FÓKUSZBAN A TAKARÉKOSSÁG

NOE LEVELEK

2022/5.



NOE
NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE
1987

A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

350-351. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ 3

VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL 4-5
Vezető testületeink munkájából 4-5

ÉRDEKVÉDELEM 6-7
Takarékoskodj okosan! 6-7

PÉNZÜGYEK 8-9
Hogyan gazdálkodjunk okosan a családi megtakarítással? 8-9

KIEMELT HÍR 10-11
Őszi Találkozó – NOE 35. születésnap 10-11

ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI 12-17
Nagycsaládosok a Hungaroringen 12-13
Ismét önfeledten nyaralhattak a családok 14-15
Vízivándor tábor 2022 16
MCC Feszt 17
9600 gyermekmosoly tanévkezdéskor 17

HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL 18-23

CSALÁDI ÉLET 24-33
Áramtalanítva – fenntarthatóság és spórolás gyerekekkel 24-25
Megtakarítások hagyományosan 26-27
Hogyan támogassuk kamaszainkat lemondásokkal terhes időszakban? 28-29
Az anyagi veszteségeink lelki feldolgozása 30-31
„Ebben a pillanatban mindig hideg van…!” 32-33

SZÉPIRODALOM 34-39
Richter Anikó: *Betlehem csillaga* 34-35
Burns Katalin: *Madaram* 36-37
VERS 38
Könyvajánló 39

BESZÉLGETÉS 40-42
Beszélgetés Kardosné Gyurkó Katalinnal 40-42

KEDVEZMÉNYEK 43

ÉLETMÓD 46-45
Spórolási tippek nagycsaládoktól nagycsaládoknak 44-4 5
Az energiatakarékos háztartások kilenc pontja 46-47

PARFINÉRIA 48-49
Spórolós receptek 48-49

EGYÜTT SZÜLETÜNK 50
Tényleg sok költséggel jár egy kisbaba érkezése? 50

GYERMEKKUCKÓ 51-53
Béres Tamás: Apa meséje 51-53
Rejtvény 54-57
Alkossunk termésekből 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 350-351. sz. NOE Levelek címlapján
a KreÁlom Manufaktúra alkotása szerepel.
A fotót Vadócz Dávid készítette.

A NOE Levelekben szereplő kedvezményes ajánlatok kizárólag NOE-tagokra vonatkoznak.

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűeknek minősülnek. A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

A NOE Levelek 352-353. számának lapzártája:
2022. október 30.

Kedves Nagycsaládos Édesanyák és Édesapák, Kedves Nagycsaládos Szülők!



Az esztendő legnagyobb része már mögöttünk van, és ha visszatekintünk az elmúlt időszakra, láthatjuk mindazt, ami életünket idén leginkább befolyásolta. Mikor már azt hittük, visszatérhetünk a koronavírust megelőző mindennapokhoz, tőlünk keletre, a velünk szomszédos Ukrajnában háború tört ki. Mindez alapjaiban változtatta meg a világpolitikát.

A bizonytalanságban rendkívül fontos, hogy megtaláljuk életünknek azt a pontját, amely erőt adhat mindnyájunknak. Számunkra ez pedig nem más, mint a család. Nekünk a család jelenti mindazt, amit az élet esszenciájának nevezünk.

Ezért is fogadtam el örömmel a megtisztelő feladatot, hogy a Kormány családokért felelős államtitkáraként azért dolgozzak, hogy az eddig elért kiváló eredményeket megóvjam és tovább erősítsem. A 2010-ben kezdődött családbarát fordulat bebizonyította: igenis érdemes a magyar családokat segíteni, ők alkotják ugyanis a nemzet alapját, az őket célzó támogatások pedig az ország jövőjét jelentik.

Ahogyan a mondás tartja: nagycsaládban élni jó! Önök pedig büszkék lehetnek arra, hogy hatalmas igyekezettel és odaadással nevelnek három, négy, öt vagy ennél is több gyermeket. Ezért köszönet illeti Önöket minden magyar ember és az egész nemzet nevében. Ugyancsak köszönettel tartozunk a Nagycsaládosok Országos Egyesületének, amely nemcsak Önök mellett áll, hanem javaslataival, a nagycsaládosok érdekeinek képviseletével hatékonyan segíti a kormányzati családpolitika alakítását is.

A kormány elkötelezett abban, hogy a rajtunk kívül álló okok miatt előállt gazdasági nehézségek ellenére is megőrizzük az egyedülálló családtámogatási rendszerünket. A következő időszakban, az európai politika bizonytalanságaiban is szeretnénk biztos, kiszámítható jövőt kínálni a nemzetnek és a családoknak. Áprilisban erre kértünk, és a választók szándékából erre kaptunk felhatalmazást. Így továbbra is azon fogunk dolgozni, hogy a vágyott gyermekek minél hamarabb megszülethessenek, a gyermekvállalás ne járjon anyagi hátránnyal, valamint minél könnyebb legyen a munka és a családi élet közötti minőségi kapcsolat megteremtése. A családok támogatásában továbbra is kiemelt figyelmet fordítunk a nagycsaládosokra, és a jövőben is kiemelt célunk, hogy az élet minden területén – az adókedvezményektől kezdve a bölcsődei férőhelyek bővítésén át a nyári kikapcsolódást szolgáló Erzsébet-táborokig – számos módon segítsük őket a mindennapokban.

Habár az előttünk álló időszak kihívásokkal teli, egy dologban bízhatunk: a kormányzás középpontjában továbbra is a magyar családok állnak. Ez mindannyiunk közös érdeke, amiről semmilyen körülmények között sem mondunk le!

Kívánok Önöknek boldog és örömteli mindennapokat családtagjaik körében, egyben remélem, a Nagycsaládosok Országos Egyesületének rendezvényein lehetőségem lesz minél több magyar nagycsaláddal személyesen is találkozni.

HORNUNG ÁGNES
CSALÁDOKÉRT FELELŐS ÁLLAMTITKÁR

Vezető testületeink munkájából

Júliusban történt

Július 7-én száz nagycsaládunk ingyenesen tölthetett el egy feledhetetlen családi napot Kislődön a Sobri Jóska Élményparkban.

Július 7. A Családjogi Civil Munkacsoport ülésén a résztvevők áttekintették az elmúlt két év családjogi jogalkotási eredményeit és a következő időszak legfontosabb feladatait. Ilyen volt az ítélőképességük birtokában lévő gyermekek meghallgatására vonatkozó, augusztus 1-jén hatályba lépő új szabályozás, továbbá a közös szülői felügyelet és a váltott gondoskodás eddigi jogalkalmazási tapasztalata. Az ülésen a NOE részéről Fürjes Éva szociálpolitikai referens vett részt.

Július 14-én rendkívüli megbeszélést tartottunk a NOE budapesti titkárságán, mert a kormány bejelentett intézkedései kapcsán nagyon sok megkeresés érkezett hozzánk.



Még ezen a napon Németh Szilárd kormánybiztos úr a rezsicsökkentés fenntartására létrehozott munkacsoportban soron kívül fogadott, ahol összefoglaltam a nagycsaládosok által adott visszajelzéseket, felvázoltam Egyesületünk javaslatait.

Az elkövetkező időszakban számtalan médiamegkeresésnek tettem eleget, ahol ismertettem a NOE javaslatait.

Idén nyáron is sok nagycsaládosnak adódott lehetősége eljutni a Mészáros Csoport Pro Filii Alapítványa által támogatott nagycsaládos üdülésre. Több, mint hatszoros volt a túljelentkezés, nagyon nehéz volt a döntés, igyekeztünk olyan nagycsaládoknak lehetőséget nyújtani, akik a korábbi években nem voltak ilyen üdülésen, sőt, együtt nyaralni sem volt még lehetőségük.

Július 20-án a Bálványosi Nyári Szabadegyetemen *Fókuszban a család* címmel zajlott le kerekasztal beszélgetésünk, melyet Csép Éva Andrea képviselő asszonnyal, Bartis Erikával, a Pro Monoparetalis (Egyszülős) Egyesület elnökével és Sziráczki Katalinnal, az Erdélyi Magyar Anyák Szövetségének elnökével közösen tartottunk.
Ugyanezen a napon a *Családnak lenni határtalanul* címmel rendezett konferencián ismertettem a NOE közösségépítő, értékfelmutató programjait, beszéltem a családomról és az önkéntességről.

Július 22-én szinén Tusványoson kerekasztalbeszélgetésen vettem részt Szalay-Bobrovniczky Vince helyettes államtitkár úrral, ahol a civilség értékeiről, a szervezetek működéséről, a fiatalok megszólításáról és a NOE befőzőautomata programjáról beszélgettünk.
Még aznap meghívott vendégként részt vettem a *Családnak lenni határtalanul az Európai Unióban – fókuszban a család és a gyermekvédelem* címmel szervezett kerekasztalbeszélgetésen.

Július 25-én Sepsiszentgyörgyön megalakult a második erdélyi nagycsaládos szervezetünk! A református közösség a Benkő forrás ökumenikus templomához hívta a családokat, ahol Vargha Fruzsina alpolgármester asszonnyal köszöntöttük őket, négy felekezet képviselője pedig áldást kért a közös útra.

Augusztusban történt

Augusztus 1-én állami és társadalmi szervezetek összefogásával megalakult a Családbarát Munkacsoport a családbarát fogyasztóvédelemért. A szakmai fórum részt vesz az egyeztetéseken, és együttes erővel dolgozik a magyar családok fogyasztói kiszolgáltatottságának csökkentésén.





KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Augusztus 2-án Fülöp Attila szociális ügyekért felelős államtitkárral folytattam érdekvédelmi egyeztetést szociális ügyekben. A megnövekedett élelmiszer- és rezsiárak miatt még fokozottabb figyelmet kell fordítani a családokra, a rendszeres gyermekvédelmi kedvezményben részesülőkre és a lehetőségek szerint minél jobban csökkenteni a kiszolgáltatottságukat.

Augusztus 3-án érdekvédelmi egyeztetésen vettem részt tűzifa ügyben Zambó Péter erdőkért felelős államtitkárral. A megbeszélésen elhangzott, hogy lesz elegendő tűzifa, a fakitermelések augusztus végén indulhatnak újra. A magyar állami erdőgazdaságok tavasz óta nem emeltek árat. Lehetőség van közvetlenül náluk fát rendelni, így valós áron, valós mennyiségű fát fognak kapni az érintettek. A https://tuzifatokosan.nebih.gov.hu/kereses oldalon mindenki egyszerűen kereshet olyan tűzépeket és fakereskedőket, amelyek ebben a nehéz helyzetben is bizonyosan tisztességesen járnak el. Az állami erdőgazdaságoknál lehetőség van gallyfa gyűjtésére is, ehhez előzetes megkeresés és egyeztetés szükséges.



Augusztus 5-én a Magyarok Kenyere, a Kárpát-Medencei Búzaösszeöntés Ünnepét Hajdúnánáson rendezték meg, amelyen Jakab István, a MAGOSZ elnökének meghívására részt vettem az ünnepélyes búzaösszeöntésen és megszentelésén.

Augusztus 1-5. között a Nagycsaládosok Kétsopronyi Egyesülete a „Hozd a nagyit a táborba” címmel ötnapos programot rendezett, aminek célja az volt, hogy közelebb hozzák egymáshoz a generációkat és segítsék a nagyszülőket az unokák idejének tartalmas és hasznos eltöltésében.
A táborozáson nagyszülők és 5 év feletti unokáik vettek részt. Új barátságok szövődtek a gyermekek és a nagyszülők között. Az elnökséget Péterné Novák Krisztina, a NOE elnökhelyettese képviselte.

Augusztus 6-7. között Ópusztaszeren, a Magyarok Országos Gyúlésén vettem részt, amelyre Egyesületünk is meghívást kapott. A Dél-Alföldi régióból a két nap alatt hét egyesületünk önkéntesei vállaltak gyermekfoglalkoztatást, kézműves



tevékenységet. Régióvezetőink az érdeklődőknek tájékoztatást adtak a NOE munkájáról és bemutatták kiadványainkat is.

Augusztus 8-án köszöntöttük a Törökszentmiklósi Nagycsaládos Egyesületet, akik immár harminc esztendeje erősítik a NOE táborát. Isten éltesse Őket!
A rendezvényen részt vett Péterné Novák Krisztina, a NOE elnökhelyettese és Rendek Ildikó régióvezető.
Szintén ezen a napon indult el Szentgotthárdról a NOE idei vízi vándortábora, a program keretében fiataljaink szép túraélményekkel gazdagodtak.

Augusztus 16-20. között látogatást tettünk Benedekmezőn, a Tündérvár Székely Nagycsaládos Egyesület családi táborában, ami családi fesztivállal fejeződött be. Nagy örömmel töltöttünk együtt egy kis időt barátainkkal, ahol megtapasztalhattuk a honszeretetet, összetartást, egymás iránti elköteleződést, de az életrevalóságot, székely furfangot és tréfát is. Büszkék lehetünk arra, hogy Kovásznán ilyen remek csapat építi és erősíti a nagycsaládos közösséget.



Augusztus 27-én születésnapot ünnepeltünk Bugacon - Isten éltesse a Bugaci Nagycsaládos Egyesületünket, akiket a NOE nevében Kisné Szirtes Andrea elnökségi tag köszöntött! Boldog 25. születésnapot!

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

ÉRDEKVÉDELEM



MORVAYNÉ BAJAI ZSUZSANNA

Takarékoskodj okosan!

Miért takarékoskodunk? Azért, mert nemcsak a mának élünk, lehetőségeink szerint meg akarjuk alapozni a gyerekeink, sőt, unokáink, dédunokáink jövőjét is. Az is takarékosság, ha a mai kiadásokkal a későbbi többletbevételt alapozzuk meg. Mindig az összes kiadást és a későbbi következményeit is vegyük számba. Ebben a cikkben azt nézzük át, mi mindennel takarékoskodhatunk.

Idő

Mire nagycsaládosok leszünk, hozzászokunk, hogy amit csak lehet, párhuzamosan végezzünk el. Pl. verset kikérdezni főzés közben is lehet, a gyerekekkel együtt gyerekfilmet nézve (hogy kommentárjainkkal segítsük a látottak-hallottak értékelését) stoppolni, kötögetni is lehet.

Ha sikerül elég hamar önállóságra szoktatni a gyerekeinket, pl. az iskolatáska napi bepakolása önállóan is megbízhatóan menni fog. Óvodásoknak – ha a legkisebb számjegyeket már ismerik – a bőrönd, hátizsák önálló bepakolása táborra, nyaraláshoz rajzos segéddel is sikerülni fog.



Út

Nemcsak a megteendő távolság vagy annak időigénye, többletköltsége (pl. útdíj, parkolási díjas idő), hanem sokszor szempont a minél kevesebb átszállás, a minél kevesebb gyaloglás, az akadálymentes megközelítés, ill. az egyes helyszínek elérésének időbeli sorrendje is.

Hely

Amikor már elöntenek a játékok, azokat, amelyekkel legalább egy hónapja senki sem játszott, célszerű dobozban, bőröndben eltenni – a gyerekek nagyon fognak örülni, amikor e játékok ismét „előkerülnek”. A(z átmenetileg) nem használt gyerek- és várandósruhákat, gondozási stb. eszközöket eleve is tárolnunk kell.

Energia, víz

Mostanában az eddiginél is élesebben merül fel az energiával, de a vízzel takarékoskodás mikéntjének kérdése is. Hiszen a nagycsaládok ilyen kiadásai eddig is nagy tételt jelentettek. Energiakérdésekben ld. a *2022. évi 290. kormányrendelet,* a *2022. évi 259. kormányrendelet* és a *2022. évi 355. kormányrendelet* **hatályos** szövegét (hiteles forrás: njt.hu). Részletesen tájékozódni a kormányrendeleteken túl a szolgáltatók honlapján és ügyfélszolgálatain lehet.

A vezetékes gáz és áram esetében azt illeti meg a legalacsonyabb ár szerinti – rezsicsökkentett – tarifa, akinek az adott mérőóra a nevén van, illetve aki fizető fogyasztóként van bejelentve. Emiatt a többgenerációs családokban az egyetlen gázórát érdemes lehet átíratni a nagycsaládosnak számító (legalább egy gyermeke után nagycsaládos összegű családi pótlékra jogosult) családtagra, ill. közös gáz- vagy árammérő esetén megvizsgálni a több mérőórára osztás és/vagy egyéb műszaki megoldások lehetőségét. De a tetőtérbeépítéssel létrejött legfeljebb 4 különálló lakásegységre az ún. családi fogyasztói közösségek esetében megfelelő jegyzői igazolással lakásonkénti fogyasztási limitre van lehetőség (ld. a 2022. évi 259. kormányrendeletben).

Takarékoskodásra azonban azoknak is szükségük van, akik fával, szénnel, gázpalackkal fűtenek, főznek, sütnek, kútból nyerik a vizet, derítőt használnak. Azon túl, hogy a lakásukat minél jobb szigeteléssel lássák el, csak a helyi és a családi sajátosságok ismeretében lehet megfelelő tanácsot adni. Fűtőanyagokra is igaz: sokszor nem a legalacsonyabb árú, hanem a legjobb ár-érték arányú termék lesz végül a legolcsóbb.

Mindannyian tudjuk, hogy a mosogatószeres mosogatást célszerű nem folyóvíz alatt végeznünk, viszont helyes a mosógépet teljes töltéssel dolgoztatnunk (a szerkezetének is jobb), csak a növényeink tövét locsolnunk, megjavítanunk a tömítéscseréért „kiáltó” csapot, WC-tartályt stb., azonnal javításra vinnünk a gyanússá vált autónkat.



Egészség

Bizton állíthatjuk, hogy az orvos, védőnő által a család számára adott tanácsok az egészség megőrzését, a kóros elváltozások, betegségek megelőzését szolgálják. Azt is bizonyosra vehetjük, hogy a szűrővizsgálatok, a szokásos hűlésekre azonnal használt gyógyteák, sósvizes orrcsepp elejét vehetik annak, hogy a betegség, ápolás, netán tartós egészségkárosodás folytán beálló jövedelemkiesés, életminőségromlás következzék be.

Étkezés

Jót tesz a hét közben kollégiumban lakó gyerekünk egészségének és önbizalmának, ha pl. 4-5 napra elég kész – esetleg már saját készítésű – pörköltet visz magával, amiből minden nap más-más remek főételt tud varázsolni.

Akár már ötödikes gyerekünk is elvállalhatja az iskolai kirándulásra tervezett bográcsgulyást (ha segítünk kiszámolni, miből mennyi kell hozzá, kb. mennyibe fog kerülni fejenként, esetleg a húst otthon előfőzzük).

Akkor is takarékoskodunk, ha nálunk tönkrement, kidobandó étel nincs, sőt, az élelmiszerhulladékot komposztálhatjuk is.

Nevelés, oktatás

Ha gyerekeink kiskoruktól kezdve otthon a fentieket látják, ha iskolás korukban önállóan készítik össze a szükséges holmit az iskolatáskájukba, a hátizsákjukba, saját maguk készítik el a tízóraijukat, besegítenek a kisvásárlásba, a főzésbe, ha a holmijukat maguk rakják el (így azt is tudni fogják, hogy hol találják meg), ha hetirend szerint be vannak osztva némi háztartási munkára (szemétkivitel, portörlés, porszívózás, seprés, felmosás, kismosogatás, növénylocsolás, gyomlálás stb.), saját kertrészük lehet, ők varrják fel a leesett gombjaikat stb., akkor mások munkáját is jobban megbecsülik. Többnyire elég ezt csak a legnagyobb gyereknél bevezetni, a többiek már ebbe fognak belenőni.



Nem az a takarékos megoldás, ha a legolcsóbb óradíjas nyelvtanfolyamot, zeneórát választjuk, hanem a leghamarabb sikerélményt, jó eredményt nyújtót, a leginkább fejlesztőt (ami éveket is megspórolhat a pénztárcánknak, de főleg: kiválóan fejleszti a gyerekünket).

A biztonság, a jövő

Aki nem csak az időszakos kiegészítő jövedelmére választ ún. olcsóbb adózási formát, akkor, ha majd gyermeket vár, megbetegszik, megrokkan, munkanélkülivé válik, nyugdíjra szorul, az államtól bizony legfeljebb a létminimuma töredékére számíthat. Ha mindazt, amit a közterheken „megtakarít”, legalább – magánszámlán – gyűjti, vajon mérlegeli-e, hogy hamarabb is szüksége lehet e pénzre, mintsem érdemi összeg összegyűlt volna, és az államhoz képest mekkora esélye van annak, hogy egy magáncég (vagy jogutódja) 20-40 év múlva is fizetőképes lesz, és vajon reálértéken meddig és mekkora járadékot fog is fizetni.

Az viszont elég olcsón nyújt jó anyagi hátteret, ha fiatalon kockázati életbiztosítást kötünk – főleg a „nem dolgozó” házastársra, hiszen az ő munkájának minimális pótlása is horrorisztikus költségeket igényelne. (És ha letelik e biztosításunk időtartama, boldogok leszünk, hogy mégsem vált szükségessé e kötvényünk felhasználása.)

Lakásbiztosításunk ne a legolcsóbb legyen, hanem olyan, amely a lakásunk teljes megsemmisülése esetére egy még elfogadható lakás megvásárlását teszi lehetővé.

Mindemellett rendszeresen félre kell tennünk a lakásunk, autónk karbantartásához, javításához szükséges összeg időarányos részét. Már csak azért is, hogy az elvégzésükhöz legalább a szükséges önerővel rendelkezzünk.

Hitelterheket ne a befolyó jövedelmünk teljes összegének kitöltésével vállaljunk, hanem a családunkat érintő változások kockázatának figyelembevételével jövedelmünkből – a szokásos havi kiadásainkon és a vállalandó hiteltörlesztésen túl – lehetőleg maradjon min. 30% szabadon, emellett az időbeli kockázatok mérséklésére minél rövidebb idő alatt törlesszük le.

A Babakötvényről se feledkezzünk el! Hiszen nagycsaládosként mindig mindenben legalább 20 évvel előre gondolkodunk.

MORVAYNÉ BAJAI ZSUZSANNA
NOE SZAKÉRTŐ

PÉNZÜGYEK

Hogyan gazdálkodjunk okosan a családi megtakarítással?

Sokan keresik a lehetőségét, hogy megtakarított pénzüket a lehető legjobb helyen tudják. Egy biztos, készpénzben vagy lekötés nélküli folyószámlán nem érdemes tartani a félretett pénzünket! A Magyar Állampapír választása több szempontból előnyös: számos futamidő, kamatozás közül választhatunk, bármikor eladható, alacsony kockázatú, hiszen a tőkére és a kamatokra a magyar állam vállal garanciát.

Állampapír vásárlása előtt mindig érdemes végiggondolni, hogy meddig nem tervezünk a megtakarított pénzhez nyúlni, és e szerint megválasztani a befektetés futamidejét. Persze nem okoz problémát az sem, ha időközben mégis szükségünk lenne a megtakarításunkra, ugyanis likvid befektetési formáról van szó: vagyis könnyű adni-venni, hiszen a Kincstár folyamatosan jegyez vételi árfolyamot az általa forgalmazott állampapírok esetében.

Ahhoz, hogy állampapírt vásároljunk, először értékpapír nyilvántartási-számlát kell nyitnunk. Ilyen számlát számos pénzintézetnél (bank) és befektetési szolgáltatónál (bróker) is lehet nyitni, a legkézenfekvőbb megoldás ugyanakkor a Kincstár. Itt egyrészt költségmentes mind a számla megnyitása, mind a vezetése, másrészt Ügyfélkapun keresztül is igényelhető, személyes megjelenés nélkül.

További előny a Kincstárnál, hogy a számlához internetes (WebKincstár) és mobiltelefonos (MobilKincstár) hozzáférés is igényelhető ingyenesen, így a befektetéseket később otthonról, kényelmesen, biztonságosan is lehet kezelni, míg a számla egyenlege a nap 24 órájában lekérdezhető. A visszaváltás és a kamat újrabefektetése is egyszerűen intézhető a WebKincstár és MobilKincstár felületeken.

A Magyar Államkincstárban valamennyi, Magyarországon forgalomban lévő lakossági állampapír megvásárolható, és folyamatosan növekszik az ezek iránti kereslet. A Magyar Államkincstárban vásárolt lakossági állampapír-állomány 2021. év végén meghaladta a 3 500 milliárd forintot, ezzel a teljesítménnyel a Magyar Államkincstár lett az Év Lakossági forgalmazója az Államadósság Kezelő Központ 2021-es rangsora szerint.

Az alábbi ábra szemlélteti, milyen összegű megtakarítása lehet a gyermeknek 18 éves korára.







KIEMELT HÍR



KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Őszi Találkozó – NOE 35. születésnap

Szeptember 10-én közel ötezer embert vártunk a Sobri Jóska Élményparkba, hogy közösen ünnepeljük a NOE 35. születésnapját. Bár a hét elején még többen tartottunk tőle, hogy a teljes mértékben kültéri rendezvényt elmossa az eső, végül kegyes volt hozzánk az időjárás és ragyogó őszi napsütésben tölthettük együtt ezt a különleges születésnapot ezen a különleges helyszínen, Kislődön. Alább olvashatjátok, elnök asszonyunk, Kardosné Gyurkó Katalin gondolatait, melyekkel a rendezvény megnyitóján köszöntötte az egybegyűlteket.

Ha visszagondolunk az elmúlt évünkre, már nem is tűnik túlzásnak, hogy egy kalandparkban tartjuk Őszi Találkozónkat. Itt aztán lesz alkalmunk átélni eddig nem ismeretlen helyzeteket, de azt hiszem egy nagycsaládosnak már ebben is van tapasztalata. Az elmúlt harminc-öt év hozott magával bőven ilyen helyzeteket számunkra. Gondoljatok bele, hogy mekkora utat tettünk meg: néztek bennünket ufóknak, néztek ránk sajnálkozva, s bizony volt, hogy valóban a szegénységet is vállalnunk kellet az újabb gyermekekkel. Mi akkor is tudtuk, hogy a gyermekkel a szeretet növekszik a családban, s ez akkora kincs, amellyel nem szabad spórolni. Lehet kevesebb jutott ebből abból, de a lényegből, a fontosból bőséggel jutott nekünk. Ahogy a mostani sláger is mondja: „Sose voltam gazdag, de megvan minden. A legszebb pillanatok vannak ingyen”.

Mi nap mint nap megtapasztaljuk, hogy akkor lehetünk igazán boldogok, ha sikerül másoknak: a gyermekünknek, a férjünknek, párunknak örömet szerezni. Ezért jó találkozni ilyenkor, s ezért az egyik legfontosabb programunk az Őszi Találkozó. Hiányoztatok, s jó látni, hogy közel ötezren újra együtt vagyunk.

Biztosan van köztetek, aki még emlékszik rá, hogy 20 éve végeztünk egy kutatást, amelyben rátok, az egyesület tagjaira voltunk kíváncsiak. Szeretnénk megismételni segítségetekkel ezt a kutatást, hogy lássuk, mennyit változtunk 15 éves korunk óta. Kérlek benneteket, hogy segítsetek, s töltsétek ki a kérdőíveket.

Nem csupán mi változtunk, mára – szerencsére – nagyot fordult a világ. Az elmúlt 35 év a család, a gyermekvállalás és a házasság felértékelődését hozta, és én egészen biztos vagyok abban, hogy ehhez Ti is hozzájárultatok. Hozzájárultatok azzal, hogy megmutattátok, nem csupán lehet több gyermeket nevelni, de érdemes is, s erre bizony azok is képesek, akik nem láttak maguk előtt erre jó mintákat, s roszsz tapasztalatokkal nőttek fel. A ti példátok biztosan sokak számára jelentett biztatást, s adott erőt a nehéz döntések idején. Azt is hiszem, hogy a kormányzattal történő együttműködés meghozta gyümölcseit: immár sok olyan támogatás, intézkedés van, amelyek korábban elképzelhetetlenek voltak, amelynek megőrzése közös érdekünk.

Ahogy a nyár vége, az ősz, a befőzés, a megőrzés, a télre felkészülés időszaka, számunkra is az elért eredmények megőrzése, az azokért történő kiállás vált aktuálissá. ahogy tettük és tettétek ezt a COVID idején és tettétek/teszitek a kárpátaljai menekültek segítése során is.

Erősek vagyunk! Erősek, mert sokan vagyunk, mára már egy nagyvárosnyian, s mi ismerjük egymást, kedveljük egymást, s teszünk egymásért.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

















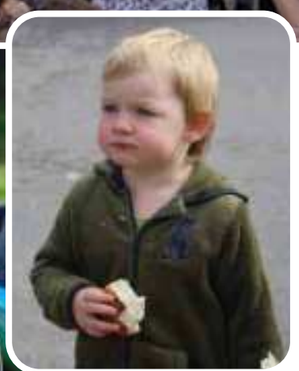












Nagycsaládosok a Hungaroringen

Július 29-én közel ezerkétszáz nagycsaládosunk vett részt a Forma-1 Magyar Nagydíj pénteki szabadedzésén a Hungaroring Sport Zrt., a HUMDA Zrt. jóvoltából és a KAJLA program keretében a Magyar Turisztikai Ügynökség Zrt., valamint a NOE együttműködésében. A box utcával szemben, kiemelt helyen olyan családok szurkolhattak, akiknek még nem volt lehetőségük eljutni Hungaroringre.

Nagyon örültünk a lehetőségnek, hogy idén alkalmunk nyílt 3 nagyobb gyermekünkkel eljutni a Hungaroring Forma 1-es futam szabadedzésére pénteken. A Forma 1-es versenyeket férjem és én is régóta kedveljük és követjük, így gyermekeink is belenevelődtek kicsit a futamok figyelésébe, a szurkolásba. Nagy meglepetés volt a fiúk számára, amikor kiderült, hogy a helyszínre utazhatunk. Keszthelyről indulva kicsit korán kellett kelnünk, hogy időben odaérjünk a regisztrációhoz és a délelőtti programokra, de mindez megérte az élmény miatt. A korlátozottan bevihető élelemmennyiség mellé köszönjük szépen a NOE kiegészítését, nasijait és üdítőit: jelentem,- ezzel a mennyiséggel kihúztuk a napot. Hatalmas élmény volt élőben is látni és hallani a versenyautókat, a box utcával szemben ülve belátni a kulisszák mögé, ahogy a csapat előkészül az edzésekre, kereket cserél, és elcsípni egy-egy versenyzőt (ha csak beöltözve is). A délelőtt folyamán egy betévedt nyúl ellopta a showt, a NOE szektorban lévő gyerekek rögtön észrevették, és együtt izgultunk, hogy rendben kikeveredjen a pályáról. Az edzések között volt időnk körülnézni a helyszínen is, a fun zónákban kipróbálni a reakcióidőnket, kupával fényképezkedni, látni a pálya más szakaszait, megcsodálni a 2022-es autómodellt stb. A délutáni program sűrűbb és izgalmasabb volt és hanghatásaiban is sokkal erősebb, de halláskárosodás nélkül megúsztuk. Mindenesetre a hazaúton már csak nagyon halkan szólt a rádió. Még egyszer köszönjük szépen a felajánlónak és a NOE-nak, hogy családi élményeink gyarapodtak és a bakancslistánkról egy pontot kipipálhatunk!

KISSNÉ BÖRCZI NIKOLETTA





Először is nagyon szépen köszönjük a lehetőséget. Mi pénteken voltunk a Hungaroringen, kicsivel 11 után sikerült regisztrálnunk és megkaptuk a csomagot is. Nagyon szuper volt minden, a szervezés és az élmény is.

Mi estig maradtunk, a gyerekek is nagyon jól bírták, a legkisebb aludt egyet ölben, de utána friss erővel újra élvezte ő is. Nagyon szuper helyen ültünk, amiért szintén hálásak vagyunk, hiszen a fedett lelátó (a box utcához közel) a nagy melegben nagyon jó volt.



Mi sétáltunk is, máshonnan is néztük kicsit a futamokat, illetve elmentünk megnézni a programokat is (kerékcsere, szimulátor, boltok, illetve kaptunk F1 kártyákat, sőt, a kisfiam pólót is nyert).

Örök élmény maradt számunkra! Bízunk benne, hogy máskor is lesz lehetőség elmenni! Még egyszer mindenkinek köszönjük a lehetőséget.

GYÁBOLKÓ BEATRIX



Párommal teljes titokban pályáztunk a jegyekre és titokban is tartottuk a verseny reggeléig. Mondanom sem kell, a reggel fél hatos ébresztő milyen nehezen ment egészen addig, amíg a gyerekem fülebe nem súgtam: megyünk a Hungaroringre... Hihetetlen élménnyel lettünk gazdagabbak, köszönjük!

NAGY NORBERT



Ezúton szeretnénk hálánkat kifejezni felétek és a támogató felé, hogy részt vehettünk a Hungaroringen az F1 magyar nagydíj pénteki szabad edzésén. Fantasztikusan éreztük magunkat. Az SG tribünt anyagilag valószínűleg soha nem engedhettük volna meg magunknak, így csakis köszönettel tartozhatunk a lehetőségért. A szervezés a NOE és a Hungaroring részéről is ultraprofi volt, köszönjük az elemózsiás csomagot is. Mindenki kedves, készséges volt, akihez csak fordultunk. A kiszolgáló helyiségek, mosdók makulátlan tiszták voltak.

Kisgyermekkorom óra Forma1-rajongó vagyok, álmomban sem gondoltam, hogy lehetőségem lesz élőben látni ezt a csodát és hogy ezt a családommal együtt élhetem át. A gyermekeim is beleszippanthattak a száguldó cirkusz varázslatos világába. Izgalmas volt megtapasztalni, hogy mennyire multikulti ez a világ, és a sportág szerelmesei tényleg a világ minden tájáról ideözönlöttek.

Beszélhettünk norvégokkal, csodáltuk az olasz Ferrari-szurkolók hatalmas lobogóit és érdeklődéssel figyeltük a hatalmas sombrero-kalapos mexikóiakat is, hogy csak néhányat említsek, akik kivétel nélkül mosolygósak, pozitívak és életvidámak voltak. Egyszóval zseniális volt.

Bízom benne, hogy évről évre egyre több család juthat majd el ide, vagy akár idővel később újból mi is!

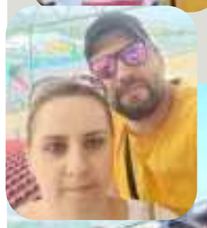
CSENDES CSALÁD



Nagyon szépen köszönjük a lehetőséget! Hatalmas és örök élmény marad mindannyiunk számára.

Nagyon jól éreztük magunkat, szuper érzés volt a lelátón nézni az autókat. Az egész család élvezte, hiszen még sosem voltunk a Hungaroringen, így mindenkinek új, izgalmas élmény volt.

BÉRES CSALÁD





Gyermekeimnek és az egész családnak hatalmas élmény volt! Szuper szervezés, fantasztikus árnyékos hely... Valószínűleg a kislányom - 3 éves - volt az egyik legkisebb résztvevő, ő is kifejezetten jól érezte magát, feleslegesen aggódtunk előtte, hogy nem fogja bírni. Köszönjük!

GYŐRFFY-K. TÍMEA



Ismét önfeledten nyaralhattak a családok

A Mészáros Csoport karitatív tevékenységét koordináló Pro Filii Alapítvány idén is folytatta a nehéz helyzetben lévő nagycsaládosok térítésmentes nyaraltatását A sokszoros túljelentkezés bizonyítja, hogy ezúttal is nagy volt az érdeklődés a pihenés lehetőségére. Az utazó családokat több szempontot figyelembe véve választottuk ki, de most is nehézséget okozott a döntés, hiszen legszívesebben mindenkit elengedtünk volna...
Régióvezetőink napi szinten telefonáltak, egyeztetettek, adatokat kértek be és táblázatokat töltöttek ki, kapcsolatot tartva a családokkal és a nyaralások helyszíneivel is. Összesen közel 200 családból csaknem 1000 főnek sikerült örömökkel és élményekkel teli napokat szerezni.
Bár, sok munka és szervezés van mögöttünk, mégis rengeteg felemelő pillanatban lehetett részünk, és a nyaralásból hazatért tagcsaládjainktól kapott hálás leveleket olvasva ismét nyugtázhattuk, hogy rendkívül szép célért dolgoztunk.



Nyaralásunk a nyár eddigi legmelegebb hetére esett. A tó vize megdöbbentően felmelegedett, a gyerekek órákat hűsöltek benne. Nem hagytuk ki Helka és Kelén játszóterét és a Tagore sétányt sem, de többször is kirándultunk Tihanyba, misén voltunk a gyönyörű – bár, felállványozott – apátsági templomban és felkerestük a kedvenc fagyizónkat. Utolsó nap még egy kis kompozásra is sort kerítettünk, meglátogatva egy a déli parton tanyázó baráti családot.Mindezek olyan élmények, amelyeket biztosan sokáig magunkkal viszünk, mi is és a gyerekek is.



Nem fogjuk elfelejteni azokat az estéket, amikor a teraszon, egymás hegyén-hátán ülve mind a nyolcan együtt játszottunk, és a „mániákus család” különböző nyakatekert feladványait találtuk ki. Elég összetartó család vagyunk, de ezek a pillanatok – amikor a 17 és a 6 éves együtt nevet és bulizik – kincset érnek. Ehhez az élményhez az ilyen nyaralások adják meg a lehetőséget, és ezért rendkívül hálásak vagyunk a NOE munkatársainak, a kemping dolgozóinak és mindenkinek, akinek köszönhetően ezt újból át tudtuk élni.

KÁLLAI-BÁLINT CSALÁD

2022. július 5-10-ig 6 feledhetetlen napot töltöttünk el Balatonfüreden, a Füred Kempingben. A hosszú utazás alatt zuhogott az eső, de mire megérkeztünk, elállt s a Nap is kisütött. A bejelentkezés nagyon könnyen ment, érkezésünk után 15 perccel már a saját mobilházunkban voltunk. A hatalmas kempingben nagyon könnyen lehetett tájékozódni, így hamar megtaláltuk az „otthonunkat”. Egy kétszobás klímás mobilház volt a miénk, kis nappali résszel, konyhával, hűtőszekrénnyel. Szép tiszta, rendezett és modern volt minden. Természetesen, rövid terepszemle után, de már aznap délután fürödtünk is a Balatonban. A vacsoráinkat és a reggeliket naponta közvetlenül a tóparton egy szuper étteremben fogyasztottuk el, a személyzet nagyon kedves, udvarias volt, az ételek ízletesek és bőségesek voltak, az esti desszertet többször már el is csomagolták nekünk, mert helyben nem bírtuk elfogyasztani. Esténként sétáltunk a parton vagy a városközpontban, reggelenként pedig néztük az ébredező Balatont, a sok vitorlással, vadkacsákkal és hattyúkkal. Számunkra a nyaralás alatt a pihenés volt az elsődleges: napoztunk, fürödtünk, pihentünk, olvastunk. Egy nap nem volt hozzánk kegyes az időjárás, akkor a szomszédos Tihanyba látogattunk el.
Nagyon jól éreztük magunkat!



LÉVAI CSALÁD

Hálásan köszönjük ezt az egy hét álomnyaralást. Felejthetetlen 6 napban volt részünk, amely során családunk minden tagja új élményekkel, programokkal tudott kikapcsolódni, feltöltődni.

Minden nap strandoltunk, a legkisebbünk is megismerkedett a fürdő vizével, amit nagy sikongatásokkal értékelt. A nagyobbak rengeteget, merültek, csúszdáztak, úsztak és mókáztak a vízben. Készítettek legyezőt a strand játszóházában és részt vettek az úszógumi fánk-csatában is. Este mindenki izgatottan várta, hogy Tüsi, a hotel sünije vacsora közben megjelenjen. A hotel is számtalan lehetőséget tartogatott számunkra, a gyerekek egy percig sem unatkoztak. A játszóházban kézműveskedtek, játszottak, vagy éppen az ugrálóvárban hancúroztak, így nekünk felnőtteknek is jutott egy kis szusszanás, kikapcsolódás.

Köszönjük, hogy ilyen felejthetetlen élményekkel teli nyaralásban lehetett részünk!

SARKADY CSALÁD





Szeretnénk meg köszönni ezt a csodás nyaralást. Igazán szuper volt a szállás és a vendéglátás, ízletesek az ételek, szívélyes a fogadtatás. Nagyon jó volt, hogy a strand és a szállás együtt volt. A gyerekek igazán élvezték, és mi is. Önerőből nem jutottunk volna el ide. Köszönjük ezt a lehetőséget.

Ezúton szeretnénk megköszönni a nyaralási lehetőséget, amit családommal együtt Zalakaroson tölthettünk! Nagyon jó volt, és már nagyon ránk fért a gyermekeinkkel együtt ez a családi élmény! Gyermekeink nagyon élvezték a mindennapi strandolást! Éppen 14. házassági évfordulónkat ünnepelhettük meg július 12-én!

Hálásak vagyunk a sok élményért!

MÉSZÁROS CSALÁD



Vízivándor tábor 2022

„Mi volt a kedvenc nyári élményed?" - rengeteg ember tette föl nekem ezt a kérdést, de mindannyiuknak ugyanazt választottam. „Határozottan a Vízivándor Tábor a NOE- val." A legtöbben ilyenkor értetlenül néztek rám, így egy vízivándor gyorstalpaló után, következhetett az élménybeszámoló.



Hétfő reggel útnak indultunk vonattal az idei kalandunk első helyszínére, Szentgotthárdra.

Bár, a többség már ismerte egymást az előző táborból vagy éppen NOE-s eseményekről, azért akadtak új arcok is. Ezért az este főként az ismerkedéssel telt.

Másnap, azaz kedd reggel találkoztunk először az 5 fantasztikus túravezetőnkkel és ekkor ismertük meg a raft-hajók működését.

Az általában fárasztó és néha unalmas evezéseket színesítették a sekély szakaszok, ahol a vízben sétálva tudtunk csak átjutni; meg persze a nyugodtabb szakaszok, ahol a fröcskölődés elmaradhatatlan volt.

A második szálláshelyünk Csörötneken volt. Itt a táborvezetőink, Áron, Lőrinc és Regő beavattak minket a csoportbeosztásba, hiszen egész hétre terveztek mindenféle csapatépítő feladatot.

Persze, ha nem volt semmi program, akkor előkerült a röplabda. Bár, háló nem volt és a labdánk is felmondta a szolgálatot, néhány kreatív ember mindig akadt. A labdát Lőrinc megvarrta, a hálót pedig szárítókötéllel helyettesítettük.

A harmadik nap úticélja Rábagyarmat volt, ahol egy kifejezetten környezetbarát kemping van. Már út közben meséltek nekünk a túravezetők a szemétgyűjtési rendszerről és a pottyantós wc-ről, de ezek végül nem is voltak olyan vészesek. Sőt, még íjászkodni is volt lehetőségünk.

Ezt követően Csákánydoroszlót vettük irányba. A fárasztó evezés után következhetett a jól megérdemelt pihenés a Kajak-Kenu Szövetség közösségi házában. Még a vacsora előtt röpiztünk egyet a naplemente mentében, majd sor került a plank-versenyre és a sorversenyre is. Az estét tábortűzzel zártuk.

Az utolsó két napot Körmenden, a Bárkaház Kempingben töltöttük. Itt a szórakozásé volt a főszerep, de azért szombaton még elmentünk egy utolsó túrára, ahonnan már busszal jöttünk vissza. Utolsó este előadtuk a csapatindulókat és kihirdették a heti verseny győztesét is.

Szerintem mindenki nevében mondhatom, hogy felejthetetlen élményben lehetett részünk. Köszönettel tartozunk a szervezőknek, a túravezetőinknek, a táborvezetőinknek, illetve a szüleinknek, amiért ezt a szuper hetet együtt tölthettük. Remélem, jövőre újra találkozunk.

NAGY KATINKA



MCC Feszt

A NOE július 28 és 30. között kiállítóként vettünk részt az idén második alkalommal megrendezett MCC Feszten. A rendezvényre izgalmas kvízzel és kézműves foglalkozásokkal készültünk, az igazán szerencsések pedig megpörgethették szerencsekerekünket és különleges NOE-nyereményekkel távozhattak. Az esti koncerteken szívmelengető élmény volt NOE-tornazsákos fiatalokat látni, NOE-repohárral a kezükben. Reméljük, jövőre is találkozunk ugyanígy ugyanott.









9600 gyermekmosoly tanévkezdéskor

Szeptember elején lezárult az egyhónapos tanszergyűjtésünk az Auchan áruházakban. Az adományokból 9600 csomagot juttattunk el olyan családokhoz, akiknek jelentős anyagi terhet jelent a beiskolázás. Az Auchan-vásárlók felajánlásának köszönhetően a diákok ezekben a családokban is úgy kezdhetik el a tanévet, hogy iskolai felszerelésük hiányosságai miatt nem kerülnek hátrányba és nem maradnak le a tanulásban.



A tanszergyűjtés hagyománynak számít az Auchannál, idén már ötödik alkalommal rendezték meg. Az áruház vásárlóközönsége ezúttal is a nagycsaládosoknak ajánlhatott fel taneszközöket. A jelenlegi helyzetben talán minden eddiginél nagyobb szükség volt a társadalmi összefogásra ezen a téren is.

Természetesen, a tanévkezdés mindenütt megterheli a családi kasszát, ezért különösen fontos, hogy az Auchan vásárlói egy hónap alatt 110 ezer tanszert ajánlottak fel adományként. Továbbá a vállalat maga is – 2 millió forint értékben – ICO iskolakezdő csomagokkal támogatta egyesületünket.

Az eredményes gyűjtésért köszönet illeti a NOE 1.300 önkéntesét, akik 2.400 önkéntes órán át gyűjtötték az adományokat, összesen 24 áruházban, továbbá az Auchan munkatársait is, akik munkájuk mellett segítették a szervezést.

KÖZÉP-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

A csepeli Kajla-kalandorok

A Csepeli Csoportban az elmúlt években a covid alatt volt egy kihívás. A családoknak fel kellett fedezniük a saját kerületüket, amihez kapcsolódóan játékos feladatokat kaptunk. Ennek akkora sikere volt, hogy felvetődött az ötlet, hogy felfedezhetnénk más budapesti kerületeket is.

Kihasználva a lehetőséget az egyik rutinos anyuka előkapta a „Hol vagy, Kajla” programcsomag kék és zöld füzetkéjét, ami a kisgyerekes korosztálynak íródott, hogy mi lenne, ha az alapján szerveznénk meg a következő kalandunkat. Ezzel el is dőlt: a csoport nevében a koordinátorunk füzeteket kért a Magyar Turisztikai Ügynökségtől és meghirdette a programot.



Első küldetésünk során részt vettünk az Erzsébet híd újjáépítése utáni próbaterhelésben. Ki kellett okoskodnunk, milyen és mennyi járművel tesztelték 1964-ben. Közben a kabátzsebünkben talált, helyenként hiányos levelet is sikerült hiánytalanul eljuttatni a címzetthez.



A kaland olyan jól sikerült, hogy nem akaródzott még hazaindulni, így a Szabadság hídon átsétálva a Gellért téren folytattuk utunkat, ahol az 1931-es Graf Zeppelinnek segítettünk megtalálni a megfelelő leszállóhelyet. Bónuszként a jó megfejtésekkel egy úrutazásra is elindulhattunk. Mivel ehhez egy titkosított dokumentumot kaptunk, azt hiszem, nem árulhatok el belőle többet.

Ajánljuk, hogy mint mi, mindenki próbálja ki a kalandokat akár a saját családjával, akár a helyi NOE közösséggel karöltve, mert ez egy remek délutáni program volt a gyerekeknek és a szüleiknek is.

KLÉBER ANITA

Apák napi rendezvény Monoron

A Nagycsaládosok Monori Egyesülete, 2022. június 19-én tartotta meg Apák napi rendezvényét. A monori Tavas-Parkban sok-sok érdekes játékkal vártuk a családokat. Az ügyességi feladatok között volt a csizmadobálás, talicskatolás, zoknipárosítás, “apa pelenkáz”, árokugrás (pici árok volt), apa irányít (egymás átvezetése bekötött szemmel a fák között), “Mi van a dobozban?” (konyhai eszközök felismerése tapintás útján), gumiabroncs-cipelés a dombra, apa lerajzolása, apai pihenő sátor és végül, de nem utolsósorban a programra látogatók az állomások között labdazsonglőrrel, léghokival, Sándor Pali bácsi fa játékaival is eltölthették az időt.

A szelfifal segítségével igazán szívhez szóló apa- és családi fotók készültek.



Amíg a zsűri értékelte a családok által az állomásokon gyűjtött pontszámokat, a ROCK-ONOK zenekar előadását hallgathattuk. Végül “Család” és “Apa” kategóriában nyerteseket hirdettünk.

Programunk fantasztikus hangulatban telt.

KERESZTES HAJNALKA
PIKÓ KLÁRA

Nagykőrösi nyár

Igazán mozgalmas és programokkal teli volt a Nagycsaládosok Nagykőrösi Egyesületének elmúlt időszaka.

Baba-mama sátort állítottunk össze a városi tavaszindító programon.



Részt vettünk a városi Möggyfesztiválon, ahol nagyszerű ételekkel készültünk a zsűri és a kilátogatók számára.



Egész napos családi napot rendeztünk a Pálfájai erdőben, ahol a családok sok-sok színes program keretében kapcsolódhattak ki.

A Nagykőrösi Arany János Kulturális Központtal közösen családi kerti partyt rendeztünk a múzeumban, ahol egész napos programokkal vártuk a családokat.



A NOE szervezésében mi is gyűjtöttünk tanszeradományt.

PAP LAJOSNÉ
FARKAS ZSUZSANNA



Gyereknap Szolnokon

Egyesületünk 2022. június 4-én szolnoki Millér Szabadidő parkban családi pikniket tartott. Ahogy az egyik kép felirata is hirdeti: egy nagycsaládban valóban minden nap gyereknap.

A 9 éves is éppúgy teljesítette a túrákat, mint az 50 fölöttiek. A tiszta levegő és a meleg nyári Nap is kitartott velünk.

A saját készítésű ellátás is nagy dicséretet kapott. Fiataljaink keze munkája a mindennapok részévé vált. Tanultak sátrat állítani, bontani, zöldséget darabolni, teríteni, mosogatni, törölgetni, maguk után rendet rakni.

A gyermekek visszajelzései megerősítettek bennünk, hogy jól sikerült ez a programunk.

Talpas tábor a Mátrában

A Nagycsaládosok Egyesülete Szolnok 23 gyermeke 4 kísérővel 2022. július 18-23. között a Mátra dombjain, Túrkeve város Recski Ifjúsági Táborában töltött el 6 felejthetetlen napot.



A tábor a „talpas” elnevezést kapta, mert a fiatalság még soha ennyit nem gyalogolt, mint ezen az egy héten. Az okosórák szerint összesen kb. 60 km volt a lábakban.

Programjaink voltak: Parád Cifra Istálló és Kocsimúzeum, Rákóczi-fa, Sirokon a vár, az Ilona-völgyi vízesés és a Recski Nemzeti Emlékpark, az egykori munkatábor felkeresése.

Auchan gyűjtés

A szolnoki Auchan áruházban immár 5. éve gyűjtünk tanszereket a rászoruló családoknak. Az idén több média felületen is hírt adtak rólunk városi és megyei szinten is. A megyei újságban, majd a városi tévében és a rádióban is tudathattuk, kik vagyunk és hogyan igyekszünk segíteni.

VERSEGI MÓNIKA

DÉL-ALFÖLD RÉGIÓ

X. Nemzetközi Egészség- és Sportnap Csongrádon

A X. Nemzetközi Egészség- és Sportnapon szó szerint derült égből villámcsapásként ért bennünket az időjárás. Minden évben lelkesen készülünk erre a hétvégére, hiszen mi, nagycsaládosok ilyenkor vagyunk a legtöbben együtt Csongrádon. Ekkor találkozunk a NOE és KCSSZ szervezetek családjaival kellemes és hasznos napokat eltöltve. Míg augusztus 19-én megfőttünk a 40 fokos melegben, 20-án a rendezvény megnyitójának perceiben leszakadt az ég. Nem hittük el, hogy miután városunkat hónapok óta elkerülte az eső, éppen ma pótolja talán az egész nyári elmaradását. Próbáltunk gyorsan magunkhoz térni és minden, az uszoda udvarára előkészített sátrunkkal együtt betelepedtünk a belső terekre. Kóstoltunk batáta termékeket, cukormentes limonádét, szörpöket, finom kecske- és tehénsajtokat, joghurtokat. A gyerekek kézműveskedtek, bárki kaphatott vizes tetkót. Nem vette el kedvünket az időjárás, örömmel néztük a műsort és végeztük a különböző sportokat. Volt vízitorna, akrobatikus rock, erős emberek versenye, elvarázsoló bűvészműsor, karate bemutató, fergeteges gyermekkoncert. Mire a főbb produkciókra sor került, az időjárás megemberelte magát, így a program már a szabadban folytatódott. A közös step aerobik és a látványos extrém kosárlabdabemutató, valamint a habparti feledtette az esőt. Nagyon jó volt találkozni nagycsaládos barátainkkal, ismerőseinkkel! Azt mondtuk, ne szomorkodjunk, hiszen tízévente egyszer belefér egy ilyen nap is.



ERŐSNÉ MARIKA



FELSŐ-TISZA RÉGIÓ

Július Debrecenben

Izgalmasan telt a július a Mosolyvirág Egyesületnél. A hónapot egy óriási turkáló megszervezésével kezdtük, majd a helyi Karitatív Testület raktárának költöztetésében segédkeztünk. 3 héten keresztül segítettük a pedagógusok munkáját a nyári napközis táborban. 70 tagunkkal nézhettük meg a Héttorony táncelőadást a Nagyerdő Szabadtéri Színpadon, majd másnap a DMJV Család- és Gyermekjóléti Központjával összefogva megrendeztük a Debrecenben élő, Ukrajnából menekültek első családi napját. Egyesületünk új kis taggal is bővült, Sára családjának lelkesen szerveztük a komatálat. A hónap végén több családunknak is lehetősége volt kilátogatnia a Hungaroringre.



Augusztus Debrecenben

Az augusztusunk is hasonlóképpen eseménydús volt. Augusztus 3-án az ifi tagozattal kora reggel indultunk el több autóval Hajdúvid határába, ahol régészek vártak minket és mutatták meg a történelmet testközelben. 6500 éves avarkori temetőre leltek egy halastó építése közben. A gyerekek kitartóan ástak, mi felnőttek is el elcsodálkoztunk, mik bukkantak elő a föld mélyéről. A legérdekesebbek azok az emberi csontvázak voltak, akiknek a fogsoruk épen megmaradt és nem volt egyetlen rossz foguk sem. Örökre szóló élményben volt részünk.



Ezt követően közösen kitakarítottuk a raktárunkat és 3 hétvégén át gyűjtöttünk tanszereket a helyi Auchan Áruházban.

Augusztus 29-én nyárbúcsúztatónkon vidám vetélkedővel, népi játékokkal, ugrálóvárral és finom vacsorával vártuk családjainkat.

BEKE MARGÓ

Vándorbölcső és tanszergyűjtés Hejőbábán



Vándorbölcső mozgalmunk második vándorbölcsőjét a nemesbikki Borbély családtól kaptuk adományba, melyet ezúton is hálásan köszönünk! Szükségét éreztük, hogy kissé felfrissítsük, mielőtt a családokhoz kerül, így folyamatosan kerestük a megfelelő lehetőséget, amely egyszer csak ránk talált László Ottilia népi bútorfestő személyében. Ottilia idejét nem sajnálva varázsolta újjá a vándorbölcsőnket, amellyel egyesületünket és vándorbölcső mozgalmunkat támogatta. A vándorbölcső már csak arra vár, hogy újabb kisded fekhelyéül szolgálhasson!

Egyesületünk ismét kihasználta a lehetőséget és részt vett a NOE és az Auchan közös tanszergyűjtési akciójában. Hálásak vagyunk a számunkra adományozott minden tanszerért.



Az országos LED-csereprogram már székhelyünkön, Hejőbábán is elérhető, mivel egyesületünk átvevőhely lett.

Az önkormányzat felkérését örömmel elfogadva kitelepültünk a „Bábai Baráti Találka” nevű rendezvényre, ahol egész nap csillámtetkóval, arcfestéssel, színező sarokkal vártuk a gyereket. A Református Egyház ismét megrendezte a hejőbábai református hittantábort, amelyhez egy héten át önkénteseinkkel egyesületünk is segítő kezet nyújtott.



TIRPÁKNÉ BARANCSI ERZSÉBET

„Mindent a családért” a tiszavasvári nagycsaládos bakterházban



A Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete július 30-án vendégül látta a ”Mindent a családért” Nádudvari Nagycsaládosok Egyesülete 50 fős csoportját. Nádudvari barátainkat a Civil Házban fogadtuk, bemutattuk nekik az egyesületünket, meséltünk a mindennapi munkánkról, feladatainkról, a jó gyakorlatainkról s a legújabb pályázatunkról, a „Nagycsaládos bakterház” projektről is. Majd kötetlen beszélgetés során hallhattunk a hajdúsági nagycsaládosok sikereiről és a problémáikról. A két szervezet sok közös pontot talált. Ezután egyesületünk önkéntesei segítségével és idegenvezetésével a városközpontot mutattuk be, végül a nádudvariak a Vasvári Pál Múzeum mindkét épületszárnyát végigjárhatták.

„Pót” Családi nap a NOE Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesületében

Augusztus 3-án délután megrendeztük a június 4-én csak félig megtartott családi napunk második felvonását, mintegy 120 nagycsaládos egyesületi résztvevővel. Az időjárás most kedvezett nekünk, így a gyerekek vidáman csúszdázhattak a hatalmas légváron, a darts fociban kicsik és nagyok is kipróbálhatták az ügyességüket. A délután folyamán volt arcfestés, csillámtetoválás, de fotólufikat is díszíthettek a jelenlevők. A felnőttmegőrzőben a szülők finom házi sütik kóstolása közben kötetlenül beszélgethettek, miközben a szabadtűzön a finom vacsoránk készült, amit köszönünk szépen a főszakácsunknak s kis kuktáinak.





LÉVAI ANDREA

AL-DUNA RÉGIÓ

Dombóvári nyár

Az augusztus 20-i nemzeti ünnepünk kapcsán az elmúlt évhez hasonlóan ismét rajzversenyt hirdetett az Életfa Nagycsaládos Egyesület. Idén már nyilvánossá tettük, így nem csak egyesületünk gyermekei nevezhettek. Az első helyezést elért 14 éves Fung Gréta sem tagunk, sőt, rajzával a tőlünk kissé távolabb eső Siófokról nevezett be a versenybe. Nagy örömünkre szolgál, hogy már nemcsak Dombóvár közvetlen közelében, hanem az ország számos pontján is ismerik egyesületünk tevékenységét.

A rajzversenyen résztvevő minden gyermek apró ajándékban részesült, az első 3 helyezett értékes vásárlási utalványt kapott.

Az Életfa Nagycsaládos Egyesület az országos anyaegyesület segítségével sok gyermek és család számára biztosította, hogy a Balatonnál szerezhessenek életre szóló élményeket. Július 31. és aug. 5 között 20 gyermekünk táborozott Zánkán 2 felnőtt tagunk kíséretében. Unatkozni nem volt idejük, annyi programon vettek részt. Sárkányhajóztak, artista trambulinon ugráltak, koncerten jártak, hangszeres és drámapedagógiai foglalkozáson vettek részt, kisvonattal utaztak és cirkuszi előadást is megtekinthettek. Természetesen, elmaradhatatlan volt a balatoni strandolás és az esti tábortűz is.

Az Erzsébet-program keretében nem csak a diákok, hanem tagcsaládjaink is üdülhettek Zánkán. Több hosszú hétvégén választhattak a rengeteg kikapcsolódási lehetőség közül. Mindenki feltöltődve érkezett haza.

UNGVÁRINÉ ÁGI ÉS NÉMETH ZSUZSI



Iváncsai hírek

Közös nyaralás Balatonszemesen

Egyesületünk hosszú évek óta közös nyaralást szervez, szervez, ahol a balatonszemesi Vadvirág Üdülőfalu és Kemping ad otthont nekünk. A nagyon megemelkedett árak miatt ezúttal csak 10 család fogott össze, hogy 7 napot együtt, egymás közelében töltsön el. Idén a NEAO-KP-1_2022 pályázati támogatásnak köszönhetően 25.000 Ft –tal segítettünk családjainknak a szállás kifizetésében, valamint az üdülőfalul is nyújtott 10% kedvezményt. Gyönyörű időt fogtunk ki. Kipihentük fáradalmainkat, kellemes élményekkel gazdagodtunk. Utolsó este a közös vacsora sem maradhatott el.



Szilvásváradi kirándulás

Egyik nagy álmunk teljesült, ugyanis egy elnyert pályázat segítségével lehetőségünk nyílt két autóbusz igénybevételével eljutni a csodálatosan szép Szalajka-völgybe. Fantasztikus élményben volt részünk: a természet szépsége, a tiszta levegő illata, a látvány pótolhatatlan. Ez az a hely, amit mindenkinek látni kell. Még a remetebarlang felfedezése is feledhetetlen volt, bár, igen próbára tette a kitartásunkat és fizikai erőnlétünket. Jó érzéssel, feltöltődve értünk haza.





Zánka – Erzsébet-Tábor

Július 31-től augusztus 5-ig 20 gyermek részesült az Erzsébet-tábor fantasztikus vendéglátásában. A gyermekek élelmezése, programkavalkádja, a Balaton közelsége, az ott dolgozók lelkiismeretes munkája feledhetetlenné tette. Köszönjük Jutkának és Nikinek, akik vállalták a gyermekek felügyeletét, óvását és mindent megtettek annak érdekében, hogy a táborozók élményekkel telve, épségben térjenek haza.

HAJDU ZOLTÁNNÉ

Pécsi hírek



Erzsébet-táborban voltunk

Július 31-augusztus 5-ig a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület húsz gyereke kísérőkkel Erzsébet-táborban nyaralt Zánkán közel 3000 gyerekkel együtt.

A hét folyamán számos érdekes és izgalmas program közül választhattunk. Szerencsére, remek időnk volt, így minden délután tudtunk strandolni, sőt, sárkányhajóztunk és sétahajóztunk is.

HORVÁTHNÉ DERKOVITS EMESE

Kirándulás a Drávára

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület július 2-án Szaporcára, a Duna-Dráva Nemzeti Park múzeumfalujába utazott. Az interaktív kiállító teremben sok érdekességet tanulhattunk a Dráva élővilágáról, a folyó szabályozásáról és az eredeti meder visszaállításáról, a régi foglalkozásokról, életmódról. A tanösvényeket végigjárva növényeket és állatokat csodálhattunk meg, majd a játszótéren hűsöltünk egy kicsit.

Ebéd után Drávaszabolcson kirándulóhajó várt bennünket, ahol a 90 fős csapatot két részletben vitte hajókázni hol magyar, hol horvát vizeken. A csapat másik fele közben kincskereső játékkal szórakozott.

Este fáradtan, élményekkel tele értünk haza.

SZÉKELY KAMILLA

Kovász Fesztivál Pécsett



Hagyományteremtő szándékkal augusztus 20-án első alkalommal szervezett a Pécsi Egyházmegye családi fesztivált. A Kovász címet viselő, mintegy 37 programelemet felvonultató rendezvényre több, mint kétezer látogató érkezett. Mindnyájan sok élménnyel gazdagodtunk.

SZÉKELY KAMILLA

FELSŐ-DUNA RÉGIÓ

Extrém Sport és Családi nap Pilisszentivánon

Csodás napot töltöttünk el Pilisszentivánon, ahol mindenki találhatott magának érdekes programot.



A napot futással indítottuk, a résztvevők tombolát kaptak ajándékba, a Jági tóig és vissza kicsik-nagyok, babakocsisok, szelíd „motorosok” is teljesítették a távot.

Ezt követően gymstik edzést lehetett kipróbálni, majd Zumbi bohóc zumbáztatta meg a gyerekeket. Zumbázás után Zumbi még velünk maradt délutánig és szuper lufihajtogatással káprázttatta el a résztvevőket. Délelőtt még a Klauvital Team testépítő versenyzői is bemutatkoztak.

Egész nap óriás csúszda, ugrálóvár, darts, foci, kalandpálya, arcfestés, kézműves foglalkozás, íjászat, gyermek jóga, zsonglőr, játszóház közül választhattunk és az óriás buborékfújót is ki lehetett próbálni.

A délutáni programot a Pole Dance fitness tanítványai fergeteges rúdtáncbemutatójával kezdtük, ahol még egy pocaklakó is a színpadra lépett. Ezt egy kis tánccal folytattuk, az Adenssa Sporttánc Egyesület gyermekei léptek a színpadra. A sportbemutatókat aikido bemutatóval zártuk.

Ezután kihúztuk a nyertes tombolákat is és mindenki átvehette a nyereményét.

Végül Vastag Csaba koncertjét hallgathattuk meg, a színpadon a bátrabb gyerekek Csabával együtt énekelhettek.

KAVECZ ERIKA



Családi nap Tatabányán

Az idei családi napunkat, amelynek „Barátkozó találkozó 3” volt a neve, július 9-én tartottuk meg. Az idei vendégegyesület a Győri Família Nagycsaládosok Egyesülete volt. Közel 200 fő szórakozott együtt a tatabányai Nomád Kempingben.



Az idő tökéletes volt, újabb sikeres napot töltöttünk el együtt.

A kreatív asztalon kívül rendőrségi bemutató, kutyás bemutató, légvár, „1 perc és nyersz” játékok, a kedvelt ismerkedős totó, kötélhúzó verseny, közös zumba, masszázs is volt. De jöttek kézműves árusok is, akik saját termékeiket mutatták be, gyönyörű babák, kézzel varrt dolgok, és a Kanga Baba-Mama Klub is bemutatta az eszközeit, mutatta be a kisbabás anyukáknak.





Jött hozzánk a Szivárvány Bohóc, rengeteg lufialkotás született és kipróbálhattuk az élményrajzolást is.

NYÍRŐ FERENCNÉ MELINDA

Áramtalanítva – fenntarthatóság és spórolás gyerekekkel

A klímaváltozás jeleit már mi magunk is érezzünk. Ráadásul az elmúlt évek eseményei a járványtól a háborúig, rávilágítottak arra, hogy a korábban természetesnek vett, mindennapi életünket megkönnyítő energiaforrásokkal érdemes takarékoskodni. Kérdés, hogyan lehet ezt elkezdeni kicsiben, egy család hétköznapjaiban?

Mai napig fel tudom idézni magamban az emléket. Ötödikes vagyok és egy januári késő délután sétálok haza az iskolából. Megérkezem a panelházhoz, ahol lakunk. Felnézek és látom, hogy feketék az ablakok. Ahogy kinyitom kulccsal az ajtót és belépek a kivilágítatlan lakásba, majdnem felsíkitok. Egy sötét árnyat látok a konyhában csücsülni. Gyorsan felkapcsolom a villanyt és megkönnyebbülten kiáltok fel, szia nagypapa! Nagyapám ugyanis szívesen ücsörgött a sötétben, mert nem szívesen „égette a villanyt". Azt mondta, ilyenkor a gondolatait nézi a fejében és ahhoz nem kell világítás. Emellett persze, elég spórolós is volt, így mindig takarékosságra nevelt, még ha nem is környezetvédelmi okokból. Ma többgyermekes édesanyaként viszont már én is tudom, mennyire fontos, hogy minél kevesebb energiát használjunk otthon és hogy ezáltal talán egy fenntarthatóbb világot tudunk örökül hagyni gyermekeinknek.

Minden csepp számít a tengerben

Az energiahasználatban sosem volt ennyire fókuszban a tudatosság, mint manapság. Korábban az energiafogyasztásnál a fő cél inkább a hatékonyság volt. Azonban a technológiai fejlődés és a vészjósló kilátások hatására egyre többen rájöttek, hogy takarékoskodással nem csupán a környezetünket, ezzel együtt saját otthonunkat és a Földet óvjuk meg a fölösleges pazarlásoktól és az ezekkel járó szennyezésektől, hanem saját kiadásainkat is lényegesen lecsökkenthetjük. De hogyan kezdjünk hozzá? Talán azzal, hogy az energiatudatosságra nevelést is a gyereknevelés részének tekintjük. A gyermek érettségi szintjének megfelelően elmagyarázhatjuk, miért fontos, hogy odafigyeljünk az életmódunkra. Példákkal illusztrálva magyarázzuk el gyermekünknek, hogy a környezet tisztelete elsősorban gondolkodásmódbeli kérdés és már apró lépésekkel is elérhetők apró pozitív változások. Ha pedig mi, szülők példát is mutatunk, akkor akár egész nagy változásokat érhetünk el együtt.

Legyünk kreatívak!

Ne ijedjünk meg a feladattól, hogy energiatakarékos gyerekeket neveljünk. Sokkal izgalmasabb, hasznosabb és játékosabb időtöltés lehet belőle, mint gondolnánk. Közös programokba, társasjátékokba beépítve igazán minőségi időt tölthetünk a gyerkőcökkel, miközben észrevétlenül fogják megtanulni és hasznosítani az azokban rejlő információkat. Például, kitalálhatunk olyan versenyeket vagy játékokat, amelyeknek végén megjutalmazhatjuk a legügyesebbeket. A kulcs a játékos tanulásban és a motivációban, azaz a jutalmazásban van. Táblázatban lehet vezetni, hogy ki az, aki mindig lekapcsolja a villanyt maga után, kikapcsolja a tévét vagy a számítógépet, ha már nem használja, vagy akár három percen belül lezuhanyozik. Nagyobb gyerekeknél motiváló lehet, ha bevonjuk őket az energiafogyasztás kiszámításába, ha együtt ötletelünk azon, hogy hogyan csökkenthetnénk azt. Akár rájuk is bízhatjuk, hogy keressenek olyan energiatakarékos ötleteket az interneten, amelyeket otthon együtt is megvalósíthatunk. Tartsunk időnként árammentes napokat, amikor gyertyafénynél játszunk vagy mesélünk történeteket, esetleg elmegyünk együtt olyan programokra, ahol nem fogyasztunk külső energiát: kirándulunk, korcsolyázunk, biciklizünk.





VINICZAI ANDREA



A kütyük szabadságra mentek

Az elmúlt két évben olyan sok időt töltöttünk az online térben, laptopok, mobiltelefonok és tabletek társaságában, hogy üdítően fog hatni, ha olykor-olykor szabadságra küldjük technikai eszközeinket és a családdal együtt újra felfedezzük a régi, hagyományos játékokat. Előkereshetjük a padlásról a régi gombfoci csapatokat, így az őszi délutánokon, amíg világos van, jó kis meccseket játszhatunk. Jöhetnek az üveggolyók is, amikkel szintén végtelen variációjú játékot találhatunk ki. De alternatív energiák működését bemutató játékokat is kipróbálhatunk, a gyerekek biztosan élvezni fogják! A játékboltok kínálatában elérhetők olyan játékok, amelyeket a gyerekeknek kell használati útmutató alapján összeszerelniük és azok aztán a napenergia, szélenergia vagy vízenergia felhasználásával működnek. Ezek a játékszerek nemcsak önfeledt szórakozást nyújtanak a gyerekeknek, hanem kézzel fogható tapasztalatot is adnak nekik a megújuló energiák hatékonyságáról, ráadásul hasznos alternatívák a szabadidő eltöltésére a tévé vagy a videójáték helyett. Apropó, tévé! Az egyik legjobb családi móka lehet az esti árnyjáték színház. Az árnyszínházhoz nem kell más, mint egy fényforrás (ez lehet gyertya is, csak vigyázzunk vele), egy vászon, például pauszpapír, áttetsző sütőpapír és különféle árnyalakok papírból, pálcikára ragasztva. Esti mese kiegészítéseként is jól működhetnek. Ha nincs báb otthon, használhatjuk nyugodtan a kezünket, de akár a saját árnyékunk is főszereplővé válhat egy-egy történetben.

A konyhában is tudatosan

A közös sütés-főzés sok családban közös hobbi. A gyerekek egyik nagy kedvence a süti, ezt nagyobb gyerekek szívesen készítik el együtt az édesanyjukkal vagy édesapjukkal, nagyijukkal. Érdemes itt is végiggondolni, mindenképp sütőben készült süteményt szeretnénk-e. Ma már rengeteg olyan édesség van, aminek elég csak összekeverni-gyúrni az alapanyagait és egy kis idő után már fogyaszthatók is. Persze, ezek nem a klasszikus értelemben vett sütemények. Ha mindenképpen sütni szeretnénk, akkor néhány dologra érdemes felhívni gyermekünk figyelmét. Például arra, hogy ne melegítsük elő túl korán a sütőt, próbáljuk meg minél ritkábban kinyitni a sütő ajtaját, hiszen a túlzott kíváncsiság sok energia elpazarolásával jár, és zárjuk le a sütőt kb. 10 perccel az elkészítési idő előtt, hiszen a maradék hő így is készre süti a süteményünket.

A közös tanulás a tudatosság kulcsa

A gyerekeknek nem elég csak elmondanunk, milyen sok energiát és pénzt takaríthatnak meg, ha nem égetik feleslegesen a villanyt, kikapcsolják a tévét, számítógépet, amikor elhagyják a szobát. Hogy megértsék, miért is fontos ennyire, összeállíthatunk egy érdekes kvízt is a család számára, amelyben érdekességeket és információkat gyűjtünk össze a megújuló energiáról. Például, tudja-e a család, hogy a Földön használt energiának hány százaléka származik megújuló forrásokból? Vagy hogy ha fel tudnánk használni minden napfényt, ami csak egy órán belül a Földet éri , akkor mennyi időre tudnánk energiával ellátni a világot? Vagy hogy mire használják a megújuló energiának mintegy 50%-át? A válaszokból mi magunk is sokat tanulhatunk és ezáltal lehetünk még tudatosabbak az energiahasználat során.

VINICZAI ANDREA
COACH ÉS TRÉNER

Megtakarítások hagyományosan

Elérkezett az az idő, amikor már a bőrünkön is érezzük a gazdasági helyzet változásait, a globális válság jeleit: az energiaárak, az üzemanyag, az élelmiszerek és fogyasztási cikkek drágulása folyamatossá vált. Ez az időszak az energiaforrásokat pazarló, kényelmes fogyasztói társadalmat ráébreszti arra, hogy gyökeres változásokra van szükség már a legkisebb fogyasztású háztartásokban is.

Napjainkban a régi idők hagyományai és szokásai nemcsak kulturális vonatkozásban, hanem az emberek életmódját tekintve is egyre nagyobb figyelmet kapnak. Különösen fontos elődeink mindennapi életvitelének, életszemléletének megismerése és vizsgálata, hiszen számos olyan tevékenységet végeztek vagy olyan eszközt használtak, amelyeket napjainkban mi is alkalmazhatunk környezetünk védelme és pénztárcánk kímélése érdekében.

Természetesen, figyelembe kell vennünk az emberek életmódjának megváltozását is, hiszen ma már nem minden hagyományos tevékenységhez biztosítottak a feltételek. Annyi azonban bizonyos, hogy ha a korábbi évszázadok életmódjának három fontos pontját legalább részben alkalmazni tudjuk, az nagymértékben csökkentheti háztartásunk kiadásait, valamint a fenntarthatósághoz is hozzájárulunk és enyhíthetjük a bolygónkra háruló terheket.

Nem is kell túl sokat visszamennünk az időben ahhoz, hogy ötleteket merítsünk, elegendő nagyszüleink, dédszüleink idejére és történeteire gondolnunk. Életmódjuk három fontos pillérre támaszkodott: igyekeztek a lehető legtöbb dolgot saját maguk elkészíteni és megjavítani, tudatosan éltek és nem pazaroltak, az újrahasznosításban is jeleskedtek, emellett pedig együtt éltek a természettel és annak változásaival.

„Mindennek megvan a maga ideje!" – szól a bölcs mondás. Ha a konyhában az évszakoknak megfelelő, szezonális alapanyagokat választunk, azzal sokat spórolhatunk magunknak és Földünknek is. Ha van lehetőségünk egyes élelmiszerek saját termesztésére vagy előállítására, azzal már a következő szintre léphetünk. Erre nemcsak állattartásra és növénytermesztésre alkalmas vidéki környezetben van lehetőség, egyre népszerűbb napjainkban a balkonkertek, tetőkertek vagy akár a közösségi kertek létrehozása. Legyünk nyitottak, és ha szükséges, fogjunk össze másokkal, csatlakozzunk ehhez kapcsolódó közösségekhez, csoportokhoz. A magunk termelte vagy a piacról, esetleg közvetlen környezetünkből megvásárolt alapanyagok feldolgozását is érdemes körüljárni. Nagyanyáink receptjei között ott lapulnak a szörpök, lekvárok, befőttek, savanyúságok készítésének fortélyai is. Ha fűszerkertünk vagy gyógynövényeink vannak, akkor azokat megszáríthatjuk, mozsár használatával pedig könnyedén elkészíthetjük magunknak fűszereinket az apró bolti zacskók megvásárlása helyett. A mozsarunkat teafüvekhez és gyógynövényes készítményekhez, főzetek elkészítéséhez is használhatjuk. A konyhában még számtalan módszerrel juthatunk hasonló eredményre. Például tartósíthatunk aszalással, de aki kedvet érez hozzá, a sajt- vagy a házi tészta készítésének mesterségébe is belekóstolhat. Utóbbihoz modernebb és hagyományosabb tésztakészítő eszközöket is lehet használni. A hagyományos csigatészta elkészítésének minimális az eszközigénye, akár a gyerekeket is bevonhatjuk a készítés folyamatába, amit biztosan élvezni fognak. Ez a fából készült, hagyományos csigakészítő, sodró eszköz biztosan sok helyen lapul még a fiókok mélyén vagy a padláson, de webáruházakból is nagyon kedvező áron lehet rendelni. Aki pedig jó minőségű házi tejhez is gyakran hozzá tud jutni, még a vajköpüléssel is megpróbálkozhat. Ennek a hagyományos eszköznek is vannak már modernebb, kisebb méretű változatai, melyek szintén kézi erő felhasználásával működnek, nem igénylik elektromos áram felhasználását. Házi kenyérsütéssel pedig mindig olyan friss péktermék lehet az asztalunkon, amilyet a család a legjobban szeret.







A konyhai tevékenységek mellett egyéb háztartási termékek otthoni elkészítése is sok segítséget jelent. Ebben a témakörben, persze, nem arra kell gondolni, hogy minden elektronikai háztartási eszközt mellőzzünk, de ha jól átgondoljuk ezek használatát, kevesebb energiát fogunk elhasználni. Ezen kívül készíthetjük tisztító-, és mosószereinket is házilag, természetes anyagokból. Amellett, hogy ezzel is csökkenthetjük kiadásainkat, redukálhatjuk családtagjaink kémiai anyagokkal és vegyszerekkel való találkozását, ami egy egészségesebb élethez vezető útra terel bennünket. Az én nagymamám mindig arról mesélt nekem kislánykoromban, hogy az ő haja azért volt olyan dús és nagyon hosszú, mert hetente egyszer esővízzel mosta meg. Persze, napjainkban sajnos már kevés az olyan tiszta csapadékvíz, mint amilyen régen volt, mégis érdemes gyűjteni az esővizet, ha van rá lehetőségünk. Ezzel csökkentjük a vízfogyasztásunkat, és ha nem is hajmosásra, de növényeink locsolására felhasználhatjuk.

A háztartásnál és a „csináld magad" elvénél maradva fontos kiemelni a varrógép szerepét, mert a ruhák, háztartási textilek otthoni elkészítése is nagy segítséget jelenthet számunkra. Még azok is belevághatnak, akik nem érzik kellően ügyesnek hozzá a kezüket. A konyharuhák, törlőkendők, textilpelenkák, függönyök és terítők beszegése alkalmas feladat a gyakorlásra. Számos varráshoz kapcsolódó közösség és online lehetőség létezik már, ahol a csoport tagjai készségesen, lelkesítenek, illetve sokat segítenek a fejlődésben. Beruházásként pedig csak egy varrógépre van szükségünk, ami sok helyen a családi örökségek között fellelhető.



Lakásunk dekorálása során is kövessük ezt az elvet! Számtalan variációban készíthetünk különböző díszítőelemeket, akár természetes anyagok felhasználásával is, melyeket csak össze kell gyűjtenünk. A kreatív és művészeti beállítottsággal rendelkezők önállóan, saját alkotásokat is készíthetnek, de jó szívvel ajánljuk a Nemzeti Művelődési Intézet által szervezett és támogatott szakköri programokat is. Országszerte lehet csatlakozni azokhoz a kis létszámú szakköri közösségekhez, ahol térítésmentesen el lehet sajátítani többek között a makramé készítésének, a bútorfestésnek, a gyertyák készítésének kezdő lépéseit, a papír- és kosárfonás vagy a quilling technika alapjait.

Mindemellett takarékoskodhatunk még gyermekeink játékainak sajátkezű elkészítésével is. Gondoljunk csak bele, hogy napjainkban hány kosár és polc van tele játékok tömkelegével a gyerekszobában, melyek többségével a gyerekek nem, vagy alig játszanak. Sokkal jobb móka és maradandó élmény – örök emlék -, ha a szülők akár gyermekeikkel közösen készítik el a játékszereket. Míg régebben elsősorban csuhéból, kukoricacsutkából és egyéb természetes anyagokból készültek a játékok, addig ma már minden eszköz műanyag vagy digitális. Pedig nagyon jó játékok születhetnek újrahasznosított anyagokból, saját társasjátékokat is készíthetünk közösen, de plüssfigurák vásárlása helyett horgolhatunk vagy varrhatunk a gyerekeknek babát, babaruhát, állatfigurákat és még bábokat is. A gyerekek sokkal jobban fogják becsülni és szeretni azokat a játékokat, melyekhez közös élmények, történetek kötődnek.

MARKÓ ANITA



Számos olyan tevékenységet felsorolhatnánk még, amely kiegészítheti ötletadó összegzésünket és hozzájárul a fenti célok eléséréhez. A változás soha nem egyszerű, de minden út az első lépéssel kezdődik. Érdemes megfogadni ennek kapcsán Széchenyi István szavait: *„Tiszteld a múltat, hogy értsed a jelent és munkálkodhass a jövőn!"* Meg kell értenünk tehát, hogy a technika fejlődésével a mai kor embere nem lett okosabb a korábban élőknél, a hétköznapi életet tekintve inkább csak kényelmesebbek lettünk. Sok dolgot tanulhatunk még a régi időkből, és szükség is van rá ahhoz, hogy az emberiségnek jobb és hosszabb jövője legyen.

Azt pedig nem szabad elfelednünk, hogy ebben a témakörben is – mint minden másban – segítségünkre lehet a közösségi élet. A közösségek tagjai korábban is megosztották egymással a jól bevált praktikákat, tanultak egymástól.

Bár napjainkban már más színtereken, de ezt mi is ugyanúgy megtehetjük, mint elődjeink.

MARKÓ ANITA

Markó Anita
2013-ban diplomázott, tanulmányait a Kodolányi János Főiskolán andragógia szakon és művelődésszervező szakiránnyal végezte. 2014-től Nógrád megyében polgármesterként, majd ezt követően közművelődési szakmai munkakörökben dolgozott. 2021-ben a Széchényi István Egyetemen szerzett mesterdiplomát Kulturális mediáció szakon. 2021-től a Nemzeti Művelődési Intézet Heves Megyei Igazgatóságának munkatársa. Módszertani referensként részt vesz a megyei igazgatóság szakmai munkájában, Heves megye közművelődési projektjeinek megvalósításában.

Hogyan támogassuk kamaszainkat lemondásokkal terhes időszakban?

A jelen gazdasági helyzetben az újragondolás, a tervezgetés, a jövőkép újraalkotása minden család számára meghatározóvá válik. Szülőként ezt súlyos teherként, felelősségként élhetjük meg, hiszen mindeközben gyermekeink számára biztosítani szeretnénk a biztonságos, stabil jelent és reményteli jövőt. A cikk abban indítja el a gondolkodást, hogy ilyen időszakban miként tudjuk támogatni kamaszainkat.

Hétköznapi beszélgetéseink egyre nagyobb részét egzisztenciális tartalmú témák képezik. Ez közvetlen és közvetett módon is elér a gyermekekhez, serdülőkhöz is. A boltban egyre több frusztrált, árakkal kapcsolatos megjegyzést vagy eszmecserét hallanak, a strandon is heves reakciókat láthattak az árváltozásokkal kapcsolatban, az iskolakezdési csomag összeválogatásánál is megjelenhettek elkeseredett mondatok, ezenkívül a social media felületeken, a sajtóból is ömlenek a prognózisok, az inflációs hírek. Ezt mentálisan és érzelmileg jól fogadni felnőttként, érett megküzdési mechanizmusokkal, stratégiákkal is igen nehéz.

Kamaszkorban a serdülők még nem rendelkeznek stabil érzelmi háttérrel, érett elhárító mechanizmusokkal. Számukra még vészterhesebb lehet egy olyan időszak, ahol arról olvasnak és hallanak, ami a történelemkönyvek hasábjairól lehet ismerős számukra. Ahol a szülők egyre gondterhesebbek, és a saját bőrükön is érzik az egyre fokozottabb pénzügyi korlátokat, limiteket. Bár a szülők igyekeznek minden tőlük telhetőt megadni a gyermekeiknek, mégis előfordulhat, hogy a serdülő a kortársaihoz képest úgy véli, hogy kevesebbet, más márkájú termékeket kap, ami csalódottságot, indulatosságot válthat ki. Ez eddig is ismerős jelenség volt a családok számára, azonban az elégedetlenkedés most mindennapivá válhat, amennyiben kezeletlen marad. Ezért minél előbb érdemes a serdülő ifjakat bevonni a családi kupaktanácsba, ahol a családtagok együtt átbeszélik az előttük álló időszakot, a változó helyzetet és saját, fenntartható megoldásokat keresnek, miközben támaszt nyújtanak egymás számára.



Egységben az erő!

A családon belüli beszélgetések, kommunikáció minden életszakaszban, helyzetben igen jelentős szerepet tölt be. Akkor, amikor változás keletkezik az ember életében, ez még hangsúlyosabbá válik. Ahogy egyre több családba épül be kisebb-nagyobb átalakulás a mindennapokban, egyre inkább fókuszba kell kerülnie a beszélgetésnek ezekről a változásokról, hogy lelki, érzelmi támogatást, muníciót nyújtsunk egymásnak. **Osszuk meg gondolatainkat, érzéseinket arról, hogy ezek a változások miért történnek, mi a hátterük, miképpen vagyunk érintettek ezekben, meddig tarthatnak, milyen kimenetelük lehet, milyen várakozásaink vannak, mire van ráhatásunk, mit tudunk tenni mi, hogy a lehető legelfogadhatóbb, fenntarthatóbb legyen számunkra.** Mindannyiunk fejében számtalan kérdés fog felmerülni, azonban elengedhetetlen, hogy ezek kikerülhessenek az asztalra és együtt oldjuk fel az esetleges félelmeket, rendezzük érzéseinket, gondolatainkat. Mind szülőként, mind kamaszként fontos ez a társközösség, a partnerség, az, hogy bizonyos kereteken belül a család minden tagjának van jogköre, felhatalmazása, sőt, kontrollja abban, ami körül veszi.

Szülőként érdemes a beszélgetésre úgy felkészülni, hogy bár rengeteg érzés és gondolat kavarodik bennünk is, racionális, megtartó erőként jelen tudjunk lenni a fiatal számára, annak érdekében, hogy megtapasztalja, a jövője biztos alapokon nyugszik. **Fontos kiemelnünk, hogy közös erővel, tettekkel miként tudjuk a lehető legjobbat kihozni a jelenlegi helyzetből és hogy a serdülő folyamatos, erős érzelmi támaszt kapjon szüleitől.**

Legyünk reálisak, osszuk meg a gondolatainkat a hazai vagy akár világgazdasági helyzetről, de készítsünk fenntartható terveket, amelyekkel biztonságosan tovább tudunk lépni.



KISFALUDY LILLA



Lehet szó rövidebb, akár 2-3 hetes időintervallumokról is, ahol rendszeresen átbeszéljük, hogy mi valósult meg, az eredeti terveken miben kell módosítani, milyen újabb szabályozásokkal kell számolnunk, mit felejtettünk esetleg ki, mire helyezzünk nagyobb fókuszt a következő alkalomig. **(A lelki, mentális rugalmasság, az úgynevezett reziliencia kifejezetten jól tud jönni, így családi és egyéni szinten is érdemes dolgozni rajta!)** Engedjünk teret a családban azoknak a hangoknak, amelyek megtartó, pozitív, reményteli képet tudnak varázsolni elénk és egyesítsük a racionalitást a bizakodó szemléletmóddal.

Figyeljünk arra, hogy mindannyian meg tudjuk osztani az eddigi tapasztalatainkat, érzéseinket, gondolatainkat. Legyünk jelen nyitott elmével és érzésekkel, vegyük észre, ha valaki elmerülne és keressünk megoldást a támogatására, figyeljünk a családtagjainkra, szeretteinkre.

Növeld a pénzügyi tudatosságot!

A háztartások számára elengedhetetlen lesz, hogy átgondoltabban, tudatosabban tervezzék meg a kiadásaikat. A kalkulációk biztonságtudatot és kiszámíthatóságot, tervezhetőséget adhatnak az egész család számára. A tudatosságra, a felelősségteljes gondolkodásba való bevonás a kamasz számára több szempontból is pozitív hatással lehet. (Érdemes túlaggódó, frusztrálódó serdülőknél is megpróbálni.) A helyzetkép különböző szempontok szerinti megvizsgálása, a körülményekre való minél nagyobb rálátás, a racionális áttekintés abban segít elindulni, hogy milyen eszközeink állnak rendelkezésre, mely megoldásokkal milyen eredményeket érhetünk el, mindemellett biztonságosabb, pozitívabb jövőtervezést alapoz meg. A tervezésben akár serdülőkorú fiatalok is sokat segíthetnek, hiszen remek feladat lehet számukra egy erre megfelelő (pl. Excel) táblázat, kalkuláció megtervezése vagy applikáció feltöltése adatokkal, kiadásokkal, az eredmények elemzésével. Ez kitűnő lehetőséget biztosít arra, hogy a fiatal átlássa a családi kasszát, és ennek átbeszélésével tudatosabban vizsgálja meg a saját kiadásait, költségeit is.

Érdemes átbeszélni, hogy egyéni-családi szinten mik azok a kiadások, amikre mindenképp költeni kell, mik azok, amik feltétlenül szükségesek, amik kevésbé szükségesek és amik elhanyagolhatóak.

Ugyanígy a rezsiköltségek esetén is érdemes átnézni pontól-pontra, hogy családi szinten hogyan lehet apróságoknak tűnő változtatásokkal meghatározó eredményeket elérni, egy kicsivel nagyobb odafigyeléssel, tudatosabb és takarékosabb erőforrás használattal. A gyerekek, fiatalok bevonásával ezek a változások előbb-utóbb automatizmusokká fognak válni, így a családtagok azt tapasztalhatják, hogy nagyobb kontrollal rendelkeznek. Ettől sikert, büszkeséget élhetnek meg, hiszen minden hónap végén meglesz a pontos visszajelzés, hogy a családi kiadásokat mennyire sikerült az adott hónapban megtartani, vagy akár mérsékelni. Szülőként figyeljünk oda arra, hogy elismeréssel, pozitív visszajelzésekkel, megerősítésekkel éljünk, adjunk időt a változtatásokhoz való hozzászokásra, az új rutinok beépülésére, legyünk türelmesek és magyarázzuk el, hogy miért fontos ez számunkra, miért figyeljünk oda jobban.

Keress olyan elfoglaltságot, ahol a kezetekben van a kontroll!

Mindannyiunk számára fontos, hogy az élet egyes területein elég jónak tartsuk magunkat. Átéljük, hogy van hatásunk, sikeresek vagyunk, ami örömöt, elégedettséget, kitartást, büszkeséget, pozitív jövőképet kölcsönöz számunkra. **Ezeket a munkában, otthon, különböző hobbikban, tevékenységekben is meglelhetjük.**

Mostanában az lehet a megélésünk, hogy „a tervezhetetlenre tervezünk”. Kontrollvesztett állapotban, tehetetlennek érezhetjük magunkat, hiszen az életünket egyre több olyan külső tényező határozza meg, amelyre nincs ráhatásunk. Emiatt most különösen fontos, hogy olyan elfoglaltságot keressünk, ahol tudatosan belehelyezzük magunkat a vezető/kontrolláló szerepbe, ahol tőlünk függ az eredmény, ahol megélhetjük a felszabadult időtöltést, ahol „nem az ár visz minket, hanem mi vitetjük magunkat vele”.

Fedezzünk fel ilyen pontokat, legyen szó akár közös, családi programokról, akár egyéni, testvéres, lányos-fiús tevékenységekről. Támogassuk a gyerekeket, serdülőket abban, hogy ezeket megtalálják, erősítsük meg őket ezekben. Kérdés lehet, hogy éppen ebben az időszakban ezek a programok mennyire pénzigényesek. Érdemes keretösszeget, határt meghatározni a fiatalnak, hogy a családi kasszából mennyi jut rá, milyen kereteken belül tervezzen. Segítsünk neki alternatívákat találni. Nagyszülők is sok, méltánytalanul elfeledett, nem pénzigényes programot, játékot fognak tudni javasolni, amiket, ha eddig nem is, most közösen kipróbálhatunk. Rengeteg ügyességi, stratégiai, eszközt nem igénylő játék, látványosság vagy elhagyatott épület vár felfedezésre, amire az ősz kiváló időjárást is biztosíthat.

Az előttünk álló időszak nagy eltéréseket mutat az utóbbi évekkel összehasonlítva. Úgyhogy most különösen fontos, hogy odafigyeljünk családtagjainkra, kamaszainkra, magunkra. Bátran tegyük meg azokat a lépéseket, amelyekkel csillapítani tudjuk terheinket, kérjünk tanácsot, támogatást még mielőtt nagyobb segítségre lenne szükségünk!

KISFALUDY LILLA
PSZICHOLÓGUS

Az anyagi veszteségeink lelki feldolgozása

Az elmúlt évek mindnyájunkat érintő olyan eseményei, mint például a koronavírusjárvány, a fegyveres konfliktusok és a világgazdaság romló kilátásai, egyre fontosabbá teszik, hogy az említett történésekkel óhatatlanul együttjáró veszteségeinket megfelelően dolgozzuk fel lelkileg. Cikkünkben először azt járjuk körül, hogy veszteségek elszenvedése esetén milyen pszichológiai folyamaton megyünk keresztül. Ezt követően pedig kitérünk arra, hogy miként lehet a nehéz élethelyzetekből úgy kilábalni, hogy az átélt nehézségeket a jövőben a magunk javára tudjuk fordítani.

A világjárvány idején sokan veszítették el szeretteiket és szembesültek azzal, hogy egy közeli hozzátartozó, egy barát, vagy egy munkatárs elhalálozása milyen nehéz érzésekkel jár együtt és milyen lelki folyamatot indít be. Ez utóbbit a pszichológia bánat-gyász munkának nevezi. Gyászfolyamaton azonban nemcsak a számunkra fontos emberek elhalálozása esetén megyünk keresztül, hanem más veszteségek esetén is. Vagyis elgyászolni nemcsak a szeretteinket szoktuk, hanem például a korábbi munkahelyünket (függetlenül attól, hogy magunk döntöttünk-e a váltásról vagy a munkáltatónk), egy szakítás miatt véget ért párkapcsolatot, vagy a romló gazdasági körülmények miatt elvesztett korábbi anyagi biztonságunkat.

Elisabeth Kübler-Rossnak köszönhetően a pszichológiában ismert egy olyan megközelítés, amely szerint a gyászmunkának öt szakasza van, ezek pedig a tagadás, a düh, az alkudozás, a lehangoltság és az elfogadás. A gyász kapcsán azonban Kübler-Ross hangsúlyozza, hogy az minden ember és minden veszteség esetén egyedi jellemzőkkel bír. A folyamat, amelyen ilyenkor keresztül megyünk, nagyon egyedi, minden ember esetében más és más intenzitású érzelmi reakciók lehetségesek. Egyáltalán nem biztos, hogy mindenkinél a fent említett sorrendben jelennek meg a gyászmunka szakaszai, sőt, az sem szükséges, hogy minden szakasz bekövetkezzen. Nincsen tipikus gyászfolyamat, egy veszteséget fel lehet megfelelően dolgozni akkor is, ha a folyamat részét képező szakaszok a fentitől eltérő sorrendben jönnek. Ugyanígy nem befolyásolja az érzelmi munkát az sem, ha valamelyik szakasz esetleg nem következik be, vagy ha többször megismétlődik a feldolgozás során.

A veszteséggel való szembesülés – ideértve az anyagi veszteségeket is – gyakran együtt jár azzal, hogy először el sem akarjuk hinni, hogy az velünk megtörténhetett. Ilyenkor előfordul, hogy magunk előtt is tagadjuk a kialakult helyzetet és gyakorlatilag nem veszünk róla tudomást (“Ez nem lehet igaz!”). Ha az anyagi helyzetünkben rajtunk kívülálló okok miatt negatív változás áll be (például a gazdasági helyzet miatt kevesebbet ér a havi bevételünk, mint korábban), akkor a tagadás időszakában előfordulhat, hogy a kiadásokat egy ideig nem igazítjuk a megváltozott körülményekhez.

A harag és a düh érzése is része lehet a folyamatnak. Teljesen természetes, hogy ha romlik az anyagi helyzetünk, ha veszítünk abból az életszínvonalból, amelynek eléréséért korábban sokat tettünk, akkor ez indulatokat, bosszúságot vált ki belőlünk. Ezek az intenzív érzések irányulhatnak saját magunk felé is, de ugyanígy másokat is okolhatunk a kialakult helyzetért (például politikusok, gazdasági szereplők). Sőt, az is lehetséges, hogy az egész világra haragszunk ilyenkor.

Az alkudozás során egyezségre próbálunk jutni, azt keressük, hogy hogyan lehetett volna elkerülni vagy megelőzni a veszteség bekövetkezését, mit tehettünk volna másképpen (“Mi lett volna, ha…”). Anyagi veszteség esetén felmerülhetnek bennünk olyan gondolatok, hogy korábban talán jobb lett volna többet takarékoskodni vagy a pénzünket előnyösebb feltételekkel befektetni.





KOVÁCS PETRA



Amikor lehangoltak vagyunk, akkor átadjuk magunkat a veszteség miatt fájdalomnak, átérezzük azt a szomorúságot, ami azzal jár, hogy olyan változás állt be az életünkben, ami bennünket negatívan érint. Ilyenkor olyan emlékek jöhetnek elő, amikor jól éreztük magunkat, és nehéz érzéseket okoz, hogy elveszítettük azok jövőbeli újbóli megélésének lehetőségét (“Milyen jó is volt nekünk ott…”). Ha például úgy látjuk, hogy jövőre minden bizonnyal nem lesz lehetőségünk megengedni magunknak egy nyaralást, akkor megélhetjük az ezzel kapcsolatos bánatunkat úgy, hogy közben korábbi évek kellemes nyári emlékeit idézzük fel.

Amikor elgyászolunk egy veszteséget és lelkileg eljutunk oda, hogy tovább tudunk lépni, akkor mondhatjuk azt, hogy elfogadtuk, ami történt velünk.

A gyásznak az a célja, hogy a bennünket ért negatív események következményeivel megtanuljunk együttélni, úgy is mondhatjuk, hogy az elszenvedett veszteséget az életünk részévé tenni. Fontos megtalálnunk annak miképpen, hogy a mindennapjainkat a megváltozott körülményekhez igazodva tudjuk élni. Ha romlik az életszínvonalunk, akkor jó, ha eljutunk oda, hogy a rosszabb anyagi körülmények között is megtaláljuk azokat a dolgokat, amelyek nap mint nap örömet szereznek nekünk. Ebben sokat segíthet, ha a kialakult helyzetet (például azt, hogy újra kell terveznünk a havi kiadásainkat) egy kihívásnak tekintjük. Sokkal inkább pozitív energiákat nyerhetünk abból, ha úgy keretezzük át a negatív történést, hogy az egy olyan szituáció, amelyből sokat tanulhatunk és tudhatunk meg magunkról. Mindig a mi kezünkben van, hogy milyen értelmezést adunk egy-egy életeseménynek. Az általunk adott értelmezés, a gondolatok, amelyeket az adott élethelyzethez társítunk, jelentősen befolyásolják az érzelmi állapotunkat. Ha például a romló gazdasági helyzet miatt több pénzt kell költenünk a lakásunk fenntartására, valamint az élelmiszer-beszerzésre, és emiatt csökken a szabadidős tevékenységekre jutó anyagi keretünk, akkor erről a helyzetről többféleképpen gondolkodhatunk.

Mondhatjuk magunknak, hogy “ez egy szörnyű igazságtalanság, miért pont’ velünk történik ez?”, ebben az esetben minden bizonnyal nehéz érzéseink lesznek, ami nem segíti a megküzdésünket. Ugyanakkor lehetőségünk van arra is, hogy ugyanazt az eseményt másképp fogjuk fel és annak egy sokkal pozitívabb értelmet adjunk, például a következőképpen: “rosszul érint, hogy le kell mondanunk bizonyos dolgokról, de nézzük meg, hogyan tudunk a legjobban kijönni ebből a helyzetből és idővel meglátjuk, hogyan alakul a helyzet”. Ez utóbbi esetben sokkal jobb érzéseket fogunk megélni, hiszen az, ahogy gondolkodunk, illetve beszélünk valamiről, jelentősen befolyásolja az érzelmeinket.

Az anyagi helyzetünk romlása – túl azon, hogy teljesen természetes negatív érzésekkel jár együtt – egyúttal lehetőség is lehet arra, hogy megálljunk egy kicsit és átgondoljuk a prioritásainkat. Jó lehet időt adni magunknak és végiggondolnunk, hogy valójában mi a fontos nekünk, mi az, amit mindenképpen meg akarunk őrizni. Valóban szükségünk van-e azokra a dolgokra, amelyekre eddig költöttünk? Amikor olyan használati cikkeket vásárolunk (például a sokadik pár cipő), amelyek nem az alapszükségleteink kielégítéséhez szükségesek, akkor célszerű megkeresni magunkban arra a választ, hogy az a tárgy valójában milyen célt szolgál az életünkben? Mi helyett van arra szükségünk? Esetleg mit pótolunk vele? Ezekhez hasonló kérdések mentén akár eljuthatunk oda is, hogy tisztázódnak előttünk a valódi szükségleteink és rájövünk például arra, hogy a pozitív visszajelzéshez, amit egy barátunktól kapunk egy új cipő kapcsán, hozzájuthatunk másképpen is (például segítünk neki valamiben, amiért ő kifejezi felénk a háláját).

Azon is érdemes lehet elgondolkodnunk, hogy milyen előnyei lehetnek annak, ha kevesebb pénzt tudunk költeni például utazásra vagy más szabadidős programokra és emiatt több időt tudunk tölteni otthon a szeretteinkkel. Ez egy lehetőség lehet arra, hogy megtaláljuk azokat a kikapcsolódási lehetőségeket, amelyek feltöltenek és erősítik a hozzánk közelállókkal való kapcsolatunkat (például társasjátékozás, közös főzés).

Az anyagi helyzetünk változása kapcsán előremutató az, ha tudatosítjuk magunkban, hogy az értelmezéseink, a gondolataink, illetve az, ahogy megközelítjük a nehézségeket, a saját kezünkben van, és ezáltal sokat tehetünk azért, hogy az érzelmi állapotunkat pozitív irányba befolyásoljuk.

DR. KOVÁCS PETRA
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ

Felhasznált irodalom:

KESSLER, D., KÜBLER-ROSS, E. (2005): *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss,* Scribner.
KÜBLER-ROSS, E. (1988): *A halál és a hozzá vezető út,* Gondolat Kiadó, Budapest.

„Ebben a palotában mindig hideg van…!”

Noha még csak bokáig gázolunk az őszben, mégis gyakran hallom ezt a mondatot. Nem azért, mintha palotában élnénk, és nem is azért, mintha nem lenne pénzünk fűtésre, hanem azért, mert a legkisebb fiam kedvenc meséje a *Süsü, a sárkány*. S bizony ebből a meséből gyorsan kiderül, hogy réges-régen még a királyoknak is gondot okozott az otthon megfelelő felfűtése. Felénk, a Pilisben az elmúlt hónapokban nemcsak a gáz- és villanyárak alakulása került az érdeklődés középpontjába, hanem az egyre drágább kincsünkké váló víz elérhetősége is, amikor a legmelegebb nyári hetekben több környékbeli település is időszakos vízhiánnyal küzdött.

Miközben a nyári hőségriadó alatt a vízhiány miatt hiába nyitottuk meg a vízcsapokat, és sem inni, sem mosakodni, de még vécét öblíteni sem tudtunk, eszembe jutott egy pár – nevezzük most őket Ádámnak és Évának –, akik jónéhány évvel ezelőtt, amikor még Áder János Élő *Bolygó* blogja sem létezett, csúnyán összekaptak azon, hogy a kertjükön túl növögető magányos fenyőfacsemetét locsolják-e vagy sem. Éva locsolta volna, hiszen ha már így kihajtott magától, akkor hadd maradjon meg. Ádám pedig úgy gondolta, hogy ami túl van a tulajdon kertjük határán, az már nem az ő dolguk. Számára a víz pénzt is jelentett, a pénz pedig megtestesítette az ő fáradozásait, a családjáért tett erőfeszítéseit, s a keresetét bizony jól be kellett osztaniuk, hogy minden szükséges dologra jusson. Talán még azok az emlékek is feléledtek benne, amikor gyermekkorában megtapasztalta, hogy a szülei, akiket megterhelt a családi ház építése, hogyan próbáltak meg minél kisebb összegből kijönni, így aztán hetente többször is sertésvelő került az asztalra némi krumplipürével, mert akkoriban az volt az egyik legolcsóbb étel.

A 15–18. századi Dél-Európa itáliai városállamaiban „az emberközpontú gazdaság erényetikai alapjai – amelyet Arisztotelész és Aquinói Szent Tamás megfogalmaztak – a gyakorlatban is megmutatkoztak. Legfőbb alakja Antonio Genovesi, katolikus pap és közgazdász volt, a Nápolyi Egyetem tanszékvezető tanára, aki egy másik gazdasági paradigmát fogalmazott meg, mint kortársa és ismerőse Adam Smith. Míg Smith végül is a haszonelvű gazdaság alapjait fektette le, addig Genovesi az erényetika alapján a civil gazdasági elveket, melynek lényege, hogy a gazdaság szereplői erényes, erkölcsös emberek, s a gazdaság legfőbb célja – a profitmaximalizálás helyett – a »köz-jóllét«, vagyis a közjó létrehozása.”
Baritz Sarolta Laura OP – Vida Márta (szerk.): *Keresztény társadalmi elvek a gazdaságban,* Sapientia Főiskola – Harmattan, Bp., 2021, 21–22.

Arra is jól emlékezett, amikor feleségével a házasságuk kezdetén csak az alsó polcok termékeit tudták betenni a bevásárlókosárba, s valamiképpen fellobbant benne a félelem, hogy ha nem gazdálkodnak jól, akkor újra szorosra kell húzni a nadrágszíjat.

Gondolni gondolta, de mondani nem mondta mindezt, csak azt, hogy nem lopja ő a pénzt. Éva ezen rettentően megsértődött; hirtelen csalódást is, haragot is érzett: Ádám, aki egyébként mindig nagylelkű és bőkezű, most havi 15-20 liter vízről képes vitatkozni? Évának az a víz ugyanis nem pénzt jelentett, hanem gondoskodást: egy élőlény, egy fácska életét, amely öt-tíz év múlva meghálálja a törődést. Talán tudat alatt még az is ott lüktetett a lelkében, hogy ő, a nem tervezett gyerek, aki sok évvel ezelőtt a szüleitől mégis lehetőséget kapott az életre, ennek a nem tervezett, de az égi-légi kertészek által ideplántált kis fenyőnek megadja a lehetőséget a növekedésre. Persze mondani ő sem mondta ezt. Így aztán a fenyő öntözése ettől kezdve kettejük közé állt, s valamiképpen a másik személy elutasításának a szimbólumává vált.

Aggodalmak, hiedelmek és tévhitek – a pénz szintjén

Nemcsak a nyári hőségriadó alatt jutott eszembe Ádám és Éva fenti története, hanem most, ősszel is, amikor közel lépdelt hozzánk a villany- és gázárak új időszaka s mindazok az aggodalmak, amelyeket ezek említése során érzünk. Ahhoz, hogy változó és nehézségeket hozó világunkban továbbra is támaszai és egymás biztonságos menedékei lehessünk, segítséget nyújt, ha mind jobban megismerjük egymás világát, hogy ki mit gondol, mitől tart, milyen hiedelmeket hoz magával a házasságba például a pénzzel kapcsolatban. Ahogyan a nagy gazdasági szakértők, Antonio Genovesi (emberközpontú gazdaság) és Adam Smith (haszonelvű gazdaság) is merőben mást gondolt a gazdaságról (lásd keretes írásunkat), benne a pénzről, a profitról, a növekedésről, az erőforrásokról és nem utolsó sorban az emberről, úgy mi, hétköznapi halandók is mást-mást gondolunk a pénzről. Van, akinek a pénz magát a szabadságot jelenti, másnak a hatalom vagy a státus elérésének eszköze, megint másoknak a munkát vagy a tulajdont testesíti meg. A pénz, a kereset egy fiatal számára egyet jelenthet a felnőtté válással, egy szülőnek pedig jelentheti a tudást, amit a gyermekei számára biztosít; másnak a nélkülözhetetlen s vágyott biztonságot. Egyeseknek a pénz a versengés eszköze, másoknak csodaszer, ami vélekedésük szerint minden problémát megold.

Éppen ezért rendkívül izgalmas a családban egymással elbeszélgetni arról, hogy ki-ki milyen asszociációkat társít a



BARÁTH MÁRTA



pénzhez, milyen személyes történeteink vannak a pénzről, tulajdonképpen mi miatt is aggódunk, amikor a pénz kapcsán aggodalmakat fogalmazunk meg, s milyen nyílt vagy rejtett véleményeket, intelmeket hozunk szüleink családjából: aktivitást, buzdítást (segíts magadon, az isten is megsegít; amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra), vagy passzivitást, lemondást, irigységet (sokat akar a szarka, de nem bírja a farka; a pénz nem boldogít)?

Pénzről szóló hiedelmeink egy része tulajdonképpen tévhit. Érdemes ezért időnként megkérdőjelezni betonbiztosnak hitt gondolatainkat. Például sokak tévhite, hogy csak tisztes szegénység létezik, tisztességes úton meggazdagodni nem lehet, pedig tisztességes gazdag emberek ugyanúgy vannak, akik önmaguk és környezetük gyarapodását egyaránt szem előtt tartják, s akik tulajdonképpen az emberközpontú gazdaság paradigmája szerint élnek.

„A hihetetlenül gyorsan változó, igen bonyolulttá vált, elidegenedett modern életben, társadalomban minden eddiginél fontosabb az érzelmi biztonság, ennek alapja azonban az életre szóló kölcsönös elköteleződés, a feltétel nélküli bizalom. A két ember, majd a szülők és a gyermekek kapcsolatában ez az életre szóló elköteleződés, a feltétel nélküli bizalom, odaadás a házasság és a család lényege. Fogalmazhatnánk úgy is, hogy aki ilyen kapcsolatra képes, legalábbis elindult azon az úton, amely az önkiteljesedéshez, az önmegvalósításhoz, a pozitív életminőség eléréséhez vezet. […] Valamennyi pszichológiai életminőség-mutató és az egészségi állapot önbecsülése jelentősen jobb azok között, akik úgy érzik, hogy nehéz élethelyzetben nagyon számíthatnak családtagjaikra.”
Kopp Mária – Skrabski Árpád: *A boldogságkeresés útjai. Az érett személyiségtől a kiegyensúlyozott párkapcsolatig,* Heti Válasz, Bp., 2016, 123–124.

Pénz, paripa, fegyver – kapcsolati szinten

Az emberközpontú gazdaság izgalmas témája helyett kanyarodjunk vissza még egy kicsit Ádámhoz és Évához. Hogy mi lett a fenyőfa sorsa, azt nem osztom meg a kedves Olvasóval, azt viszont igen, amit sok év után ők meséltek el magukról. Évától tudom, hogy sokunkhoz hasonlóan ő is aggódik kék bolygónk s benne jelenlegi magyarországi helyzetünk miatt, ám van, ami bizalomra ad okot számára. Az elmúlt években lassú, de kitartó munkával lebontották azt a falat egymás között, amelyhez egy téglát a fenyőfa locsolása tett hozzá. Ebben segített, hogy megtanulták megosztani egymással nemcsak a haragjukat, a csalódásukat, hanem a vágyaikat, a félelmeiket is; és ki tudják fejezni, mi az, amire igazán szükségük van egymástól. *„Nyáron, amikor a mi városunkban sem volt víz a magasabban fekvő utcákban, hirtelen megváltozott a vízhez való viszonyulásom. Azokban a napszakokban, amikor éppen folyt víz a csapból, nem tudtam eldönteni, hogy akkor most meglocsoljam a virágaimat, vagy sem. Az egyik szomszéd hetek óta semmit sem locsolt, a másik szomszédunk pedig, mintha mi sem történt volna, reggelente ugyanúgy öntözte a kertet. Én felelősséget éreztem mind a családomért, mind a növényeimért, mind a szomszédaimért. Így aztán végül kétnaponta locsoltam feleannyi vízzel. Ezzel kapcsolatos dilemmámat megosztottam Ádámmal is. S olyan jó volt, hogy megértett engem, átérezte kétségeimet, és támogatott. Nagyon közel éreztem magam hozzá, s ő is hozzám, és ezen az sem változtat, hogy sok bizonytalansággal nézünk szembe, mert úgy érzem, kapcsolati szinten felkészülten várjuk a nehéz időket.”*

BARÁTH MÁRTA
KOMMUNIKÁCIÓS SZAKEMBER,
KÉPZÉSBEN LÉVŐ PÁR- ÉS CSALÁDTERAPEUTA

Felhasznált és ajánlott irodalom:

John Armstrong: *Hogyan aggódjunk kevesebbet a pénz miatt?,* HVG Kiadó, Bp., 2013.; Baritz Sarolta Laura OP – Vida Márta (szerk.): *Keresztény társadalmi elvek a gazdaságban,* Sapientia Főiskola – Harmattan, Bp.; 2021, Kopp Mária – Skrabski Árpád: *A boldogságkeresés útjai. Az érett személyiségtől a kiegyensúlyozott párkapcsolatig,* Heti Válasz, Bp., 2016; Mihalec Gábor: *Viharálló szerelem,* Harmat, Bp., 2021; Raniero Cantalamessa: *Szegénység,* Sapientia Főiskola – Harmattan, Bp., 2022.

Betlehem csillaga

Aligha hinném, hogy Petri-csészében kevertek volna erre a világra. Hét évi távkapcsolat után is hatalmas lánggal lobogott a szerelem bohém karakterű apám és a nála jó pár évvel fiatalabb, szende szűz anyám között.

Így én, Istennek hála, már az első alkalommal megfogantam.

Hát, szerencsére fel!

A komlói Béta-akna bányászainak legénylakásán kezdtem meg földi pályafutásom, egy jobb napokat látott utazókoffer mélyén. Apám elkezdett ugyan faragni egy bölcsőt nekem, de mire az elkészült, a szüleim már külön éltek. Luca széke lett abból a bölcsőből!

Nem kellett ahhoz éjféli mise, hogy ráállva anyám boszorkányt lásson. Későbbi húgom szülőanyja seprűnyélen suhant át a házasság egén.

Csak elképzelni tudom, micsoda zuhanás lehetett ez anyám szívében. Hulló könnye záporán át dajkálgatta kicsi lányát... Én csak törött kis cserépdarab voltam ebben a történetben.

Ha nem lett volna Rubint mamám, pozdorjává leszek, el is tűnök talán.

De ott volt nekünk anyu édesanyja, az én Holle anyókám.

Tollpiheként hullatta rám szeretetét, pedig volt neki is bánata, épp elég. Tizenkét gyereket szült, ám csak három lánya élte meg a felnőttkort.

Köztük a legkisebb, a késői ajándék, a kimondatlan kedvenc: anyu volt.

A testvérei egyszerűen csak Csöpinek hívták, rajta is ragadt ez a név egész életére.



Csöpit a maga módján mindenki kényeztette. Nővérei ott voltak vele válása idején is. Támogatták a tanulásban, rábeszélték, hogy Pestre menjen dolgozni, ott könnyebben boldogul.

Az ötvenes évek hajrá hangulatában így lett darus ez a csöppnyi asszonyka.

„Jól felvitte Isten a dolgomat!" kommentálta viccesen darukosárbéli új pozícióját anyám.

A mi családunkban többek között az volt a jó, hogy mindig készen álltak a bolondozásra, tudták értékelni az apró örömöket is.

De ennek a mostani örömnek ára volt.

Az alföldi kis bokortanyáról nem indult buszjárat, a vonat is csak a szomszéd kis faluban, Farmoson állt meg. Apám után így aztán anyámat is elnyelte a messzeség.

Így maradtam én Rubint mamám köténye mellett.

Neki nem csak a neve, a szíve is drágakő volt. Beragyogta azt a kicsi, hófehérre meszelt erdőszéli házikót, ahová befogadott bennünket. És beragyogta az én furcsa kis, törtcserép gyerekkoromat özvegyként is derűs lényével, imádságos szeretettel.

Anyám néha magával vitt a pesti albérletébe. Összebújva vacogtunk a cselédszoba keskeny díványán, és tündérmesékkel tartotta bennem a hitet. Miben is?

Például abban, hogy a világ azért szép, mert vagyunk egymásnak.

Apámról nem sok szó esett, de a gyűrött amatőr kép anyu tárcájában önmagáért beszélt.

Apró tűszúrások világítottak a mosolygós, megfakult arc szemeinek helyén...

Ha nem lett volna mégis két szerető nagymamám, talán fel sem tudom dolgozni ezt a korai traumát.

De Messzi mamám a történtek után is ugyanúgy szeretett, mint a többi unokáját. Mesebeli szép ajándék volt minden együtt töltött idő abban a bakonybéli mézeskalács palotában.

Konyabajuszú nagypapámra is jó szívvel emlékszem. Tetszett nekem, ahogy svábul karattyolva sajnálkoztak fölöttem, amiért Miska fiuk miatt válási árva lettem. Nem sejtették, hogy értem én a német szót -, anyám tanítgatott. Jaj, de sokszor potyogott a könnyem mégis a kedvemért sütött cirmos, kakaós kalácsra, aminél finomabbat azóta sem ettem.

De a kalácsnál is jobban szerettem volna, hogy végre nekem is legyen apám!

Aztán - mint a mesékben - találtam magamnak egyet. Ott ücsörgött a Ganz-Mávag előtti játszótér egyik padján, ahol Házinénivel anyut vártuk. Már a harmadik homoktortámat ette, mire a műszak véget ért. Épp elég volt ennyi ősbizalom ahhoz, hogy közöljem anyámmal: ezt a bácsit hazavisszük, jó lesz nekünk apukának.

És tényleg jó lett. Anyám meséi valóra váltak. A daliás királyfi elnyerte a királylány kezét.

Hét országra szóló lakodalmat nem csaptak ugyan, de boldogan éltek, míg...

Míg fel nem tűnt apám, hogy visszaszerezze az ő „ Rubintos virágát", s vele engem, szerelmük gyümölcsét, egyetlen kincsüket. Hozott harmonikát, anyu ablaka alatt pedig Gazsi cigány húzta hegedűjén a kesergőt. Egy régi-régi szerenád nótáját, szívszaggató szépen.

Elveszni látszottam ebben a hirtelen támadt érzelmi viharban.

Falevélként hullottam volna földre, ha nem lett volna szerető családom.

De volt.

Összekapaszkodtunk megint.

Sírtunk és nevettünk.

Aztán utat választottunk.

A végső döntést rám bízták, az akkor már tízéves gyerekre. Álltunk a Bíróság előtt és én kicsit sem tétováztam. Azt mondtam: Béla apu.

A sors tenyere ezzel végleg ökölbe szorult.

Ilyen előzmények után született meg nekem álmaim netovábbja, a rég vágyott kis húgom.

Csak éppen egy másik anyától.

Testvérem lett, akit még csak nem is láthattam, egészen édesapánk korai haláláig.

A két családot a hagyatéki tárgyalás sodorta össze egy szállá.

A húgommal apu sírhantjánál találkoztunk először. Akkor ő még csak ötéves volt.

Sírva kapaszkodtunk össze, mintha éreztük volna, hogy máris szakadozik az a fonál, ami kettőnket véletlenül egy életre összekötött.

Letéptük a sírról egy árvácska virágát és a zsebünkbe dugtuk. Ez volt a mi közös kis titkunk.

Újabb évek teltek el úgy, hogy csak a felnőttek elejtett félszavaiból tudtunk a Másikról.

A két asszony, aki egy férfit szeretett, nem tudott megbékélni egymással, még akkor sem, amikor már mindketten új társat találtak.

Távolról fakadt fel bennem az emlékezés bő vizű patakja most, hogy a jelenlegi családomról írok.

Arról a családról, akik nélkül nem lenne teljes az életem.

Azt már egészen kicsi koromban megfogadtam, hogy ha felnövök, én sohasem fogok elválni. Akkor inkább férjhez se megyek!

De jött a szerelem.

Csillámporos, fényességes.

És ugyanaz történt velem, mint anyámmal hajdan.

Már az első összeborulásnál megfogant a lányunk.

Hosszabb ráhagyásokkal később aztán született még kettő, hogy végül hárman tündérkedjenek életünk almáskertjében. Költői túlzásnak tűnhet ez a kép, de nem az.



Már felnőttként a húgomat is megtaláltam. Egyfajta ajándék ő nekem.

Puzzle emlékdarabkákból próbáljuk kirakni apánkat és pótolni a meg nem élt közös gyerekkort.

Már neki is gyerekei, unokái vannak. Egyre szélesedő körben élvezzük hát azt az érzést, amit egy ilyen kötelék csak adhat.

Kárpótlásul a sorstól azt is megkaphattam, hogy édesapám és nevelőapám rokoni ágával is élő a kapcsolatom. Unokatestvéreim mindkét részről szép számmal akadnak. Legtöbbjükkel személyesen is szoktunk találkozni. Ünnepnek érezzük az ilyen alkalmakat.

Mindig nagyon fontos volt életemben a család mint szerető, támogató háttér. Hiszem, hogy sorsunk színpadán a díszlet sokszor meghatározóbb, mint maga a főszereplő. A főszereplő - mert emberből van, ugye - néha elfelejti a szövegét. Máskor meg csak épp rossz napja van. Vagy elveszített Valakit, aki nélkül most már ő is egyre kevesebb. Ilyenkor aztán súgni kell neki. Jó esetben ezt egy szerető család megteszi. Elkapja a zuhanót.

Azt mondja: ne add fel! Szeretünk!

Ez történt velem is.

Szoktattam szívem a csendhez...

Már régóta, mert egymás után, szinte lábujjhegyen elmentek sorra az én mesekönyvem szereplői. Felszálltak az égbe a gyerekkor imái és velük Rubint mamám. Köddé váltak nagynéném és morzsáira hullott az a cirmos kalács.

Két mankóval az én jóságos nevelőapám is besántikált a Mennyországba.

Apám emlékét egy préselt árvácska őrzi.

A veszteségek akkor fájnak igazán, ha nincs kivel osztoznunk a gyászban. Velük minden letört búzakalászban ott lehet az újrakezdés ígérete.

De az én érett búzakalászomat olyan hirtelen törte le a szél, hogy azt hittem, vele sodor.

Szeretett férjem halála volt az a pont, ahol azt éreztem, nincs is tovább. Mint a kalászból kipergő szemek, úgy siratam őt és vele magamat.

Nem sokkal később, anyukám is itt hagyott. Végképp elárvultam. De valaki mintha azt súgta volna, hogy mégsem. Hiszen mindig ölelő háttérként itt van nekem a legszűkebb családom.

Tündérlányaim a férjeikkel, és az egyre cseperedő unokák. Most, hogy a legkisebb is megszületett, ötcsillagos nagymama lettem. Öt csillag ragyog körülöttem!

Hogy fényükben ott lássam az én egykori szeretteimet is.

Talán mégis a mesékben rejlik az igazi érték.

Betlehem csillaga ragyog át rajtuk. Legalábbis karácsony idején. Ha nem lenne családom, talán észre sem venném ezt a csillagot...

RICHTER ANIKÓ

(Az írás a „Ha nem lenne családom..." című szépirodalmi pályázatunkon 3. helyezést ért el.)

Madaram

Takarékbélyegben nem voltam jó. Fogtam a gyűjtőfüzetet a kis kezemben, mint a többiek, sorban álltam a tanári asztal előtt, hogy a tanítónénitől beszerezzem a heti adagot, tíz forintért, csütörtök délelőtt, mert olyankor vette elő a nagy, keményfedeles mappát. Volt, aki tizenöt forintért kért bélyeget, volt, aki ötért, de ugyanaz a gyerek legutóbb tízért vett, vagy nyolcért, amennyit otthon a kezébe adtak, hogy költse takarékosságra. Tíz forintért kaphattam két ötös bélyeget, vagy egy tízest, az egyik türkíz színű volt, a másik piros. A tanítónéni vette ki őket a fólia alól, egy türkizkéket, vagy két pirosat – szó nélkül elvettem, sohasem vitatkoztam, mint mások, akik egyezkedtek, és csak pirosat vagy kéket kértek – visszamentem a padomhoz, és azt tettem, ami az egész folyamatban a kedvencem volt: megnyaltam a bélyegek ízes felét, és beragasztottam őket a gyűjtőbe.



Szépek voltak együtt, ahogy váltakozott a két szín, a harmóniájukat néha megtörte egy zöld vagy egy nagyobb, cakkos szélű, ünnepi rózsaszín. Nem tudtam őket ügyesen, egyformán egymás mellé ragasztani, mégis jól néztek ki. Nem is akartam megválni tőlük az év végén, kész lettem volna eldugni a füzetkét, de aztán ahogy láttam, hogy mindenki szép sorban papírpénzre, barnára meg piszkos-zöldre váltja őket, beálltam ebbe a sorba is, és a kapott pénzt tanácstalanul nézegettem a kezemben. Jó darabig nem is tudtam, mit kezdjek vele.

Mindenesetre, megmutattam Évának és Vendelnek, akik a kistelepen laktak, az iskola mellett. Nekik kertesházuk volt, nem úgy, mint nekünk, viszont a házuk egyetlen szobából állt, az ágyat mindennap meg kellett csinálniuk, hogy elférjenek; ha csak lehetett, az apró kertjükbe ültek ki, egy pokrócos padra, nekem meg volt egy műanyag kisszékem, amit már majdnem egészen kinőttem. Az egymást érő földszintes házak, vagy inkább szállások valaha a munkásokéi voltak, Vendel és Éva házikónak hívta a maga otthonát. A házsor közepén, pontosan Vendel és Éva lakrésze mellett látszott egy ajtó, kulcsra zárható bejárattal, az Óvóhely felirat majdnem olvashatatlan volt már rajta. Útban Vendel és Éva felé néha megfeszegettem a kilincset, pedig tudtam, hogy zárva van – nekem a titkok titkát jelentette. A házuk előtti apró kert csak pár lépés széles volt, és derékmagasan düledező gyékény borította a kerítést. Paprika, paradicsom termett benne, és hogy még mi minden, azt nem is tudom, nem kérdezgettem, mit esznek napról napra, de egy mézes karikát mindig kaptam tőlük. Boltit, mert az tovább elállt.

Mert egy ideig azért sütöttek is. Ha a régi, fekete sütőt bemelegítették a sarokban, nekem mindig kint kellett leülnöm, a ház előtt. Tésztát nyújtani nem sok helye volt Évának, inkább letört egy maréknyi darabot a nyers masszából, és egy kis vágódeszkán lapította ki, azon szabdalta, töltötte meg a süteményeket. Amikor Éva megbetegedett, és már csak Vendel dolgozott, kevesebb lett a sütemény, a liszt a rántásba kellett, a cukorral, tojással is vigyáztak. A keserű kakaót egy kis bádogdobozban tartották, egyszer-egyszer kevertek nekem belőle italt. „Nyugodtan igyál, a tejet nem lehet hosszú ideig tartogatni” – ezt mondta Vendel, és attól kezdve hagytam, hogy megkínáljanak azzal, amivel éppen akartak. Nem tartották előttem titokban a szegénységüket, beleláttam a kenyereskosárba, a cukortartóba is. Gondoltam rá, hogy hozok nekik otthonról ezt-azt. A szüleim biztos engedték volna, hogy néha átvigyek egy zacskó lisztet, gyümölcsöt, de tudtam, hogy nem fogadnák el, és nem akartam, hogy megbántódjanak. Nem mindig értettem, mit esznek, főznek-e egyáltalán, de ezen inkább felnőttfejjel gondolkodtam el; annak idején csak annyit láttam, hogy a mosogatóban nincs használt edény, és Évával ritkábban sétálunk el a kisboltba.

– Ma ünnepelünk, itt járt a lányom! – ezzel fogadott egyszer Vendel, ahogy beengedett a házba. Aztán visszaült Éva mellé, az ágy szélére. Hidegebb volt már az idő, nem lehettünk a kertben, de a fűtéssel vártak az utolsó pillanatig. Vendelnek fülig ért a szája, ajándék dobozos sört tartott a kezében. A polcon piroslott egy tábla csokoládé, de egyiküknek sem jutott eszébe megkínálni vele, arra



BURNS KATALIN



arra manapság, de még megvan a kistelep, a házsorokat felújították, biztos van is új lakója a háznak. Nyár volt, kánikula előtti, vakációs idő, amikor Évával lassan, de beszélgetve, jókedvűen elsétáltunk a postára, onnan meg hazafelé benéztünk a kisboltba, krumpliért. Ahogy visszaértünk, az ablak, a ház ajtaja tárva-nyitva állt, a kerti kisasztalon friss sütemény hűlt. Éva dermedten szemlélte a tálcán sorakozó három-négy, tenyérnyi tésztát, furcsa, formátlan remekeket.

– Istenem, a félretett margarin, a cukor! – Éva csak ennyit mondott, és ijedten, csendesen megállt a kapuban.

Vendel büszkén jött elénk. A tálból már elfogyott a massza, a maradékot akkor rakta be a sütőbe. A kisasztalon ott volt a majdnem üres lisztesedény és a kiürült tojástartó is, a tojáshéjakkal.

– De hát, mit csináltál? Mi ez? – Most már, a döbbenet ellenére mosoly bujkált Éva szavaiban.

– Madár.

– Madár?

– Igen. Mert te vagy a madaram.

a délutánra az egész ház valahogy megváltozott, pedig csak villanyt gyújtottak a korai sötét miatt, és Vendel hangosabban beszélt, sőt, megfogta Éva kezét – nekem úgy tűnt, addig is foghatta, amíg be nem kopogtam az ajtón – és finoman megpaskolta.

– É-des ki-csi galambom! – énekelte szaggatottan, vékony, rezgős hangon, mint aki nem szokott a daloláshoz, Éva kacagott, Vendel is vele együtt, és akkor már én sem bírtam tovább, velük nevettem, de csak óvatosan, mert annyira mások voltak, vagy talán csak Vendel, az ő jókedve lett parttalan, Éva meg inkább halkabb lett, halványabb, fáradtabb. Aznap nem maradtam sokáig, égett az arcom, ahogy lépkedtem hazafelé a kistelep kertjei között, nem fért a fejembe ez az egész a bélyegekkel meg a spórolással; nem értettem, ha valaki úgy vigyáz, mint Vendel és Éva, annak miért kell így élnie? Miért rosszabb nekik, mint nekünk? És főleg: miért nem fogadnak el ajándékot, csak a lányuktól? Vajon meddig gyűjtögetem még a bélyegeket, és a végén, sok-sok évvel később lesz-e belőlük minden napra kenyér, édesség? Akkor este megijedtem Vendeltől és Évától. Annyira, hogy majdnem nem mentem vissza hozzájuk többet.



Pedig visszamentem, még hónapokig látogathattam őket, mert – erre világosan emlékszem – először Vendelt temettük, Éva csak azután került kórházba. Ritkán járok

Burns Katalin (1976, Budapest) író, zenész. A Károli Gáspár Egyetem magyar–angol szakán végzett 2001-ben. Világzenei énekes, ázsiai és magyar népzenével foglalkozik, jelenleg a Budapesti Corvinus Egyetem könyvtárában digitális tartalommenedzserként dolgozik. Önálló kötetei: *Szőttesek regénye* (Magyar Napló regénypályázat, különdíj, 2009), *Esőcsinálás* (novellák, 2022).

álomspór, privát paradicsom

Vérzik a spór, bent üvegek fekszenek.
a lavórokban, betakart, dunsztolt
sok hosszú üveg. fejükön celofánhaj, színes kicsi gumikkal
körbetekerve. nagyanya ül a hokedlin, kezén
gombfocizik a foltos idő. számlálja hány darab lett.
eltéve télre. máskor kenyeret pirít a vaslapon és krumplilángost.
(nagyanyaízű csodák, és az időette időtlen keze, kendője, otthonkája,
szívtáji, melengető.)

Minden zacskót, tasakot eltesz. a liszteset, a tésztásat, a cukrosat, a tejeset,
mindent, ami az ügyleteibe kerül. aztán abba csomagol kalácsot,
zöldet, gyümölcsöt, abba rakja a befőttest, amibe ételt tesz nekünk.
a száraz kenyér az almárium tetején, morzsának, panírnak,
a spájzban befőttek, savanyúk sorakoznak, és a kertben minden megterem, ami kell.
a csirkeólból tojást hoz, mossa, és meg is töri palacsintának.

És mesél, mindig mesél. arról, hogy az uradalomban a grófúr milyen volt,
az iskolában a tanító, meg mindenféle földmunkákról, hogy a csillagfürtöt, a kendert,
mikor és hogyan nyűtték, a szójababot hogyan, mikor miért fejelték le.
semmit nem dobtak ki, mindent felhasználtak. nektek nehezebb lesz, − mondja –
mi a rosszból küszködtük magunkat a valamire való jóba, ti meg a jóból csúsztok majd.
ez mindig nehezebb. kicsilim, egy dologgal ne spórolj sosem, a szeretettel, a többi
kialakul, valahogyan.

Egymás immunrendszerei vagyunk, mondom, magamban, magamnak, és megsimítom az éjjelin lévő kicsi képet. másnap beszerzünk egy spórt. szeretlek, mondom a mostban a társnak, és megfogom a kezét. érzelgős privát Paradicsom. rotyog a piros lé a spóron.



Nagy Zsuka (1977, Nyíregyháza), író, költő. Hat kötete jelent meg. Szerette a nagymamáját. A többi csak hívság.

Könyvajánló



Burns Katalin: Esőcsinálás

Burns Katalin novelláit sejtelmes zeneiség jellemzi. Ebben a kötetben eddig született kisprózáinak legjavát gyűjtötte össze, írásai így természetszerűen kirajzolják alkotói világának változásait. Az élükön álló történetekben a szeretettel megformált, esendő karakterek mindennapi létezésének lidérces mélységei nyílnak meg, nyugtalanító titok szivárog belőlük. A későbbi novellák immár az önvállalás művészi lenyomatai. Belőlük egy öntörvényű ember arcéle rajzolódik ki, akinek folyton két élet között kell választania: a kenyérkereső és az alkotó, a kötött és a szabad között. A szerző írásai olyan finomak és légiesek, mint egy balett-táncos mozdulatai. Mint egy elejtett selyemkendő, amely kiterül, szinte fent marad a levegőben.



Dr. Máté Gábor - dr. Gordon Neufeld: A család ereje - Ragaszkodj gyermekeidhez!

Dr. Máté Gábor és a dr. Gordon Neufeld pszichiáter egyesült erővel elemzik korunk egyik legégetőbb problémáját, miszerint a kortársak egyre inkább átveszik a szülők szerepét gyermekeink életében. A gyerekek társaiktól tanulják meg, mi a jó és mi a rossz, milyenek legyenek, hogyan viselkedjenek, ez azonban aláássa a családokat, megmérgezi az iskola levegőjét, agresszivitással és korai szexualitással teli ifjúsághoz, a kamaszbandák, az iskolai erőszak, a kamaszkori öngyilkosságok számának emelkedéséhez vezet. Ne hagyjuk!
A család ereje visszahelyezi jogaiba a szülőt, az elméleti háttér megismertetésén túl pedig gyakorlati tanácsokkal szolgál, hogy visszataláljunk ősi szerepünkbe. Segít, hogy gyermekeinknek irányt mutassunk, hogy megtapasztalhassák a család erejét.



Alexa Kaye: Ökotakarékosság otthon

A könyv útmutató a környezettudatos élethez: segítségével aktívan tehetünk Földünk és a klíma védelméért, miközben még pénzt is spórolhatunk. Példákat olvashatunk frappáns takarítási tippekre, csinos és természetes lakásdekorációk elkészítésére, a háztartási hulladék csökkentésére, a vegyszerek helyett használható, a háztartásban meglévő természetes tisztító- és testápoló szerekre. Ötleteket találunk arra, hogyan hozzuk rendbe vagy alakítsuk át régi ruháinkat. A könyv megmutatja, hogy számtalan módon csökkenthetjük ökológiai lábnyomunkat, miközben örömünket leljük új, fenntarthatóbb életmódunkban.
Nincs tartalékbolygónk, Földünket, ezt a meglévő otthonunkat kell megóvnunk.



Janikovszky Éva: Már iskolás vagyok

Micsoda boldogság és dicsőség az első iskolatáska! Annak a boldog ténynek a jelzése, hogy már iskolás a viselője. Dani is büszke örömmel indul az iskolába, ahol a lelkesedése lohad ugyan, de érdeklődése nőttön-nő. A felnőttek kérdésére, hogy jó-e iskolába járni, Dani nem tud válaszolni. Van, amikor jó, s van, amikor rossz. Óvodás kis barátnője, Pöszke, aki „évvesztes”, és még nem mehet iskolába, arra kíváncsi, mire jó az egész iskolába járás, az írni, olvasni, számolni tudás. Ő úgy döntött, hogy óvodás marad, mert úgyis óvó néni akar lenni, és azt az óvodában tanulja meg az ember. Vagy mégsem? Janikovszky Éva játékosan megírt könyvét Réber László elragadó, színes illusztrációival kisiskolásoknak és szüleiknek ajánljuk.



Mészöly Ágnes - Molnár T. Eszter: Az emberek országa

Föld, 2646. Kalaallit Nunaat - az Emberek Országa, a kultúra utolsó menedéke a Harmadik Háború és a klímaváltozás miatt lakhatatlanná vált bolygón. A Heim - az iskola, ahová csak a legjobbak juthatnak be: Kalaallit Nunaat leendő vezetői, akik biztosítják az emberiség fennmaradását. Umia - egy lány, aki a kiválasztottak között is a legtehetségesebb. Nanouk - egy fiú, aki egy visszatérő álom miatt nem lelhet otthonra az iskola falai között. Ez az álom előbb csak a két fiatal világát forgatja ki a sarkaiból, de később már az egész bolygó hatalmi egyensúlyát veszélyezteti. Umiának és Nanouknak döntenie kell, pedig az sem világos, hogy saját maguk alakítják-e sorsukat, vagy nagyhatalmi játszmák feláldozható szereplői csupán.
Elképzelhető-e lázadás a legigazságosabb társadalomban? Van-e értelme az összetartozásnak és a szerelemnek ott, ahol a napfény és a víz halálos veszélyt jelent még a legerősebbek számára is?

Nagy Zsuka: delej



tintakék abroszra szelt alma a hold,
nagyanyám kezében szeletelő kés,
a cikket a szájához emeli,
a szebbeket nekem teszi,
hány hold az éj.

esti modalitás, részlet

A bizonytalanságok helyett arra tekintek, ami biztos

Ez az interjú – rendhagyó módon – elsősorban nem annak alanyáról, hanem a mi közösségünkről, az egyesület feladatiról, jövőjéről szól. Kardosné Gyurkó Katalint ismeritek, ám a bennünket körülvevő világ állandó mozgásban van, ezért érdemes vele áttekintenünk, hogy mit tehetünk egymásért ezekben az évek óta átalakulóban lévő, újabb és újabb viharfelhőket hozó időkben. Megtudhatjuk, hogyan működik az érdekvédelem olyan helyzetekben, amikor napok alatt kell dönteni, s megfogalmazni véleményünket, s kiderül az is, hogy miként takarékoskodhatunk, hogyan készülődhetünk a télre, s egyáltalán milyen kapaszkodókat találhatunk magunk körül.



– Az elmúlt néhány év mindannyiunk számára kihívásokkal volt teli. Először a COVID-járvány, majd a háború és az ezek nyomán bekövetkező gazdasági és energiaválság tett és tesz minket próbára. Mindezek fényében, mit mondanál, hogy van most a NOE?

Mint egy 35 esztendős szervezet vagy egy hatalmas tengerjáró hajó ereje teljében, amely pontosan tudja, mi a küldetése, milyen eszközök állnak rendelkezésére és hova szeretne eljutni. Persze, néha előfordul egy-egy kisebb bizonytalanság, kérdés, kihívás, de ez nem változtat sem a célon, sem az irányon. Alapítóink jó munkát végeztek!

Épp a nehéz helyzetekben mutatkozik meg, hogy mennyire erős, mennyire összetartó, mennyire szolidáris egy egyesület. Amit az elmúlt években láttunk és amit a mai nap is megtapasztalhatunk, az az, hogy egy valóban élő közösség vagyunk, akik rendelkeznek olyan tudással és erőforrásokkal, amelyekkel egymásnak és -miként azt az ukrajnai menekültek kapcsán is láthattuk-, másoknak is tud és akar segíteni. Én büszke vagyok rá, hogy tagja lehetek ennek a közösségnek.

– Említetted a gyors reakció fontosságát. Hogyan kell mindezt elképzelni a gyakorlatban?

Mondok egy konkrét példát: amikor meghallottuk a háborús híreket, úgy éreztük, hogy nekünk is cselekednünk kell. Amint elkezdtünk gondolkodni azon, hogy mit kéne tenni, ami hasznos, sorban eszünkbe jutottak a partnereink, az, hogy miként oldjuk meg a logisztikai kérdéseket, és alig két nap alatt össze is állt több tonna élelmiszer- és tisztítószeradomány a határra. Szeretem azt az érzést, amikor pattognak a szikrák és a munkatársakkal utána mindez testet ölt. Ezen kívül nagyon sok visszajelzés érkezik a tagságtól, amiért nem győzök eléggé hálás lenni, mert így szinte azonnal látjuk egy-egy intézkedés hozadékát, tudjuk, hogy milyen változtatásra van igény. Nagyon sokszor az is szükséges a gyors reakciókhoz, hogy a távolba nézzünk és felmérjük a lehetséges utat az azzal járó következményekkel. Én amúgy is az a típus vagyok, aki, ha nehézséggel találja magát szembe, még több erőforrását mozgósítja és gyorsít. Ugyan hosszú távon fárasztó és a sok változás, az új és új helyzetek sora, de alapjában nagyon élvezem.

– Az ilyen különösen nehéz időszakban a kormányzati intézkedések súlya megnövekszik. Milyen stratégiát követ az egyesület az érdekképviselet vonatkozásában?

Nagyon fontos, hogy minden pillanatban a saját nagycsaládos, az alapelveinkhez igazodó szemléletet kövessük, azaz tegyük a dolgunkat: ne engedjünk a politikai logikának, ne engedjük, hogy a személyes pártszimpátia határozza meg, kivel és miként tárgyalunk. Az érdekképviselet tárgyalás, az eredmény pedig az egyetlen tényező, ami megítélés tárgya lehet, mert arra „szerződtünk”, hogy védjük a nagycsaládos érdekeket és értékeket. Stratégiai partnere vagyunk a kormánynak, de ha nem így lenne, akkor is arra törekednénk, hogy együttműködjünk, mert a nehéz időszakokban még inkább szükség van a szövetségesekre és az összefogásra, mint békeidőben.

A stratégiánk nagyon egyszerű, az első lépés mindig az egyeztetés. Még nem volt arra példa, hogy ne hallgattak volna meg minket, maximum azt mondták, még várjunk. Nem kenyerem a sajtóban való üzengetés, mert azt sokkal könnyebb elferdíteni, egymás ellen fordítani azokat, akik a döntéshozókat és az adott társadalmi csoport érdekeit képviselik.

Tehát, első körben mindig igyekszünk a javaslatainkat megküldeni, időpontot kérni, egyeztetni. Csak ha erre teljesen elutasító válasz érkezik, akkor fordulunk a sajtóhoz, és ha még ez sem segít, akkor tüntetést szervezünk. Utoljára ilyen 2008-2009-ben fordult elő. Tőlem távol áll ez a műfaj, inkább az egymás felé nyílt, konstruktív beszélgetés híve vagyok.

– Hogy látod, a nagycsaládosok kérései a döntéshozókkal folytatott megbeszélések alkalmával mennyire találnak nyitott fülekre?

Ahogy említettem, nagyon sok visszajelzés érkezik hozzánk, amelyek közt nagyon konkrét élethelyzetek, nagyon konkrét javaslatok is vannak. Egy problémára néha több javaslat is érkezik, és ez jó, mert a segítségükkel alá tudjuk támasztani az érvelésünket.



Emlékszem, amikor több mint tíz éve a NOE-hoz kerültem, csodálkoztam, miért nincs azonnali eredmény az érdekvédelmi munkában, és akkor Morvayné Zsuzsi jót mosolygott rajtam és elmondta, ez hosszútávfutás, arra készüljek. És valóban, voltak olyan javaslataink, amelyek egy hónap alatt megoldódtak, és van olyan, amire évek óta várunk. Hogy konkrét példával is éljek: nagyon sok család jelezte, hogy most a háború idején a Tüzép telepeken nincs tűzifa, ráadásul nem lehet előre tudni, hogy ha lesz is, milyen áron fogják adni. Ez teljes kiszolgáltatottság egy család életében, ami érződött a levelekből is. Nagyon örülök, hogy a kormány szinte azonnal beavatkozott és hatósági árat vezetett be. Ugyanakkor a nagycsaládos anyák és gyermekeik, unokáik érdekeit védve, a nők40 témában sok-sok éve nem jutunk előbbre.

– A családok milyen platformokon juttathatják el hozzád az észrevételeiket, javaslataikat?

Azt gondolhatnánk, hogy ez egy egyszerű kérdés, pedig nem az. Nagyon sok családdal, egyesület- vagy csoportvezetővel közvetlen kapcsolatom van, és bár sokszor elfoglalt vagyok, szeretem ezt a közvetlen kapcsolatot. Ez viszont azt eredményezi, hogy mindenki azt a kommunikációs csatornát használja, amelyik éppen az ő számára a legjobb. Érkezik üzenet smsben, WhatsUppon, messengeren, e-mailen, de volt, aki reggel fél 7-kor hívott azzal, hogy otthon felejtette a NOE kártyáját, tudom-e a tagsorszámát.

Persze, a hivatalos levelek a NOE titkárságra érkeznek, és nagyon hálás vagyok a kollégáknak, hogy segítenek rendezni ezeket a megkereséseket.

– Sokan támadják a nagycsaládosokat, amiért a kormány sokoldalú, folyamatos támogatását élvezik. Miért gondolod, hogy a nagycsaládok megérdemlik ezeket a különféle támogatásokat?

Nem tudom jó szó-e a megérdemlik. Ezek a támogatások egyszerűen csak segítik a gyermekes életmód választását, és a gyermekes, többgyermekes családokat, hogy kicsit könnyebb legyen az életük és családhoz méltó módon tudjanak élni. Ha a családok erősek, könnyebben tudnak segíteni az elesettebbeken. Ez nem érdem kérdése. Egyszerűen egy döntés: támogatom-e azokat, akik vállalják a gyermekneveléssel járó munkát, küzdelmeket, áldozatot, vagy nemtörődömségemmel valójában büntetem őket azért, mert az élet mellett döntöttek. Amikor a nagycsaládosok kapnak támogatást, annak a kevesebb gyermekkel rendelkezők is gyakran látják hasznát, ezért az ilyen támogatások mások számára is előnyösek. Arról sem feledkezhetünk meg, hogy a támogatások gyermekszámhoz kötése, sok esetben egész egyszerűen azt jelenti, hogy elkerülhetővé váljanak azok a hátrányok, amelyek az ilyen intézkedések nélkül érnének bennünket, egyszerűen azért, mert többen vagyunk a családban, több eltartottunk van. Tehát, egy-egy nagycsaládos támogatás pusztán az esélyegyenlőség biztosítását, e szándékot jelenti.

Sokszor szembeállítanak minket másokkal, de én ezt nem szeretem, mi nem állunk szemben senkivel. Minden nagycsalád az első gyermekkel – sőt, talán már ez előtt – kezdődik, és az, aki gyermeket vállal, sokkal gondosabban, figyelmesebben tekint a jövőre. Gyermekei által pedig még több szállal kapcsolódik közösségekhez.

– Magad is ötgyermekes édesanya vagy. Te hogyan éled meg azt a konstans bizonytalanságot, ami évek óta jelen van?

A bizonytalanságok helyett arra tekintek, ami biztos. A mindennapjaim belső békéjét vagy viharát átszövi az istenhitem – ez a felénk irányuló szeretet állandó. Csodálatos családom van, Botonddal 22 éve élünk házasságban. És 35 éve változatlan a NOE Alapszabálya. Ezek sarokkövei az életemnek, és amikor egy-egy újabb kiszámíthatatlan helyzet érkezik, akkor ezekre a szilárd alapokra támaszkodva tudok megbirkózni a helyzetekkel.



Hűség-hatalom-folytonosság. Ez a három szó gyakran visszaköszön bennem egy-egy bizonytalan helyzetben. Hűséges vagyok az értékeinkhez, azoktól nem szeretnék eltérni. Hatalmamban áll eldönteni, hogy most elfutok, vagy beleállok az adott helyzetbe, hogy jobb legyen, és a döntéseimért vállalom



a felelősséget. Folytonosság – no igen, ragaszkodó típus vagyok, fontos számomra, hogy ha valamit létrehozunk, az időtálló legyen. Ugyanakkor mostanában úgy érzem, hogy sokszor csak rövidtávú megoldásokra van szükség, ám azoknál is érdemes a hosszabb távot is szem előtt tartani.

– Hogyan készülsz a télre?

A NOE-ban mint civil szervezetben ránk a 10-szeres gázáremelkedés vonatkozik. Szerintem, eddig is spórolósan éltünk, az éves gázszámlánk 400 ezer Ft volt, de most ez 4.880.000 Ft lesz.

Ráadásul az irodánkban elég öreg ablakok vannak, pl. az én asztalom mellett mindig friss a levegő, mert befúj a szél. Sokat gondolkodtunk a home office megoldáson, de akkor a kollégákra terhelem a fűtést. Több javaslat érkezett, egyben biztos vagyok: megoldjuk!

Otthon számos praktikával készülök, ahogy egy ötgyerekes anya teheti.

A nyár folyamán nagyon sok gyümölcsöt, zöldséget, több mint 200 üveg befőttet, paradicsomlevet, savanyúságot tettem el télire. A kicsit elvékonyodott nadrágok tréningnadrágok (főleg az ikreknél) jók lesznek jégeralsónak. Én alapból figyelem az árakat, vannak termékek, amiket kiiktattunk, van, amiből most többet eszünk, és van, amelyeknél új beszerzési utakat találtam.

Konkrétan: a tejkészítmények száma csökkent itthon, maradt a tej és az abból készült finomságok; szeretik az itthon elkészített tejberizst befőttel, és úgyis akkora fogyasztók a gyerekeim, hogy ilyen készételekre nem költünk. Amikor Erdélyben voltam, hoztam juhsajtot az esztenáról, most pedig itthon magam készítem a juhtúrót a vásárolt juhsajtból.

Mérnök férjem van, Botond az energiaár emelésekor vett egy fogyasztásmérőt és minden eszközünknek (a tévétől a számítógépig, a mozgásérzékelős lámpán keresztül a fagyasztóig) megmérte a fogyasztását. Komoly számítások születtek, és végiggondoltuk, mi az, amire nincs szükség, azokat lekapcsolva cirka 100 Kwh órát spórolunk meg havonta.

–Hogyan neveled a gyermekeidet takarékosságra?

Azt szoktam mondani, hogy egy nagycsalád már eleve visszatart a pazarlástól. Egyszerűen nincs annyi, szóval, alapból takarékosságra nevelődnek. Teljesen mások nálunk a mennyiségi arányok. Például nyáron, ha limonádét készítettünk, egy karton ásványvizet használtunk hozzá.

Luca lányom egyszer azt mondta, hogy egy-egy finomabb ebédnél figyelni kell, mert nem az a tiéd, ami a tányérodon van, hanem az, amit már megettél. De a tréfát félretéve, olykor nem könnyű, mert amiben én felnőttem, az számukra olyan, mintha az 1800-as évekről mesélnék. Kerekre nyitják a szemüket, és néha nem is tudom, ezt most komolyan mondják-e vagy viccelnek. De a nagyok már abszolút felnőttek, és amikor szükséges, meg tudjuk velük beszélni, hogy most ez a helyzet, ilyen lemondást kíván, és vannak olyan dolgok is, amelyekben már közösen döntünk. Sokszor a nagyok is rászólnak a kisebbekre, hogy csukják be az ajtót, vagy kapcsolják le a lámpát. Egymást is nevelik.

– Mit üzennél azoknak a családoknak, akik félve tekintenek a jövőbe?

Keressék meg a biztos alapokat az életükben és találjanak közösségre. A legnehezebb, ha az ember egyedül néz szembe az élet kihívásaival. Együtt könnyebb, és a NOE is igyekszik mindent megtenni. Számíthatnak ránk is! Ezen is túljutunk majd és erősebbek leszünk, mint előtte.

FORGÁCS LAURA



Válaszd a Yettel kedvezményes flottacsomagjait



Csatlakozz, és beszéljetek flottán belül, belföldön 0 Ft-ért!

Ismerd meg a NOE tarifacsomagok részleteit:

A flottához NOE tagkártyád bemutatásával, vagy a NOE által kiállított engedéllyel csatlakozhatsz.

	NOE Tagi Alap Csomag	NOE Tagi Közepes Csomag	NOE Tagi Korlátlan Csomag
Havidíj	**1 320 Ft**	**1 828 Ft**	**5 546 Ft**
Havidíj lebeszélhető része*	**762 Ft**	**1 270 Ft**	**korlátlan**
Percdíj*	flottán belül 0 Ft **12,70 Ft**	flottán belül 0 Ft **8,89 Ft**	**0 Ft**
SMS-díj*	20 db ingyenes, majd **25,40 Ft**	40 db ingyenes, majd **25,40 Ft**	50 db ingyenes, majd **25,40 Ft**
Tarifába foglalt havi adatkeret*	**1,5 GB**	**1,5 GB**	**3 GB**

Többet neteznél? Válts nagyobb csomagra számlazáráskor!

Csomag neve	Havidíjban foglalt adatkeret	NOE Tagi Alap Csomag	NOE Tagi Közepes Csomag	NOE Tagi Korlátlan Csomag
Dolgozói Mobil Online 1,5 GB*	**1600 MB**	**558 Ft**	**558 Ft**	**nem rendelhető**
Dolgozói Mobil Online 3 GB*	**3072 MB**	**720 Ft**	**720 Ft**	**720 Ft**
Dolgozói Mobilnet 21**	**10240 MB** **korlátlan e-mailezés és böngészés belföldön**	**2 232 Ft**	**2 232 Ft**	**2 232 Ft**

*Belföldi hálózatba vagy roaming esetén az EU-n belül és a roaming során az 1-es díjzóna országaiba indított hívások esetén.

**Korlátlan böngészés és e-mailezés belföldön. Minden egyéb forgalomtípusra 10 GB, roaming esetén az 1-es díjzónában 7 GB adatkeret használható fel.

Ha elfogy az adatkeret, a sebesség 32 kb/s-ra lassul. Az adatcsomagodat számlazárással módosíthatod, de vásárolhatsz adatjegyet is a Yettel alkalmazásán keresztül.

Készülékárlistánkat dolgozói és flotta számlás előfizetésekhez itt találod:

Yettel.hu/mobiltelefon/arlista

Megrendeléshez keress minket:

+36 20 919 8816
flottaszeged@yettel.hu

Yettel.

A havidíjak e-Komfort szolgáltatás igénybevételével értendők. Az e-Komfort szolgáltatás feltételeinek nem teljesülése esetén telefonszámonként 300 Ft-ot, a korlátlan csomag esetén 1000 Ft-ot számolunk fel. Egy munkavállaló legfeljebb 10 db előfizetést vehet igénybe, melyből maximum 1 db lehet meglévő Yettel havidíjas vagy feltöltőkártyás előfizetés. A számhordozás új előfizetésnek minősül.

ÉLETMÓD

Spórolási tippek nagycsaládoktól nagycsaládoknak

Hisszük, hogy a jó gyakorlatok megosztása hatalmas segítség a nagycsaládos közösségekben. Éppen ezért arra kértünk Titeket, írjátok meg nekünk takarékossági tippjeiteket. Nagyon sokan küldtetek jól bevált tippeket, praktikákat, melyekből ebbe a cikkben teljesség igénye nélkül szemezgettünk. Reméljük, mindannyian találtok köztük egy-két megszívlelendő tanácsot.

Egyharmad víz kétharmad takarékosság

Még 2002-ben volt egy Görögországból jött munkatársam, aki „szent borzalommal" szembesült azzal, hogy mi itt, Magyarországon mennyire pazaroljuk a vizet a fürdésnél. Elmondta, hogy náluk a vízzel való takarékosság érdekében az a szabály, hogy a fürdés közben nem folyatják szükségtelenül a vizet. Eleve nem töltik meg a kádat (talán már nem is építenek), hanem zuhanyoznak, és a szappanozás vagy samponozás idejére elzárják a csapot. Az azóta eltelt húsz évben én is alkalmazom ezt a módszert. Kísérletezgettem, mennyi lehet a megtakarítás: tapasztalatom szerint egy zuhanyozás alkalmával körülbelül a víz kétharmadát takarítom meg, értelemszerűen ennyi energiát is mellette. A kádban fürdéshez képest még jelentősebb a különbség. Nem állítom, hogy ez a legkényelmesebb eljárás, bár előnye, hogy nem „úszik" a fürdőszoba és sokkal kevesebb a pára, illetve bár hogyne lenne igényem forró vizes kényeztetésre, de beláttam, hogy ez pazarlás, és helyette megelégszem azzal a jó érzéssel, hogy tettem valamit a környezetem és a pénztárcám kímélése érdekében. A módszert „kimaxoltuk", amikor olyan kempingben voltunk, ahol nagyon drága tantuszokat kellett vásárolni a zuhanyzáshoz: igazoltuk, hogy 2x1 perc alatt tetőtől talpig meg lehet tisztálkodni, családunk mind a hat tagja meg tudta ugrani a feladatot, a gyerekek is.

VARGA ANIKÓ



Mi most így spórolunk (lakásban élünk)

- Az egyesületen keresztül élelmiszerbanktól kapunk élelmiszert,
- nem használjuk a szárítót, a klímát,
- befőtteket, aszalványokat készítek idényzöldségből, gyümölcsből (különlegességként gyümölcsbőrt, házi pizzaszószt, bolognait, is készítettem),
- üres füzetborító nylonba ajándékcsomagoló papírból a gyerekekkel vágtunk ki borítót, így az évek óta csak ide-oda rakosgatott papírok új esélyt kaptak,
- nagy távolságba vonattal, busszal közlekedünk a kiszámíthatatlan benzinkutas ellátás miatt,
- vettem egy tésztanyújtót, ha elfogy a bolti tészta, átállok házi készítésűre,
- szerencsére, nagy a család, így ruhát kapnak a gyermekeink, de már mi is továbbadjuk a kinőtt, de még teljesen használható ruhadarabokat.

MAKRÁNÉ NAGY JUDIT

Függönyök fűtési szezonban

Általában az ablakok alatt vannak a fűtőtestek. Ügyeljünk arra, hogy a függöny ne az ablakra terelje a felszálló hőt! Akár egy fali kampóhoz rögzített zsinórral is rögzíthetjük a függönyt, hogy az ablak és a fűtőtest között legyen, és ne a fűtőtest és a szoba között.

Amikor pedig télen is süt a nap, húzzuk el az összes függönyt, és engedjük a nap hőjét minél beljebb a lakásba. Este, persze függönyözzük el az ablakokat, hiszen az is növeli a hőszigetelést.

GILYÉN PÉTER

Így spórolj a vásárfián

Ha valamilyen rendezvényre megyünk vagy felkerekedünk kirándulni, egyes helyeken különféle nyalánkságokat vagy apróbb ajándéktárgyakat is árusítanak, amelyeknek a – főként kisebb – gyermekek nehezen tudnak ellenállni, azonban több gyermek kívánságának teljesítése esetén mélyen a pénztárcába kellene nyúlni. Erre praktikus megoldás, ha még otthon figyeljük az akciós termékeket a közelünkben található boltok kínálatában. Amikor egy-egy kedvelt édesség vagy érdekes „használati" tárgy vagy játék a megszokottnál olcsóbban megvásárolhatóvá válik, akkor bevásárolunk belőlük és titokban elraktározzuk. A kirándulások alkalmával pedig ezekből viszünk magunkkal és megajándékozzuk vele a gyermekeinket, amikor megkívánnának valamit az ottani árusok termékeiből.

ROMFA ÁGNES ZSUZSANNA

Ebéd a kiruccanáson

Néhány óránál tovább tartó kiruccanás esetére gazdaságos megoldás lehet, ha magunkkal visszük az aznapi ebédet. Érdemes már előző este vagy a kirándulás napján korán reggel megfőzni a levest és egy egyszerű második fogást, majd jól záródó üveg(ek)be és/vagy doboz(ok)ba adagolni, s már útra is kelhetünk. Figyeljünk arra, hogy az evőeszközök és a műanyag tányérok se maradjanak otthon! (Nálunk kiránduláskor rendszeresen hideg gyümölcsleves és rizseshús egy kis savanyú uborkával szokott lenni. Az előbbit hidegen lehet fogyasztani, az utóbbi pedig nem maszatol és a sűrűségénél fogva sem hűl ki olyan gyorsan.)

ROMFA ÁGNES ZSUZSANNA



Gazdaságos bébiételek

A boltban vásárolható bébiételek ára igen magas, de egyszerűen és gazdaságosan helyettesíthető a saját készítésű főtt étellel. Külön lábasban eleinte só és fűszerek nélkül a baba életkori sajátosságainak megfelelő ételeket lehet főzni – esetleg a kuktában készülő ételbe beleállítva. Az alapanyagokat tetszés szerint lehet variálni és kombinálni, hogy a kicsik érezzék az ételek valódi ízét. Később pedig óvatosan a pici életkorának megfelelően fűszerezéssel is lehet kísérletezni. A készre főzött ételeket a babák számára botmixerrel pépessé tehetjük, majd a későbbiekben villával darabosra törhetjük. Jól zárható üvegben vagy edénykében bárhova magunkkal vihetjük és táplálhatjuk vele éhes gyermekünket. Ne feledkezzünk meg a gyerek saját evőeszközéről, poharáról!

ROMFA ÁGNES ZSUZSANNA

Így spórolok a vízzel

- Felmosás után a felmosóvizet használnom a wc öblítésére.
- Otthon otthoni ruhát veszünk fel, így nemcsak a ruhát óvjuk, de egy ruhát többször is használhatunk s kevesebbet kell mosni (persze, ha nem piszkolódik be vagy nem izzadunk bele stb.).
- A mosogatóban nagyobb lavórba teszem, ami áztatásra vagy öblítésre szorul, így a nap során használt víz összegyűlik benne, abban öblítem le vagy mosom át az edényeket, mielőtt betenném a mosogatógépbe. Ugyanígy mosom át a szelektív kukába kerülő dolgokat is. A felfogott vizet a kertben ráöntöm a növényekre.
- A tojás hűtővize, a zöldség, gyümölcs lemosóvize virágok, növények locsolására kiváló.

PETŐNÉ K. VERONIKA

Így spórolok az árammal

- Amit nem használok napi szinten, azt kihúzom, s csak akkor dugom be a konnektorba, amikor tényleg szükségem van rá (pl. : kenyérsütőgép, turmixgép stb.).
- Szárítógép helyett, amíg lehet, odakint teregetünk.

PETŐNÉ K. VERONIKA

Egyéb hasznos spórolós tippek

- A kenyeres zacskó kiválóan alkalmas arra, hogy pékárut fagyasszunk benne, de funkcionálhat kisebb kukákban szemeteszsákként, vagy az eldobható pelusokat is összegyűjthetjük benne.
- Ahova lehet, gyalog vagy biciklivel közlekedünk.
- Tudatosan vásárolunk. Indulás előtt mindig listát írunk, figyeljük az akciókat.
- A kertben felfogjuk az esővizet és azzal öntözzük a növényeket.

PETŐNÉ K. VERONIKA

A hejőbábai Várunk Rád Nagycsaládos Egyesület az Országos ledcsere programba regisztrálva, átvevő helyként szerződött le a Cyebbel. A családok háztartásonként maximum 10 db energiatakarékos izzót igényelhetnek térítésmentesen.

TIRPÁKNÉ ZSÓKA

Így spórolunk három gyermekkel egy felújított lakásban

- Minden világítótest LED-es. Lehetőség szerint üveg vagy bura nélküli kivitelben. A matt üveg búra a fényerőnek akár az 50%-át is elveheti.
- Indukciós főzőlapot használunk, ami nagyon hatékony, biztonságos, kényelmes és még jól is néz ki. Emellett fedővel főzünk, ami körülbelül 30%-os energiamegtakarítást eredményez.
- A lakás szigetelt (10-14 cm), általam méretezett fűtőtestekkel, amelyeket kifejezetten alacsony hőmérsékletű (45 fok) üzemre képzeltem el. Ablakok U=1,0 W/2K (ennél már vannak jobbak, de 8 éve még jó értéknek számított és most sem vall szégyent). Egyszerű, de napi és órás programmal rendelkező szobatermosztátot használunk. Fűtési idényben éjszaka 19-20 fok, nappal kb 21-22 fok. Este a redőnyt mindig leeresztjük, ami hidegben, főleg hideg szeles időben sokat fog a hőleadáson. Szellőztetés reggel és este van, egyébként pedig a légcsere résszellőzőn és elszívón keresztül folyamatos.
- Amit a fentiek alapján kiemelnék: sok kicsi sokra megy, de a takarékoskodást a valóban nagy energiaigényű dolgokkal kell kezdeni. Fontos, hogy ebben a társasjátékban a család minden tagja részt vegyen, ne legyen „ellenszél".

BOKORY GÁBOR



Az energiatakarékos háztartások kilenc pontja

A RenoPont Energiaklub Egyesületénél többek között foglalkoznak kifejezetten spórolási tippekkel is. Egy projektjük keretében összegyűjtöttek számos hasznos tanácsot, amelyek segítségével csökkenthetjük rezsiköltségeinket. A lista egészen kiváló. Mivel azonban minket köt a karakterszám, itt-ott lerövidítettük.

1. Fűtés

Egy átlagos háztartásban a felhasznált összes energia csaknem háromnegyedét fűtésre fordítjuk. Egy kis odafigyeléssel azonban könnyen csökkenthetjük a fűtési költségeinket.

- Fűtésünk optimális energiafelhasználását már a tervezéskor érdemes pontos méretezéssel kialakítani.
- Az ablakok alatt elhelyezett fűtőtestek segítik, hogy a beáramló hideg levegő összekeveredjen a szoba felfűtött levegőjével, így hőérzetünk kellemesebb lesz.
- A rendeltetésének megfelelően próbáljunk beállítani egy-egy helyiség hőmérsékletét. A kellemes közérzethez például a nappaliban 20 °C, a gyerekszobában 22 °C, a hálóban 18 °C ajánlott.
- Mindig csak ott és annyit fűtsünk, ahol és amennyire szükséges. Ha napközben hosszabb időre elmegyünk otthonról, érdemes alacsonyabbra állítani a termosztátot, vagy elzárni a radiátorokat, letekerni a konvektort.
- Ellenőriztessük minden évben szakemberrel a kazánt, konvektorokat, így akár 5-10 százalékkal is csökkenthet a fűtés költsége!
- Az alacsonyabb hőmérsékletet is melegnek érezzük, ha elég párás a levegő.



- Ha naponta legalább kétszer 3-5 percig szellőztetünk kitárt ablakokkal, akkor az elhasznált levegő gyorsan és tökéletesen kicserélődhet a kinti friss levegőre. A hosszú ideig résnyire nyitva hagyott ablakokkal csak az utcát fűtjük, és a szoba kihűl.
- Az ablakokon besütő nap energiája télen is jól hasznosul, naplemente után azonban lehűl az ablakfelület, ezért húzzuk be a függönyt, eresszük le a redőnyt. Egy leeresztett redőny az ablak hőveszteségét átlagosan 30 százalékkal csökkentheti. Ha egy fokozottan hőszigetelt üvegű ablakra minőségi alumíniumredőnyt szereltetünk, a hőveszteség akár 50 százalékkal is kevesebb lehet a téli hónapokban.
- Ne zárjuk körül bútorokkal a fűtőtestet, és ne lógjon rá a függöny, mert így megakadályozzuk a meleg levegő áramlását.
- Szereljünk hőtükörfóliát a radiátorok mögé fűtési, így a fűtési energia akár 5-6 százalékát is megtakaríthatjuk!

2. Hideg és meleg víz

- A tárolós vízmelegítőt nem érdemes túlméretezni, ugyanis a felesleges vízmennyiség felmelegítése és hosszú ideig tartó tárolása energiaveszteséget okoz.
- Tervezéskor arra is célszerű ügyelni, hogy a bojler vagy kazán a lehető legközelebb legyen a vízfelhasználás helyéhez.
- A hőtárolós bojler termosztátját érdemes 40 °C-ra beállítani, és csak átmenetileg tekerni feljebb, ha több meleg vízre van igényünk.
- Ha hosszabb ideig nem használjuk a bojlert, akkor teljesen kapcsoljuk ki.
- A rövid zuhanyozás nemcsak egészségesebb, de harmadannyi vízzel tisztálkodhatunk, mintha kádban fürödnénk.
- Lehetőleg ne folyó vízben mosogassunk, mossunk fogat, borotválkozzunk.
- A mosogatógépet az edény szennyezettségének megfelelő, teljes töltetű, lehetőleg kímélő programon használjuk.
- A hagyományos vécéöblítő tartályokat érdemes víztakarékosra cserélni, így akár a felére is csökkenthető a vécék vízfelhasználása.

3. Mosás, szárítás

- Vásároljunk „A” energiahatékonysági címkéjű, energiatakarékos programmal üzemelő, alacsony energia- és vízfelhasználású, részprogrammal rendelkező mosógépet.
- Az átlagos szennyezettségű ruhákat elegendő 40 °C-on mosni. Ha van energiatakarékos program, azt használjuk, ekkor alacsonyabb vízhőmérsékleten, de intenzívebb sulykolással mos a gép.
- Az erősen szennyezett ruhákat mosás előtt áztassuk be, így nem lesz szükségünk az energiaigényes előmosásra és a főzőprogramra.
- Használjuk ki a mosódob teljes befogadóképességét, ne mossunk fél adag ruhát, mert az közel ugyanannyi energiát és vizet igényel, mint a teljes adag mosása és öblítése.



- Mielőtt megvásárolnánk az egyre divatosabbá váló szárítógépet, vagy egy szárítóval kombinált mosógépet, érdemes elgondolkodni azon, hogy valóban szükségünk van-e rá. A gépi szárítás még a leghatékonyabb berendezéssel is jelentős többletkiadással jár.
- Kerüljük a nagyon nedves ruhák vasalását és a higiéniai vasalás sem szükséges minden esetben.

4. A konyhában

- Használjuk a jó hővezetésű anyagokból, például acélból, öntöttvasból vagy zománcozott vasból készült edényeket!
- Ne felejtsük el az edény méretéhez illeszkedő fedőt! Fedő nélkül a főzés jóval több időt és energiát igényel, mint fedővel.
- Figyeljünk oda arra is, hogy az edény mérete illeszkedjen a gázrózsa vagy a főzőlap méretéhez! Ha a láng vagy a főzőlap széle túlér az edény alján, az energia jelentős része kárba vész, és az étel sem fog gyorsabban megfőni.
- Ha már felforrt az étel, tegyük kislángra, így is pontosan annyi idő alatt fog megfőni, mint nagylángon.
- Használjuk ki az elektromos főzőlap és bármely sütő tartalék hőjét is! Mindkettőt a főzési-sütési idő vége előtt 5 perccel bátran kikapcsolhatjuk, a maradék hő bőven elég lesz arra, hogy az étel elkészüljön.
- Ha kuktában főzünk, az energiafelhasználás akár 40 százaléka, míg az időráfordítás 70 százaléka is megtakarítható.

5. Hűtés, fagyasztás

- A hűtő- és fagyasztószekrény - folyamatos működése miatt - egy átlagos család villamosenergia-fogyasztásának körülbelül 30 százalékáért felel, ezért különösen fontos, hogy hatékony („A”vagy „A+” energiahatékony osztályú), és kevésbé zajos berendezést válasszunk.



- Mindig akkora hűtőszekrényt vásároljunk, amekkora háztartásunk igényeinek megfelel.
- A hűtőszekrényt lehetőleg hűvös helyen, hőforrásoktól (tűzhely, napsütés) távol helyezzük el úgy, hogy a hátsó hőleadó rács jól tudjon szellőzni.
- Ne tegyünk meleg ételt a hűtőbe, illetve lehetőleg kerüljük a hűtő ajtajának gyakori nyitogatását, mert a bejutó meleg levegőt újabb energiafelhasználás árán kell a gépnek lehűtenie.
- Az élelmiszerek tárolására elegendő, ha a hűtőszekrényben +5 °C, a fagyasztó részben pedig -18 °C van. A túlhűtés nem befolyásolja az élelmiszer-biztonságot, az áramszámlát viszont növeli.
- A fagyasztóból elővett ételeket a hűtőszekrényben hagyjuk kiengedni, így hasznosítani lehet az értékes hideg energiát!

6. Elektromos berendezések

- Az elektromos berendezések készenléti (standby) üzemmódban is sokat fogyasztanak. Ilyenkor csak néhány alkatrészét áramtalanítjuk a készüléknek, nagyobb része viszont áram alatt marad, és észrevétlenül rengeteg energiát fogyaszt, a normál üzemmód akár 3-15 százalékát.
- Használaton kívül a készülékeket kapcsoljuk ki, vagy használjunk kapcsolóval ellátott elosztót, hosszabbítót.

7. Iroda otthon



- A laptopok energiahatékonyabbak, mint a PC-k, hiszen míg egy takarékosnak tekinthető síkképernyős PC akár 100 W-ot is fogyaszt működés közben, a laptopok megelégszenek 30 W-tal vagy ennél is kevesebbel. Érdemes tehát inkább laptopot vásárolni, amennyiben nincs szükségünk nagy teljesítményre, illetve sok speciális funkcióra.
- PC-nkhez válasszunk síkképernyőt, mert az LCD és TFT monitorok akár 75 százalékkal kevesebb áramot fogyasztanak, mint a hagyományos képernyők!

8. Standby

- Használjuk számítógépünk energiatakarékos üzemmódját! Így akár 90 százalékkal kevesebb áramot fogyaszt, mintha csupán képernyővédőt használnánk.
- Ha huzamosabb ideig vagyunk távol a számítógéptől, kapcsoljuk ki a gépet és a monitort is!
- Nyomtató, szkenner, stb. vásárlásakor figyeljünk arra, hogy mennyit fogyasztanak standby üzemmódban!

9. Világítás

- A takarékosság első lépése, hogy sose égjenek feleslegesen a lámpák.
- Használjuk ki a természetes fényt a szoba berendezésekor!
- Az előszobába, közlekedőkbe elegendő a kisebb fényerő, tévénézéshez szintén elég a szerény háttérvilágítás. A nagyobb fényerejű lámpákat használjuk ott, ahol valóban szükség van az erősebb megvilágításra: az olvasósarokban, az íróasztalnál vagy a konyhapulton.
- Olvasáshoz inkább helyi megvilágítást használjunk.
- Azokban a helyiségekben, ahol kisebb-nagyobb megszakításokkal ugyan, de több időt töltünk, kerüljük a lámpák gyakori ki-bekapcsolását. A gyakori felkattintás csökkenti a lámpák élettartamát.

A teljes lista itt érhető el:
https://renopont.hu/felujitanek/cikk/uzemeltetesi-karbantartasi-tanacsok
Hálás köszönet illeti Pej Zsófi tagunkat, amiért megosztotta velünk ezt a csodát!



FORGÁCS LAURA

Spórolós receptek

Arra kértünk benneteket, hogy a takarékossági tippek mellett küldjetek nekünk recepteket is, hiszen hiszszük, hogy a nagycsaládos háziasszonyok tarsolyában lapul az igazán cseles, olcsó, ám mégis finom és tápláló receptek java. Nem kellett csalódnunk, hiszen valóban elküldtétek nekünk receptjeiteket, melyek olykor meglepően egyszerűek, máskor meglepően rafináltak és minden esetben meglepően kevés pénzből kihozhatók. Ezúton közzétesszük ezeket a kincseket, főzzétek, süssétek, végül pedig egyétek legalább olyan nagy szeretettel, mint amilyen nagy szeretettel ezek a receptek íródtak.

Fokhagymakrém leves



Hozzávalók:
- 1 fej fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- 2 ek. olaj
- 2 csipet só
- 2 csipet őrölt fehérbors
- 650 ml (csirke) alaplé
- 250 ml főzőtejszín
- 2 ek. liszt

Elkészítés
A fokhagymát és a vöröshagymát apróra vágjuk, az olajon megdinszteljük, majd sózzuk, borsozzuk. A lisztet rászórjuk - nem szabad pirítani -, majd folyamatos kevergetés mellett felöntjük az alaplével. 30-35 percig főzzük, ezután botmixerrel az egészet pürésítjük. Végezetül hozzáöntjük a főzőtejszínt, összekeverjük, s még lassú tűzön körülbelül 5-6 percig forraljuk. Lefedve kissé állni hagyjuk, majd forrón tálaljuk. Levesgyöngygyel, pirított kenyérkockával fogyasztjuk.

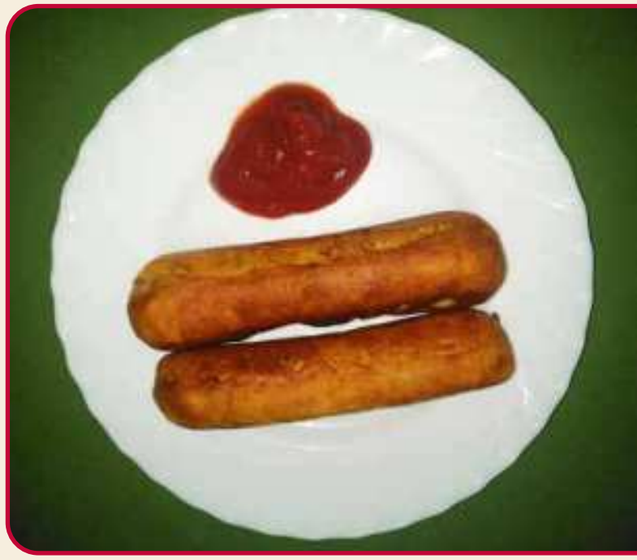
Krumplikása vagy más néven cinke



Hozzávalók (1-2 adaghoz):
- 2 nagyobb fej krumpli
- ételízesítő, só
- víz
- 3 púpos evőkanál liszt
- 2 fej vöröshagyma
- olaj

Elkészítés:
A krumplit megpucoljuk, majd sós vagy ételízesítős vízben puhára főzzük. Miután megfőtt, turmixgéppel vagy krumplinyomóval pépesítjük. Hozzáadjuk a lisztet és pár perc alatt készre főzzük.
Amíg a krumpli fő, megpucoljuk és felvágjuk a vöröshagymát, majd olajon készre sütjük.
A hagymát a krumplikása tetejére téve tálaljuk.

Bundás virsli



Hozzávalók:
- 6 pár virsli
- 25 dkg főtt, áttört burgonya
- 25 dkg liszt
- 2 dkg élesztő
- tej
- 1 tojás
- 1 ek. olaj
- só
- olaj a sütéshez

Elkészítés:
A burgonyát összegyúrjuk a liszttel, a tejben megfuttatott élesztővel, a tojással és annyi langyos tejjel, hogy kelt tészta keménységűvé váljon. 1-2 óra hosszat langyos helyen kelesztjük. Mikor megkelt a tésztánk, a virsliket félujjnyi vastagságúra nyújtott tésztába burkoljuk és bő, forró olajban ropogós pirosra sütjük. (Ha kevesebb olaj felhasználásával szeretnénk készíteni, a beburkolt virsliket fektessük beolajozott tepsibe, a tetejüket kenjük le tojással, és sütőben süssük készre.)
Az elkészült bundás virsliket kedvenc szószunkkal tálaljuk.



Hamis túrógombóc „ne dobj ki semmit” jeligére

Hozzávalók:
- megsavanyodott házi tej
- gríz
- cukor
- zsemlemorzsa

Elkészítés:
Megsavanyodott házi tejből (nem megkeseredett pasztörizált homogénezett valamiből!) sűrű tejbegrízt főzünk, majd 1 napig szobahőmérsékleten állni hagyjuk. Végül gombócokat formázunk belőle és pirított morzsába hempergetjük.

Házi készítésű gyümölcsjégkrém

Hozzávalók (kb. 9 pálcikás adaghoz):
- 200-300 g gyümölcs (bármi, ami a kertben felbukkan pl. alma/eper/barack/málna/körte/feketeszeder/ribizli... vagy maradék érett banán)
- 200 ml hideg tej
- 150 g cukor vagy 100 g eritrit
- 1-2 csipet citromsav a gyümölcs savanykásságától függően

Elkészítés:
A meghámozott és/vagy megtisztított gyümölcsöket a többi összetevővel összeturmixoljuk, majd a pálcikás jégkrémformákba töltjük. Ezután 2-3 órára a fagyasztóba tesszük. A fagyasztási idő leteltét követően azonnal fogyasztható egészséges édesség.



Tényleg sok költséggel jár egy kisbaba érkezése?

Mennyi pénzt el lehet költeni egy gyermek születésével kezdődően! Rengeteg reklám csalogat, hogy mi mindent kell megvenni, mert a babának „szüksége van rá”. Nézzük meg, hogy valójában mire is van szüksége egy újszülöttnek. Helyezkedjünk bele egy újszülött kisbaba világába. Akár be is csukhatjuk a szemünket és egy pillanatra képzeljük el, hogy egy meleg, puha, sötét helyről egy teljesen másik, hideg, világos, ismeretlen világba csöppenünk.

Mikor megszületünk, a legbiztonságosabb hely anyánk vagy apánk meleg mellkasa, megnyugtat a szívdobogásuk, az illatuk, a hangjuk, az érintésük. Hosszú heteken át leginkább itt szeretünk lenni. Természetesen, örömmel tölt el minket ha ételhez, italhoz is jutunk, amikor megkívánjuk és megszoptatnak. Valóban, pelenkára szükségünk van, de milyen jó, hogy van mosható pelenka, ami nem termeli a szemetet és olcsóbb, mintha állandóan haza kellene cipelni szüleinknek a nehéz pelenkacsomagokat.

Persze, fázunk is és szükségünk van ruhákra, amit – ahogy egyre gyarapodik a súlyunk – hónapról hónapra gyorsan ki is növünk. Ha már van tesónk, örökölhetjük tőle vagy használtan is szuper minőségű ruhákat lehet venni.

Mivel az első hónapokban leginkább szüleink mellett szeretünk lenni, elég is, ha befektetnek az ágyukba. De az is lehet, hogy az ágyuk mellé fektetnek egy úgynevezett babaöbölbe vagy odateszik a kiságyunkat.

Szívesen megyünk sétálni, szeretjük, ha visznek, mindegy is hová, csak élvezzük, amikor érezzük minden lépésnek a hullámzását a hordozóban, hasonlóan, mint amikor bent voltunk anyukánk hasában. Persze, van, amikor a babakocsiban kényelmes.

Az első hónapokban játék sem kell, hiszen annyi minden különös, szokatlan dolog történik velünk, hogy épp elég ezeket befogadni. Majd később, amikor nézegetünk, megfogunk dolgokat, akkor is elég egy-egy puha tárgy vagy színes könyv.

Ágy, ruha, pelenka, hordozókendő vagy babakocsi? Mi az, amire ezeknél is nagyobb szükségünk van? A szüleink hangjára, érintésére, ölelésére, szeretetére.

Ha szeretnél többet tudni egy kisbaba működéséről, szükségleteiről, világáról, keress minket!

BAKONYI MÁRTA – PERINATÁLIS SZAKTANÁCSADÓ
ENTZ SAROLTA – PERINATÁLIS TANÁCSADÓ,
MŰVÉSZETTERAPEUTA- JELÖLT

ÍRJ NEKÜNK!
egyuttszuletunk@gmail.com
FB és Insta oldal: Együtt Születünk



Apa meséje

Apa sosem szeretett volna felnőni. Egy nyári reggelen azonban minden megváltozott. Felnőtt. S amikor felébredt, már nem hallotta, miről énekelnek a madarak az ablaka alatt. Hallotta, ahogy csicseregnek, dalolnak, csivitelnek, de hogy miről is szól a daluk, azt többé nem értette.

Azelőtt, ahogy a kerti diófa alatt üldögélt a meleg tavaszi délutánokon, hangjukról megismerte a madarakat. Ha becsukta a szemét, tudta, melyik is énekel, és megértette, hogy miről dalolnak. A kék tollú, tarka farkú madár mindig a szélről mesélt, amelyik felborzolja a tollait; volt egy egész nyár, amikor haragban voltak, a kék tollú madár és a szél, aztán ahogy eljött az ősz, kibékültek, mert a kék tollú madár rájött, hogy a szél ereje nélkül nem tudna olyan magasra repülni és röpködni a közeli mező fölött, mint ahogyan szokott. A szürke tollú, nyurga madár mindig a napról énekelt, kérlelte, hogy süssön sokat, cirógassa a feje búbját, ahogyan annak idején az édesanyja tette. Az a cirógatás, az a forró érintés a gyermekkorát idézte fel. A sárga tollú, apró madárka pedig, amelyik az egész napot fa tetején töltötte, állandóan a vén diófa leveleit csipkedte, aztán úgy izgett-mozgott a legfelső, apró ágakon, hogy egyet-kettőt le is tört, majd énekelve kért bocsánatot a diófától, az meg csak nagyokat sóhajtott erre, mint aki már belenyugodott, hogy ez a pici madár olyan szeleburdi, hogy úgysem tud mit tenni ellene.

Egy júniusi reggelen egy nagy, szőrös hernyó mászott fel a diófa vastag törzsén, és úgy csiklandozta a hatalmas fát, hogy az alig bírta ki tüsszentés nélkül, de mivel a fák csak nagyon ritkán tudnak tüsszenteni, így megpróbálta tekergetni a törzsét, amely úgy ropogott, mintha egy hadsereg járkálna az erdőben a száraz gallyakon. Nyújtózott is a fa, hátha lepottyan az a szemtelen hernyó, de az állatka csak nem tágított, mászott-mászott felfelé a hatalmas törzsön. Ekkor a fa suttogva, ahogy egy diófától kitelik, kérlelte a madarakat, hogy segítsenek neki, de egyik sem hallotta meg a saját dalolásától. Egyszer csak a fa tetején pislogó sárga tollú, apró madárka mégis meglátta a huncut hernyót felfelé mászni a fa törzsén, odarepült, és a csőrével felkapta, majd bekapta és megette.

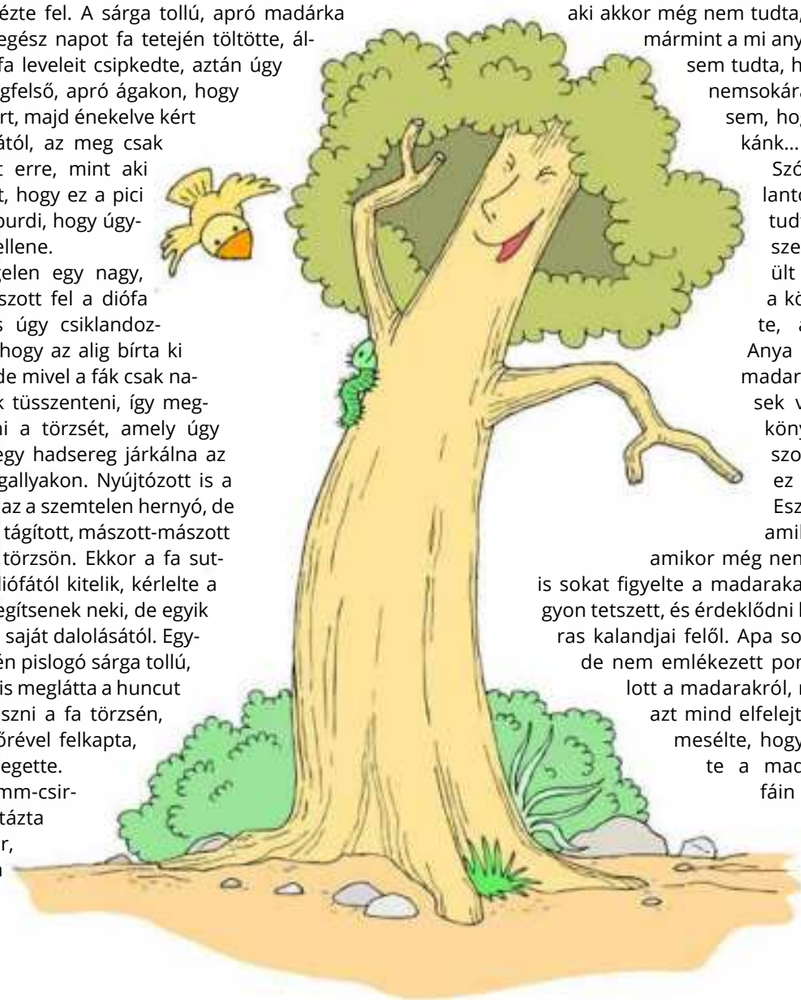
– Nyamm-nyamm-csirpp-csiripp! – nyugtázta a sárga tollú madár, és visszarepült a fa legtetejére.

– Köszönöm! – ropogta, suttogta a fa.

– Nincs mit! – csicseregte a sárga tollú madár, majd tovább izgett-mozgott. Ahogy emlékszem, többet soha nem beszéltek, ez volt az egyetlen alkalom.

*

Mikor azonban apa felnőtt, megváltozott minden. Egy nyári reggelen, amikor tizennyolc éves lett, már nem érdekelte a madarak éneke, és az sem zavarta, hogy nem tudja, nem érti, miről énekelnek. Talán azt is elfelejtette, hogy valaha megértette őket. Aztán pár évvel később, amikor apa meglátta anyát a nagy folyó partján, nem tudta levenni róla a szemét, ahogyan ott ült fehér ruhában, és verseket olvasott ilyen és olyan madarakról, s közben fel-felkacagott, ahogy egy vidám részhez ért, majd letörölt egy könnycseppet a szeme sarkából, ha szomorú sorokat olvasott. Apa figyelte a lányt, anyát, aki akkor még nem tudta, hogy ő lesz anya, mármint a mi anyukánk. Persze apa sem tudta, hogy apa lesz majd nemsokára, meg persze azt sem, hogy pont a mi apukánk…



Szóval apa megpillantotta anyát, és nem tudta levenni róla a szemét. Aztán mellé ült a parton, és arról a könyvről kérdezgette, amelyet olvasott. Anya elmesélte, hogy madarakról írott versek vannak a kis zöld könyvben, vidámak és szomorúak. Apának ez nagyon tetszett. Eszébe jutott, hogy amikor kisgyerek volt, amikor még nem nőtt fel, akkor ő is sokat figyelte a madarakat. Anyának ez nagyon tetszett, és érdeklődni kezdett apa madaras kalandjai felől. Apa sokat gondolkodott, de nem emlékezett pontosan, mit is hallott a madarakról, mit meséltek neki, azt mind elfelejtette rég. Anya azt mesélte, hogy ő is sokat figyelte a madarakat a kertjük fáin és séta közben a parkban, az erdőben. Volt egy olyan tarka madár, amelynek az énekét

messziről megismerte, ha hallotta. A feje búbját egy sárga petty díszítette, így megismerte, ha látta. Mindig is szerette volna tudni, hogy miről és kinek énekel az a madár, olyan szépen és dallamosan énekelt.

Anya hallott olyan tudósokról, akik megértik a madarak énekét. Azok a versek, amelyeket épp akkor olvasott, olyanok voltak, mintha a madarak énekelték vagy írták volna.

Apának kikerekedett a szeme, és akkor az is eszébe jutott, hogy gyerekkorában ő is megértette a madarak énekét, bár ezt soha senkinek nem merte elmondani. Félt, hogy kinevetik, erre most itt egy lány, aki ugyanúgy szereti a madarakat, de legalábbis szeretné megérteni az éneküket.

Akkor délután anya beleszeretett apába, apa beleszeretett anyába, legalábbis így csiripelték el nekem a madarak. Ahogy teltek az évek, összeházasodtak, majd a gólya hozott egy kislányt, pár év múltán egy kisfiút, majd megint egy kislányt a családba.

Igazán szép család volt, bárki megmondhatja. Ahogy nőttek a gyerekek, azaz mi, már kicsi volt a városi lakás, így anya és apa meg mi úgy döntöttünk, hogy egy nagyobb házba költözünk, ahol mindenkinek jut egy szoba, bár anyáéknak sajnos továbbra is egy közös szobán, ágyon kellett osztozniuk, de ők sosem panaszkodtak. Hogy otthonosabb legyen a ház, a falra madarakról készült rajzokat tettek, ezeket anya rajzolta még egyetemista korában, apa bekeretezte őket, és gondosan felszögezte a falra. Amikor valamelyik elmozdult, megállt előtte, méregette, majd egy ügyes mozdulattal megigazította, hogy vízszintes legyen a teteje.

A nagy ház udvarán sokat játszottak a gyerekek, anya és apa kertészkedett, közben anya énekelt, apa pedig fütyörészett, ezen mi nagyon jól szórakoztunk. A kert közepén állt egy hatalmas diófa, amely nyáron árnyékot, ősszel sok-sok diót adott, és azokat nekünk kellett felszednünk, hogy anya diós kalácsot süthessen télen. Anya egy adagot a sütés után rögtön nekünk adott, a másikat pedig a kamra felső polcára tette, hogy másnapra is jusson, illetve arra az esetre is, ha váratlan vendégek állítanának be hozzánk. De apa, ha arra járt, egy-egy szeletet levágott belőle, majd kikukucskált a kamrából, és ha anya nem látta, pisszentett nekünk, erre mi odaszaladtunk, és egy-egy apró szeletet kaptunk titokban a finom sütiből. Apa úgy hívta anya diós kalácsát, hogy madárlátta sütemény.

A dió mellett rengeteg falevelet is hullajtott az öreg kerti diófa, ezeket apa kupacokba gereblyézte, mi pedig sikítva ugrottunk bele, szétugrálva a gondosan megformált kupacokat. Apa a gereblyére támaszkodva figyelt bennünket, és csak a fejét csóválta, majd ha elfáradtunk az ugrándozásban, vagy meguntuk a játékot, zsákokba pakolta a kupacokat.

A következő nyáron alig hajtott ki a fa, az ágai csak néhány levelet hoztak, azt hittük, kiszárad. „Talán valami betegség támadta meg” – vélekedett apa.

Az egyik reggelen hangos kopogásra ébredtünk. Mindhárman szemünket dörzsölve szaladtunk az ablakhoz, ahol már ott állt anya és apa, és figyelték, ahogy az öreg diófán egy fekete-fehér tollú, piros csőrű harkály kopogtat. Egész nap kopogott, vizsgálgatta a fát, és bár nem láttuk minden pillanatát, de jónéhány bogarat és kukacot kikapott a fa törzséből. Aztán a fakopáncs, ahogy jött, úgy el is repült. Egy hét múlva új hajtások jelentek meg a fán, és a nyár közepére gyönyörű zöldbe borult újra, hűsítő árnyékot adva a meleg nyári napokhoz, bár diót abban az évben nem termett, mégis örültünk, hogy meggyógyult.

Aztán ősszel anya sokat köhögött, mi pedig sok időt töltöttünk nagymamánál, hogy anya pihenni tudjon. Nagymama palacsintát és madártejet készített ebédre, csupa olyan dolgot, amit mi nagyon szerettünk, pedig ilyeneket csak hétvégén vagy ünnepekkor szokott elénk tenni. Amíg anya otthon pihent, apa az állatkertbe vitt bennünket, ahol nagyon sokat álltunk a tarka és az énekesmadarak kalitkájánál. Apa hosszasan figyelte őket, mi pedig apát. Az egyik madár kalitkája előtt mosolyogni is láttuk, meg minta fütyült is volna..., mintha együtt fütyörészett volna a madárral, de egészen halkan, alig észrevehetően.

Aztán az egyik hajnalon egy fehér galamb magával vitte anyát. Felrepültek az égbe, a felhők közé. Nagyon elszomorodtunk, mert szerintem anyának jobb volt itt velünk a földön. Igyekeztünk jó gyerekek lenni, alig rosszalkodtunk, ahogy így visszaemlékszem...

Már nagyon hidegre vált az idő, de a tél még nem jött meg. A temetőt feldíszítették tarka virágokkal, sok-sok mécses égett a sírokon. Anyának egy nagy fa tövében emeltünk emléket. Fehér márvány, rajta kis virágokkal, fölötte egy hófehér galamb. A galambot apa mindig megsimogatta, ha a sírnál időztünk, és hosszasan elmesélte, mi történt azóta, hogy nem jártunk ott. Azt mondta, anya ott hall mindent, azon a helyen, úgy gondoltuk, anyával lehetünk. Mi is megsimogattuk a galambot.

Egy év múlva apa játszóházat épített nekünk az udvaron, a nagy fa tövében, abban töltöttük szinte minden időnket. Mindhármunknak megvolt a maga kis sarka, titkos rekesze, ahová az aznap gyűjtött köveket, leveleket, ágakat, csigaházakat, egyéb kincseket gyűjtöttük.

Egyik délután egy különleges énekre lettünk figyelmesek. Mintha anya énekelt volna, kiszaladtunk a játszóházból, de anyát nem láttuk sehol. Felnéztünk a fára, és egy tarka tollú, feje búbján sárga pettyes madár énekelt az egyik ágon. Az énekre apa is kijött a házból. Ott álltunk négyen a fa alatt, mindannyian felfelé néztünk, figyeltük a kis madarat, olyan csodásan énekelt, úgy dalolt, amilyen szépet még sosem hallottunk. Apa megölelt bennünket.

– Tudjátok, amikor én olyan kisfiú voltam, mint ti, megértettem a madarak énekét, aztán amikor felnőttem, sajnos már nem értettem, mit énekelnek a madarak – mesélte apa. Mindhárman apára néztünk.

– Apa, mi értjük, amit a madarak énekelnek, megismerjük a különböző madarak énekét, jókat nevetünk, ahogyan vitatkoznak egymással, elcsodálkozunk, ha valamilyen szép történetet mesélnek – árultam el ekkor apának.

– Miért nem mondtátok eddig nekem? – kérdezte apa.

– Nem mertük – válaszoltuk egyszerre. – Féltünk, hogy kinevetsz bennünket. Féltünk, hogy nem hiszed el, amit mondunk. Egyszer nagyon régen anyának már beszéltünk erről, el is meséltük, hogy milyen történetet hallottunk egy sárgarigótól az erdőben, de csak mosolygott rajta, majd azt mondta, olyan huncutok vagytok, mint apa.

Apa megölelt bennünket, majd azt kérdezte:

– És..., és most értitek, mit énekel ez a madár?

Hevesen bólogattunk, majd könnybe lábadt a szemünk.

– Miért sírtok? – lepődött meg apa.

– Mert anyáról énekel ez a madár. Azt meséli, hogy jó helyen van, sokat gondol ránk, és nagyon szeret bennünket – válaszolták a lányok.

– Ezt mondta ez a madár? – kerekedett ki apa szeme.

– Ezt – vágtuk rá mindhárman.

Aztán lefeküdtünk a fűbe, hanyatt feküdtünk mind a négyen, fogtuk egymás kezét és a fán éneklő madárkát figyeltük, hallgattuk. Minta apa néha fütyörészett volna neki. Aztán apa megint megkérdezte, mit mondott. Mi pedig elmeséltük neki, felváltva, majd egymás szavába vágva, hogy anya azt üzente, vigyázzunk egymásra, szeressük egymást, és esténként a lefekvés előtt legyen mindig fogmosás. Apa hitetlenkedve rám nézett.

– A madár a fogmosásról is énekelt? – kérdezte kétkedően.

– Csak egy kicsit – mondtam nagyon komolyan.

Aztán madárodút és madáretetőt is készítettünk a madárnak, az pedig időről időre eljött, mindig ugyanarra az ágra szállt, és énekelt-énekelt, amíg meg nem unta. Aztán mint aki jól végezte dolgát, csicseregve továbbrepült. Mi meg hallgattuk, hallgattuk, és az esti lefekvés előtt meséltünk apának, felváltva, sorban, hogy mit is hallottunk a madárkától, arról, hogy mit üzent anya az égből, és hogy milyen tanácsokkal látott el bennünket.

Apa mosolyogva hallgatta végig a történeteket, majd puszit nyomott a homlokunkra, és jó éjszakát kívánt.

*

Én sosem szerettem volna felnőni, talán a tesóim se. De mi mégis egy kicsit hamarabb nőttünk fel, mint ahogyan azt apának elárultuk volna. Ám mi nagyon óvatosan, gondosan, egymás kezét fogva lettünk felnőttek..., és nagyon figyeltünk arra, hogy mindig értsük a madarak énekét, sose felejtsünk el a madarak nyelvén beszélni és énekelni. Titokban talán még énekelek, de legalábbis fütyülök, ha egy madár röpköd mellettem.

BÉRES TAMÁS



Keresd meg a 10 különbséget a két kép között!





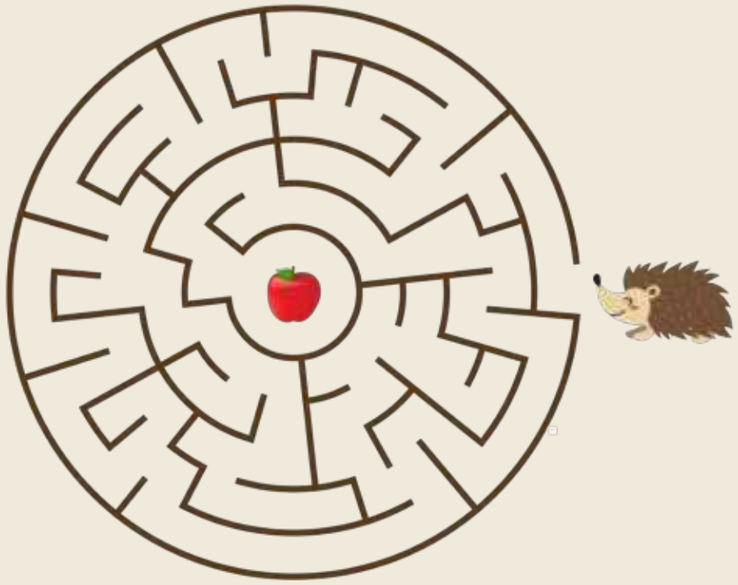
Mely állatok szerepelnek Móra Ferenc versében? Karikázd be őket!



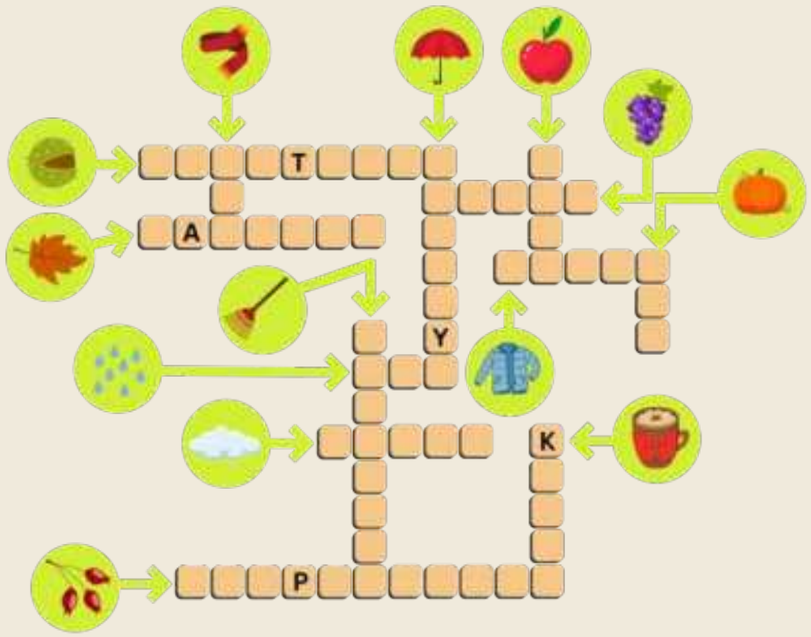
Móra Ferenc: Zengő ABC

Aranyalma águegyen.
Bari bég a zöld gyepen.
Cirmos cica egerész.
Csengős csikó heverész.
Dongó darázs döngicsél.
Esik eső, fúj a szél.
Füsti fecske ficsereg.
Gerle, galamb kesereg.
Gyom között gyors gyík szalad.
Harmatos hajnal hasad.
Itt van már a zivatar!
Jó az anya, jót akar.
Kivirít a kikelet.
Leveles lesz a liget.
Lyukas fazék fekete.
Mese, mese, meskete...
Nádat a szél legyezi.
Nyúl a fülét hegyezi.
Orgonafán méhike.
Összerezzen őzike.
Patakparton pipitér.
Róka szava kicsit ér.
Susog a sok sasmadár.
Szilvafára szarka száll.
Tücsök tarlón hegedül.
Tyúk az árkon átrepül.
Uccu, csípd meg, hóha, hó!
Ürgét fogott a Sajó.
Vércse vijjog délelőtt.
Zörgetik a vasfedőt.
Zsindelyezik a tetőt.

Vezesd el a sünt az almához!



Írd be az ősszel kapcsolatos szavakat a keresztrejtvénybe!



Hány levelet látsz a fákon?
Írd a mellettük lévő négyzetbe a megfejtést!





FORGÁCS LAURA

Alkossunk termésekből

Számomra az ősz az egyik legkedvesebb évszak. Szeretem a színeit, az illatait, a hangulatát. Szeretem látni, ahogy a természet szépen lassan megpihen. Számos gyermekkori emlékem van őszi kirándulásokról, amikor az erdőket járva közösen gyűjtöttük a terméseket és a lehullott faleveleket, versenyezve, ki találja meg a legkülönlegesebbet mind közül. Emlékszem azonban arra is, hogy hazatérve, ezek a gyűjtött kincsek gyakran értéküket vesztették. Kiemelve őket a természetből, nem találtunk számukra helyet, nem tudtunk velük mit kezdeni. Most összegyűjtöttem nektek néhány kreatív ötletet arra, hogyan válhatnak az ősszel gyűjtött kincsek otthonaitok díszévé, gyermekeitek játékaivá. Fogadjátok szeretettel!

FORGÁCS LAURA

Ősztündér







Kellékek:
- színes őszi falevelek
- fenyőtoboz
- nagyobb makksapka
- gyapjú nemezanyag vagy kóc
- nemezgolyó vagy fagolyó
- madzag
- ragasztópisztoly

Elkészítés:
A tündér fejének elkészítésével kezdjük. A nemezanyagból vágjunk le a tündér hajának megfelelő mennyiséget, majd a ragasztópisztollyal rögzítsük a nemez- vagy fagolyóhoz. Ezután tegyünk egy csepp ragasztót a makksapka belsejébe és sapkaként rögzítsük a tündér hajához. A tündér testéül a fejjel lefelé fordított fenyőtoboz szolgál. A toboz aljára is tegyünk egy kevés ragasztót, majd helyezzük rá a tündér fejét. Ezt követően válasszunk két darab, egymáshoz passzoló falevelet és ragasszuk a tündér hátához szárnyként. A makksapka szárára kötözzünk egy vékony madzagot, így az ősztündér bárhova felakasztható.

Hóbagoly fenyőtobozból



Kellékek:
- fenyőtoboz (ne legyen túl kicsi)
- filc anyag (fekete, sárga, fehér)
- googly szemek
- vatta
- ragasztópisztoly
- alkoholos filctoll
- olló

Elkészítés:
Első lépésként a fenyőtoboz réseibe nyomkodjunk vattadarabokat. (Ez kiválóan fejleszti a gyermekek motorikus készségét.) Amikor már elég fehérnek ítéljük a tobozt, a filc anyagokból vágjunk ki 2 db sárga kört a szemeknek, 1 db fekete csőrt, valamint 2 db fehér szárnyat. A szárnyakra alkoholos filccel rajzoljunk apró fekete csíkokat. A fiatal hóbaglyokon fekete jegyek találhatók, melyek az életkor előrehaladtával ritkulnak. (A kifejlett nőstényeken már alig-alig található fekete jegy, a kifejlett hímek pedig szinte teljesen fehérek.) Ha végeztünk a szárnyak díszítésével, következik a ragasztás. Először a googly szemeket ragasszuk a sárga körökhöz, majd értelemszerűen ragasszuk a bagoly testére a szemeket, a csőrt és a szárnyakat. A ragasztásnál figyeljünk arra, hogy minden elem a tobozhoz magához legyen rögzítve, ugyanis, ha csak a vattához ragasztjuk, könnyen kieshet. Ezzel el is készült a hóbagolyunk.





Gesztenye sün



Kellékek:
- gesztenye
- fekete alkoholos filctoll
- fehér akrilfesték
- ecset

Elkészítés:
Ezeknek az édes sündisznóknak az elkészítése igazán egyszerű. Első lépésként az alkoholos filccel rajzoljuk meg a süni arcát és a lábait. Készíthetünk mosolygós, szomorú, mérges, meglepődött stb. sünit. Ezután az ecsettel fessük meg a fehér színű tüskéket, körbe a gesztenyén. Már kész is a gesztenye sündisznónk.

Mogyoró mókus



Kellékek:
- mogyoró (mókusonként 2 db)
- barnaszínű zsenília drót
- ragasztópisztoly
- olló
- feketeszínű alkoholos filctoll

Elkészítés:
Válasszunk két szép mogyorót, egy hegyesebbet a fejnek és egy gömbölydedebbet a testnek. Ragasztópisztoly segítségével ragasszuk őket egymáshoz. Ezután a zsenília drótból vágjunk le két kisebb darabot, ez lesz a mókus két „keze”. Vigyünk fel egy kevés ragasztót oda, ahol a két mogyoró találkozik, majd ragasszuk hozzá a mókus „kezeit”. Ezt követően készítsük el a mókus lábait és a farkát. Ehhez egyetlen darab zsenília drótot használunk. Hajlítsunk belőle U-alakot, majd a két végét hajtsuk be a képen látható módon. Ha a lábak és a farok mérete megfelelő, ragasszuk hozzá a mókus testéhez. Ezután a két apró darab zsenília drótból készítsünk füleket, majd ezeket is rögzítsük a mókus fejéhez. Végezetül a fejrészre rajzoljuk meg a szemeket az alkoholos filctoll segítségével.





Madársüti

Kellékek:
- 1 csésze madármag
- 1 csomag zselatin
- kikent sütemény kiszúró forma
- szalag vagy zsineg
- sütőpapír
- szívószál



Elkészítés:
A zselatint készítsük el a csomagolásán javasolt módon. Ezután hagyjuk hűlni egy percet, majd lassan, fokozatosan öntsük hozzá a magokat. Ügyeljünk arra, hogy ne legyen túl sok a mag, hiszen akkor nem tud ragasztóként funkcionálni a zselatin. Ezután az enyhén kikent kiszúróformákat helyezzük egy sütőpapírra, majd töltsük meg a magos masszával. Egy szívószálat szúrjunk rajta keresztül és így hagyjuk száradni (minimum néhány órán át, de akár egy egész éjszakán keresztül is hagyhatjuk). Miután megbizonyosodtunk róla, hogy teljesen megszáradt, óvatosan nyomjuk ki a kiszúró formából és távolítsuk el a szívószálat. A lyukon vezessünk át egy szalagot vagy zsineget és már akaszthatjuk is a végleges helyére, ahol a madarak kedvükre lakomázhatnak belőle.



Forrás: pinterest

Örömhír



2022. július 23-án született meg Varga Szilvia, Illés Andrea és Varga Béla gyermeke. Jó egészséget, sok boldogságot kíván a család minden tagjának a Nagycsaládosok Nagykőrösi Egyesülete



2022. március 9-én született meg legkisebb gyermekünk, Horváth Fanni (54 cm, 3640 g). Három testvére, Csaba, Dorottya és Emese azóta is szeretettel veszik körül. Kis mosolybomba, nagyon jó természetű kislány.



A nevem Kádár Kira, szüleim második gyermeke, nagyszüleim harmadik kisunokája vagyok. 2021. július 15-én születtem. Édesanyám Molnár Odett, édesapám Kádár Zsolt, a bátyám Kevin.



Nagy örömmel tudatjuk, hogy 2022. június 1-jén megérkezett ötödik unokánk, Biró Blanka, akinek az érkezését már az egész család nagyon várta.



Örömmel tudatjuk, hogy 2022. július 3-án megszületett a szolnoki egyesület vezetőségében a Dósa-házaspár első unokája, Egresfalvi Mátyás (57 cm, 4210 g). Isten hozta őt a családjában!



Örömmel adjuk hírül, hogy 2022. július 8-án megérkezett közénk Villányi Rita Magdolna (51 cm, 3730 g). Testvérei: Zénó Máté, Róza Márta, Zente Márk és Réka Mária nagy szeretettel veszi körül, boldogságunk határtalan.



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



A nevem Hives Bernadett Mária (2600 g) és 2022. szeptember 9-én születtem viharos gyorsasággal a házunk előtt egy mentőautóban. Már ennyire látni akartam a szüleimet és a négy testvéremet.



Örömmel adjuk hírül hogy a Dombóvári Életfa Nagycsaládos Egyesület új taggal bővült. 2022. szeptember 12-én megszületett 4. gyermekünk, Martinka Ákos István (53 cm, 3420 g). Így már 6-an alkotjuk a Martinka családot!



Örömmel tudatjuk, hogy 2022. szeptember 12-én eddig is nagy családunk tovább bővült Varga Enikő Vanda (55 cm, 2970 g) születésével.