátára, amire végül Bicikli is rászánta magát. Csili kiterjesztette a szárnyait és felröppent. Biciklitől tudták, hogy az emberek mind bezárkóztak a házukba és órákig senki sem fog kijönni, annyira félnek Csilitől. Klau rábízta, hogy keressen magának megfelelő helyet és Csili céltudatosan repült a fák fölött. Bicikli nagyon élvezte a repülést, de Klau kicsit pánikolt.

– Mindig is ki akartam próbálni, milyen repülni! Száguldozni gyakran száguldoztam, de repülni, azt sosem! – ábrándozott Bicikli.

– Ez nem túl meglepő, lévén, hogy egy bicikli vagy – vágott vissza Klau, de Bicikli nem törődött vele.

– Most éppen úgy szállok, mint a madarak.

– Szerintem picit se hasonlítasz rájuk.

Klau és Bicikli vitájának Csili vetett véget úgy, hogy egy éles kanyarban Bicikli megcsúszott és leesett Csiliről. Hangosan ordított, Csili pedig a legnagyobb nyugalommal alászállt és megvárta, amíg Bicikli a hátára pottyan, majd nyugodtan folytatta az útját.

– Csudajó a repülés, mi? – kérdezte Klau csúfondárosan.

– Talán mégsem élvezem annyira – dadogta Bicikli szorongva. Mindkettőjüknek elegük volt már az égből és szerencsére Csili hamarosan landolt.

Klau eddig azt hitte, hogy Csili az egyedüli sárkány, vagy legalábbis nagyon kevés van. Ezért lepődött meg, amikor Csili többszáz sárkány közé szállt le. Testalkatban ugyanolyanok voltak, mint Csili, de mindegyik más színű volt. Klaunak és Biciklinek az az érzése támadt, hogy egy szivárvány kellős közepébe érkeztek. Csili hátranézett Klaura, ő pedig elismerően bólintott. Bicikli le akart mászni, hogy egy kicsit újra szilárd talajon állhasson, de az idő szorított, és Csilinek még majd vissza is kell érnie, úgyhogy elindultak visszafelé. Az utasok legnagyobb sajnálatára Csili örömmel csapta szét az útjukba kerülő felhőket. Klau erősen belemarkolt Csili bőrébe, Bicikli pedig Klau lábát fogta.

Onnan felülről úgy tűnt, mintha egész Boszorkányföldet körülölelné egy vékony, de magas hegyhát, aminek a legteteje egyszerűen le van vágva. A boszorkányföldi oldala szinte függőleges volt, viszont az emberföldi rész meredek, de járható volt. Itt landolt Csili. Pontosabban nekirepült egy láthatatlan falnak Emberföld határánál. Csili a hirtelen megállástól a falhoz préselődött, az utasai pedig lebukfenceztek róla, és két métert a földig zuhanva tették meg, ráadásul még Csili is rájuk esett. Nyögve feltápászkodtak, majd Bicikli beszámolt még pár Améliától szerzett információról.

– Így mondta: „Amint Klau a varázslattal feljuttat titeket a fennsíkra, át kell mennetek a védőfalon, ami semmilyen varázslényt nem enged át Emberföldre, így ott már biztonságban lesztek, viszont ott te sem tudsz már mozogni. Ha lementek a lejtőn, akkor visszaértek az átjáróhoz.” – idézte Bicikli Améliát, a végére pedig elcsuklott a hangja. Lehet, hogy azért, mert ennyire megszerette Csilit, de valószínűbb, hogy nem akart újra mozdulatlan lenni. Klau viszont Csilit nem akarta otthagyni. Odament a sárkányhoz és megölelte a vaskos nyakat. Érezte, hogy Csili ráhajtja a fejét a hátára. Percekig álltak így, majd Bicikli tapintatosan köhintett egyet, és emlékeztette őket, hogy Csilinek még vissza is kell mennie, úgyhogy elengedték egymást, Csili körbeszaladt, a levegőbe ugrott és kitárta a szárnyait. Gyors szárnycsapásokkal eltűnt a felhők között. Klau a könnyeit visszafojtva nézett utána.

– Menjünk! – szólalt meg mögötte Bicikli. Klau felszállt rá, majd áthajtottak a varázsfalon. Aztán rájöttek, hogy ez nem volt túl szerencsés ötlet. A meredek lejtőn két keréken szinte zuhantak. Klau sikított, de Bicikli újra élettelen lett. Az utóbbi időben jól teljesítettek Klau ösztönei, úgyhogy most is rájuk bízta magát. A kormányt ide-oda rángatva sikerült kikerülnie minden fát, majd egyenesben tudta tartani Biciklit a vízszintesbe érésnél is. Pont' az eltűnős vízesés mellett landoltak. Klau az óráját pillantott és csodálkozva jött rá, hogy csak húsz perce indult innen.

– Egy boszorkányföldi hónap elég lesz nélkülem! Annyit tudunk, hogy két boszifödi nap húsz emberföldi perc. Kész matekfeladat! – mondta Biciklinek, majd hazatekertek.

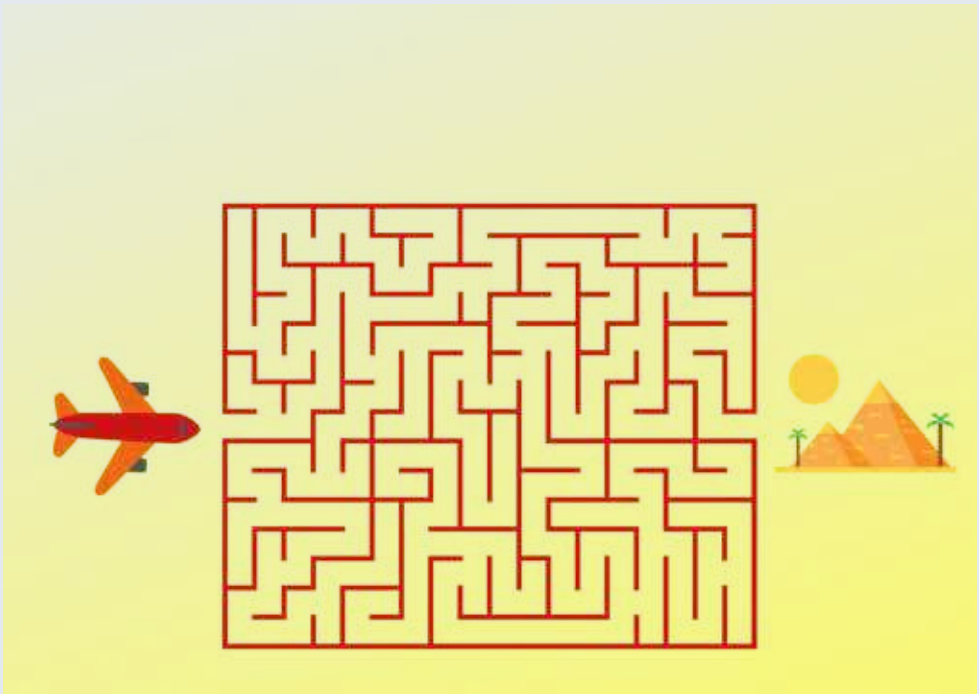
MEZEY DOROTTYA

Bingo

Az 1958-ban alapított COFACE több, mint 23 európai országban van jelen több, mint 50 tagszervezettel. A COFACE Families Europe hálózat családok, önkéntesek és szakemberek millióit képviseli. A COFACE olyan erős szociálpolitikát szorgalmaz, amely figyelembe veszi a családi igényeket és egyenlő esélyeket biztosít minden család számára. Munkaterületük a szociál- és családpolitika, az oktatás, a fogyatékkal élők jogai, a nemek közötti egyenlőség, a gyermekjogok, a migráció, a fogyasztói kérdések, valamint a technológiai fejlesztéseknek családokra gyakorolt hatása.
2022. májusában útjára indították családi BINGO-jukat és minden tagországukat arra bíztatják, hogy a feladatokat fordítsák le a saját nyelvükre és terjesszék családjaik körében. A magyarosított családi BINGO-t ezúton osztjuk meg Veletek.

A gyerekek bőröndjei összekeveredtek. Köss össze mindenkit a saját bőröndjével!

Vezesd el a repülőgépet Egyiptomba!



Keresd meg a két kép közötti 10 különbséget!

Utazás Sohaországba

Bár a gyerekek többsége alig várja a vakáció kezdetét, augusztusban sokan már az unalomnak addig soha nem tapasztalt fokát élik meg. Ilyenkor az összes játék és könyv unalmassá válik, a percek, órák és napok pedig csigalassúsággal telnek. A szülőknek ekkor minden tartalékolt türelmükre és kreativitásukra szükségük lehet, hogy valamivel mégis lekössék az unatkozó csemetét. A szerepjáték olyan játékforma lehet, amely a gyermek pszichés fejlődésére gyakorolt pozitív hatásai mellett, gyakorlatilag végtelen számú újrajátszási lehetőséget rejt magában. Érdemes tehát kifejezetten ösztönözni a gyermekeket arra, hogy különböző karakterek bőrébe bújva, szerepjátékokat játszanak. Amennyiben pedig a szerepekhez jelmezeket és egyéb kiegészítőket is készítünk, a játék még élvezetesebbé válhat, emellett a gyermekek fantáziája is egyre erőteljesebben szárnyalhat.

FORGÁCS LAURA

Kalózoknak

Kampós kéz

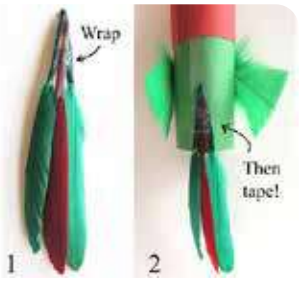
Hozzávalók:
- papír vagy műanyag pohár
- alufólia
- olló
- ecset, festék vagy ceruza, filctoll

Elkészítés:
Amennyiben a poharunk színét vagy mintáját nem találjuk igazán kalózhoz illőnek, első lépésként fessük vagy színezzük át. Ezt követően a fóliából vágjunk le egy négyzet alakú darabot, majd csavarjuk fel a képen látható módon. Ezután az olló hegyével szúrjunk lyukat a pohár aljába (vigyázzunk, hogy a lyuk ne legyen túl nagy). A lyukon húzzuk át a felcsavart alufóliát, győződjünk meg róla, hogy megfelelően szorul a lyukban, majd a külső részéből formázzunk kampót.

Papagáj

Hozzávalók:
- 1 db wc-papír guriga
- színes papír és esetleg habszivacs
- 3 db rövidebb és 3 db hosszabb toll
- zsenília drót
- olló, ragasztó, lyukasztó
- szalag
- egyéb díszítő elemek

Elkészítés:
Vonjuk be a wc-papír guriga teljes felületét színes papírral. Ezután egy másik színű papírral vonjuk be külön a fejrészt és egy harmadik féle színből készítsük el a madár hasi részét. A szemek elkészítéséhez vágjunk ki két kisebb kört, rajzoljuk meg rá a szemet, majd ragasszuk fel a fejrészre. A csőrét hasonlóképpen készítsük el. Ezután ragasszunk a testrész két oldalára egy-egy hosszabb tollat, ezek lesznek az állat szárnyai, egy rövidebb tollat ragasszunk a feje tetejére, végül a megmaradt tollakat (2 rövidebb, 1 hosszabb) fogjuk össze és ragasszuk fel farktollnak. Ez utóbbi úgy lesz a legegyszerűbb, ha a három toll végét kissé összepödörjük, majd cellux ragasztóval körberagasztjuk, ezután rögzítjük a madár hátához.



Végül lyukasszuk ki két helyen a guriga alját (figyeljünk arra, hogy a lyukak ne pontosan a szárnyak alá kerüljenek, mert ezesetben nem férnének el a farktollak) majd a két lyukon fűzzük át a zsenília drótot, így a madár máris könnyen rögzíthető a csuklónkra vagy karunkra.
Ezután a madarat még tetszőleges elemekkel díszítgethetjük, tökéletesítgethetjük.

Kincsesláda

Hozzávalók:
- tojástartó
- barna és aranyszínű festék
- ecset
- feketeszínű alkoholos filctoll

Elkészítés:
A tojástartót kívül-belül fessük le barnára, majd miután megszáradt, a képen látható módon fessük rá a két arany sávot és a zárat. Miután az arany festék is megszáradt, a fekete filccel rajzoljuk meg a részleteket, és gyakorlatilag már el is készült a kincsesláda. Az, hogy milyen kincset rejtünk el benne, a fantáziánkra van bízva.

Tündéreknek

Varázspálca

Hozzávalók:
- 1 db hurkapálca
- színes papír
- olló, ragasztó/kétoldalú ragasztó
- szalag

Elkészítés:
A színes papírból (ez annál jobb, minél vastagabb és csillogóbb) vágjunk ki két darab azonos méretű csillagot. A szalagból vágjunk le tetszőleges számú darabot. Majd a ragasztó vagy a kétoldalú ragasztó segítségével állítsuk össze a varázspálcát.

Tündérek az üvegben

Hozzávalók:
- befőttes üveg
- irizáló fehér- vagy ezüstszínű csillám
- egyszer használatos világító rúd

Elkészítés:
Alaposan mossuk ki a befőttesüveget, majd az olló segítségével óvatosan vágjuk le a világító rúd tetejét, a tartalmát pedig csepegtessük az üvegbe (a rúdban lévő folyadék semmivel sem veszélyesebb, mint bármelyik tisztítószer, így jó, ha nem érintkezik a bőrünkkel, de nem kell megijedni akkor sem, ha ez mégis bekövetkezne). Ezután öntsünk az üvegbe annyi csillámot, amennyi elég ahhoz, hogy befedje az üveg belső felületét. Ezután erősen csavarjuk rá az üvegre a fedelét, majd addig rázogasssuk az üveget, amíg a csillám teljesen be nem vonja. Ezzel el is készült a tündéres üvegünk! Vigyük be egy sötét helységbe és élvezzük a varázslatot, amíg tart.

Tündérkoszorú

Hozzávalók:
- drótfüzér
- kötözőszalag
- olló

Elkészítés:
Első lépésként a drótfüzért tekerjük a gyermekünk feje köré és állítsuk be a megfelelő méretre (se túl szoros, se túl laza ne legyen), amikor a megfelelő méret megvan, vágjuk le, majd rögzítsük a végeit. Ezután döntsük el, milyen hosszú lelógó szalagokat szeretnénk, és vágjunk 30-40 darab kétszer olyan hosszú szalagot. Ezt követően fogjuk a koszorút, az egyik szalagot hajtsuk félbe és tegyük a fejdísz mögé, majd a képen látható módon a szalag két végét húzzuk át a hurkon úgy, hogy a fejdísz középen maradjon. Ezt addig ismételgessük, amíg az összes szalag fel nem kerül a koszorúra.

Örömhír

Nagy örömmel tudatjuk, hogy a nagykónyi Kovács család 2022. június 13-án héttagúra bővült. Isten éltesse Kovács Lucát (55 cm, 4050 g), az Életfa Nagycsaládos Egyesület Dombóvár legkisebb tagját!

A nevem Antal Brigitta (50 cm, 3700 g). 2022. május 9. napján jöttem a világra. Remélem, hogy a fotómat látva mosolygós lesz a napod!

A nevem Szabó Illés Attila (50 cm, 3110 g) és 2022. március 22-én születtem szüleim és három nővérkém nagy örömére. Én is örülök a családomnak, sokszor mosolygok rájuk.

Nagy örömmel tudatjuk, hogy családunk újabb taggal bővült, Jakab Ráhel 2022. június 14-én 9. gyermekként érkezett a családunkba. Kis- és nagytesók egyaránt nagy örömmel fogadták az új babát.

Noel baba 2022. május 26-án érkezett meg a Balogh családba. Már nagyon várták szülei és a 10 éves nagytesó is.

2022. április 29-én megérkezett népes családunkba Tamás-Luzsicza Zoé (55 cm, 3800 g). Nagy szeretettel vártuk a pici csodát, aki teljesen elvarázsolta apukáját, anyukáját, valamint a család apraját-nagyját: Gyuszit, Ilonát, Antit és Bernit.

Örömmel tudatjuk, hogy újabb két ajándékkal gazdagodhatott családunk: 2022. február 9-én megszületett Kiss Boróka Eszter (54 cm, 2870 g) és Kiss Benjámin Ákos (3240 g).

Szeretném megosztani Veletek, hogy 2022. június 7-én megszületett negyedik csodánk, negyedik kislányunk Pongor Anni (3600 g). Testvérei már nagyon várták az érkezését, és azóta is töretlen a szeretet.

Örömmel adjuk hírül, hogy 2022. június 23-án megszületett Szűcs László és Cservenka Dóra 6. gyermeke, Szűcs Péter József (53 cm, 4700 g). Isten hozta a családban és a keszthelyi egyesületben!

Nagy örömmel értesítelek Benneteket, hogy a keszthelyi egyesület vezetőségében megszületett az első unoka, ugyanis május 25-én megszületett a Szita házaspár első unokája, Nagy Borbála (3430 g). Isten hozta őt közöttünk!

Családunk legfrissebb tagja, Storcz-Nagy Márton 2022. április 9-én született. Szereti a nyüzsgést, a társaságot, mosolygós, érdeklődő, igazi örökmozgó baba. Aludni – mondjuk – aludhatna többet is ...

Örömmel adjuk hírül, hogy a Szabó család legifjabb tagja, Szabó Zénó Mihály (53 cm, 3890 g) 2022.március 7-én negyedik gyermekként érkezett a családba. Nővérei, Jázmin, Lizbett és Dézi hatalmas szeretettel fogadták.