

FÓKUSZBAN A KERTÉSZKEDÉS

NOE

LEVÉLEK

2023/1.



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA
354-355. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ	3
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	4-5
Vezető testületeink munkájából	4-5
KIEMELT HÍR	6-7
Termelőkkel a családokért	6
Összefogás a Kárpátalján maradt magyar családokért	7
PÁLYÁZATI FELHÍVÁS	8
ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	9-11
Angyalaink tavaly sem tétlenkedtek	9
Önkéntesköszöntés Gyulán	10
Önkéntesköszöntés Gyöngyösön	10
Önkéntesköszöntés Kemeccsén	10
Vezetőképző Sátorlajaujhelyen	11
PÁLYÁZATI FELHÍVÁS	12
KÖZGYŰLÉSI MEGHÍVÓ	13
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	14-19
BESZÉLGETÉS	20-21
Meg kell tanulnunk vágyakozni	20-21
SZÉPIRODALOM	22-29
Szépirodalmi pályázat eredményhirdetés	22
Schmölzt Margit: <i>Ábel és a Mikvagyonok</i>	23-25
Weiner Sennye Tibor: <i>A kertről és a kertészkedésről</i>	26-27
Székelyhidi Zsolt: <i>Teremtés könyve (részlet)</i>	28
Könyvajánló	29
HITÉLET	30-31
A húsvét számomra...	30-31
CSALÁDI ÉLET	32-41
Hogyan építsd be a családi szokásrendszerbe a böjti időszakot?	32-33
Így neveljük kis kertésszé gyermekeinket!	34-35
A növények hatása a lelkünkre	36-37
Az ember és a természet kapcsolata	38-39
Tél a tavaszban – tavasz a télen	40-42
KEDVEZMÉNYEK	43
Kertészkedős kedvezmények	43
ÉLETMÓD	44-45
Közösségi kertek – Az élhetőbb városért	44
„A kert a második otthonunk”	45
A NŐRI bemutatja: Fiumei Úti Sírkert	
Nemzeti Emlékhely	46
Hirdetés	47
PARFINÉRIA	48-49
A kertből az asztalra	48-49
GYERMEKKUCKÓ	50-59
Zöld húsvéti hangolódás	50-51
Rejtvény	52-55
Boros Alíz: <i>Az új kistesó</i>	56-58
ÖRÖMHÍR	59-60



MINISZTERELNÖKSÉG



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	Dél-Alföld Régiós Iroda BENEDEK SZILVIA 70/332-3509 benedek.szilvia@noe.hu
Balaton Régiós Iroda MOLNÁRNÉ BUDAI ANGELIKA 70/614-4978 budai.angelika@noe.hu	Felső-Duna Régiós Iroda HORVÁTH HAJNALKA 70/776-0011 horvath.hajnalka@noe.hu
Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda Észak-Magyarország Régiós Iroda REDEK ILDIKÓ 70/934-3340 rendek.ildiko@noe.hu Telefonos ügyintézés: H-P 8-16 Személyesen: előre egyeztetett időpontban	Felső-Tisza Régiós Iroda DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA 70/521-2912 szolanics.zsuzsanna@noe.hu

A 354-355. sz. NOE Levelek címlap:
Pixabay

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

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

A NOE Levelek 355-356. számának lapzártája:
2023. március 31.

Kedves Nagycsaládos Barátaim!

„...csak az életből lesz élet, s (...) Aki élelmet termel, az a legnagyobb felelősséggel kell, hogy dolgozzon, mert életet táplál, s nem mérgezhetsi meg sem magát, sem azokat, akiknek enni ad.”

Ha valamit megtanulhattunk az elmúlt években, az az, hogy mi az, ami valóban fontos. Az élet megbecsülését a maga durva módján tanítja a szomszédunkban dúló háború, az egészség értékére oktatott a járvány, és az önellátásnak, vagyis a saját lábon állásnak a jelentőségét emeli ki minden hír, amely földrészünk s a világ túlnyomó részének romló gazdasági helyzetéről szól. Azt is hiszem, hogy amikor a kertről, az élelmiszerről beszélünk, akkor ezeken nemcsak a fizikális, de lelki táplálékokat is értjük. Ezek összefüggését mutatja be Weiner-Sennyei Tibor e lapszámunkban megjelent cikkéből származó, fentebb idézett gondolata is. Csak az életből lesz élet, ahogy csak a szerelemből gyermek, család, s vég-sősoron haza. A felelősségnek – amellyel kertünket, gyermekünket, családtagjainkat gondozzuk – alapja a szeretet, ettől válik életté, nem csak munkává. Aki szeretetben él, annak természetes a gondoskodás, s járjon bármilyen nehézségekkel, mégis könnyebb szívvel és kézzel végzi feladatait, mert fontos számára, hogy megtegyen minden tőle telhetőt. Elkezdődött a nagybőjt, ideje a bűnbá-natnak és a megtisztulásnak. Végezzük el magunk, végezzük el szeretteink, családunk körében, mert habár a világ bűneit elvenni ők sem tudják, de csillapíthatják fájdalmainkat. Ez az önművelés időszaka, alkalom arra, hogy bejárjuk lelkünk kertjét, s meglássuk, kiszedjük a gyomokat, s ápoljuk, ami értékes.

Ha gyermekünk van, bármit gondoljunk is a jövőről, az mindenekelőtt az ő jövője szempontjából érdekes: első sorban neki ültetünk, miatta gyomlálunk, érte görnyedünk s őt tápláljuk. Ehhez adunk e lapszámunkban gyakorlati és praktikus tanácsokat, kicsit megnyitjuk a képzeletbeli kertkaput, s bizony a lélek mezején is teszünk sétákat. Ültessük el egymásban, s ápoljuk szívünkben az életet!

Gyümölcsöző nagybőjti készületet, majd áldott húsvéti ünnepet kívánok!

Szeretettel:

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN,
A NOE ELNÖKE



Vezető testületeink munkájából

Novemberben történt



November 4.: immár hetedik alkalommal fogtunk össze és hirdettük meg a NOE és a CBA, illetve Príma bolthálózattal közös, „Fiatalok a kisgyermekes családokért” jótékonysági adománygyűjtő akciót. Kampányunkkal azoknak a kisgyermekes családoknak segítünk, akikre a háborús helyzet miatt megemelkedett árakra is tekintettel az év vége, az ünnepek közeledte különösen nagy terhet ró. A gyűjtés során a több száz önkéntes munkájának és az adományozóknak köszönhetően évről-évre több tonna élelmiszer- és más adomány gyűlik össze.

November 8-án Novák Katalin köztársasági elnök asszony a Sándor-palotában találkozott a családszervezetek képviselőivel. A fő téma a 2023 őszére tervezett V. Budapesti Demográfiai Csúcstalálkozó megrendezése a családszervezetek és a kormányzat közös együttműködésével. Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke beszámolt a NOE munkájáról, a családok helyzetéről.



A november 9-i elnökségi ülésen köszöntöttük Benedek Anát, az Ellenőrző Bizottság új elnökét. Az ülésen 93 új családot vettünk fel tagjaink közé, örömmel fogadtuk a Kárpátaljai Magyar Nagycsaládok Egyesülete és a Szerencsi csoport

csatlakozási kérelmét. Az elnökség egyhangú döntéssel Dr. Kutassy Jenőt delegálja a Nemzeti Fenntartható Fejlődés Tanácsába. Az elnökség kivételesen év közben adományozott NOE-díjat Demény Pálnak és Vízkelety Mariannak.

Nagy sikere volt a korábban kiadott mesekönyvünknek, ezért az elnökség újabb mesepályázat kiírásáról döntött. A elnökség megszavazta Nagy Erika alkalmazását pénzügyi referens pozícióra, heti 30 órás munkarendbe 3 hónap próbaidővel. Döntés született az Egri Katolikus Karitással való együttműködésről és a 2023. évi programtervről is.

November 16-án Beneda Attila családokért felelős helyettes államtitkár úrral egyeztettem. Még aznap találkoztam a Nemzeti Ifjúsági Tanács elnökével: Kovács Péter és Simon Ádám elnökségi tag volt vendégünk. Egyesületünk tagja a NIT-nek, a fiatalok megszólítása, meghallgatása, a jövő általuk történő formálása szervezeteinknek közös érdeke.

November 14-én tizenhatodik alkalommal indítottuk el Angyali Csomagküldő Szolgálatunkat, most először nemcsak helyi szervezetünk vezetőitől vártunk rászoruló családokat, hanem a bajban lévő családok közvetlenül is fordulhattak hozzánk segítségért.



November 23-án közös adventi koszorúkészítésen vettem részt, a koszorúkat a FICSAK jótékonysági adománygyűjtésén lehetett megvásárolni.

A Családszervezetek Jótékonysági Gyűjtésének teljes bevételét a Szent Mihály Gyermekotthonban élő kárpátaljai árva gyermekek megsegítésére fordították.

November 24-én előadást tartottam a Miskolci Egyetemen a civil szeminárium keretében.

November 28-án Sátoraljaújhelyen a Rákóczi táborban mintegy 150 felvidéki és kárpátaljai óvónéninek és alsós tanítónak beszéltem a NOE értékeiről.



KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Decemberben történt

December 1-én tartották meg a „Magyarország 365” fotópályázat ünnepélyes díjátadó ünnepségét. A NOE elnöksége különdíjban részesítette Szabó Nándor fotóját, „Az élet útja” c. alkotást. Egyesületünket Dr. Kutassy Jenővel, a NOE elnökhelyettesével képviseltem.

December 3.: választmányi ülésünkön a mögöttünk álló 35 évben tízezernél is több önkéntesünk kitartó munkájáért, régi és új barátainkért - legyenek ők vállalkozók, piaci cégek, intézmények vagy hivatalok - a visszajelzésekért, a kitartó munkájukért mondtam köszönetet. Az eseményt a kormány részéről megtisztelte gondolataival Dömötör Csaba államtitkár úr is. Jól esett hallani tőle, hogy 35 év már elegendő arra, hogy kiderüljön egy közösségről annak hosszú távú életképessége és eredményessége, a NOE pedig minden politikai rendszerben szilárdan állt.



December 5-én a Családbarát Ország központban átadták az idei „Önként jöttem” díjat. Szívből gratulálunk az elismeréshez az idei díjazottnak, Székely Andrásnak és a Végeken Egészséglélektani Alapítványnak.



A december 9-i elnökségi ülésen 98 új családot vettünk fel tagjaink közé. Két új munkatárs felvételéről döntött az elnökség – mostantól Széles-Csányi Réka és Farkasné Bánati Andrea egyaránt titkársági referens munkakörben dolgozik.

December 9-én indult meg a „Termelőkkel a családokért!” családsegítő akciónk. Önkénteseink több napon át több tonna élelmiszercsomagot állítottak össze. Az egyenként tízezer forint értékű csomagokat tagcsaládjaink kapták meg, ezzel mintegy 4000 gyermek, 1.200 család számára varázsoltuk szebbé az advent időszakát.

December 13-án Rétvári Bence parlamenti államtitkár úrral és a szülői szervezetekkel egyeztetünk közösen oktatásügyben. A NOE a szülők és rajtuk keresztül a gyermekeink szempontjait helyezi előtérbe. Ezért mi minden olyan lépést támogatunk, amely közelebb visz ahhoz, hogy a gyermekek számára biztosítva legyen megfelelő szintű oktatás megfelelő körülmények között. Sok visszajelzés érkezett hozzánk, és az egyeztetésen nagyon sok ilyen témát érintettünk is.

December hónapban mintegy 80 gyermek és két zeneiskola kívánságai alapján adományokat állítottunk össze azokkal a barátainkkal, azokkal a vezető beosztású hölgyekkel, akikre már más alkalmakkor is számíthattunk.



December 16-án kerültek átadásra Nagydobronyban és Ráton, a Szent Mihály gyermekotthonban az összegyűlt adományok. A közös készülődés is nagy izgalommal, örömmel töltött el bennünket, de más értelmet nyert számunkra az ünnepélyes fogadtatás, amikor nincs áram vagy víz, amikor 4 órán keresztül légiriadó van. Másképp fonódnak össze ilyenkor a kezek, és nehéz szavakat találni, beszél helyettük a szem és mindennél többet jelent a jelenlét.

Balogh Livia, a KMKSZ Ungvári járási elnöke nélkül az átadás nem sikerült volna, szívből köszönjük neki és kollégáinak a szervezést, partnereinknek, a NOE szervezeteinek pedig a támogatást!

December 17-én Beregszászon a Kárpátaljai Magyar Nagycsaládosok Egyesületének karácsonyi ünnepségén köszönttem az egyesület családjait és köszöntem meg Tarpai József elnök úrnak és az egyesület elnökségének, hogy összefogja és helyben segíti a családokat.

Termelőkkel a családokért

Az év végéhez közeledve a szeretettük volna adománycsomaggal támogatni a magyar nagycsaládokat. A támogatási keret 12 millió forint volt, melyet a magyar állam biztosított. Egyesületünk felkeresett magyar termelőket azzal a kéréssel, hogy termékeikkel beszerzési áron vagy adományként járuljanak hozzá a csomagok elkészítéséhez.

12 magyar termelő állt a program mellé, így sikerült 1200 db, egyenként körülbelül 12 kg-os adománycsomagot összeállítanunk, melyek az adományosztást beharangozó sajtótájékoztató után indultak útra, hogy eljussanak az ország minden tájára.

A Ferihegyi Kft. raktárában összegyűjtött adományokat lelkes önkénteseink és munkatársaink összesen 8 napon

keresztül fogadták és dobozolták. A csomagokba a tartós élelmiszerek mellett került vöröshagyma, fokhagyma, alma, de az ünnepekre hangolódva és a gyermekek nagy örömére kevés szaloncukor és linzer is. Az 1200 adománycsomagot a NOE régiói között a tagcsaládok számát alapul véve, arányosan osztottuk szét.

A programban részt vett termelők:

- ifj. Magyar Károly, méhész
- Aranykalász Tészta
- Magyar Piacszövetkezet
- Horváth László, Fülöpszállás
- Császári Csemege
- CBA
- Balger Kft.
- Vegetable King Kft.
- Aranka Malom
- NAK Magyarok Kenyere Nonprofit Kft.
- Simon-Nagy Henrietta
- Ferihegy Kft.



Összefogás a Kárpátalján maradt magyar családokért

2022 őszén adományokat vittünk Kárpátaljára és amellet, hogy támogattuk a ráti gyermekotthont, úgy éreztük, további segítségre összefogásra is szükség van a Kárpátalján élő, ott maradt magyar családok, gyermekek számára. Azt gondoltuk, az ünnepek közeledtével igazán nagy örömet tudnánk szerezni, ha együttesen segítenénk, így Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke azzal a kéréssel keresett fel vezető tisztséget betöltő hölgyeket, hogy közösen, adománycsomagokat összeállítva, támogassák a Kárpátalján élő, ott maradt magyar családokat és két zeneiskolát.

35 nagyon nehéz sorsú család számára állítottunk össze egy-egy szeretetcsomagot (a gyűjtés olyan sikeres volt, hogy egy-egy „csomag” akár 5-6 doboznyi adományt is jelentett). Ezekről a családokról kárpátaljai barátaink révén szereztünk tudomást, s valóban nagyon nehéz körülmények között élnek. Van, ahol egyedülálló nagymama neveli a 7-8 éves unokáit, szellemi fogyatékos is van a családokban, s bizony, sok az egyszülős család, hiszen a férfiak a háború miatt elmentek vagy elvitték őket katonának.

A családoknak minden esetben tartós élelmiszerre, tisztálkodási szerekre, téli ruházatra (kabát, csizma, nadrág) és ajándékokra (játék, mesekönyv, édesség) volt szükségük, azonban az előzetes felmérésekből kiderült, hogy tényleg mindennek örülnek, annyira nehéz sorsúak.

Mindemellett két művészeti iskola alakult meg Császlóc és Nagydobrony térségében, ahol nagy szükség volt hangszerekre, oktatást segítő eszközökre. Mindkét iskolában magyar gyermekeket tanítanak zenére, így nem volt kérdés, hogy e két intézményt is támogatni szeretnénk. A gyűjtésnek köszönhetően a zeneiskolákba több hangszert, kottát és lemezt tudtunk eljuttatni.

Az adományokat Kardosné Gyurkó Kata, Szentkirályi Alexandra, Dr. Varga-Bajusz Veronika és Walitschek Csilla személyesen vitte el Kárpátaljára a családokhoz és a zeneiskolákhoz.

Szívből reméljük, hogy a térségbe hamarosan beköszönt a béke!



A felkérést elfogadta és a kezdeményezés mellé állt:

- Varga-Futó Ildikó – Auchan Magyarország Kft.
- Gazsi Júlia – Hungaroring Sport Zrt.
- Dr. Tóth Krisztina – Talentis Consulting Zrt.
- Dr. Varga-Bajusz Veronika – Tempus Közalapítvány
- Kállay Helén – Henkel Magyarország Kft.
- Szentkirályi Alexandra - kormányzóvivő
- Walitschek Csilla – Tritonlife Holding Zrt.
- Benyus testvérek
- továbbá a NOE elnöksége, munkatársai, szervezetei, valamint egyéni NOE-tag felajánlók.





Életmese

Pályázati felhívás

„A szülők, nagyszülők, dédszülők életmeséi”

„Amikor kicsi voltál / Amikor kicsi voltam...”

Minden család őriz családi történeteket. Mi ezeket várjuk szeretettel!

Kérjük írja le, és küldje el pályázatunkra!

Igaz történeteket, történetcsokrokat várunk műfaji kötöttség nélkül.

A pályázók műveit négy korcsoportban bíráljuk el:

1. 10 éves kor alattiak (alsósok)
2. 10-től 14 éves korig (felsősök)
3. 14-38 év közöttiek
4. 38 év felettiek



Beküldési határidő: 2023. február 01. - 2023. április 15.

Eredményhirdetés: 2023. május 15.

Díjkiosztó ünnepség: 2023. június

A pályázat beküldése egyúttal a kötetben való megjelenéshez való hozzájárulás is.

Valamennyi korcsoportban az első három helyezettet díjazzuk.

A pályaműveket max. 20 oldal tejedelemben, kizárólag .doc vagy .rtf formátumban, elektronikusan az eletmese2023@gmail.com email címre várjuk.

A pályázat további részleteiről érdeklődni lehet: ☎ +36 20/312-8584

A korábbi évek pályázati anyagából szerkesztett kötetünket honlapunkon megtekinthetik:

www.mosolyvirag.hu



Kiíró: „Mosolyvirág” Nagycsaládok Debreceni Egyesülete
4031 Debrecen, Angyalföld tér 11.

DELINÉ SZOLANICS
ZSUZSANNA

Angyalaink tavaly sem tétlenkedtek

A 2006 óta működő Angyali Csomagküldő Szolgálatunk az elmúlt évek alatt Angyalaink segítségével sok nagycsalád karácsonyát tette szebbé, ünnepibbé. Ezúton is hálásan köszönjük Nekik az eddig nyújtott támogatást!

Míg 2020-21-ben a pandémia, tavaly a szomszédunkban dúló háború nehezítette meg mindennapjainkat, és ez a nagycsaládokra különösen nagy terhet ró. Szerencsére, ebben a helyzetben is vannak olyan segíteni akaró és tudó emberek, akik vállalják ezt a nemes jószolgálati feladatot és Angyalnak jelentkeznek.

Szinte minden évben több Angyal jelentkezik, mint az előzőben, és közülük néhányan évek óta ugyanazt a családot támogatják, akiket annak idején megismertek. Ők ilyenkor csak jelzik nekünk, hogy ismét Angyalok, de nem kérnek új családot, hiszen már van, akivel azóta is tartják a kapcsolatot, és azt is tudják, hogy éppen milyen helyzetben van a pártfogolt családjuk.

A legtöbb Angyal azonban ránk bízta, hogy az adott évben melyik rászoruló családot ajánljuk neki támogatásra, hiszen a családok sokszor csak átmeneti segítségre szorulnak, nehéz élethelyzetük nem válik tartóssá. Egy új családtag érkezése, költözés, átmeneti munkanélküliség, elhúzódó betegség vagy egy sajnálatos haláleset átmenetileg nehezebb anyagi helyzetbe hozhatja a családot, de ezen némi segítséggel a legtöbben idővel maguktól túllendülnek. Olyan Angyalunk is van, aki annak idején segítségre szorult, de ma már olyan helyzetben van, hogy egy másik család megsegítését vállalhatja.

Tavaly első ízben maguknak a rászoruló családoknak is módjukban volt jelezni, hogy támogatásra szorulnak. Tőlük – mivel egy részük nem NOE-s család – a rászorultságukat igazoló védőnői, családsegítői, lelkeszi, gyülekezeti, iskolai vagy önkormányzati ajánlást kértünk.

Több munkahelyi, iskolai és egyházi közösség is gyűjtött tartós élelmiszereket, amit felajánlottak a családoknak. Néhány kisebb magánvállalkozás is mellénk állt, van, aki karácsonyi ajándékokkal, és van, aki advent idején új ruhák adományozásával segítette családjainkat. Évek óta kedves szponzorunk egy magára maradt többgyermekes apuka házához hívott takarí-



tószolgálatot, akik segítettek a kisgyermekes nagycsaládnak a hirtelen nyakukba szakadt hétköznapi feladatokban.

Egyre több Angyal igényli, hogy a neki küldött családot kicsit jobban megismerje tájékoztató levelünkben, különös tekintettel a gyerekek életkorára és a család helyzetére, életkörülményeire. Így az általuk összeállított csomagba minden családtag számára tudnak valami kis személyre szabott ajándékot is tenni, esetleg az ajándék mellé személyes üdvözlő sorokat írni. Néhány Angyal speciálisan keres nálunk támogatásra szoruló: olyan családot, aki sérült gyermeket nevel, esetleg lányos/fiús családot, vagy ahol ötnél is

több gyermek van, esetleg az egyik szülő egyedül neveli a gyermekeket, és volt olyan is, aki állattartó családot kért. Az Angyalok számára fontos szempontoknak megfelelően próbálunk rászoruló családot választani a számukra.

Összesen 25 család kért közvetlenül tőlünk segítséget, egy részük egyéni tagcsaládunk, akik nem tartoznak helyi szervezeteink közül egyikhez sem. Helyi szervezeteink az ország egész területéről 193 családot terjesztettek elő támogatásra. Őket helyi vezetőink személyesen ismerik és a helyi szervezeteink lehetőségeikhez mérten segítik, amennyiben erre huzamosabb ideig van szüksége a családnak. Angyalnak pedig tavaly 175 magánember és közösség vagy vállalkozás jelentkezett.

A közösségi platformokon felhívásunkat egyre többen osztják meg, küldik el e-mailen ismerőseiknek, így egyre többen érdeklődnek, hogyan is működik az ACSZ.

Mivel év közben is van pár olyan család, aki éppen nehéz helyzetbe került, szívesen fogadjuk a segítségeket. Aki év közben szeretne Angyalnak jelentkezni, megteheti, ha ír az acsz.noe@gmail.com e-mail címre és jelzi nekünk segítő szándékát.

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA

Három régiónk önkénteseit köszöntöttük

Önkéntesköszöntés Gyulán



2023. február 4-én a Dél-Alföld régió 16 egyesületéből 45 elkötelezett tagtársunknak fejeztük ki hálánkat áldozatos és fáradságot nem ismerő munkájukért. A köszöntés után az ünnepeltek egy része látogatást tett a gyulai várban. Az utána megtartott vezetői találkozón az egyesületek elnökei és a csoportvezetők Kardosné Gyurkó Katalinnal, a NOE elnökével aktuális témákról és az idei év terveiről beszélgettek.

Önkéntesköszöntés Gyöngyösön



2023. január 21-én az Észak-Magyarországi Régió és a Budapest és Közép-Magyarország Régió 33 nagycsaládos szervezetének 168 önkéntesét köszöntöttük. A házigazdák paprikáskrumplival várták a csapatot, majd a Tatra Múzeumban mindenki megcsodálhatta hazánk egyetlen mamutcsontvázát. A művészeti iskola gyermekei csodás műsorral készültek, ami után önkénteseink köszöntésére került sor. Köszönjük odaadó munkájukat!

Önkéntesköszöntés Kemeccsén



A Felső-Tisza Régió január 15-én istentisztelettel kezdődő önkéntesköszöntést tartott Kemeccsén a református gyülekezeti házban. Az istentisztelet után közösen megtekintettük a nemrég felújított református templomot, ami után finom ebéddel vártak minket a házigazdák. A köszöntés a helyi református iskola diákjainak műsorával kezdődött. Egyesületünk elnöke, Kardosné Gyurkó Katalin ünnepélyesen köszöntötte az egybegyűlteket. A NOE és a kemeccsei

Nagycsaládosok Egymásért Egyesülete nevében három megye 60 önkéntesének mondtunk köszönetet a 2022-ben végzett odaadó munkájuk elismeréseként. A Felső-Tisza Régióban fáradó önkénteseink saját családjaik, közösségeik mellett részt vállaltak a szűkséget szenvedő háborús menekültek segítéséből is. Köszönet a kemeccsei nagycsaládosoknak és külön Korpai Gábor József elnöknek, hogy befogadták rendezvényünket.



Vezetőképző Sátoraljaújhelyen

Bár a hivatalos program pénteken kezdődött, néhányan már csütörtökön megérkeztek, hogy felfedezzék a település látványosságait. Vendéglátóink, a 34 éves Rákóczi Szövetség elnöke, Csáky Csongor, és a Sátoraljaújhelyt 25 éve vezető Szamosvölgyi Péter jelenlétében nyitottuk meg péntek este vezetőképző hétvégénket. Szombat reggel 62 NOE-vezető, mínusz 5 fokban és 120 km-es szélben túrával kezdte a napot a Várdombon, amit még délelőtt tréningekkel folytattunk. Mind az új, mind a régi vezetőink hasznos információkkal

lettek gazdagabbak, de az ifitagozatban is lelkes munka folyt. Szombat este farsangi bált rendeztünk, sokan jelmezöltöttek, a régiók produkciókkal szórakoztatták a megjelenteket és a tombola sem maradt el. Vasárnap délelőtt volt az év első választmányi ülése, ahol megvitattuk a 2023-as év legfontosabb teendőit és témáit, egyéni és szervezeti szinten: foglalkoztunk a pedagógusok helyzetével, a forrásbevonás (mece-natúra) lehetőségeivel és sokat beszéltünk arról, hogy miben segíthetünk a családoknak ebben az évben.



FELHÍVÁS AZ ADATOK FRISSÍTÉSÉRE

Kedves Családjaink!

Egyesületünk családjainak száma – nagy örömünkre – folyamatosan növekszik. A taglétszám bővülése azonban kreatívabb kommunikációs módokat követel tőlünk. Igyekszünk különböző csatornákon eljuttatni Hozzátok a híreket, de elsődlegesen továbbra is e-mailen, illetve postai úton tájékoztatunk Benneteket. Éppen ezért azt kérjük, hogy a tagnyilvántartóban (www.tny.noe.hu) ellenőrizzék kapcsolattartási adataikat helyességét! Amennyiben bármilyen okból nem tudtok belépni a tagnyilvántartóba, kérjük, hogy írjatok a felületen megadott e-mail címekre, hogy segíthessünk! Köszönjük együttműködésüket!

„NAGYCSALÁDOS ESKÜVŐ” PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

„Egy szív: fél szárny. Most már repülhetsz.”

Illyés Gyula e gyönyörű sorát azért választottuk pályázatunk mottójául, mert kifejezi a házasság, az esküvő eufóriáját, amikor örömeinket kifogyhatatlannak érezzük, s csak a csillagos ég a határ. Ebben az örömben szeretnénk osztozni azon fiatal párokkal, akik szívesen veszik, ha majd ezer fős a násznép a saját családjukon túl, ha a kalocsai Érsekkert adja a gyönyörű környezetet, s a NOE állja az esküvő költségeit.

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete immár negyedik alkalommal pályázatot hirdet „Nagycsaládos esküvő” címmel az Alapszabályban foglalt feladata (az élet és az anyaság tiszteletére nevelés, a házasságért és a jövő generációjáért érzett felelősség erősítése) megvalósítása céljából.

Pályázók köre:

Olyan fiatal – 30 év alatti – párok jelentkezését várjuk, akik szerelmüket eljegyzéssel erősítették meg, s úgy érzik, hogy eljött az idő, hogy életükben először kimondják a boldogító igent. A beérkezett pályázatokat a NOE elnöksége bírálja el, akik maximum három pályázatot választanak ki. (Nem csak a NOE tagjai pályázhatnak!)

A pályázat beadásának határideje:

2023. március 30.

A pályázat elbírálásának határideje:

2023. április 15.

További tudnivalók:

A pályázóktól az eljegyzésről készült fotókat (4-5 db), egy rövid, maximum kétoldalas írott, vagy kétperces videofelvételt (mp4, YouTube, Vimeo linkje) várunk, amelyben bemutatják, hogy miért is fontos számukra a házasság.

A pályázatokat a noe@noe.hu e-mail címre kérjük elküldeni.

Pályázati nyeremény:

Házasságkötés 2023. szeptember 16-án a NOE Őszi Találkozóán a kalocsai Érsekkertben.

Ennek keretében biztosítjuk az anyakönyvvezetőt, a szertartás feldíszített környezetét, egy maximum 30 főre szóló esküvői fogadást a családtagokkal közösen, fotóst, egy grafikussal közösen megálmodott meghívót.

A nyertes pályázók bemutatásra kerülnek a NOE Levelek című kiadványban. A Pályázó tudomásul veszi, hogy pályázata benyújtásával a pályamű felhasználási jogát automatikusan átadja a Kiírónak, azt a Kiíró a Pályázó külön, további engedélye nélkül nyilvánosságra hozhatja (terjesztés), a nyilvánosság számára bármilyen módon hozzáférhetővé teheti.

Budapest, 2023. február 12.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN
NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETÉNEK ELNÖKE



MEGHÍVÓ

a Nagycsaládosok Országos Egyesülete
(székhelye: 1056 Budapest, Március 15. tér 8.)

2023. évi közgyűlésére

2023. május 20. (szombat) 9.30 - 15.00 óra
(érkezés 8 órától)

***Amennyiben a közgyűlés nem bizonyul határozatképesnek,
a megismételt közgyűlés 2022. május 20-án 10.00-kor kezdődik,
helyszíne: Szent Margit Gimnázium (Budapest XI. Villányi út 5-7.)
A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel,
a szavazati joggal rendelkező jelenlévők létszámától függetlenül határozatképes.***

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

A gimnázium épülete a Móricz Zs. körtértől 5-6 perces sétával elérhető.
A Móricz Zs. körtér megközelíthető: a Széll Kálmán tér és a Déli pályaudvar felől a 17-es vagy a 61-es villamossal (egy megállóval előbb, a Tas vezér utcánál érdemes leszállni), a Deák térről a 47-49-es villamossal, a Keleti pályaudvar felől a 7-es autóbusszal, 6-os villamossal vagy a Keleti felől és Kelenföldről a 4-es metróval.

A közgyűlés napirendtervezete

Megnyitó – Himnusz

1. A Mandátumvizsgáló Bizottság jelentése
 2. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére, határozathozatal
 3. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása,
a napirend elfogadása, határozathozatal
 4. Beszámoló az Egyesület működéséről
 5. Jelentés az Egyesület gazdálkodásáról, a közhasznú jelentés ismertetése
 6. Az Ellenőrző Bizottság jelentése
 7. A beszámoló és a jelentések megvitatása, határozathozatal
 8. A 2023. évi költségvetési terv megvitatása, határozathozatal
- Zárszó – Szózat – Tavaszi szél

AL-DUNA RÉGIÓ

Dombóvár

Mikulás, Mikulás, kedves Mikulás...

...hangzott a vidám gyerekdal, amit mintegy 70 gyermek énekelte együtt az Életfa Nagycsaládos Egyesület december 3-i rendezvényén. A Tinódi Ház pincészházában ünnepi fények, ünnepi ízek várták a családokat. A kis- és nagy gyerekek izgatottan készültek a nagyszakállú érkezésére, aki hamarosan tele puttonnyal és néhány krampuszal meg is érkezett. A zsákból előkerült a jó gyerekek listája, és mindenkinek jutott édességcsomag. A gyerekek versekkel, dalokkal köszönték meg a Mikulás bácsi ajándékait. Miután a Mikulás más gyerekekhez folytatta útját, a jelenlévő



családok jó hangulatban beszélgettek, ettek, ittak, játszottak. A Mikulás cserfes manói elárulták, hogy a jó öreg igazán sportos, tizenegyszeres testépítő világbajnok. Az adventi délután jeles eseményeit a Tolnatáj Televízió meg is örökítette.

NÉMETH ZSUZSANNA
ÉS UNGVÁRINÉ KAPRONCZAI ÁGNES



Pécs

Évzáró túra a Mecsekben

2022. december 27-ére, keddre szerveztem meg a szokásos óvbúcsúztató kirándulásunkat. A túra útvonala a Misinatető-(Rotary-kör)-(Tubes-kilátó-kitérővel)-Mandulás-Pálosok volt. A társaság fele a Tubestől visszatért a Misina alsó parkolójába, megtéve a teljes Rotary sétát. A többiekkel végiggyalogoltuk az előre eltervezett útvonalat. Szerencsére, minden a tervek szerint haladt, a Tubes-kilátó tövében sikerült elbúcsúztatnunk 2022-t. Közben bőséges karácsonyi sós és édes étkekkel színesítettük a koccintást.



SIMON TAMÁS

Pécs

Adventi gyertyagyújtás

Már sokadszorra veszünk részt a nagycsaládos adventi gyertyagyújtáson, idén mind a hat gyermekünkkel. Szeretünk elmenni erre, mert a karácsonyi műsortól karácsonyi hangulatunk lesz, a kézműveskedés alatt a gyerekek csodálatos ajándékokat készítenek a nagyszülőknek, tanáraiknak és egymásnak. A büfében megkóstolhatjuk egymás házi készítésű finomságait, beszélgethetünk kedves nagycsaládos ismerőseinkkel, új tagcsaládokat ismerhetünk meg, a már ismert nevekhez arcokat is társíthatunk és még ajándékcsomagot is kapunk, amit nagyon izgalmas otthon kibontani és örülni a benne lévő hasznos háztartási szereknek és finomságoknak, mindenki talál benne fogára valót. Köszönjük szépen, hogy évről-évre megszervezik nekünk ezt a remek összejövetelt! Jövőre is elmegyünk!



PÓLYA-VARGA JUDIT

Iváncsa

Újévi mozizás

Egyesületünk az új évet hagyományosan családi újévköszöntő rendezvénnyel szeretni kezdeni. Idén ezt most nem tehettük meg, mert sokak bántára a Faluház igazgatója, Rudas Attila december végén, 50 évesen hirtelen távozott közülünk. Iránta érzett tiszteletből és szeretetből a táncos rendezvényünk elmaradt.



Helyette moziba mentünk Dunaújvárosba, ahol még nem jártunk. Az Avatar című film lekötötte a figyelmet, a három óra gyorsan elillant. Hazafelé menet útba ejtettük a McDonald's éttermet. Így együtt, közösen kezdtük el éves programsorozatunkat.

HAJDU ZOLTÁNNÉ MARIKA

BALATON RÉGIÓ

Keszthely

Mikulásváró ünnepség

Két év kihagyás után a jubileumi évünkben, végre, sikerült megtartanunk Mikulásváró ünnepségünket. Sajnos, az esős időjárás nem kedvezett a kinti programnak, de ez, szerencsére, nem szegte kedvét annak a közel 150 főnek, akik eljöttek. A délután első felében kicsik és nagyok az ÜSTökös Családi Kompánia fantasztikus műsorát láthatták, melyben a karácsonyi ünnepkörbe tartozó népszokásokkal, hagyományokkal



ismerkedhettünk meg. A gyerekek bevonásával tréfás, táncos előadás színvonalas fél órájának lehettünk részesei. Ezután érkezett meg a gyermekek által nagyon várt Mikulás, aki ajándékot osztott a majdnem 100 fős gyerekseregnek. Ezt követte az evés-ivás: forró teával, forralt borral, zsíros kenyérrel és házi süteményekkel tömhette meg mindenki a hasát. A szemerklő eső ellenére sikerült táborfüzet gyűjtanunk, így a móka, beszélgetés az udvaron is folytatódott.

KISSNÉ BÖRCZI NIKOLETTA

FELSŐ-DUNA RÉGIÓ

Mosonmagyaróvár

24. adventi bemutatkozó műsor



2022. december 3-án megtartottuk az év utolsó rendezvényét, a 24. adventi bemutatkozó műsorunkat. Az első 1998-ban volt, telt házzal a városközponti Művelődési Házban. Általában 2 órán keresztül tartottak a gyerekek és a szülők színvonalas színpadi produkciói. Nagyon élveztük az előadásokat.

A programot kiállítás-megnyitóval kezdtük. Megcsodálhattuk Giczi Dóra, Bejczy Barbara, Baranyainé Gabi és Varga Milán alkotásait. A tárlat megtekintése, valamint az egyesület elnökének köszöntője és áldott ünnepeket kívánó gyertyagyújtása után Mikulást csalogató éneklésbe kezdtünk, és szerencsére, sikerrel jártunk. A hosszú útról érkező Mikulást Németh Regina és Horváth Virág köszöntötte egy-egy szép verssel. A gyerekek, kicsik és nagyok mind felsorakoztak a nagyon kedves Mikulás előtt. Mindnyájan ajándékot kaptak, mert saját bevallásuk szerint mindenki jó volt. Ezután a program karácsonyi díszek készítésével folytatódott, amibe a szülők is bekapcsolódtak. Közben fogytak a zsíros kenyerek és a finom házi sütemények. Boldog adventi készülődést és áldott ünnepeket kívánva búcsúztunk el egymástól.

ORBÁNNÉ PANNA

Győr

Mikulásné járt az egyesületünknel



Történetünk egy novemberi estén kezdődött. Régóta gondolkoztam azon, miként lehetne egyesületünk tagjait összekovácsolni. Hirtelen jött az ötlet, hogy ez a Mikulás-várással kapcsolatban lehetne, egy olyan feladat, amelynek a jutalmazása nem hétköznapi. Meg is osztottam terveimet az elnökséggel, akik rábólintottak, hogy a nyertest rendhagyó módon ne a Mikulás, hanem az ő kedves neje, Mikulásné látogassa meg. A szülőket arra kértük, hogy gyermekeik mondjanak verset vagy énekeljenek a Mikulásnak. A négy résztvevő család mindegyike nyertes lett, így Mikulásné és két kísérő krampusza mind a négyükhöz ellátogatott. Ezzel nem csupán a gyerekek kaptak új élményt, az újdonság varázsának hatása alatt a szüleik is meghatódtak, rólunk, a Mikulásné brigádról nem is beszélve.

VARGA EDINA

Karácsonyi csúnyapulcsi-verseny



Karácsony alkalmából egyesületünk újabb ötletet valósított meg. Most Sebő Andrea, elnökségi tagunk állt elő a csúnyapulcsis verseny ötletével. Jobbnál jobb, viccesebbnél viccesebb képeket kaptunk. Volt olyan család, akik „rondapulcsi” híján, karácsonyfáigókkal és díszekkel varrták fel ruháikat. Tagjaink szavazással dönthettek a három díjazottról. Eközben támogatókat kerestünk a nyereményekhez, egy cukrászda el is vállalta a jutalmazást. Mindhárom dobogós család egy-egy kiló aprósüteményt vihetett haza a karácsonyi asztalra.

VARGA EDINA

DÉL-ALFÖLD RÉGIÓ

Orosháza

Karácsonyváró ünnepség



December 17-én az orosházi Művelődési Központ nagyterme boldog gyermekzsivajtól volt hangos, családjaink egyesületünk karácsonyváró ünnepségére érkeztek - két év után, végre, ismét találkozhattunk az adventi időszakban. Lelkünket hagyományainkhoz híven gazdag színpadi programmal, színes kézműves csodák alkotásával és jó hangulatú beszélgetésekkel öltöztettük ünneplőbe. A Léghajó Színház előadásának végére megérkezett a Mikulás is és zsákjában nemcsak édesseget, de tengernyi plüss játékot is hozott. Hatalmas sikere volt, a gyerekek szinte fürödtek a sok játékban. Mindenkinél kis uzsonnával, teával kedveskedtünk. A rendezvény végén a családi csomagokat is kiosztottuk, melyeknek tartalmát a

Tesco-s élelmiszergyűjtés során a jószándékú emberek adományából tudtuk összeállítani. Sokan voltunk, a mosolyok az arcokon, a szemekben, a gyerekek rácsodálkozása, közös játéka még inkább erősítette közösségünk összetartozását. Köszönöm a legalább 50 segítő szorgos munkáját, velük lett gondtalan és gördülékeny ez a pár óra.

BENEDEK SZILVI



Tesco-s élelmiszergyűjtés során a jószándékú emberek adományából tudtuk összeállítani.

Sokan voltunk, a mosolyok az arcokon, a szemekben, a gyerekek rácsodálkozása, közös játéka még inkább erősítette közösségünk összetartozását. Köszönöm a legalább 50 segítő szorgos munkáját, velük lett gondtalan és gördülékeny ez a pár óra.

FELSŐ-TISZA RÉGIÓ

Debrecen

Novemberi Mosolyvirág NADE beszámoló

November elején a Jakab családnál jártunk és köszöntöttük a kis 4,5 hónapos Ráhel a Mosolyvirág NADE tagjai közt. Csodálatos 9 gyermeket nevelnek, példaértékűen. Nagyon kellemes délutánt tölthettünk el együtt.

November 7-i gyűlésünkön Fejes Márton fotós, a Trilite Fotóstúdió vezetője látogatott el hozzánk és számtalan jó tippet, tanácsot adott arra, hogyan tudunk jobb, szebb képeket készíteni. November 28-i gyűlésünkön Szebenszki Erzsébet dietetikus tartott előadást az Auchan külön termében. A téma nagyon hasznos és aktuális volt: hogyan tudjuk a táplálékainkkal megerősíteni az immunrendszerünket.



Decemberi NADE beszámoló

„Keresd a Mikulást!” programunk a Sziget-Kék játszótéren valósult meg, amin 120 családunk vett részt. Összesen 4 állomáson ügyességi, zenei feladatokat kellett teljesíteni, majd utána lehetett megkeresni a Mikulást. Aznap nagyon szép idő volt, jó hangulatban telt a programunk.



A decemberi NADE-gyűlés keretében az este karácsonyi asztaldíszek, kreatív ötletek jegyében telt. Gyönyörű alkotások születtek, amelyek segítették a karácsonyra hangolódást.

Ifi tagozatunk vezetője, Radnai Gábor decemberben 12 alkalmas németnyelv tanfolyamot indított nem csak ifiseknek, az egyesületből bárki részt vehetett rajta.



Januári beszámoló

Első januári NADE-gyűlésünkön kedves jogász tagunk ismertette a családjogi változásokat, családi kedvezményeket. Idei második NADE-gyűlésünkön Dr. Szalontai Sándor tartott előadást az egészséges életmód, az egészséges táplálkozás témakörében. Az est zárásaként Dr. Szalontainé Dr. Kovács Judit által készített egészséges finomságokat kóstolhattunk meg!

BEKE MARGÓ

Kemecse

Önkéntesek Köszöntése a Kemecsei Nagycsaládosok Egyesületénél

2023. január 15-én abban a megtiszteltetésben részesültünk, hogy helyet adhattunk az Országos Nagycsaládos Egyesület régiós rendezvényének, melyen a tagszervezetek önkénteseit köszönthetjük. A szervezést nagy lelkesedéssel kezdtük el, még a tavalyi év folyamán, de a köszöntő hetében a lebonyolítás még mindig tartogatott meglepetéseket számunkra. Az 50 önkéntest a helyi Református Egyházközség imaházában láttuk vendégül.

A program előtti Istentiszteleten a meghívott vendégeknek csaknem a fele vett részt, ezután megtekintették a templomot. A rendezvényünket



Deliné Szolancics Zsuzsanna régiós titkár nyitotta meg, majd Korpai Gábor József elnök nyitóbeszéde hangzott el. Ezt követően az Általános Iskola gyermekei adtak felejthetetlen műsort, az ő gitárkíséretükkel énekeltük el himnuszunkat. A gyerekek előadása után következett az önkéntesek köszöntése. A hivatalos rész lezárása után a meghívottakat terített asztalunkhoz invitáltuk, illetve Nagytisztelendő úr felajánlotta madárházának megtekintésének lehetőségét, mellyel több meghívott is élt. A vendégek kötetlen beszélgetése betöltötte a kis imaházat. Öröm volt látni, hogy a más-más településről érkező, de egy célért dolgozó emberek mennyire összehangba tudtak kerülni egymással.

VARGA ATTILÁNÉ

Tiszavasvári

Adventi készülődés a Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesületében

November 27-én kis csapatunk Budapestre utazott. Először a Fővárosi Nagycirkuszban tekintettünk meg egy igazán meghitt és felemelő előadást, amely Jókai Mór: Melyiket a kilenc

közül? című novellája alapján készült. A karácsonyi játékban harmóniában jelent meg a cirkuszművészet, a zene, az ének és a színházművészet. Mondhatjuk, hogy egy kicsit „dezsávú érzésünk volt”, hiszen a NOE Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete 10. születésnapján a közönségnek kis színdarabként mi is bemutattuk Jókai Mór meghatározó és tanulságos művének színpadi változatát.



Délután a Pesti Magyar Színház felé vetítettük utunkat, s ott egy igazi családi darabot, a Madagaszkár című musicalt néztük meg. Mindenki nagyon jól szórakozott, s a buszon visszafelé hangosan énekeltük: „Riszálom úgyis, úgyis...”

A budapesti program egy része a NEAO-KP-1-2022/8-000530 Nagycsaládos baktekterház című pályázati támogatásból valósult meg. December 4-én egyesületünk elnöke, Lévai Andrea köszöntötte Tiszavasvárit a Szentmihály téri adventi forgatagon, s ő gyűjtötte meg a második adventi gyertyát, a remény lángját.

LÉVAI ANDREA

KÖZÉP-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

Nagykőrös

Évzárás Nagykőrösön

A Nagycsaládosok Nagykőrösi Egyesülete színes programokkal zárta a 2022-es évet. Szép karácsonyi díszeket készítettünk közös adventi készülődős programunkon. Több, mint 100 kisgyermeket ajándékozott meg egyesületi Mikulás bácsink, aki köszönetképpen szebbnél szebb verseket és énekeket hallgathatott meg. Az évet újra együtt, egy kellemes baráti beszélgetésekkel, finom vacsorával tudtuk zárni a zsúfolásig telt exkluzív



rendezvényházban, ahol felelevenítettük az éves programokat, megköszöntük vezetőink és önkéntes segítőink munkáját, a NOE és támogatóink adományai segítségével „gazdag” ajándékcsomagokat adtunk át tagcsaládjainknak. Sztárvendéggént hallhattuk néhány dal erejéig Cselőczki Tamás, Simándy-díjas operaénekes csodálatos hangját. Évzáró vacsoránkat egy kis latin tánccal zártuk.

PAP LAJOSNÉ
FARKAS ZSUZSANNA

Szigetszentmiklós

2022 – Szigetszentmiklósi Nagycsaládosok Egyesülete Karácsonyi rendezvény



Nagy örömmel és lelkesedéssel készültünk egyesületünk 2022. évi karácsonyi rendezvényére. Az elmúlt évek járványos, bezárkózós időszaka után nagyon vártuk a találkozás lehetőségét. Láthatóan sokan mások is így gondolkoztak tagcsaládjaink közül, mert a Református Templom közösségi terme pillanatok alatt telis-tele lett szaladgáló apróságokkal, félszeg kamaszokkal és, persze, szülőkkel, nagyszülőkkel.

Idén is többféle kézműves foglalkozás közül választhattak az alkotni vágyó gyermekek, felnőttek. A terem egyik szegletében fotós sarkot rendeztünk be, ahol a családok a fotósunknak köszönhetően családi fotózáson vehettek részt - szebbnél szebb képek készültek. Az egyesületi fa alá idén is kerültek ajándékok. A gyermekeket könyvekkel, plüssökkel, játékokkal és nagy örömeikre Legoval, a szülőket karácsonyi tartós élelmiszerrel, üdítővel leptük meg. A legaktívabb önkénteseinket ajándékcsomaggal köszöntöttük. Első évben köszöntöttük egyesületi fiataljainkat, akik a 18. évüket tavaly és idén töltötték be, őket páros mozijeggyel és tortával ajándékoztuk meg. Szeretnénk a 18 éves fiatalok köszöntéséből hagyományt teremteni.

DEJCSÖNÉ JUHÁSZ KATALIN



Meg kell tanulnunk vágyakozni...

Kérdezz-felelek Schäffer Erzsébettel

Pulitzer-díjas újságíró, író, publicista és nem utolsósorban a legújabb szépirodalmi pályázatunkat elbíráló szakmai zsűri tagja. De ki vagy mi is Ő a díjak és titulusok mögött? Mi úgy látjuk, csupa mosoly, csupa göndör fürt, csupa őszinteség és csupa bölcsesség. Schäffer Erzsébetet kérdeztük családról, bátorságról, vágyakozásról és egy kicsit a kertről is. Ha ma csak egy interjút olvastok el, azt tanácsoljuk, hogy ez legyen az!



– A NOE Magazin olvasóinak döntő többsége nő, akik családjukban egyfajta értékörzők, praktikus világukban és szellemiségükben is. A Nők Lapja, ahol Ön meghatározó hangot képvisel, sokáig ilyen értékörzőnek számított.

Sok tekintetben még ma is az. Legalábbis ezt remélem. Sok írás szól a családról, a hátrányos helyzetű emberekről, a férfi-nő kapcsolat ezer oldaláról, sors történetekről írunk, tanácsok szólnak a testi és lelki egészség megőrzéséről – ezek a témák valahol mind a hagyományos értékek mentén jelennek meg. Mai élethelyzetek, család- és karrierépítés, receptek, gyereknevelés – ez mind-mind aktuális téma.

A Nők Lapja példányszámát tekintve és az olvasók sokszínűségét (iskolai végzettség, foglalkozás, stb.) ismerve – tömeglap. Az írások üzenete szinte minden társadalmi réteghez elér. S nemcsak nők, férfiak is olvassák. Talán ma már nem is röstellik.

– Egy nőknek szóló magazinban melyek az örök témák?

Az iménti felsorolás szinte mind örök téma. És akkor még ott van az utazás, az irodalom, a gyerekeknek szóló mese, a szépségápolás, a divat. Sokan szeretik az érdekes emberekkel, tudósokkal, színészekkel, írókkal, sportolókkal készített interjúkat. S azok a képes riportok, melyek az események helyszínére viszik az olvasót s beavatják a történet mögötteseibe – szintén kedveltek.

– Díjak, elismerések, nagy példányszámú könyvek. Ön sikeres nőnek számít. Megfordítva a jól ismert mondást: áll-e Ön mögött egy férfi?

Negyvenkilenc hosszú évig állt. Igen. Nem is lehetett volna egyedül végig csinálni... Négy gyerekünk van, ez idő szerint hét unokánk. Megosztottuk az éveket. Az életünk első felében a férjem a munkája mellett a szenvedélyének élt: egy zseniális utcaszínház talált ki és keltett életre a barátainkkal. Próbák, előadások hét közben, hét végén... A családban is jelen volt, persze, de akkoriban ő kapott nagyobb szabadságot. Ez tizennégy évig tartott. Aztán észrevétlenül fordult a dolog, akkoriban sokat utaztam, sokat írtam, ötvenkét éves voltam, amikor megjelent az első könyvem – és akkor ő vállalt többet a mindennapokból. Semmire sem mentünk volna egymás nélkül.

– Mit köszönhet a gyermekeinek?

A leglényegesebbeket, ami az életemben történt velem. Megnégyesezve. És egy csak lassan felszívódó lelkifurdalást, hogy vajon ott voltam-e mindig és úgy, ahogy kellett volna. De ez az idővel – lehet, hogy csak képzelem – mintha tűnőben lenne.

– Milyen nagymama? Sütemény, kedvenc étel? Mivel kényezteteti az unokákat?

Nem vagyok szupernagyi, de már mindegyikükről írtam valami emlékeztetést. Azt hiszem, számontartják. És persze, van kókuszos kocka és az utazóknak készített sajtosrúd és



FORGÁCS LAURA

NEMES ATTILA

tonhalas tészta és nyáron kalandozás a szőlőt övező szurdokban. Ahol már ők hozzák kannával a vizet a forrástól, és hanyattfekve lehet a csillagokat nézni, hallgatni a szarvasokat és rohanni a vaddisznók előtt. És durrdefektet kapni és élvezni, hogy akkor sincs baj, mert minden kiforogja magát – szoktam mondani ilyenkor. És elhiszik.

– Lázár Ervin az egyik legkedvesebb írója. Melyik meséjét említené? És miért azt?

Nem tudok választani. Ilyen röviden nem lehet. Az ő meséi a valóságból indulnak, miközben át-átcsapnak a képzelet világába. Bármelyiket nézem. Ki meri azt mondani, hogy a Kisfiú és az oroszlánok hősei képzelt alakok? Hisz ott vannak a kerti házban! Vagy Tupakka, ahogy elindul a padlásra és megtalálja a manógyárat... Minden valóságos, a téglajárda, a lajtorja, a padlás a szénával... Nincs kétely. A gyerekek ezt pontosan érzik. És nem kételkednek. Viszont nevetnek, mert teli van humorral, kifacsart helyzetekkel, kézállásba pattanó nagymamákkal és kézen járó sarki rendőrökkel. Ez az egyik hatalmas ajándék. A másik, hogy a szeretet és a bizalom szó ugyan nem fordul elő a meséiben, vagy csak nagyritkán – de az elejétől a végig e körül forog minden története. Nevezetesen, hogy szeretet és bizalom nélkül lehet, csak nem érdemes élni.

– Mit gondol a mese szerepéről? Fel lehet nevelni egy gyereket mesék nélkül?

Fel. De az olyan, mintha kirabolnánk. Megrabolnánk. Elvennénk valamit, ami nélkül nem lesz az az ember, aki lehetne. Mindent elmondtak már, hogy mit csinál a mese a gyerekekkel. Képzeletet, szókinccset, fantáziát növel. Megtanít a veszteség túlélésére. A nem hagyom magam erejére és örömére. Észrevétlenül a csodás anyanyelvünk játékoságára, képes világára. De én a legnagyobb ajándéknak az együttlétet tartom. Ott vagyunk a gyerekekkel, bekuckózva vagy csak úgy és mesélünk. Hallják, hallgatják a hangomat, néha beleénekelünk, olykor visszakérdeznek, kijavítanak, még egyet, csak még egyet, mondják, amikor vége a mesének. Az is jó, amikor az apukájuk mesél, én is fülelek. Igen, az esti, pizsamaillatú mesék nem egy estére – örökre szólnak.

– „Meg kell tanulnunk vágyakozni az után, ami a miénk.” Ma is Simone Weil gondolata a mottója? Vajon értik ezt az üzenetet ma, a 21. században a nők?

Miért a nők? Mert ott van a vágyakozás szó? Nem, azt hiszem, ez mindannyiunknak szóló gondolat. Férfinak, nőnek – Embernek. Ma is felírom az írásaim fölé. Sokszáz találkozás, sok ezer olvasói levél nyomán úgy érzem, igen, egyre többen értik, érzik. És azt is, hogy nem könnyű mondat, de visz, előre. Sokszor úgy érzem, még mindig tanulom a vágyakozást



– talán az egész életem erről szól – az után, ami az enyém.

– Pandémia után, háború a szomszédunkban... Honnan meríthet az ember erőt, bátorságot a jövő tervezésére, családalapításra, örömteli munkára...?

Mit mondjak? Talán azt, amit Polcz Elaine mondott egy beszélgetésünkön. Soha nem fogom elfelejteni.

„Tudod, a világnak ezen a felén az ember azt hiszi, hogy maga valósítja meg a sorsát. Ó, dehogy! Tudom a saját életemből. Egyes részleteket, azt igen, ott csinálhatsz teljes akaratallal mindent. De a nagy dolgokat! Akarod te a háborút, az autóbalesetet, akarod, hogy a gyermeked rákos beteg legyen? Vagy te magad? Akarod, hogy kitelepítsenek, hogy elvigyenek, hogy elszegényedj? Nem, ezt az ember nem akarja. Ezek a dolgok megtörténnek velünk. Az is, hogy munkanélküli leszek, hogy nem vesznek föl az

egyetemre, hogy nem lehet gyermekem. Hogy a kihívásokat hogyan fogadod, és mit teszel, az már a te dolgod...”

Nézem a kis énekesmadarakat. Lassan már hangolnak, szedik a fészeknek valót, keresik a helyet, tojást raknak. Őket az örök parancs ösztönzi: továbbadni az életet. Minket embereket, kit a hite, kit az elhatározása, kit az előtte élők példája, kit a vágyakozás az után, ami az övé... Ez viszi előre. Talán. Nem tudom. A gonosz itt van, de hosszú távon ő a vesztes. Mert ront, rombol, hazudik és még mi mindenre vetemedik. De teremteni nem tud.

– Már vállalt zsűrizést egyesületünk szépirodalmi pályázatain. Most A nagycsaládosok meséi II. pályázatban is zsűritag. Milyen szempontok alapján értékeli az írásokat? Mennyire szigorú?

Egy szempontom van, hogy leköt-e és megérint-e az írás. Ha nem unom, akkor már érdekes. És szinte minden írás érdekes valamiben. Nem vagyok szigorú, és megvisel ez az egész, mert nem tudok dönteni. (El is határoztam, hogy soha többé nem vállalom zsűrizést sehol.) Amúgy még szerencse, hogy több zsűritag is van. Bennük bízom...

– Lapszámunk központi témája a kertészkedés. Milyen kapcsolata van a kerthez, fákhoz, virágokhoz? Végső soron a természethez...

Falusi lánynak születtem. Az udvar, a konyhakert, a tyúkok, kacsák, nyulak, a nagymama virágai – ez volt a Paradicsom. Sok éve szeretnék visszaparasztosodni. Ez már nem fog menni, túl sokáig vártam. Viszont lett egy szőlőnk egy erdő közepén. Diófák, vadkörtefa, szőlősorok. Nincs kerítés. És körben az erdő...

„Gyermekeink ajánlják – nagycsaládosok meséi II.”

Szépirodalmi pályázatunk eredménye

Korábbi mesepályázatunk sikerén felbuzdulva, tavaly úgy határoztunk, hogy ismételten szépirodalmi pályázatot hirdetünk, még hozzá ismételten meséket várva pályázóinktól. Legnagyobb örömünkre, a beküldött pályaművek száma minden korábbi rekordot megdöntve, meghaladta a 400-at. Hatalmas öröm számunkra, hogy a pályázat ennyi embert mozgatott meg országszerte. Az előzsűrizés után összesen 69 mese került a szakmai zsűri elé, akiknek a három legjobbat ezek közül kellett kiválasztaniuk.

Az öttagú szakmai zsűri tagjai voltak:

Kardosné Gyurkó Katalin

(a Nagycsaládosok Országos Egyesületének elnöke);

Nemes Attila

(szerkesztő, a Nagycsaládosok Országos Egyesületének kommunikációs munkatársa);

Regős Mátyás

(magyar író, költő, előadóművész)

Schäffer Erzsébet

(magyar Pulitzer-emlékdíjas újságíró, író, publicista);

Vass Éva

(az M2 gyermekcsatorna igazgatója)



Azt, hogy a szakmai zsűrinek mennyire nehéz dolga volt, mi sem mutatja jobban, mint a tény, hogy a három kiváló nyertes mese mellett négy további fantasztikus mesének különdíjat ítéltek.

A zsűri választása a következő pályaművekre esett:

1. helyezett: **Schmöltz Margit:** *Ábel és a Mikvag yok*

2. helyezett: **László Bettina:** *Marci Felhőországban*

3. helyezett: **Peresztegi Hanna:** *Jenő, Jenci, Jencike*

Kü löndíjban részesül:

P. Molnár Petra: *Tündérpróba*

Csekó Róbertné Renáta: *Tavaszi zsűr*

Veres Tamásné: *A hőscincér, a boszorkány, az angyal és a Bibir*

Bodnár György: *Az eltűnt virágok*

A díjazott írásokat a honlapon, illetve a NOE Levelekben is közöljük.

Mindenkinek köszönjük a részvételt! A díjazottaknak – de a többi meseírónak is – ezúton is gratulálunk!

Schmöltz Margit: Ábel és a Mikvagyok

Apukám egyszer cukrász, egyszer futó, máskor pedig kertész vagy kutyaidomár. Kedden dobos, csütörtökön kisegítő portás, szombaton bundáskenyér-szakértő, vasárnap pedig a leglustább fóka. Hogy hogyan?

Hát nagyon egyszerűen: a Vicces vattacukor kávézóban dolgozik, ő készíti a legfinomabb répás pitéket. De délutánonként, amikor hazaér, pipaszár lábaira felveszi a futócipőjét, meg a fura, testhez simulós nadrágját és máris futóvá változik. Ha gazolni kell, akkor irány a kert és kertész lett belőle, és Nyugit, a kutyánkat is ő tanította meg minden trükkre.

– Nyugi, üli!

– Nyugi, fekszik!

és a kedvencem:

– Nyugi, nyugi!

Keddenként a régi osztálytársaival alapított zenekarban dobol. Ilyenkor egyáltalán nem hasonlít a cukrász apukámra, mert fekete bőrdzsekit visel és napszemüveget. Még este is, mert az nem a nap ellen van ám, hanem a menőség miatt! Csütörtökönként elvállalta, hogy ő zárja a nagykaput a nővéreim sulijában, szóval, ilyenkor ő a kisegítő portás. Az ikernővéreim, Blanka és Flóra, ennek külön örülnek, mert ilyenkor haza is tudja őket hozni kocsival, nem kell buszozniuk.

Szombat reggelente ő készíti mindannyiunknak bundáskenyeret, ami nem kis mutatvány, mert bizony elég sokan vagyunk:

Apa – aki cukrász, futó, kertész, kutyaidomár dobos, portás, bundáskenyér-szakértő és leglustább fóka.

Anya – aki fotós, manógyáros, macskafésülő, leckevarázsló, tornacipőfoltozó, uzsonnáscsomag-töltögető és a legjobb kérdések tündére.

Blanka és Flóra, az ikrek – akik gitárosok, táncosok, zeneszerzők, festők, napimádók és plüssmaci-rajongók. Persze, mindig együtt és mindig veszekedve.

Csoki, a bátyám – aki motoros, környezetvédő, villany-szerelő és egyetemista egyszerre.

Meg persze, itt vagyok még én, Ábel, a legkisebb, meg Nyugi és az öt macska.

Ne kérdezzétek, miért van öt macskánk! Ennyi van, és kész.

Minden színből kellett egy: fekete, fehér, cirmos, foltos, vörös.

Szóval, ennyi embernek bundáskenyeret sütni nem könnyű, utána elmosogatni még kevésbé, ezért lesz aztán apából vasárnapra lusta fóka. Csak fekszik a kanapén és bambul.

Szeretem, amikor apa éppen lusta fóka, mert ilyenkor mindent meg lehet tőle kérdezni.

– Most lusta fóka vagy?

– Az bizony!

– Nem futó?

– De nem ám! Majd holnap megyek futni.

– És nem is cukrász?

– Nem hát! Ma pihenek.

– Nem lehetne inkább...? – kérdezem.

És bármit kérek, apa először csak annyit mond, "majd később", de aztán neki is kedve támad és a többiek már együtt vesszük rá a kalandra:

– Nem lehetne inkább kirándulni?

És Anya rövidesen már készíti is a szendvicseket útravalónak, Blanka és Flóra pedig azon veszekednek, kié a kék bakancs és kié a fehér.

– Nem lehetne inkább tollasozni?

Erre Csoki már rajzolja is a táblázatot, hogy ki, kivel játszik meccset, a macskák pedig úgy bámulják a labda röptét, mintha egy szárnyas egér lenne.

– Nem lehetne inkább időutazást tenni?

És apának még erre is akad ötlete, mert szerinte a múzeumok igazi időkapszulák és visszacsöppenhetünk velük a múltba.

– De én a jövőbe akartam menni! – közlöm vele.

– Oda majd jövő héten megyünk... – vigyorog rám. És tényleg.

– Nem megyünk el inkább abba kuckós könyvesboltba?

– Ahol a plafonig érnek a polcok?

– Oda.

– Majd később!



- De tudtad, hogy már megjelent az ötödik kötet?
- Hozd a biciklidet, indulunk!

- Nem lehetne inkább repülni?
- Hogy szeretnéd, Ábel? Szárnyakkal vagy szárnyak nélkül?

De az egyik ilyen lustafókás vasárnapon valami egészen más ütött szöget a fejembe. Mivel apa egyszer cukrász, egyszer futó, máskor pedig kertész vagy kutyaidomár, utána meg bundáskenyér-szakértő és portás, ja, meg a nővéreim sofőrje, arra gondoltam, hogy megkérdezem tőle:

- Apa, én mik vagyok?
- Kik azok a "mikvagysok"?

Láttam, hogy nem érti, mire gondoltam, ezért anyához szaladtam, aki éppen az új vattacukorkészítő-gépünket próbálgatta és már félig belepte a rózsaszín vattacukor:

- Anya, én mik vagyok?
- Ábelkém, kérdezd meg inkább apádat, én most nem érek rá - mondta, és egy újabb hurkapálcával szállt szembe a gépből ömlő cukorfelhő-hullámokkal.

Blanka és Flóra, az ikrek, éppen egy hatalmas képet festettek a szobájukban.

- Szerintem kék legyen - mondta Blanka.
- Szerintem meg zöld - felelte Flóra.
- Mi legyen, kék vagy zöld? - kérdeztem, hátha tudok segíteni.
- Hát, ez a kutya, itt, a képen a lila malac és a csíkos zsiráf között.



- Azt nem tudom. De figyeljtek csak! Szerintetek én mik vagyok?

- Szerintem legyen inkább szürke - közölte Flóra Blankához fordulva, mintha ott sem lennék. Jellemző, ha festenek, nem lehet velük értelmesen beszélni.

Csokit, a bátyámat a garázsban találtam meg. Tőle is megkérdeztem:

- Csoki, én mik vagyok?
- Miért, mik szeretnél lenni?
Ah, végre valaki, aki figyel egy kicsit!
- Ó, annyi minden!
- Hát, akkor legyél!
- De ti már mind annyi min-

den vagytok. Apa cukrász, rokker, bundáskenyér-szakértő... Vagy itt vagy te: motoros, egyetemista, környezetvédő, villanyszerelő...

- És csokirajongó! - fűzte hozzá.

- Hát, látod, ez az! Mindenki tudja, hogy ő mi, csak én nem tudom, mik vagyok!

- Add ide azt a hatos kulcsot! - mondta Csoki, majd így folytatta - Meglátod, kitalálsz magadtól is, csak arra figyelj, mit szeretsz csinálni!

- Miért, az is számít?

- Az számít csak igazán! Na, figyelj! Itt van ez a... - körülnézett a garázsban, hogy mit is szedjen elő - ... itt van ez a..., ez a díszlárcsa.

A régi autónk ezüst színű díszlárcsája évek óta odalent porosodott, de most Csoki előkotorta és áttörölte. Fényesen csillogott. A bátyám egy filctollat is kerített és a kezembe nyomta.

- Ezen a héten, csak írd fel ide, hogy mivel foglalkoztál, és meglátod, kiderül, mi vagy.

- Vagyis hogy mik vagyok. Mert többet is akarok ám, úgy, mint ti!

- Jó, akkor ezen gyűjtsd a mikvagysokat!

Hétfőn és kedden elég lassan ment a mikvagysok gyűjtése, egyetlen szó került a díszlárcsára: iskolás.

Szerdán két újabb mikvagysokot találtam: kutyasétáltató, úszó. Mindkettő könnyen jött, hiszen anya rám bízta, hogy sétáltassam meg Nyugit, utána meg edzésre kellett men-

nem.
- Most akkor már úszó és kutyasétáltató is vagyok! - jelentettem be.

És valahogy ettől kezdve az egész család rákapott a mikvagysokozásra.



Csütörtökön már így nézett ki a díszlánc: iskolás, úszó, kutyasétáltató, birkózó, szöcskevadász, macskapásztor, tortakóstoló, jóbarát.

Pénteken és szombaton nem értem rá mikvagyozni, mert annyi mindent csináltam, de aztán vasárnap mindent felírtam. Az egész család segített:

- Felfedező, mert mindig te találod meg az elveszett zoknikat – mondta anya.
- Nógató – folytatta apa -, mert mindig te veszel rá miniket mindenre.
- Felhőnéző – mondta Blanka.
- Várépítő – mutatott a legóimra Flóra.
- Mikvagytaláló – fejezte be a sort Csoki.

A díszlánc ragyogott, és én is ragyogtam.

Ez állt rajta kusza összevisszaságban:

iskolás
úszó
kutyasétáltató
olvasó
birkózó

szöcskevadász
macskapásztor
tortakóstoló
jóbarát
fáramászó
banánhámozó
felfedező
kakaórajongó
nógató
felhőnéző
könyvmoly
várépítő
mikvagytaláló.

A díszláncát – vagyis a mikvagyokat – az ágyam fölé akasztottam, az ágyújteményem és a kedvenc könyveim mellé. Igazán remekül nézett ki.

De a legjobb az egészben az, hogy tudom, bármikor találhatok egy újabb mikvagyot vagy mikvagyokat.

Szóval én már tudom, mik vagyok. Hát Te?



A kertről és a kertészkedésről

„Nézz körül.

E szelíd lankák, a keskeny folyók és kicsiny tavak, alacsony dombok és széles völgyek földjén: liget az egész ország. Kertben élünk. Minden olyan világos nálunk, mint borunk íze, és olyan sima és langyos. Nagy királyaink tudták ezt, és hogy a népnek kert-életet kell hozni.

Csak elkeseredésből hős, nem akar ez harcolni.

Azért jött ide, és telepedett meg itt. Azért az övé ez a föld. A magyar nem vitéz, csak amikor keserű, és nem dühös, csak amikor kétségbeesett. De csak akkor keserű és dühös, csak akkor nyomorult és kétségbeesett, csak akkor elveszett és lázad és forr és robban benne a méreg, ha nem élheti szelíd kert-életét.”

Hamvas Béla



Szerzőnk saját termesztésű zöldségeivel és kutyájával, Lalival

Gyermekkoromban hatalmas kertünk volt, elsősorban gyümölcsfák, főleg barack, de volt mellette zöldségeskert is. A gyümölcsfákat nagyapánk és szüleink gondozták, metszték, öntözték, permetezték és szüretelték, míg a zöldségest főleg nagymamánk vitte. Tartott nyulakat és tyúkokat is, míg a papának volt egy kis szőlője még, amiből kevés házibor lett. Egyébként szüleinknek a kert mellett akadt „rendes” foglalkozása, munkahelye is, de a gyümölcsszüret fontos bevételi forrás volt, amiből el

tudtunk menni nyaralni, fel tudtuk újítani a házat, vagy ki tudtuk cserélni a kályhát. Mindez az ezerkilencszáz nyolcvanas-kilencvenes években, a rendszerváltás idejében, amikor keveseket vetett fel a pénz. Akárcsak most.

Édesanyám óvónő volt, igen jó pedagógiával nevelt mindhármyunkat, minden hónapban kaptunk zsebpénzt, de ha segítettünk a ház körül, különösen a gyümölcsösben, akkor mindig egy kicsit többet. Csak karácsonykor és születésnapunkra kaptunk ajándékot, és ha játékokat szerettünk volna, akkor azokat csak a saját zsebpénzünkből vehettük meg. Így próbáltam több-kevesebb sikerrel pénzügyi tudatosságra szoktatni, amit máig tanulok.

Minket nem hordoztak az iskolába autóval. Az autót amúgy is csak akkor használtuk, ha a teli gyümölcsös ládákat kellett szállítani, vagy nyaralni mentünk. Gyalog, kerékpárral, tömegközlekedéssel mentünk mindenhová. Mindez nem csak „környezettudatos” volt, hanem praktikus és jellemformáló. Szerintem a túlzott autóhasználat elkényelmesíti az embereket, s negyvenévesen visszatekintve mindezt, nagyon örülök, hogy szüleim nem hagytak



Szerzőnk saját üvegháza

ellustulni és motiváltak arra, hogy küzdjek céljaim eléréséért, s valósítsam meg álmaim.

Hozzá kell tennem, hogy nagyanyám volt az egyetlen, aki belekötött abba egyszer, amikor öcsémmel az egész éves zsebpénzünkből közösen vettünk egy drága játékot, mert próbálta – joggal – felhívni a figyelmünket a fröccsöntött műanyag vackok értéktelenségére. Jellemző, hogy halála után ezeket a játékokat – melyeket mi már rég elfelejtettünk – nála találtuk meg, egyenként becsomagolva és gondosan félretéve a következő generációnak. Nem volt divat a pazarlás nálunk. Nagyapánk – nyugodjék békében – lassan vakult meg, de ennek ellenére egészen sokáig gondozta a gyümölcsfákat, a szőlőt, sőt a rózsáit is. Kitapogatta a hajtásokat, gondosan megszámolta hol és mikor kell metszeni. Emlékszem, amikor nagyanyám hatvan éves lett és a papa már alig látott, mégis gondosan kitapogatta a rózsákat és pontosan hatvan rózsa nyílt ablakuk alatt a mama születésnapján. Mindannyian a csodájára jártunk, a papa bársonyfehér és papírvékony kézfeje pedig telis-teli volt a rózsza tövisek okozta vörvörös szúrásokkal. Ott álltam, már kamasz gyerekként, megfogtam a papa kezét és láttam rajta, hogy boldog és szerelmes. Hatvanöt évig éltek együtt a mamával. Megértettem, hogy házasságot és kertet is csak így lehet művelni: odaadó szeretettel. Ez a műveltség eszményem lett, s ezt adták ők át nekem a gyermekkori kertben.

Bár élelmiszeripari középiskolába kerültem, s sajtókészítőnek tanultam, mivel már tíz éves korom óta írtam, s költő-író szerettem volna lenni, ezért egyetemre mentem, s a sors, az élet, no és persze a jóisten messze sodortak gyermekkorem emlékekkel és álmokkal terhes kertjétől. Egyetemre jártam, külföldön utaztam, Budapesten udvaroltam, majd feleségemmel Szentendrére költöztünk egy hegy oldalába. Előbb béreltünk egy kis faházat, majd megvettük, ezer négyzetméteres kis kerttel, kétszáz méter magasan, egy délkeleti hegyoldalon.

A kert teraszos rendezésű, kis örökzöld díszkert fogadja az érkezőket, a házikó körül feleségem virágoskertje virul tavasztól-őszig. A konyhától pár lépésre a déli oldalon a gyógynövény és fűszerkert, ezt fontos, hogy úgy alakítsuk ki, hogy főzés közben csak könnyedén elérhetőek legyenek a friss fűszerek – például rozmaring, majoránna, bazsalikom – és a gyógynövények – mint

WEINER SENNYEY
TIBOR

Fóliasátrunkban

amilyen a levendula, zsálya, és új kedvencem: a sármányvirág – így valóban hasznos része lesz kertünknek.

A legfontosabb a kert tervezése során azonban az, hogy lerajzoljuk kertünket, s pontosan megfigyeljük a nap járását, lássuk mi van napon, mi van félárnyékban, mi van árnyékban. Az említett gyógynövény és fűszerkertnek az a legjobb, ha bőven kap napfényt, s értékes földet. Utóbbit tudjuk cserélni, javítani – például komposztálással –, de a Nap járását még mi sem tudjuk megváltoztatni, így a legjobb, ha ehhez alkalmazkodunk. Azt szoktam félig viccesen mondani, hogy mielőtt egy növényt, virágot, zöldséget vagy gyümölcsöt elültetnénk képzeljük magunkat a helyébe, s tegyük fel a kérdést: hol éreznénk jól magunkat? Hol lenne nekem jó, ha paradicsom lennék? Hol lenne nekem jó, ha almafa lennék? Szeretem ezt a játékot, de akinek nincs ennyi fantáziája, annak azt javaslom, hogy rajzolja le kertjét, nézze meg a Nap járását, s alkalmazkodjon. Az igazán jó kertész legnagyobb titka – mint az életben elég sok mindennek –: az alkalmazkodás. Alighogy új otthonunkba költöztünk elképzeltem magamat különböző növényeknek és lerajzoltam a kertünket, követve a Nap járását, elkezdtem szinte azonnal, ösztönösen kertészkedni. Volt ennek némi előzménye budapesti otthonunkban is, hiszen fekete tulipánokat neveltünk balkonládákban, de nem gondoltam volna, hogy a gyermekkori emlékek ennyire mélyek, erősek. Paradicsomot és fűszerpaprikát kezdtem termelni. Kis üvegházat építettünk, ágyásokat alakítottunk ki, fóliasátort húztunk fel. Mivel végzett bölcsész, filológus vagyok, s több időt töltök szövegekkel, mint emberekkel, természetes volt, hogy mindent elolvasok, ami a ker-

tészettel kapcsolatos, s később, hogy erről írok is*, talán kicsit másképp, mint mások. A kertészeti könyvek nagy része remek bevezető irodalom, de igen kevés irodalmi értékű van köztük. A legjobb, ha mindent elolvasunk, de nem mondunk le a saját gyakorlati tapasztalatunkról sem.

A földdel való munka nagyon egészséges és nagyon nehéz, de a normalitás megőrzésének nélkülözhetetlen velejárója, legyen a kertünk néhány cserép csupán, egy kis terasz, vagy ezer négyzetméter mindig figyeljünk arra, hogy élőlények sűrű hálójával dolgozzunk, amiből a termőföld, a humusz a legsűrűbb élő anyag.



Padlizsán- és paprikakrém készítése nyílt tűzön

Egyszer majd belőlünk is ilyen humusz lesz, s amikor kezembe tartok egy marék földet, arra gondolok, hogy ebben benne van minden és mindenki, ami eddig volt, s ami ezután lehet az életben. Gondosan teszem tehát a növényeim alá, nem használok vegyszereket, mert csak az életből lesz élet, s mi mindent megeszünk, amit megtermelünk, vagy odaadjuk családtagjainknak és barátainknak. Aki ételmet termel az a legnagyobb felelősséggel kell, hogy dolgozzon, mert életet táplál, s nem mérgezhetsz meg sem magát, sem azokat, akiknek enni ad. Különösen igaz ez például a méhészetre, ahová a kertészkedés révén jutottam el, de ez már egy másik történet.

**(Kerti leveleimet itt olvashatják el a Magyar Írószövetség online magazinján: <http://olvasat.hu/cimkek/weiner-sennyey-tibor/> a „Kertmagyarországról” pedig itt írtam a Magyar Hangban esszét: <https://hang.hu/publicisztika/kertmagyarorszag-avagy-milyen-valaszt-adjunk-a-vilag-valsagra-118404> és itt beszéltem róla a Mandinernek: https://mandiner.hu/cikk/20210516_weiner_sennyey_tibor_interju-Megj.wstj)*

Weiner Sennyey Tibor (1981) költő, író, a DRÓT főszerkesztője. Filológusként végzett a Szegedi Tudományegyetemen. Békássy Ferenc életművének egybegyűjtője és életrajzának írója. Tizennégy könyv és négy dráma szerzője. Szentendrén él, az írás és olvasás mellett leginkább sétál, kerékpározik, kertészkedik és méhészkedik.

Székelyhidi Zsolt: *Teremtés könyve* (részlet)

Jákob gazdagsága

(Ter 30,25–43)

Feleségeim
és gyermekeim
a nagyobb szobában.
Szoba a nagy házban,
ház a kertben,
kert a földeden,
föld az eged
alatt.
Minden velem
kezdődik,
de téged másol,
rajtad keresztül-
folyik, és
a szememben
összevegyül.
Micsoda hierarchia
rendedben
lenni.
Mi másra
volna szükség,
ha az édes
élet tető alá
vont minket,
és legszebb hang
a mi nevetésünk,
és a legnagyobb
kéz lett az enyém,
asszonyaim,
fiaim
csímpaszkodója.

Dehát a juhok!
A kecskék!
Négy lábúaim!
A tej, a hús,
a bőr, vér,
a leves,
amiben csont fő,
a tűzbe lógó
kondér,
a lángokba
érő asszony
és a sok gyerek.
Testembe
nyúlnak,
szívemből
esznek.

Ha nekünk
mégis elég
lehet
a közösen
forralt
szeretet,
arcotokról
sütő jókedv,
a fénylő magas
és alul a művelt föld,
talán enni sem kell,
aludni sem.
Elég erő
akad a ránk rakott
ég alatt.
Ha neki ez
a feltétele,
hát legyen!
Apátokként
oltsa el végre
vágját,
neki adom
minden javam,
és az állatokat.
A kert marad.



1973-ban született Debrecenben. Író, költő, fotográfus, zeneszerző. A Corvina Kiadó műszaki vezetője. Legutóbbi kötete: *Ami kék lesz* (Parnasszus P'Art Könyvek, 2021).

Könyvajánló

Weiner Sennye Tibor: Weöres Sándor kozmikus költészete és titkos világai

Weiner Sennye Tibor legújabb esszékötetje közvetlen folytatása a „Hamvas Béla ezerarcú és egyszerű élete és műve” című legutóbbi könyvének, ám ez a kötet Weöres Sándor költészetét és életét helyezi vizsgálódásának tárgyának középpontjában, különös tekintettel a 2017-ben kiadott „Elhagyott versek” és más, kevésbé

ismert művek és életrajzi eseményekre.

Reményeink szerint az esszéket nem csak a Weöres-filológiaihoz tesz hozzá, hanem a szélesebb közönség számára is izgalmasan és élvezetesen hívja fel a figyelmet a közelmúlt nagy irodalmi alakjaira: Weöres Sándorra, Hamvas Bélára és Várkonyi Nándorra. A kötet az Írók Boltjában kapható (Budapest, VI., Andrassy út 45.).

Székelyhidi Zsolt: Ami kék lesz

Székelyhidi Zsolt előző két verskötetete, a Csúrom és a Színült, amelyek szintén a Parnasszus Könyvek sorozatban jelentek meg, egy újragondolt szerelmi lírát vázoltak fel sok utazással, a kék tengerrel, egzotikus nyaralásokkal és, persze, a szükségszerűen mindig megjelenő ott-honképpel, ami az utazások lezárásaként – mintegy bezárva a kört – a megnyugvást, csendet biztosítja a költő és párja

életében. Az „Ami kék lesz” című kötet ebből a szerelmi lírából mozdul el, ha úgy tetszik, (másképpen) zárul vissza egy filozofikusabb és ezáltal mindenképpen magányosabb(nak tűnő) költői világba, ahol a szerelem mint a világot láthatatlannul mozgó mellékszál jelenik meg.

Nancy Castaldo: A tápláló kert

Ki ne szeretné, ha gyermeke környezettudatos lenne? Ez a színes rajzokkal illusztrált, hétéves kortól ajánlott képeskönyv szemléletes módon, gyerekek számára is érthető nyelven mutatja be, mi a különbség egy kis családi gazdaság és a nagyüzemi termelés között. Miért fontos a vegyszermentes termesztés és táplálkozás, milyen a boldog állattartás, és miért jó, ha termelői piacon vásárolunk és friss alapanyagokból főzünk.

Borbás Marcsi: Édes békeidők II.

«Ebben a kötetben minden titkot és rafinériát leírtunk. Megidézzük a kardinális könnyedségét, a somlói galuska elképesztő lágyágát, a dunahullám játékoságát és a darunyak kecsességét. Természetesen, néhány modernebb recepttel is kiegészítettük a sort, így mindenki lelhet benne kedvére való desszertet. Meg-

felelő odafigyeléssel biztos, hogy bármelyik sikerülni fog.

Az évek során rájöttem, hogy igenis léteznek közel tökéletes sütemények. Ezekhez azonban nem elég a technikai tudás és a kifogástalan anyagismeret. Kell hozzájuk néhány titkos összetevő is – pár grammnyi lélek, egy cseppnyi szív és persze jókora önbizalom és kitartás. Hiszen az a legcsodálatosabb desszert, melyet mi magunk készítünk azoknak, akik fontosak számunkra.»

Lackfi János: Igaz mese a húsvétről

Hogyan élt, mivel foglalkozott Isten fia az emberek között – és mi történt vele húsvétkor?

Lackfi János szívmengető meséje a szeretet erejéről és a reményről szól.

Horváth Ildi meghitten kedves illusztrációival kiegészülve örök ismerős és egyidejűleg abszolút újszerű lesz a sokszor hallott rege, a legkisebbek és a legnagyobbak is örömet lelnek benne.

Campbell Macpherson: A változás bajnokai

A változás bajnokai a változás elfogadásáról szól. Körüljárja kezelésének teljes spektrumát, holisztikus látásmódja az üzleti modellektől kezdve a pszichológiai álláspontokon át az érzelmi alapú megközelítésekig terjed. Célja, hogy erőt adjon a változáshoz, és segítsen a legtöbbet kihozni belőle még akkor is, ha rajtunk kívül álló okok kényszerítenek rá. A kötet

feltárja ennek a folyamatnak a személyes és érzelmi nehézségeit, és megmutatja, hogyan találunk rá és miként fogadjuk el azokat a változásokat, amelyek jobbá teszik az életünket.

A húsvét számomra...

A húsvét és Én



A lelkészek és a papok is ünnepelnek. Több téves elképzelés létezik rólunk. Azt gondolják a templom előtt elsétálók, hogy ez egy szakma. Az esztergályosnak vasat kell formáznia, a lelkésznek istentiszteletet kell tartania. Nem szégyellem bevallani, de nagy fájdalmat okoz a körülöttem élők azon kérdése, hogyan telt a hétvége. Ők nem tudják, hogy a hétvége koronája a vasárnap, amikor is

Isten-tiszteletre gyűlnek össze a hívek. A lelkész velük együtt szolgálja Isten dicsőségét.

A húsvét ünnepét megelőző böjti időszak negyven napja hosszú időnek tűnik. Valójában éppen elegendő ahhoz, hogy a lelkünk és testünk képes legyen átállni a legfontosabb hír befogadására. Ez az időszak a felkészülés. Gyönyörű és hangzatos latin nyelvű vasárnapjaink bibliai eredetűek. Invocavit, Reminiscere, Oculi, Laetare, Judica és Palmarum - mint lépcsők segítenek eljutni a nagyheti eseményekhez, amelyeknek csúcspontja a Golgota. Talán többeket meg is leptem ezzel a kijelentéssel. Nem a húsvét a csúcspont? Evangélikus egyházunk tanítása szerint az Isten szeretetének napja ez, amikor beteljesül a János 3,16, „Mert úgy szerette, Isten a világot...”. Ezen a napon történik a passióolvasás, amikor szertartásunk szerint a gyülekezeti tagokkal közösen olvassuk a szenvedéstörténetet. A templom feketébe van öltöztetve, a szívünk szomorú, a lelkünk hálás Isten kegyelméért. Így köszönt ránk húsvét, amikor megoszthatom egyházunk igetánítása alapján a feltámadásba vetett hitem. A lelkési szolgálat gyökere a húsvét, ami nélkül más szolgálat nem végezhető el. Természetesen, ez családi ünnep. Előző szolgálati helyeimen, amikor a gyermekeink még kisebbek voltak tojáshajtogatást és vártuk a vendégeket. A feleségem és a lányom várták a locsolókat, a fiammal ketten pedig útnak indultunk, kezünkben a locsoló üveg, szívünkben a húsvéti örömhír: Jézus feltámadt! Igen, valóban feltámadt! A locsolókat egy-egy baráti családnál fejeződtött be, ahova családunk nőtagjai is megérkeztek. Hiányoznak ezek az alkalmak, itt a fővárosban ez más. Számomra nem a hagyomány ápolása a fontos, hanem az ünnep üzenetének az elfogadása. Ezért a legnagyobb húsvéti örömöm, amikor a gyülekezetem tagjai, barátaim és ismerőseim áldott feltámadást kívánnak. Ezt kívánom én is az olvasóknak.

JAKAB BÉLA
EVANGÉLIKUS LEKÉSZ

Feltámadás napja



Gondolom, sok ember és sok család találkozik lehetetlen helyzettel. Megoldhatatlannak tűnő feladattal, amit vagy saját magunk elé tűztünk ki célul, vagy mások várják el tőlünk. Nekifeszülünk. Majd meghátrálunk. Felmérjük erőforrásainkat. Talán fel is adjuk.

Gondolom, sokan átéltek már, hogy valami el van rontva, valamit elrontottunk. Mert ilyenek vagyunk. Mert

más szempont tűnt fontosabbnak. Ráadásul nincs képességünk a megjavításra, korrekcióra.

Van adósságunk, talán olyan is, amit elődeink miatt viselünk. Olyan is, amit tudatlanságunk, vagy megtévesztettségünk miatt. Egyenesbe kellene jönni, ám nem mutatkozik reális esély. Nincs remény.

Alegreménytelibbteremtényisbelecsúszhatazönzészakadékaiba, elnyelhetiazindulatosságörvénye, ráomolhataharag és gyűlölködés vulkánja, belesüllyedhet a harácsolás mocsarába, ráomolhat a szidalmak sziklájára, vagy utat téveszthet a reménytelenség sötét erdejében. Főként, ha van, aki oda csalja. Van kiút? Ennyi volt?

Lehetetlen, rossz, esélytelen, ráadásul szenvedésekkel teli a szabad ember élete? Úgy tűnik. Érdemes így élni? Önmegváltás nincs. Önpusztítás lehetne.

Teremtőnk ezt nem így akarta. Ami ilyen lett az emberek miatt, az nem az ő kudarca. Mit tesz, aki szeret, aki kész megbocsájtani, aki új esélyt akar adni, aki fel szeretne emelni magához bennünket? Aki velünk akar örülni minden új hajnalon.

Hitvallásunk bibliai megalapozottságú szavai: „Isten az Istentől, Világosság a Világosságtól,... megtestesült a Szentlélek erejéből... értünk keresztre feszítették, kínhalt szenvedett és eltemették.” Igen, Jézus a kereszten Máriához szólva ezt mondja Jánosról, a tanítványról: „Íme, a te fiad”. Ugyanis mindnyájan testvérei lehetünk. Az eltemetés utáni harmadnapon a hajnali fénysugár az elhengerített kő mellett az üres sírkamrába árad. Nincs ott. Csak a leplek. „Harmadnapra feltámadott...” - mondja a hitvallás következő mondata. A feltámadott tanítványainak megjelenve mondta: „Én vagyok, ne féljete!”

Nem vagyunk elvetettek, sem reménytelenek. Alleluja!

ÓRI IMRE
RÓMAI KATOLIKUS KÁPLÁN

Szent Erős



A húsvét egy gyönyörű és összetett ünnep, melynek a gyermeknevelésre is van kisugárzása. Egyre többen mondják, hogy jelen kereszténységünk elerőtlenedett, a keresztény családok sokszor szende keresztényeket nevelnek, s a keresztények nehezen mernek progresszívek lenni, ódzkodnak a hatalomtól, a vezetéstől, a határok kemény meghúzásától. Jézus Krisztus egyáltalán nem volt erőtlén - , aki kilopja belőle az erőt, meghamisítja a

Krisztus-követést. De milyen az Ő ereje?

Az erejét a kereszt és a húsvét mutatja. Nagypénteken gyöngének csúfolják, követelik, hogy szálljon le a keresztről, csak akkor hisznek neki. Nagypénteken Krisztus éppen abban erős, hogy nem száll le a keresztről, hanem szeretettel viselkedik: imádkozik a bántalmazóiért, gondoskodik szereteteiről s az Atyához fordul. Hallatlan erő a kereszttúton így viselkedni. Nem káromkodni, nem csak magunkkal foglalkozni, nem a könnyebb utat keresni. A nagypénteki Krisztus ott is erőt ad, ahol másoké elfogy, ezért tudnak a keresztények minden pszichés számítást felülmúlóan is jól szenvedni. Ám a keresztények nemcsak a rossz elviseléséhez kapnak erőt, hanem húsvétkor a jó érvényre juttatásához is. Egy keresztény nem akarhat csak türelmes elviselője lenni a rossznak, hanem a világot aktívan formálni is szeretné. Mintha beszédünkben túlsúlyba kerülne a passzivitás, az elviselés, az engedelmisség, a tűrés. Mintha csak a nagypénteki Krisztust néznénk. Pedig húsvétkor a világ minden tájára elindította tanítványait, hogy aktívan vigyék el a feltámadás fényét, erejét, örömét minden néphez. A húsvét arra indít, hogy merjünk a világ elé lépni, merjünk vezetők lenni, merjünk bátrak lenni. Nem jó az, ha a keresztények nem akarnak vállalkozók lenni, ha visszahúzódnak a vezető pozícióktól, ha nincs bennük egészséges ambíció.

A húsvétban dinamika, küldés, parázs rejlik – a húsvéti Krisztus nem hagy nyugton! Ám ez a húsvéti Krisztus sem tolakodó, hanem erejét a személyes találkozásban adja át. Akik találkoztak a Feltámadottal, már máshogy éltek és tudtak vértanúhalált is halni. A húsvéti erő szelíd, személyes, de attól még erő! Érvényes ez a gyermeknevelésünk pedagógiájára is: nem csak jámbor „rendes embereket” akarunk nevelni, hanem prófétákat, jó elitet, sőt, vállalkozó szelleműket, azaz nemcsak nagypénteki, hanem húsvéti fiakat és lányokat!

PAPP MIKLÓS
GÖRÖGKATOLIKUS PAP

Békességre várva



Ha az utca emberét megkérdezzük húsvét felől, bizonyosan helyes választ fog adni: Húsvét, Jézus Krisztus a feltámadásának az ünnepe. Mert keresztén életünk döntő állomása a húsvéti ünnepkör. Az idei ünnepkörben különösen nagy erővel szólal meg a szívemben Jézus szava, amikor a tanítványokat így köszöntötte: „Békesség néktek!” Erre vár a világ! Az ünnephez

vezető úton ezért kell imádkoznunk! Fontos állomás az úton a Nagypéntek, melyen Jézus Krisztus kereszthalálára emlékezünk. Erre a napra úgy tekint a világ, hogy az egész egy szörnyű félreértés. Megdöbbenő, hogy mire képes az Isten ellen lázadó ember: Nem ismeri fel, sőt mi több, még meg is feszíti Megváltóját! Ebben a fájdalmasan szomorú eseményben azonban benne van az Isten szeretete. Ez a szeretet a nagypénteki eseményben lett valósággá és engem ebben érintett meg. Mert ott a kereszten szenvedett és meghalt Megváltóban élhetjük meg azt, hogy Isten megmentett bennünket. A büntelen Jézus Krisztus nagypénteki szenvedésével és halálával Isten feloldozott bennünket bűneink végzetes következményei alól, és a feltámadásban lett egyértelmű Jézus Krisztus egyszeri és tökéletes áldozata. Nagypénteken Isten mindent elkészített, húsvét ünnepén pedig – azt olvassuk – eljött az idő, hogy a feltámadásban legyőzött a halál. Az első húsvétkor helyreállt a viszony Isten és ember között, mert Krisztus kiengesztelte az Atyát. Krisztus legyőzte a halál hatalmát, ezért valóságosan felmentette az embert Istennel szembeni tartozása alól. Innentől kezdve a hozzá odafordult embernek az élete más lehet, egy minőségi élet. Idén, reménység szerint, a feltámadott Krisztussal, az ő erejével indulhatunk a békesség felé, egy új életre. Kérem Istent, hogy a böjti készülődéskor, a nagypéntek szenvedése utáni életünkbe hozza el a békességet világunkba.

HELLA FERENC
REFORMÁTUS ESPERES-LELKIPÁSZTOR

Hogyan építsd be a családi szokásrendszerbe a böjti időszakot?

A húsvétot megelőző nagyböjt a lelassításról, az elmélyülésről, a lemondásokról szól. Mennyire tud része lenni a modern életvitelünknek a lelassulás, az élet végességéről való elmélkedés, a nélkülözés, a böjtölés? Hogyan nézhet ki egy böjti időszak egy család számára? Mit adhat a családi szokásrendszernek, ha megteremtjük a „saját böjtünket”? A cikk bemutatja, mit kaphatunk azáltal, hogy a böjti időszakot a családukkal éljük meg.

A böjti időszak

Hamvazószerda húsvét vasárnapjától visszaszámolva 40 nap. Ez sokak számára a böjti időszak kezdetét jelenti, ami mind a vallási, mind a népi hagyományokban igen nagy jelentőséggel bír. Ezen a napon a pap a mise után a hívek homlokára keresztet rajzol a következő gondolattal: „Porból lettél és porrá leszel.” Ez a szimbólum utal az élet körforgására, az emberi élet végességére, a bűnbánatra.

Rohanó világunkba igen nehezen tudjuk beilleszteni, hogy elmélyülve, lecsendesedve elmerüljünk gondolatainkban, elmélkedjünk az emberi lét és létezés alapvető kérdésein. Persze, ezek a kérdések olyan érzéseket, gondolatokat hozhatnak felszínre, amelyek igénylik az ember teljes figyelmét, erejét és idejét. Mivel a mindennapjaink azzal telnek, hogy a teendők és feladatok végeláthatatlan sora vetekszik a fókuszért a fejünkben, az ezzel kapcsolatos gondolatok csírájukban ülnek meg elménk hátsó részében. Azonban vannak olyan hagyományok, ünnepek, amelyek lehetővé teszik, hogy ezek előtérbe kerülhessenek. A böjti időszak ebben igen fontos szerepet játszhat. **A hamvazószerda jelentése és ér-**

telme, hogy időt szentelünk az elmélyültséggel, a lemondással kapcsolatos érzéseknek és megéléseknek. Találkozhatunk a halandóság, az elmúlás tényével, felkészíthetjük magunkat testileg-lelkileg a húsvétra, gyakorolhatjuk a lemondást, az önkontrollt.

A böjt, az önkontroll gyakorlásának lehetősége

A böjti időszak szellemi és fizikai szinten is nagy hatást gyakorolhat ránk. A lemondással kapcsolatos érzéseinket valós megéléssel, tapasztalással tehetjük teljessé. A böjt során lemondunk bizonyos dolgokról, amik nem tartoznak az alapvető szükségleteink közé, ennek ellenére mégis nagy szerepet kapnak az életünkben, vagyis a mindennapjaink fontos részei. A keresztények számára a böjti időszak elsősorban a hús elhagyásáról szól. Azonban ez nem mindenki számára jelenti az erőtételt, az önkontroll gyakorlásának lehetőségét, a fontos dolgokról való lemondást.

Ez az indító löket arra, hogy újragondoljuk, mi lehet a mai korban az a dolog számunkra - legyen az étel, szokás, tevékenység -, aminek a hiánya vagy elhagyása pozitív változásokat és ráébredéseket hozhat az életünkbe. Tulajdonképpen nem annak van jelentősége, hogy miről mondunk le, hanem annak, hogy átmeneti időre számunkra fontos dolgot vonunk meg magunktól. Erre akár magunk által működtetett detoxként is tekinthetünk. Vannak, akik ebben az időszakban egy ideig a közösségi médiától szakadnak el, nagyobb teret engedve a természethez való kapcsolódás számára.

Próbáljuk ki, engedjünk meg magunknak, hogy megpróbáljuk, a lemondás valójában nem gyengíteni, hanem erősíteni fog minket, fejlesztve az önkontrollunkat, az énkönnyűségünket, a magunkba vetett hitünket, önbizalmunkat. Az a sikerélmény, hogy a nyilvánvaló üresség és fájdalmas hiány ellenére fenn tudjuk tartani a kitartásunkat, erőforrást és extra energiát tud felszabadítani.





Mit taníthat a böjt a család számára?

Vallással élő családok életében nagyobb szerepet kap ez az időszak. A nagyböjti időszak pozitív hozadékai miatt nem hithű családok részéről is érdemes lehet átgondolni, hogy ezt miként lehet beépíteni az életükbe. Felhasználhatjuk ezt az időszakot arra, hogy családi szinten beszéljünk az életről, az életcélokról, vágyakról. Olyan kérdésekről, mint például: **ki hogyan tekint jelenleg az életére. Milyen sikereket ért el, amelyekre nagyon büszke? Minek szeretne az elkövetkezendő időben nagyobb teret adni? Mire vágyik az élettől, mit szeretne kipróbálni, aminek eléréseért tenni is akar? Ezekhez a vágyakhoz milyen lépéseket szükséges megtennie? Ki és miben tudja őket támogatni a családból?** Érdemes egészen kiskortól bevonni a gyermekeket, hiszen a saját történeteikkel és élményeikkel ők is meg tudnak fogalmazni kisebb-nagyobb célokat, vágyakat, álmokat, amivel megerősíthetjük aktív, tudatos gondolkodásukat. Emellett ez az időszak alkalmat ad nekik arra is, hogy tanuljanak és együtt formálódjanak a család idősebb tagjainak szemléletmódja szerint. Kamaszokra is igen jótékony hatással lehet, hatásos tud lenni, ha gondolati síkon pár lépéssel eltávolodnak a kaotikusnak tűnő aktuális érzéseiktől és gondolataiktól, és ezeket letisztítva, a jövő perspektívájába helyezték önmagukat. A lecsendesülés, a túlstimulált életvitel ingerszegényebbé tétele sok pozitív hatást válthat ki.

Szülőként megmelengetheti szívünket, hogy gyermekeink merre tartanak és hogy milyen gondolataik vannak a világról, önmagukról. Ezenkívül szülőként is fontos, hogy mi magunk is ismerjük fel, milyen személyes vágyaink, életcéljaink vannak, mely örömforrásainkat szeretnénk megerősíteni, ápolni, ezzel példát mutatva gyermekeink számára is, hogy az öngondoskodásnak milyen fontos szerepe van.

Emellett együtt gyakorolhatjuk az önkontrollt, a lemondáshoz kapcsolódó viszonyunkat. **Azt gondolom, a szülők számára szinte első gondolatként jelentkezik, hogy na, most a gyerek végre leteheti a kütyüket a kezéből, gyakorolja csak, mi az, hogy lemondás.** Ez viszont nagy valószínűséggel,

sajnos, nem fog menni, teljesen kiszakadni a környezetből nem lehetséges.

A lemondás gyakorlásában kifejezetten fontos, hogy saját akaratból és kezdeményezésként induljon, így nagyobb esély van arra, hogy gyermekünk belső motivációval, sikerélményekkel végig tudja csinálni. Ezt példamutatással érhetjük el, illetve azzal, ha az eddigi tevékenység helyett valami kecsegtető alternatívát tudunk kínálni. Ez eredményes akkor lehet, ha a család közösen beszéli ezt át, együttes indítatásból, a következőképpen: **„Tegyük próbát, rakjunk le együtt egy számunkra fontos dolgot 2 hétre. Próbáljuk ki, milyen új dolgokra ébredünk rá azzal, hogy egy kis időre elhagyunk egy számunkra most még fontosnak vélt dolgot. Szeretném kipróbálni veletek, hogy ki tudjuk-e bírni, ellen tudunk-e állni. Kinek van kedve csatlakozni ehhez a számomra is nagy kihívást tartogató időszakhoz, ami a hagyományok alapján a böjti időszakot jelenti.”** (Meséljünk is a böjt történetéről). Fontos, hogy ez szülői kezdeményezésre induljon, megmutatva, hogy felnőtt emberként miként tesszük próbára magunkat. A gyerekeknek tudniuk kell, mi módon trenírozzák az önkontrolljukat, miről mondanak le, miként tartanak ki. A gyerekek is hasonló súlyú, fontosságú dologgal fognak próbálkozni, mint amekkora lemondásnak a szülők vállalását érzékelik.

Érdemes lehet naponta pár percet, hetente 10-20 percet arról beszélgetni, **hogy ki hogyan érzi magát, milyen gondolatokat ébreszt az elhagyott szokás hiánya, mi a legnehezebb, mi könnyíti meg a kitartásban, ráébredt-e valamire, amióta lemondott a számára megszokott kedves dologról?!** Ne felejtjük el, azzal tudunk példát mutatni, ha mi is követjük a saját vállalásunkat, őszintén kifejezzük és megosztjuk a tapasztalatainkat - olykor arról, hogy mennyire nehéz, mennyire hiányzik az adott dolog, majd arról, hogy miért érdemes megállni, hiszen közben valami olyasmit hozhat, amire eddig nem figyeltünk, vagy ahelyett a tevékenység helyett másikat fedeztünk fel. Fontos lehet, hogy kimondjuk, milyen nehézségekkel jár a lemondás, a veszteség, miközben a közös kitartást erősít ad ahhoz, hogy végig vigyük a vállalást, amit közös, családi sikerként lehet elkönyvelni, ha együtt bírtuk ki a saját lemondásunkkal terhelt időszakot.

A családi hagyományok ápolása mellett új szokásokat is beépíthetünk a mindennapjainkba, amihez nagy segítséget adhatnak az ünnepeink, népi és vallási rítusaink, eseményeink. Rohanó világunkban a böjti időszak egyre kevesebb teret kap, azonban érdemes lehet egy kicsit több figyelmet szentelni neki, megnézni, hogy a saját családunkra szabva milyen ajándékokat tartogathat a számunkra.

Így neveljük kis kertésszé gyermekeinket!

Igaz, hogy kint még barátságtalan arcát mutatja az időjárás, de néhány hét és ránk köszönt a tavasz. Végre elérkezik az évszak, amikor mindenkinek megjön a kedve a kertészkedéshez. De hogyan vonjuk be gyermekeinket, hogyan adhatjuk át nekik a növénynevelés örömét?



Emlékszem az első babcsíráztatási házi feladatra még általános iskolás koromból. És arra az izgatott kíváncsiságra is, ahogy reggel kipattantam az ágyból és rohantam ellenőrizni, mi történt az éjszaka a joghurtospohárban. Az új élet indulásának első jelei még motiváltabbá tettek, gondoztam, vigyáztam az én kis babpalántámat. Sajnos, kertészkarrierem itt jó időre megszakadt, a tízemeletes panelházban akkoriban nem volt túl sok lehetőség hódolni ennek a szenvedélynek.

Kert az egész világ

Szerencsére, gyerekkorom óta nagyot fordult a világ, ma már a lakótelepeken is megszokottá váltak az erkélyen tartott balkonládák, elterjedtek a közösségi kertek és akár otthon a konyhaablakban is lehet miniveteményesünk. Egy kis kert a gyermekeink számára olyan hely lehet, ahol saját maguk tapasztalhatják meg, hogyan sarjad egy új élet, ahol megfigyelhetik a természetet, megmunkálhatják a földet, ültethetnek magokat, majd figyelhetik a növény fejlődését. Azáltal, hogy egy kis kertet biztosítunk nekik növényekkel és zöldségekkel, elindíthatjuk őket egy csodálatos utazáson. A kérdés az, hogyan?

Játszva tanulás, játszva gondoskodás

A gyerekek ösztönösen szeretik a természetet, átölelik a fákat, leguggolnak egy-egy szép virághoz és boldogan hempe-regnek a fűben. Ezért könnyen rá tudjuk venni őket, hogy úgy ismerkedjenek meg közelebbről a növényvilággal, hogy közben besegítenek nekünk a hasznos kerti munkákba. Ezt úgy érhetjük el a legkönnyebben, ha bátorítjuk őket, hogy

játékként fogják fel és munka közben élvezzék az együtt töltött időt. Ráadásul később hasznukra lesz minden kerti tudás, amit elültetünk a kobakjukba, hiszen megismertetjük őket a Nap, a föld, az időjárás és a természet kapcsolatával. Sőt, közben felelősségre tanítjuk őket, amikor megmutatjuk nekik, hogy a kemény munkának szó szerint meglesz a gyümölcse.

Ovisok is elkezdhetik

A kertészkedésre való hangolódást már egészen kiskorban elkezdhetjük. Fontos, hogy megtanítsuk a gyerekeinknek a körülöttük élő fák, virágok, bokrok és kerti növények nevét. Nézzük meg együtt egy kiránduláson, mik azok a jelek, amik alapján meg lehet különböztetni a fákat egymástól: a törzsük színe, érdekes mintázata, a levelük széle vagy színe. Próbáljuk ki együtt otthon a magcsíráztatást, virágültetést, bármit, ami viszonylag hamar látványos eredményt hoz. És ehhez még kert sem kell, elég egy balkonláda vagy egy műanyag doboz. Nagyon fontos, hogy a gyerekek még ne munkaként





VINICZAI ANDREA

tekintsenek a kerti növényekkel való teendőkre. Számukra a kertészkedés még inkább játék, tehát, hagyjuk, hogy játszanak! Tény, hogy lassabban megy és körülmenyesebb kisgyerekekkel növényekkel foglalatostkodni, de ha türelmesek vagyunk, akkor lesznek szép közös emlékeink és élményeink.

Vonjuk be őket!

Kisebb és nagyobb gyerekeknél is arany szabály, hogy figyeljünk arra, hogy a kertészkedéssel kapcsolatos dolgokat ne érezzék kötelezettségnek és ne legyen egyszerre túl sok a teendő, mert akkor elmegy a kedvük az egésztől. Hogy hozzuk a kedvüket, tavasz elején vonjuk be őket a kreatív munkába is és hozunk közös döntéseket! Tervezzünk együtt, vásároljunk együtt magokat, palántákat, találjuk ki közösen, mit és hova ültetünk. Ha a gyerekek azt érzik, hogy szerepet kapnak, hogy ők is ötletelhetnek és számít a szavuk a kert kialakításában, nagyobb felelősséget fognak érezni majd a kert gondozásában is és szívesebben vesznek részt akár a nehezebb, fizikai munkákban is. Kezdetben érdemes olyan növények közül választani, amelyek biztosan kikelő és könnyen termő fajták, hogy a gyerekek kerti munkáját siker koronázza: ilyenek például a kifejezetten katica- és pillangócsalogató virágmagcsomagok. A kerttel nem rendelkezőknek sem kell teljesen lemondaniuk a kertészkedésről, hiszen balkonládába vagy az erkélyen egy-két cserépbe ugyanúgy el lehet vetni a salátamagokat, az epret, vagy a fürtös paradicsomot. A gyerekek ugyanúgy

Mi kerüljön a kertbe vagy a balkonládába?

Retek

Métélőhagyma

Saláta – például rukkola, tépősaláta, lolló
Egy dologra kell figyelni: a magokat nem szabad mélyre vetni. Egyszerűen szórjuk a föld tetejére, kicsit nyomjuk bele a földbe és tartsuk nedvesen.

Fürtös paradicsom – érdemes először palántával próbálkozni

Sárgarépa – rövidebb fajta

Spenót

Sóska

Földieper

Fűszernövények – jól mutatnak cserépben a konyhaablakban is: bazsalikom, petrezselyem, kakukkfű, rozmaring, menta

Bébicékla

Chili paprika

Levendula - vonzza a pillangókat

Muskáti

Petúnia

Csüngő verbéna

Törpe dália

élvezhetik az alkotás örömét, megfigyelhetik a növények kialakulását és felelősséget tanulhatnak, hiszen egy palántát kint is, bent is ápolni kell.

Stresszoldás, lélekgyógyítás a növények között

A kamaszokról eddig nem esett szó. Ők az a korosztály, akiket talán a legnehezebb rávenni a kerti munkákra. Pedig számukra a kertészkedés igazán feltöltő hatású lehet, hiszen amikor a növények ültetésével vagy gondozásával foglalkoznak, kiszakadhatnak a mindennapi rohanásból. Ilyenkor van idő lelassulni, elcsendesedni és figyelmeiket az apró részletekre irányítani. Ez az összpontosítás segíti őket abban, hogy eltávolodjanak a stresszkeltő gondolataiktól és egy időre megszabaduljanak a bennük kavargó dilemmáktól. Az aprólékos munka a kertben, a hosszas pepecselés figyelmet igényel, ugyanakkor nyugtató és energetizáló hatással is bír. Tinédzser gyermekeink a növények gondozása közben megtapasztalhatják az úgynevezett flow élményt. Ilyenkor megszűnhet számukra az idő, mert magával ragadja őket a tevékenység, amit végeznek. Ebben az élményben azonban csak akkor lehet ré-

szük, ha épp megfelelő számukra az általunk kiadott munka nehézsége, kihívásszintje. Ha túl nehéz a feladat vagy esetleg unalmasnak és rutinszerűnek érzik, a flow élmény elmarad. Érdemes ezért arra törekednünk, hogy kertészkedés közben ne tűzzünk ki számukra túl nehéz célokat és ne törekedjünk látványos eredményre. Ne vigyünk teljesítménykényszert ebbe a szabadidős elfoglaltságba, hanem egyszerűen engedjük, hadd élvezzék. És ne feledjük, a kertészkedés nem feltétlenül magányos elfoglaltság. Kiváló alkalom arra, hogy a család együtt legyen és közösen hozzon létre valami maradandót. A szűkszavú kamaszoknak is megeredhet a nyelvük, ha több generáció serénykedik együtt a szabadban. Áthívhatunk ismerősöket, barátokat közös kertészkedésre, segíthetünk egymásnak, átadhatjuk a tapasztalatainkat és megoszthatjuk az élményeinket másokkal is. Ha pedig a kerti munka után egy közös sütögetéssel és beszélgetéssel zárjuk a napot, akkor gyermekeinknek valószínűleg máskor is lesz kedvük a közös kertészkedéshez.

VINICZAI ANDREA
COACH ÉS TRÉNER



A növények hatása a lelkünkre

A természethez való kapcsolódásnak és az ezzel töltött időnek nagy jelentősége van kiegyensúlyozottságunk megteremtésében és megőrzésében. Sokunkat érintő probléma, hogy a mindennapjaink döntő részét épített környezetben, azon belül is zárt térben töltjük. Mindez azért nagyon megterhelő számunkra, mert ezáltal túl keveset vagyunk a természetben, miközben a szabad levegőn töltött idő, különösen akkor, amikor az kerti tevékenységekkel társul, pozitívan befolyásolja a hangulatunkat. Cikkünkben körüljárjuk a növénytermesztés kedvező pszichológiai hatásait, érintve a kerti növények nevelésével és a lakásban, esetleg erkélyen vagy gangon tartott növényekkel való foglalkozás előnyeit is. A növényekhez fűződő kapcsolatunk pozitívumai ugyanis abban az esetben is jelentkeznek, amikor zárt térben van lehetőségünk őket gondozni.

A növényeknek és ápolásuknak a lelki és a testi egészségünkre gyakorolt pozitív hatását az évek során több tudományos vizsgálat is alátámasztotta.

Vannak olyan kutatások, amelyek a lakásban való növénytartást összefüggésbe hozták az általunk megélt kellemes érzések intenzitásával és hatékonyságérzésünk fokozódásával. Amellett, hogy a levegő minőségét – a széndioxid- és az ózonszint csökkentésével – javítják, kutatások szerint a beltéri növények és az ápolásukra szánt percek segíthetnek a stresszkezelésben és hozzájárulhatnak a vérnyomásunk csökkentéséhez. Úgy tűnik tehát, hogy a kimerültség megelőzése és keringési rendszerünk karbantartása érdekében érdemes minél több időt növények nevelésével tölteni.



A kertművelésnek is számos egészségmegőrző hatása van, amit a szabad levegőn való tartózkodás még tovább fokoz. A kutatások arra is rámutattak, hogy akiknek az életében rendszeresen jelen vannak növényekkel kapcsolatos tevékenységek, azok könnyebben küzdenek meg a mentális fáradtsággal és kevésbé kitettek a szív- és érrendszeri megbetegedéseknek. Mindezek mellett pedig feltételezhető, hogy a kertészkedés fokozza a mentális jóllétünket azáltal is, hogy többször és intenzívebben tudjuk megélni a természethez való kapcsolódásból eredő nyugalom- és örömeztet.

Úgy tűnik, hogy a kedvező hatások különböző korosztályok esetében kifejezetten erősek. Egy közelmúltbeli tanulmány rámutatott arra, hogy a gyerekek számára is nagyon előnyös, ha bekapcsolódnak a kerti munkálatokba, ugyanis ezek csökkentik a digitális eszközök (elsősorban az okostelefonok) okozta mentális túlterheltséget, javítják a relaxációra való képességet és fokozzák a kellemes érzések megélésének intenzitását. Az idősebbeknél pedig megfigyelték, hogy még a súlyosabb betegségekkel együttélők esetében is testi és lelki szinten egyaránt kedvezően hatnak a növények gondozásával töltött percek.

A növények ápolása során – különösen akkor, ha ez a szabadban történik – megélhetjük a természethez való közelséget, aminek a testi és a lelki egészségünk szempontjából számos előnye van.

Amikor növények gondozásával töltjük az időnket, lehetőségünk van arra, hogy belemerülve a tevékenységbe, jelen tudjunk lenni az adott pillanatban. Amikor benne tudunk lenni az "itt-és-most"-ban és át tudjuk magunkat adni annak, ami a jelenben történik, könnyebben ki tudunk lépni a bennünket terhelő aggodási körökből. A mindnyájunkra valamennyire jellemző automatikus negatív gondolatok gyakran korlátoznak bennünket a kellemes élmények megélésében, a természet közelsége azonban segít bennünket abban, hogy átmenetileg eltávolodjunk a gondjainktól és energiával feltöltődve térjünk vissza a mindennapi rutinunkba. Rendkívül felszabadító hatású lehet, amikor a visszatérő negatív gondolatainkat, a bennünket terhelő aggodalmainkat átmenetileg félretéve meg tudjuk magunknak engedni, hogy belemerüljünk a természet adta élményekbe és átadjuk magunkat az ezekből fakadó kellemes érzéseknek és a harmóniának. Ezeket a feltöltő érzéseket önmagukban már azáltal is átélhetjük, hogy egyszerűen csak a természetben vagy egy növény közelében vagyunk. Ha pedig még teszünk is valamit az utóbbiért (például meglocsoljuk, vagy egyszerűen csak





KOVÁCS PETRA



átesszük a lakás egy olyan pontjára, ahol több napfény éri), akkor a pozitív érzések intenzitása tovább fokozódik.

A növényeink gondozása, a rendszeres szükségleteik figyelembevétele (ilyenek például a víz- és a fényigényük) segíthet bennünket annak felismerésében és megélésében, hogy nekünk ugyanúgy vannak szükségleteink, mint a növényeknek. Amikor odafigyelek arra, hogy mi jó egy növénynek, az tudatosabbá tehet engem abban is, hogy nekem ugyanúgy vannak igényeim, amelyekről való gondoskodás nagyban hozzájárul a pszichológiai jóllétemhez. Az öngondoskodás fontosságát nem lehet elégszer hangsúlyozni, és ehhez hozzájárulhatnak a növényeink is azért, hogy a saját magunkkal való törődésre is emlékeztethetnek.

A növények és a közöttünk levő kapcsolódás azért is lehet ránk jelentős hatással, mert sok hasonlóság fedezhető fel a növények és az ember életciklusaiban, a fejlődésükben, valamint az időjárásnak és a természeti körülményeknek való kitettségükben. A természet ritmusait és ciklikusságát a legkönnyebben egy növény "életútjában" követhetjük nyomon. A földbe elvetett mag a víz és a talajban található tápanyagok segítségével fejlődni kezd. A csírázást a növekedés és a palánta kifejlődése követi, majd pedig később a virágzás és a termés megjelenése és érése következik. Legvégül pedig elszárad a növény, de a termésének a magja egy újabb növény életének a kezdetét jelenti. Az élet körforgása, az abból következő örökös újrakezdés pedig nehéz élethelyzeteinkben reményt adhat, hiszen ennek lehet olyan üzenete, hogy mindig van új kezdet, új lehetőség az életre és a fejlődésre. És ez a mi életünkre ugyanúgy igaz, mint a növényeké. A nehézségeink és az elakadásaink meghaladásához erőt adhat az abban való hit, hogy még a legrosszabb történetek esetén is

mindig ott áll előttünk egy új út, amire érdemes rálépni és a megfelelő bátorságot összegyűjtve elindulni. A legsötétebb éjszaka után is mindig feljön a nap, ezért is érdemes hinni abban, hogy mindig van lehetőség a fejlődésre.

Egy növényről való gondoskodás ugyanakkor sikerélményünk forrása is lehet. Kellemes érzést kelthet a látvány, ha szépen kivirágzik, ha termést hoz, vagy egész egyszerűen csak szépen fejlődik. Átéltethetjük azt, hogy van eredménye, pozitív hatása annak, amit teszünk. Legtöbbször feltöltő hatással van ránk, amikor megéljük, hogy jó célt szolgált az energia, amit egy növény nevelésére szántunk. A legtöbb ember számára jó érzést okoz másoknak adni, értük valamit tenni, és ezt nemcsak az emberi kapcsolatainkban élhetjük meg, hanem állatok, sőt, növények vonatkozásában is. Az általunk másnak nyújtott gondoskodás és kedvesség ránk is visszahat.

A növényeinkre szánt idő előnye abban is megmutatkozik, hogy egyfajta keretet adhat a napjainknak. Különösen egy veteményes- vagy egy konyhakert, de egy balkonládában vagy az ablakpárkányon nevelt növény gondozása is rendszeres odafigyelést igényel. Ez pedig azzal jár, hogy a mindennapjaink részévé válik egy visszatérő tevékenység. Az emberi agynak pedig a keretek és a rutinok nagyon fontosak, hiszen támaszt adnak a stresszel és a szorongással való megküzdéshez.

A fentieket figyelembe véve, ha tehetjük, töltsünk minél több időt növények közelében, mert a testi és a lelki egészségünk egészen biztosan meghálálja ezt!

DR. KOVÁCS PETRA
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ

Felhasznált irodalom

- Elings, M. (2006). People-plant interaction: the physiological, psychological and sociological effects of plants on people. *Farming for health*, 43-55.
- Lin, Y., Lin, R., Liu, W., & Wu, W. (2022). Effectiveness of horticultural therapy on physical functioning and psychological health outcomes for older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of clinical nursing*, 31(15-16), 2087-2099.
- Shao, Y., Elsadek, M., & Liu, B. (2020). Horticultural activity: Its contribution to stress recovery and wellbeing for children. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1229.
- Yeo, L. B. (2021). Psychological and physiological benefits of plants in the indoor environment: A mini and in-depth review. *International Journal of Built Environment and Sustainability*, 8(1), 57-67.



Az ember és a természet kapcsolata

Családi indíttatás

Szerencsés ember vagyok, jó helyre, jó családba születtem ahhoz, hogy a természet és általában a környezet szeretetét kisgyermekként is magamba tudtam szívni. Városiként hátrányos helyzetből indultam, de családi hagyományaink által leomlottak a vidék és város közötti falak. Generációk óta legfőbb kikapcsolódási formánk a sétálás. Nem tűnik túl jelentős dolognak, a 2-3 gépkocsis családok akár furcsán is nézhetnek ránk, de nálunk a vasárnapi ebéd utáni séta a rutin része. Az már szabadidő függvénye, hogy éppen egy parkba jutunk el vagy az erdőbe, a lényeg az, hogy szívet-lelket melengető környezetben töltsük az időt. Mondhatnánk erre, hogy a családi tűzhely körül is megtaláljuk azt, ami részben igaz is, de onnan nem kapjuk meg a külső megerősítést, azt az érzést, hogy milyen nagyok vagyunk, mégis parányiak. A természeti környezet szépségeinek felfedezése, megélése teljesen másfajta ingert nyújt, mint a hétköznapi kikapcsolódásai, viszont ennek megéléséhez „antennák” is kellenek. Ha ezeket az antennákat családi körben még nem volt szerencsénk behangolni, akkor sincs semmi veszve, véleményem szerint ez a készség is tanulható, fejleszthető.

A kor embere

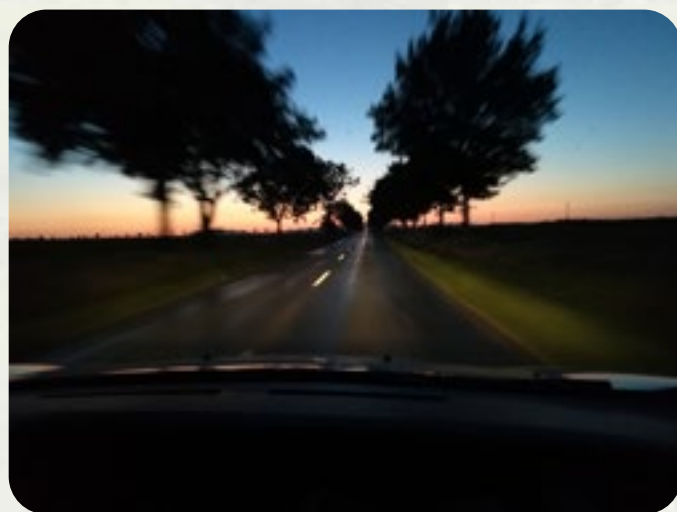
Megfigyelhető, hogy a vezető pozícióban túlterhelt dolgozók, előbb-utóbb „kiégnek”, nem találják önmagukat a munkájukban, elveszítik motivációjukat. A békét közülük sokan a vidéken, a természetben lelik meg, ott indítva kreatív, innovatív vagy éppen hagyományörző projekteket.



Bármennyire úgy érezzük, hogy uralmunk alá vontuk a természetet, a mai kor segít belátnunk, hogy teljesen kiszolgáltatottak vagyunk neki, kiszolgáltatottá tettük magunkat. Szokták mondani, hogy kis vagyon kis gond, nagy vagyon nagy gond. A környezetszennyezés mellett már a nyersanyagok, az ivóvíz és az energiahordozók hiánya is a természet felé irányítja figyelmünket. Bízom benne, hogy az emberiséget ez a nehézségekkel teli időszak - az ember és természet viszonyát tekintve - ismét a harmonikus együttélés és együttműködés nélkülözhetetlenségére tanítja, sarkallja.

Vissza a természetbe?

Kempingezés/vadkempingezés: sokan keresik a természet közelségét ebben a formában, de jelentős különbség van a két típus között. A modern, minden kényelemmel felszerelt kempingek csupán ízelítőt adnak számunkra. Ott - otthonunkkal ellentétben - már intenzívebben érzékelhetjük az eső és egy-egy szellőkés erejét, de a technika közelsége és az emberek sokasága egyfajta biztonságérzetet ad, amitől nem tudunk teljesen elvonatkoztatni. A természet valódi közelségét nem a kiépített kempingek kényelméből élvezhetjük igazán. Ha valóban el szeretnénk merülni a környezet adta élményekben, akkor van lehetőség - akár a nemzeti parkjainkban is - engedéllyel táborozni egy-egy éjszakát túráink közben. Ilyenkor lehet igazán eggyé válni a természettel. A fényszennyezés nélküli csillagos égbolt látványa, az éjszakai erdő hangjai csak így juthatnak el hozzánk teljes valójukban, így élhetjük meg igazán.





MARKSZ LEVENTE

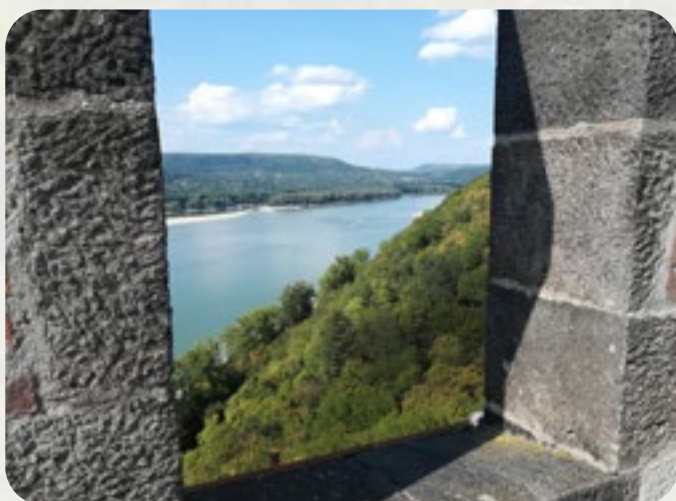


A városi ember

A vidéki ember számára a természet közelsége, az együttélés sokkal természetesebben jelenik meg, mint a városi ember számára. Ez utóbbi eltérő módon viszonyul hozzá: idegen környezet vagy csodálatos feltöltődés? A városban élők a lakosság közel 70%-át jelentik, így érthető, hogy fontos lenne a természetfogalmukkal/-fogalmunkkal foglalkozni.

El tudjuk-e engedni magunkat annyira, hogy élvezzük anélkül, hogy fölé kerekednénk? Nem nyomaszt a kiszolgáltatottság? Ne az átláthatatlan, számunkra kezelhetetlen, irányíthatatlan káoszt látunk benne, hanem pont' azt, hogy mennyire kicsik vagyunk mellette és mégis a részei.

Ha jól szemléljük, megéljük a természetet, akkor meg fogjuk érteni, hogy a világ nem fekete-fehér, a problémáinknak is több oldaluk van, kizökkent, ráeszméltet, hogy mik is a valódi értékek, mi is igazán fontos. A problémáink nagy része az épített környezethez, munkahelyünk, otthonunk környezetéhez köthető. A természet lehet az a független hely, ahol a problémáinkra külső rálátást nyerhetünk. Egy séta a természetben



lehetőséget nyújt arra, hogy elmerüljünk a gondolatainkban, mérlegeljünk, értékeljünk vagy csupán kiürítsük az agyunkat, hogy tiszta fejjel, tiszta lappal induljunk a megoldás útján.

A természet nagysága megmutatja, hogy valóban porszemek vagyunk, de nem a jelentéktelenség érzésével, inkább azzal a pozitív tudattal vértéz fel minket, hogy egy csodálatos, nagy dolognak, egy egésznek a részesei, alkotóelemei vagyunk.

A tudomány

Jared Diamondnak a Háborúk, járványok, technikák című könyvében kifejtett elmélete szerint az európai kultúra felemelkedésében óriási szerepe van az éghajlatnak, az itt élő növény- és állatvilág mellett a természet tagoltságának. A tagolt földrajz egy látszólagos elszigeteltséget eredményezett, ami viszont táptalaja az eltérő kulturális fejlődésnek. A sűrűn elhelyezkedő kultúrák kölcsönhatásából alakult ki a nyitott, befogadó és beolvasztó európai kultúra. Éppen a sokszínűség beolvasztása és nem kirekesztése tette naggyá a nyugati típusú társadalmat. Ha az emberi történelem kialakulására ilyen hatással volt a természet, akkor az egyénekre gyakorolt hatását sem szabad elhanyagolni.

A lehetőség

Szerencsés országban élünk. Kis mérete ellenére változatos természeti környezet áll rendelkezésünkre, hogy töltekezzünk benne. Vannak városok - mint szülővárosom, Pécs -, ahol a település bármely pontjáról 10 percen belül erdőben, hegyen találjuk magunkat. Nem véletlen, hogy az egyik korai turista egyesületünk is itt jött létre 1891-ben, hogy a természet szépségeire és az egészséges életmódra hívja fel a figyelmet. Máshol picit nehezebben jutunk természetes környezethez, de egy rövid utazással Magyarországon mindenkinek ingyenesen jut a természet szépségeiből, a lelkünkre gyakorolt gyógyító erejéből. Becsüljük meg értékeinket és magunkat is annyira, hogy ne távolodjunk el tőle végérvényesen, időről időre látogassuk meg, mint egy távoli rokont, legalább saját mentális egészségünk érdekében. A természet lehet az a hely, ahol az élmények mellett válaszokra is lelhetünk.

MARKSZ LEVENTE

Marksz Levente 2004-ben diplomázott művelődésszervezőként, 2021-ben kulturális mediáció mesterdiplomát szerzett. Munkája tanárként, egyesületi tagként, közművelődési szakemberként és magánszemélyként egyaránt mindig közösségekhez kötődött. A természet szeretetét amatőr madarászként és fazekasként is elsajátította. Szakmai rendezvényeibe is igyekszik beépíteni a környezet jobb megismerését elősegítő kiegészítő programokat, kirándulásokat.

Tél a tavaszban – tavasz a télben

Tél végén, tavasz elején sokan vagyunk, akik alig várjuk, hogy megjelenjenek a kertünkben vagy az erkélyünkön az első virágok – az új élet első jelei. Kedvenceim a kis törpenárciszok, amelyek kicsiny bokrocskákban nőnek, s egymást szinte átölelik a zöld levelek között.

Amikor gyermekvállalásra készülünk, a kis magzat is sokáig rejtve marad a világ szeme elől, éppúgy, mint a kis virághagymák, majd pedig az éppen kibújó bimbók, amelyek a levelek védelmében növekednek. Néha azonban az időjárás nem kedvez az új életnek, s ahogyan lekonyulnak s elhervadnak a virágszálak, ahhoz hasonlóan elveszíthetjük az új életet is az anyaméhben.

Az alábbiakban a teljesség igénye nélkül írok az évente sokezer szülőt érintő prenatális és perinatális halál – azaz a vetélés és szülés körüli újszülötthalál – gyászának néhány aspektusáról.

Szeretteink elvesztése az egyik legnagyobb megpróbáltatás, egy újszülött elvesztése pedig a legnehezebben feldolgozható gyász. Jellemzője, hogy elvesz a jövő, hiszen a gyermek a szülők életét, génjeit vitte volna tovább. Megnehezíti a gyászt, hogy rendszerint váratlanul történik, nem lehet rá felkészülni. További jellemzője, hogy sok esetben erős önvád, bűntudat jelentkezik a szülőkben, de sérül a saját szülői kompetenciába vetett bizalom is. Súlyosbodhat a gyász, ha a szülők tabuk miatt vagy segítő támasz hiányában elszigetelődnek. Mindez utat nyithat afelé, hogy normál gyász helyett komplikált gyász alakuljon ki. Ilyen esetben szokatlanul erőteljes gyászreakciókat tapasztalhatunk, vagy azt, hogy a gyász időszaka elhúzódik.

Tudjuk, hogy minden gyász egyedi, ahogyan egyedi valamennyiünk személyisége, körülményei, tapasztalatai is, ugyanakkor vannak olyan elemei a gyászfolyamatnak, amelyek sokaknál megfigyelhetők, s befolyásolják, hogy a

gyázmunka miként alakul, hogyan sikerül megszelídíteni a fájdalomunkat azáltal, hogy számba vesszük s elfogadjuk a veszteségünket.

A szülők gyászában sokféle veszteség és sérülés testesül meg: a jövőkép elvesztése mellett az életbe vetett bizalom, a biztonság érzése is elveszhet, miközben a szülők intenzív érzelmi hullámvasútra kerülnek: számos negatív érzést – haragot, lehangoltságot, irigységet, kétségbeesést, szomorúságot, félelmet – élnek meg. Összekuszálódhatnak a szűkebb és tágabb családi kapcsolatok, támogatásra szorulhat maga a párkapcsolat is, mert kommunikációs stop, eltávolodás, bezárkózás alakulhat ki, ami akár váláshoz is vezethet.

Első trimeszter: kis magzat, kis veszteség?

A kis veszteség is veszteség, mert egy embrió, egy magzat is teljes ember: egyszeri és megismételhetetlen személy, a ti csodálatos gyermekeitek. Talán már nevet is adtatok neki,

talán már a nemét is sejtettétek. Bár tájékoztat a nőgyógyász, hogy az első hónapokban gyakoribb a vetélés, azért még ugyanúgy fájhat egy tízhetes magzat elvesztése. Akár az elviselhetetlenségig is fokozódhat ez a fájdalom, ha a párral többször is megtörténik, hogy elveszíti alighogy megfogant magzatát.

Körülöttünk elhalványulóban a magyar gyáskultúra annak összes segítő rítusával, mozzanatával. Hogyan állíthatunk így emléket egy magzatnak, amikor nincs eltemetve, mert a kórházban hamvasztották el? Bármilyen korú magzatunkról megemlékezhetünk valamilyen számunkra elfogadható módon: van, aki virágot vagy egy fát ültet az emlékére. Mások halottak napján méceszt gyújtva





BARÁTH MÁRTA



emlékeznek magzatukra, vagy elteszik egy díszes kis dobozba a babakelengye néhány darabját, egy UH-felvételt, egy neki szánt játékot. Egy-egy vele kapcsolatos gondolatunkat, emlékünket, érzésünket is leírhatjuk, s naplónkban megőrizhetjük. Mások a művészetet hívják segítségül: emlékeiket, gyászukat kiéneklük, eljátsszák, lerajzolják. Singer Magdolna gyászkiadó szerint a búcsúzásra és a bennrekedt szavak kifejezésére az egyik legmegfelelőbb rítus a levélírás, amelyben kifejezhetjük elvesztett gyermekünknek szeretetünket, szomorúságunkat, köszönetünket.

Segítség rokonoknak, barátoknak: *hogyan közelítsünk ahhoz, aki elveszítette magzatát? Ne mondjuk neki, hogy majd lesz másik, hiszen a magzat nem valamiféle pótolható tárgy, hanem egy pótolhatatlan személy. Ne mondjuk, hogy lépjenek már túl rajta! S ne biztassuk őket arra sem, hogy mielőbb vállaljanak másik gyermeket, az majd segít. Ehelyett legyünk elérhetőek a számukra s biztosítsuk őket a támogatásunkról. Maga a gyászoló is tehet azért, hogy a környezete a számára megfelelő módon segíthesse őt: időnként adjon „használati utasítást” önmagához, mert a gyász folyamatában a gyászoló igényei is változnak; van, amikor minden kérdés feltépi a sebet, máskor meg olyan jól esne egy telefonhívás vagy egy közös program, egy kis beszélgetés.*

Második trimeszter: „sorstársak vagyunk...”

Mátyás három kislány büszke édesapja, de emellett három olyan magzaté is, akik még a lányok születése előtt mind csak a második trimeszterig maradtak velük. Mátyás csendesen mesél arról, milyen nehéz volt számára, hogy a feleségét támogatassa, mert látta a szenvedését, akinek a fájdalom mellett kötelességének érezte, hogy erős maradjon, támaszul szolgáljon, ugyanakkor szinte lehetetlen feladat volt számára követni felesége érzelmeinek örvényeit. Büntudatot, dühöt érzett a sok sírás miatt. S érezte a ki nem mondott

szemrehányást is a felesége részéről, aki nehezményezte – talán maga előtt is titkolva –, hogy a férjét látszólag nem viseli meg a veszteség. Mátyás számára felszabadító érzés volt, amikor egy gyászcsoporthoz, ahová csak elkísérni szándékozott a feleségét, azt látta, hogy a többi feleség is sír, mint a záporosó, nemcsak az övé. A feleségének is segített, hogy rálátott a férfiak és a nők gyásza közötti különbségekre. Egyes kutatások szerint a férfiak jelentős része addig nem engedi meg magának a gyászt, amíg a felesége nincs jól. Csak fél-egy év múltán, amikor a feleségük már jobban van, akkor kezdenek el igazán gyászolni. Ugyanakkor nem minden

férfi temetkezik a feladataiba, s nem is mindegyikük fojtja el az érzéseit. Sokan maguk is hasonló érzéseket élnek át, mint a feleségük s képesek türelmesen támogatni párjukat végeláthatatlan szomorúságuk idején is.

Segítség férjeknek, feleségnek: *egy sorstársakból álló csoport tagjai a közösség megtartó erején túl segítik az izoláció megszűnését, s megerősítik a párokat abban, hogy nincsenek egyedül a gyászukkal. Sorstársak a saját családjukban is lehetnek, csak talán nem is tudunk róluk. Készítsünk családfát három-négy nemzedékre visszamenőleg, s a még élő rokonokkal – szülőkkel, nagyszülőkkel, nagynénikkel – térképezzük föl a tágabb család magzati veszteségeit. Kiderülhet, hogy nemcsak a kis Mihályka, a nagymama testvére halt meg pár napos korában, hanem a másik ágon, az ükmamának is volt egy halvaszülése. „A halott gyermek világrahozatalával többet szenvedett, mint a másik három gyermeke megszületésével összesen” – mondja el neked nagymamád együttérzően, miközben átölel.*

A KSH adatai szerint Magyarországon évente több tízezer magzati veszteséggel számolhatunk. A 2021-es adatok a következők: korai és középidős magzati halálozások száma: 14.079; késői magzati halálozások száma: 466, terhességmegszakítások száma: 21.907. Magzati veszteségek száma összesen: 36.456. Magzati veszteségek száma száz élveszületésre: 39,2. Terhességmegszakítások száma száz élveszületésre: 23,5.

(Forrás: https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0013.html)

Harmadik trimeszter: előbb a nagypapa, aztán az apa, végül a fiú

Közel húsz évvel ezelőtt hallottam egy kis tanmesét egy apától: „Egy gazdag ember megkért egy bölcs öreget, hogy a család boldogulására írjon egy gondolatot, amit a család tagjai aztán nemzedékről nemzedékre kincsként továbbadhatnak. Az öreg bölcs ezt írta neki: »A nagyszülő meghal, a szülő meghal, a gyerekek meghal«. Mindenki megdöbben, a gazdag ember pedig magyarázatot követelt. Erre az öreg így válaszolt: »Ha a fiad előbb halna meg, mint te, az szörnyű fájdalmat okozna neked. Ha unokád előtt távozna el, mindkettőtök szíve megszakadna. Ha a családod tagjai nemzedékről nemzedékre abban a sorrendben hagynák el a világot, ahogy leírtam, akkor az az élet természetes rendje szerint történne...»

Hogy a gazdag ember családja megtapasztalhatta-e az életnek ezt a természetes rendjét, azt nem tudom. Azt viszont igen, hogy az édesapának, akitől ezt a történetet hallottam, később át kellett élnie fia halva születését...

Vajon képesek lehetünk-e gyászunkban az élet természetes rendjének hiányától eljutni egy nagyobb, tágabb keretig, amelyben a halál, a veszteség, a gyász is az élet része?

Gyermeküket elvesztő anyák és apák kórházi tapasztalata különböző: vannak, akik számára fájdalmas hallani a többi baba sírását, s ez teljesen érthető és normális. Mások már ekkor, a legnagyobb fájdalomban is valamiféle reményt élnek meg a babák hangját hallva: „Az élet él és élni akar; az élet mégis győz, mégsem hal meg minden újszülött, nekünk is lehet még reményünk.”

A gyász négy kulcstényezője

1. A gyász hosszú folyamat – a párok hagyjanak időt maguknak. Ne sietessék! Aktívan éljék meg! Beszéljenek róla!
2. Mindenkinek a saját gyásza a legnehezebb, nem lehet összehasonlítani mások fájdalmával! A gyermek elvesztés a legnehezebben feldolgozható gyász.
3. A gyász nehéz munka. Nem lehet elnapolni! Nem lehet nem dolgozni vele.
4. Egyedül nem lehet hatékonyan gyászolni. Szükség van az érzelmek kifejezésére, megbeszélésére egy értő, együttérző személlyel.

(Pilling János [szerk.]: *Gyász*, Medicina, Budapest, 2003, 156.)

És az élet megy tovább – de nem mindegy, milyen sorrenddel!

„Mikor szülhetek megint???” – kérdezi nem egy nő röviddel a vetélés vagy a halvaszülés után akár már a kórházban is, aki számára a következő baba egyfajta menekülési útvonalat is jelenthet a gyász elől. Az orvosok, pszichológusok egyöntetű javaslata alapján azonban az anyai szervezetnek és léleknek legalább két év pihenőre lenne szüksége. Ahhoz, hogy az újabb gyermek ne kárpótlás legyen, ne a halott testvére helyett szülessen meg, hanem önmagáért szeressék és

Egy kisgyermek halálára

Mi is maradt belőle? A neve,
hajának illata a hajkefén,
egy micimackó, halottlevele,
egy véres rongy és ez a költemény.
A világ hatalom és értelem,
nem értem, miért tették ezt velem.
Nem pörölök. Élek és hallgatok.
Most angyal ő, ha vannak angyalok.
De itt lenn minden únt és ostoba.
Nem bocsátom meg. Senkinek, soha.

Márai Sándor

várják, ahhoz le kell zárni a párnak a gyászt. Intő példa lehet Salvador Dalínak és Vincent van Goghnak az elhalt idősebb testvérétől örökölt keresztnéve, „örökölt sorsa”.

A gyász egyébként nem kizárólag a szülőket érinti, velük gyászolnak a nagyszülők és rokonok is, nem is beszélve a testvérekről, akiknek gyászával szülőként is törődnünk kell. Sem a korábban született kistestvérek elől, sem a később születők elől ne titkoljuk el testvérük rövidke létét, halálát. Esetenként gyerekek családrajzai árulkodnak arról, hogy ők akkor is tudnak az eltűnt családtagokról, ha nem is beszélünk nekik róluk. Ám mivel érzik, hogy tabu a róluk való megemlékezés, ezért nem szólnak, viszont a bizonytalan információfoslányokkal, megérzésekkel magukra maradnak, így nem lehetnek részesei annak sem, ahogyan a család megerősödik és saját hite, életfelfogása szerint felülemelkedik a gyáson.

Ebben a felülemelkedésben segít, ha családtaggá fogadjuk s családtagként számon is tartjuk a halott babát. Része ő a családnak, ahogy része a dédapa is, aki 96 évig élt, a nagymama is, aki olyan szépen tud horgolni, az unokatestvérek és a nagynéni is a szomszéd utcából, s a nagybácsi is, akit tavaly ütött el egy autó. És ő is, a mi babánk is hozzánk tartozik, aki különös-különleges tagja a családnak, mert meghalt, mielőtt igazán megismerhettük volna...

BARÁTH MÁRTA
KÉPZÉSBEN LÉVŐ CSALÁDTERAPEUTA,
KOMMUNIKÁCIÓS SZAKEMBER

Felhasznált és ajánlott irodalom: Orvos-Tóth Noémi: *Örökölt sors. Családi sebek és a gyógyulás útjai*, Kulcslyuk Kiadó, Bp., 2018; Dr. Pilling János (szerk.): *A halál, a haldoklás és a gyász kultúranthropológiája és pszichológiája. Szöveggyűjtemény*, Semeleweis Kiadó, Bp., 2010; Pilling János (szerk.): *Gyász*, Medicina, Bp., 2003; Singer Magdolna: *Asszonyok álmában síró babák. Történetek a gyásról*, HVG Kiadó, Bp., 2016; Singer Magdolna: *Vigasztalódás a gyászban. A haláleset és a válás utáni veszteség feldolgozása*, Jaffa Kiadó, Bp., 2016.

Kertészkedős kedvezmények



Kálnoki Levendulás rendezvényei

Cím: 9231 Máriakálnok, Széchenyi utca 5.

Érdeklődni: +36 70 549 7035

Weboldal: <https://kalknokilevendulas.hu/>

A kedvezmény mértéke: 3000 Ft felett 5%

Megjegyzés:

Tulipán Szüret ideje alatt, tehát, április közepe körül családonként 5 szál tulipán ajándék

Levendula Fesztivál ideje alatt, tehát június közepe körül 1 csokor levendula ajándék.

Bemutakozás:

Hegyi Tamás vagyok, a családommal együtt álmodtuk meg a Kálnoki Levendulást. 2016-ban közel 1,5 hektáron telepítettünk levendulát. Két évre volt szükség ahhoz, hogy a tövek megerősödjének

és hogy bennünk is megérjen a gondolat, miszerint ha látogatókat engedünk a birtokunkra, akkor akár egy remek közösségi eseményt is csinálhatnánk a levendula szüreteléséből. Így tehát 2018-ban nyitottuk meg kapuinkat a nagyközönség előtt és azóta is minden évben igyekszünk bővíteni az élmények és lehetőségek tárházát a hozzánk ellátogatók számára.

Ennek az egyedi, több, mint 1 hektáron elterülő levendulamezőnek a virágaiból készítjük Kálnoki Levendulás termékeinket egy titkos összetevővel és egy csipet búbájjal, melyektől igazán egyedülállóak lesznek! Máriakálnoki kis manufaktúránkban családunk a régi módszerekkel, de modern technológiával azon dolgozik, hogy a lehető legtisztább és legértékesebb levendulaolajat, illetve levendulavizet készítsük el neked.



Virágzó Dunakanyar Kertészet

Cím: 2132 Göd, Révay utca 33.

Érdeklődni: 06 27 744 124

Weboldal: <https://viragzodunakanyar.hu/>

A kedvezmény mértéke: 5%

Bemutakozás:

Göd családiházas övezete szélén található a kertészet, mely családi vállalkozásként indult. A termékválaszték összeállításakor az volt a célunk, hogy a lehető legtöbbféle növény és kerti kiegészítő termék megtalálható legyen kínálatunkban. Az életünkben az egyik legértékesebb dolog az időnk, ezért kertészetünk nagyszerű lehetőséget kínál arra, hogy egy helyen gyorsan mindent be tudj szerezni, amire szükséged lehet. Forgalmazott termékeink kivétel nélkül mind márkás, minőségi termékek, így biztosak vagyunk abban, hogy nem fognak csalódást okozni. Kertészetünk legnagyobb erőssége, hogy saját növényházainkban termesztjük a legkülönbözőbb növényfajtákat rendkívül széles választékban. A minőség mindig a szívügyünk a termesztés során.



Csodakertész Barna Faiskola

Cím: 6000 Kecskemét, Ballószög tanya 348/A.

Érdeklődni: +36 20 770 5055

Weboldal: <http://www.csodakertesz.hu>

A kedvezmény mértéke: 10%

Bemutakozás:

Gyümölcsfaiskolánk bogyós, vadgyümölcs-, régi és újabb gyümölcs-fafajták szaporításával foglalkozik. Nagyszüleink rég elfeledett fajtáinak jó része nálunk megtalálható. A fajták kiválasztásában, gondozásában tanácsot adunk, segítünk. A megrendelt csemetéket futárral küldjük szerte a világba.



Zanakert Kertészeti Áruháza

Cím: 2132 Göd (Felsőgöd), Pesti út 236.

Érdeklődni: +36 27 534 407

Weboldal: <https://zanakert.hu/>

A kedvezmény mértéke: 10% (kertészeti kiegészítők) illetve 15% (növények)

Bemutakozás:

Kertészetünk családi vállalkozás, mely 2013 márciusa óta szakmai kiszolgálással és prémium minőségű növényekkel vár minden kertbarátot. A növények beszerzésekor kollégáink személyesen és, a legnagyobb minőségi elvárásokkal válogatják össze a választékot. A növényeket szakmai hozzáértéssel gondozzuk és rendezzük el, így a Zanakertben sétálva különleges esztétikai élményben lesz része mindenkinek. Családias hangulatú kertészetünkben vásárlóinkat személyesen szakmai tanácsokkal, online pedig kertészeti tippekkel látjuk el, annak érdekében, hogy a nálunk vásárolt növények hosszú ideig szépek és egészségesek legyenek.

Széles termékpalalettával várunk mindenkit szeretettel: egyházi virágok, évelők, cserjék, örökzöldek, fenyők, díszfák, gyümölcsök, fűszerek, mediterrán és tavi növények, földes és trágyák, növénytápok, kaspók és cserepek, kertészeti kiegészítők és szerszámok, növény-

védőszerek, dekorkövek, mulcsok, tipegőkövek, virághagymák és vetőmagok... Nálunk mindent megtalál, ami egy kis hétvégi kertészkedéshez kell!



Közösségi kertek – Az élhetőbb városért

A Kortárs Építészeti Központ (KÉK) 2010 óta foglalkozik a közösségi kertek meghonosításával és elterjesztésével. A KÉK Közösségi Kertek Programja a módszertani fejlesztést és a hazai környezetbe történő adaptálhatóság jogi és egyéb kereteinek kidolgozásával történő modellalkotást követően oktatással, tanácsadással, tudásbázis létrehozásával jelenleg is segíti a mostanra jórészt önszerveződővé vált mozgalmat mind szélesebb körben történő megismerését.

Mit nevezünk közösségi kertnek?

A legegyszerűbb meghatározás szerint a közösségi kert nem más, mint bármely művelhető földterület, amelyet egy közösség tagjai közösen gondoznak. Bővebben: a közösségi kertészkedés különböző korú és háttérű embereket szervez közösségbe, akik a közös kertészkedés során elsajátított szemléletet az élet más területein is gyakorolják. A kertek közösségteremtő erejük és szemléletformáló funkciójuk mellett friss zöldséggel, gyümölccsel, fűszernövényekkel látják el az őket gondozó kertközösség tagjait.

A közösségi kerteknek számos formája létezik: a városi és vidéki változatoktól a veteményes-, dísz-, gyümölcsös-, tan- és terápiás kertekig. Léteznek teljes egészükben a közösség gondozásában lévő vagy a kertközösség tagjai (egyéni vagy 1-1 család) által önállóan megművelt parcellákból (is) álló telkek, amelyek akár iskolák vagy kórházak udvarán, akár önkormányzati telkeken, de magántulajdonos által ilyen célból rendelkezésre bocsátott földterületen is kialakíthatók.

A közösségi kert olyan környezetben mutat könnyen követhető, gyakorlati példát a környezettudatos és fenntartható életmódra és hívja fel a figyelmet az erre vonatkozó szemléltetvényt szükségességére, amely korábban nem, vagy csak nagyon közvetetten biztosított kapcsolatot a természettel.

Kik lehetnek közösségi kertészek?

A közösségi kertészkedés, így a KÉK Közösségi Kertek Programjának célcsoportja is a társadalom egésze: városiakok, környéken lakók és ott dolgozók, aktív fiatalok, egyének vagy civil csoportosulások, zöld szemléletű szervezetek és szimpatizánsaik, saját kerttel nem rendelkező családok, Iskolai és óvodás csoportok (oktatási, nevelési szerepvállalás), művészeti, design, kertépítő, tájépítész, tervező, kulturális munkás stb. területen tanuló egyetemisták, főiskolások, illetve nyugdíjasok.

Mire jó egy közösségi kert?

A közösségi kertészkedés a nevében hordozza azt a hozzáadott értéket, amely a közösség tagjaként közös értékek mentén a közös cselekvés erejében rejlik. A globális éghajlatváltozás hatásainak mérséklése, az ahhoz való alkalmazkodás eredményessége a kisközösségek összetartásán, az egymás és más közösségek felé mutatott szolidaritáson, valamint az (erő)források hatékony és igazságos elosztásán múlik.

A közösségi kertek kapcsolat- és közösségépítő szerepükkel, a társadalmi korlátok, egzisztenciális különbségek jelentőségének csökkentésével, a generációs és kulturális különbségek jelentőségének megszüntetésével a **közösségi kultúra** fejlődését támogatják.

A kerti tevékenység az egészségmegőrzésben is jelentős szerepet tölt be. Lehetővé teszi

vegyszermentes, biztonságos, jó minőségű zöldségek és gyümölcsök lokális megtermelését. A rendszeres kertészkedés a jóllét biztosítója, hiszen mind a testre, mind a lélekre jótékony hatással van.

Nem elhanyagolható a kertek **társadalmi, kohéziós** szerepe sem. A közösségi interakciók egyéni (háztartási) és közösségi szinten egyaránt a tudatos és gazdaságos életvezetés, öngondoskodási kultúra kialakulását, a hosszú távú tervezésre való berendezkedést támogatják. A jó minőségű élelmiszerhez való hozzájutás az alacsonyabb jövedelmű családok vagy a munkanélküliek számára támogatást nyújt az önértékelésük javulásához.

Végül, de nem utolsósorban ne feledkezzünk meg a kertek **oktatási és környezetvédelmi** funkciójáról sem! A tudásmegosztás szabadtéri tanórák keretében is megtörténhet, míg a környezet- és klímavédelem a közösségi kertek pusztán létezésével is megvalósul, hiszen a környezetükben megváltozik a környék mikroklimája, csökken a városi hőszigetelés.

DR. PINK EDIT ÉVA



További információért látogassatok el
a www.kozossegekertek.hu,
valamint a www.kek.org.hu weboldalakra!

„A kert a második otthonunk”

A közösségi kert élménye egy négygyermekes édesapa szemszögéből

Családommal 2014 óta vagyunk tagjai a békásmegyeri Ófalukertnek. A templomban hallottuk először a hírt, hogy a plébánia hátsó kertjében az Óbor-kör Egyesület közösségi kertet hoz létre, amihez várja az érdeklődőket. Feleséggel, Orsival azonnal tudtuk, hogy ebben mi is részt szeretnénk venni. Ebben az időben még csak két gyermekünk volt, így éltünk egy 11. emeleti panellakásban. Mindig is szerettünk volna kertet magunknak, így ez a lehetőség kicsit pótolhatta ezt az álmunkat.



Kezdetben rengeteget kellett dolgoznunk, hogy kialakítsuk az ágyásokat, szerszámos épületeket, közösségi tereket, de ezek a közös munkák hozták össze kertünk tagjait, és így jöhettek létre jó kapcsolatok, barátságok. Összesen 21 ágyást építettünk, és mindegyik gyorsan megtelt növényekkel, élettel. A közel 10 év alatt sokan megfordultak már a kertben, de egy erős mag együtt maradt. A tagok között megtalálható az idősebb és a fiatalabb generáció minden tagja. A gyerekek jókat tudnak játszani a füves területen vagy épp a

fák ágain. Míg mi, felnőttek a kis földjeinken dolgozunk, addig gyermekeink jól eltöltik az időt együtt, ráadásul mindig akad valaki, aki a fél szemét rajtuk tartja. A gyerekek számára a kert nem csak egy játszóterület, hanem felfedezésre váró hatalmas helyszín is. A kihelyezett madárodúk segítségével megismerhetik a cinkecsaládok életét, rengeteg gyíkot figyelhetnek meg és itt még a legkisebb bogarakra is rá tudnak csodálkozni.

Míg négy gyermekünk ilyen fontos dolgokkal foglalatoskodik, mi rendezzük az ágyásunkban a sorokat. Nagyon jó ezáltal kiszakadni a hétköznapi hajtásból. A növények, amelyeket mi apró magokból nevelünk fel, meghálálják, ha jól gondozzuk őket, és szép terméseket hoznak. Ez egy lassú folyamat, nem pedig gyors bevásárlás. Minél több időt töltünk a kertészkedéssel, annál jobb termés várható.

Minden évben nagy izgalom, hogy mit ültessünk, hogyan rendezzük be ágyásunkat. Ez egy közös családi ötletelés, és utána együttes munka, hiszen a gyerekek éppúgy kiveszik részüket az ültetésben, locsolásban, mint mi magunk. A biztos befutó mindig a zöldborsó. Ennek a növénynek alig érik be a termése, a gyermekeink máris leszedik és ott, együltő helyükben megeszik. Elmondásuk szerint teljesen más íze van a növényről letépett borsónak vagy bármelyik másik zöldségnek, mint a boltinak. Örülök neki, mikor ilyen fontos felfe-



dezéseket tesznek. Paradicsomot, paprikát, rukkolát, spenót, tököt, cukkinit minden évben termesztünk, és emellett mindig próbálkozunk valamilyen újdonsággal is. Ágyásaink végében gyógy- és fűszernövények növekednek. Hatalmas tanulási folyamat az egész kertes élet. Egyáltalán nem mindegy, hogy mely növényeket ültetünk egymás mellé, hogy mire használjuk fel őket és hogyan védekezünk - természetes vegyszerekkel - a betegségeik ellen. Hasonlóan hosszú tanulási folyamat, hogy miként alakítjuk kapcsolatainkat ebben a közösségben. A kert kimondatlan célja, hogy békességben éljünk egymás mellett, hiszen annyifélek vagyunk. Segítsük egymást, osszuk meg a tagok között, amit a kert adott. Emiatt is alakult ki az a szokás, hogy minden hónap első szombatján közös összejövetelt szervezünk. Ekkor tudjuk átbeszélni a kertet érintő ötleteket vagy akár problémákat. Közösen tudunk szüretelni és a közös területeinket gondozni. Ha nagyon összeszedettek vagyunk, akkor főzünk egy bogrács ételt is és együtt ebédelünk.

Számunkra a kert a második otthonunk. Vannak reggelek, amikor csak úgy kimegyünk és ott reggelizünk, hogy a szabadban lehessünk, vagy este sötétedés után tüzet rakunk és amellet ücsörgünk. Minden évszakban megnézzük, hogy éppen milyen arcát mutatja.

Magyarországon évről évre egyre több közösségi kert nyílik meg, én mindenkinek szívesen ajánlom!



GALLAI TAMÁS

A NÖRI bemutatja: Fiumei Úti Sírkert Nemzeti Emlékhely – több, mint temető

Az emlékhelyek ernyőszervezeteként a NÖRI a Nemzeti Emlékezetpedagógiai Programjával az iskolákon keresztül kívánja megszólítani a fiatalokat, a Nagycsaládosok Országos Egyesületével való együttműködése keretében pedig azt szeretné előmozdítani, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei a családok számára is minél könnyebben elérhetőek legyenek. Jelenleg 81 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van, amelyeket ezúton is szeretnénk a nagycsaládosok figyelmébe ajánlani.

A Nemzeti Örökség Intézetének (NÖRI) küldetése a magyar történelmi és kulturális örökség méltó megőrzése, továbbadása és a nemzeti emlékezet kultúrájának széles körű terjesztése, mert az erős Magyarország záloga a mélyen gyökerező nemzeti identitás. Stratégiai feladata a nemzeti összetartozásban gondolkodó, szilárd magyarságtudatú fiatal generációk felelős nevelése.

Ha vetünk egy pillantást Budapest térképére, rögtön feltűnhet, hogy a főváros, akár csak a tágra értelmezett belvárosa milyen kevés zöldfelülettel rendelkezik. Az egyik legnagyobb ilyen terület a Fiumei úti sírkert. Egy temető, amitől félni szokás, hiszen legtöbbször a halottaikhoz és a gyászhoz kötik. A Nemzeti Örökség Intézete 2016 óta dolgozik azon, hogy a kezelésébe került temető más arcait is megismerhessék a látogatók.

A Fiumei úton ugyanis egy sírkertet találunk, nem pedig egy nagyvárosi temetőt, ahol sűrűn egymást érik a sírok. A kapuján belépve egy parkba érkezünk, amelynek csak néhány parcellája bír az előbbi jellemzőkkel. De nemcsak a szó kertetési értelmében park, hanem szoborpark is, páratlan építészeti és szobrászati értékekkel. Ez a temető továbbá nemzeti emlékhely is, méghozzá az egyetlen olyan temető, amely teljes egészében elnyerte ezt a kitüntetett rangot. Mert ez a temető tulajdonképpen egy nemzeti panteon, ahol a nemzet legnagyobbjai nyugszanak. Történetének alakulásában benne van az egész modernkori Magyarország története. Felfogásunk szerint a temetők nem a *halottakról*, hanem az egykor élőről szólnak, az ő életükről, az ő tetteikről, az ő emlékezetükről. Így pedig a temető rögtön egy nyitott, szabadtéri történelemlékhelyvé válik, ahol a sírok, mauzóleumok, szobrok, sírfeliratok mind-mind a múltból mesélnek valamit.

A megfelelő adottságokkal bíró temetők világszerte egyre inkább keresett kulturális attrakciók: ahogy a régebbi, jelentős temetőkben fokozatosan fogyóban vannak a temetkezési helyek, úgy válnak turisztikailag egyre érdekesebbé. Nemcsak híres emberek nyughelyeként, hanem akár parkként, ahova a látogató azért is jöhet, hogy lássa és élvezze a

különleges növény- és madárfajtákat vagy kertészeti megoldásokat. A számos európai példa közül a legjelentősebbek a párizsi Père-Lachaise, a bécsi Zentralfriedhof, a londoni Highgate vagy a modern látogatóközponttal is bíró dublini Glasnevin. Azonban a külföldi helyszínek egyike sem rendelkezik a Fiumei úti sírkertnek azzal a különleges tulajdonságával, hogy egy adott nemzet történelmének nagyjai ilyen számban nyugszanak egyetlen helyen.

Hisszük, hogy a temetőknek, de különösen a Fiumei úti, nem az évi egyszeri, sokszor kötelező jellegű halottaknap-i látogatás célpontjaiknak kell lenniük. Természetesen, fontos, hogy felmenőink emlékét őrizzük, de ez a temető több ennél: ide el lehet jönni egyszerűen csak sétálni, babakocsit tologatni, de ha a kulturális értékekre is nyitottak vagyunk, akkor sokkal tartalmasabban is el lehet tölteni itt az időt, évente többször, havi vagy heti rendszerességgel. Immár csoportosan és egyé-

nileg is felfedezhető a sírkert, akár tematikus séta, kiskocsos túra, rendhagyó tanórák és programok (színházi, művészeti produkciók, fényfestés, koncertek, madárgyűrés) keretében vagy tájékoztatói játék és mobiltelefonos applikáció segítségével. A Nemzeti Örökség Intézete célja, hogy ez a nemzeti emlékhely ilyen formában több legyen, mint egy temető. Legyen kulturális célpont, ahova a látogatók a kegyeletgyakorlás mellett a szellemi és fizikai feltöltődésért is jönnek. Ahol a nyüzsgő és zajos nagyvárosból kiszakadva egy kis nyugalomra, madárcsicsergéssel áthatott csöndre lelhetünk. És ahol felfedezhetjük vagy újabb szempontokból ismerhetjük meg a magyar történelem és kultúra kiválóságait, gondolataikat, tetteiket és alkotásaikat.



Huszka Jenő-Szilágyi László

MÁRIA

Főhadnagy

Bemutató 2023. március 10.



OPERA SZÍNHÁZ

Zenei vezető / Karmester: Pfeiffer Gyula | Karmester: Dobszay Péter
Díszlettervező: Túri Erzsébet | Jelmeztervező: Berzsenyi Krisztina
Koreográfus: Krizsán Dániel

Rendező: HOMONNAY ZSOLT



A kertből az asztalra

Gyerekkoromban természetes volt, hogy a kert érték. Láttam, ahogyan a szüleim, nagyszüleim évszokról évszakra gondozzák a környezetet, ami aztán minden munkáért megfizetett: az őszi előkészületek, a téli tervezés, a tavaszi palántázás mind-mind értelmet nyert a nyáresti szüreteken. De a technikán túl valami fontosabbat is megtanultam akkor tőlük: azt, hogy a kertet nagyon lehet szeretni. A kint végzett munka legyen bármilyen fáradságos, örömet ad – pláne napjainkban, mikor olyan sokan négy fal között, olykor számítógép előtt dolgozunk.

Hús év fővárosi, majd főváros közeli élet után egyre inkább visszahívott a természet, így kerültem az Őrségbe, ahol már évek óta biogazdálkodást folytatok. Izgalmas számomra, miben más ez a föld, mint amit gyerekkoromban a Bácskában megismertem, és persze érdekel, mit lehet benne megtermelni. Mára magaságyásokban és üvegházban, gyümölcsfák között, réten és erdőben is kísérletezek, miből tudok tápanyagban gazdag, finom ételt tenni az asztalra. Eredményeimről az egy.hu oldalon hetente jelentkező Kertem-sorozatban számolok be.

Most mutatok egy szezonindító epres desszertet, amire jól kiéheztünk a tél alatt, egy klasszikus nyári, paradicsomos ételt, mert talán ezt az alapanyagot termelik otthon a legtöbben, egy cukkinis fogást, mert az a tapasztalat, hogy a kobakosok mindenfelé jól hoznak, és végül egy különleges, articsókás finomságot – mert nálam az Őrségben (az ország leghidegebb szegletében) már az is megtermett. Bátran ismerkedjete meg vele ti is!



Borbás Marcsi

EPRES TÚRÓTORTA



Hozzávalók

- 10 dkg darált keksz
- egy marék aprított mandula
- 2-3 evőkanál olvasztott vaj
- 50 dkg túró
- 30 dkg mascarpone
- 1 citrom
- porcukor ízlés szerint
- 5 dl zsíros habtejszín
- 50 dkg eper
- 20 g instant zselatin

Elkészítés

Az alaphoz a darált kekszet összedolgozzuk a darált mandulával és az olvasztott vajjal. Egy nagyobb, csatos tortaformát előkészítünk, az alját vékonyan kivajazzuk, a széléit pedig bevonjuk folpackkal. Ebbe a formába nyomkodjuk bele egyenletesen a kekszes keveréket.

A legnagyobb, legszebb epreket hosszában kettévágjuk, és vágási felülettel kifelé fordítva körberakjuk a tortaformánk szélén. Óvatosan nyomjuk hozzá őket a folpackhoz, így a helyén fog maradni minden darab.

A töltelékhez a túrót elkeverjük a mascarponeval, hozzáadjuk egy citrom reszelt héját, és egy kis citromlevet. Ízlés szerinti mennyiségű porcukorral édesítjük. A habtejszín krémesre felforjók, közben hozzáadjuk a zselatint. Ezután óvatosan hozzáforgatjuk a túrós keverékhez. Ha készen van a töltelék, akkor kb. a felét öntsük bele a korábban előkészített tortaformába, majd tegyük rá egy rétegni epret, végül fedjük be a maradék túrókrémmel. Ezután fedjük le fóliával, és tegyük hűtőbe egy éjszakára, de minimum 2-3 órára. Tálalás előtt óvatosan szedjük le a tortaforma oldalát, és szórjuk meg darabolt eperrel a torta tetejét.

Borbás Marcsi naponta jelentkezik új receptekkel és egyéb cikkekkal saját internetes életmódmagazinjában, az **egy.hu** oldalán. Összes könyve megvásárolható ugyanitt, az **egy.shop.hu** oldalon."



BORBÁS MARCSI

PARADICSOMLEVES FRISS PARADICSOMBÓL



Hozzávalók

- 1,5 kg paradicsom
- friss bazsalikom ízlés szerint
- só, bors
- 5 dkg parmezán

Elkészítés

Ez a leves akkor lesz a legfinomabb, ha többféle paradicsomból készítjük el. Elsőként távolítsuk el mindegyik kemény közepét, és a paradicsomokat vágjuk nagyobb darabokra. Ezután tegyük őket egy fazékba, majd öntsünk alájuk egy kevés vizet, és kezdjük el főzni.

Mikor elkészült a paradicsom, passzírozzuk le, hogy a héjtől megszabaduljunk. Ezután tegyük vissza főni. Ha nagyon sűrűnek látjuk, egy kevés vizet adhatunk még hozzá. Ízlés szerint kevés sóval, borssal és szükség szerint cukorral ízesítjük. Végül hozzáadjuk a friss bazsalikomot.

Amikor a leves felforrt, máris tálaljuk reszelt parmezánnal.

DIÉTÁS, SZAFTOS, ZSENIÁLIS: CUKKINISPAGETTIRISS PARADICSOMBÓL

Hozzávalók (egy fő részére)

- 3-4 db zsenge cukkini
- 10 dkg szalonna
- 2 gerezd fokhagyma
- friss petrezselyem
- 2-3 szem koktélpáradicsom
- 2 dl tejszín
- só, bors
- friss bazsalikom
- 5 dkg reszelt parmezán

Elkészítés

A zsenge cukkiniket zöldségspagetti-készítővel hosszú, vékony csíkokra vágjuk. Egy lábasban sós vizet forralunk, és a felcíszított zöldséget 2,5-3 percig blansírozzuk benne.

Közben a szalonnát felkockázzuk és a zsíráját egy serpenyőben kiolvasztjuk. Ezután rádobjuk a felaprított fokhagymát, egy csokor apróra vágott friss petrezselymet, valamint néhány bazsalikomlevelet. Felöntjük a tejszínnel, majd sóval és borssal fűszerezzük. A cukkinispagettit alaposan lecsepegtetjük, és még forrón, óvatosan a tejszínes mártásba rakjuk. Egyet forralunk rajta, és végül reszelt parmezánnal tálaljuk.



TEJSzíNES ARTICSÓKÁS PASTA



Hozzávalók

- 15 dkg húsos szalonna
- 2 ek olívaolaj
- 1 kis üveg olajban eltett articsóka

- 1 db tojás
- 30 dkg spagetti
- 1,5 dl tejszín
- 5 dkg parmezán

Elkészítés

Kezdsenek egy fazékban tegyük fel egy nagy adag, alaposan sózott vizet melegedni.

A húsos szalonnát csíkokra vágjuk, és olívaolajban ropogósra sütjük. Amíg pirul a szalonna, hozzáadunk egy gerezd fokhagymát is három részre vágva. Ezt utólag majd vegyük ki, mert csak az ízére lesz szükségünk. Ha elkészült a szalonna, szedjük ki egy tányérra.

1,5 dl tejszínben keverjük el 1 tojássárgáját, majd öntsük rá a szalonnás olívaolajra, rövid ideig forraljuk, majd tegyük bele a felszeletelt articsókát. Ezzel is forraljuk egy kicsit.

Reszeljük le egy adag parmezánt, rakjuk a mártáshoz, valamint a tészta főzővizéből is adjunk hozzá egy keveset. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd tegyük bele a pirított szalonnát is. Végül alaposan keverjük el, és szedjük rá a kifőtt spagettit.

Ezután jól összeforgatjuk, majd reszelt parmezánnal tálaljuk.

Zöld húsvéti hangolódás

Húsvéhoz közeledve szerettünk volna olyan kreatív ötleteket gyűjteni számotokra, amelyek nem csupán az ünnephez, de lapszámunk központi témájához, a kertészkedéshez is kapcsolódnak. Ezúttal is igyekeztünk komoly hangsúlyt fektetni a környezetvédelemre, hiszen továbbra is hisszük, hogy a fenntarthatóság bölcsője a család és mindannyiunknak felelőssége van abban, hogy gyermekeinket környezettudatos életre neveljük. Legyen ez a tavasz egy kicsit tudatosabb, egy kicsit zöldebb! Erre buzdítunk mindannyiótokat, és ebben a rovatban ehhez az elhatározáshoz találtok néhány kiváló tippet! Nekünk személyes kedvencünk a nyuszi, ami igazán egyszerű, és gyermekekkel is könnyen elkészíthető.

SZÉLES-CSÁNYI RÉKA

Ültessünk üdítő vagy tejesdobozokba!



Kellékek:

- olló a doboz kivágásához
- virágföld
- virág-/növénymagok
- kiürült üdítő / tejesdoboz

Elkészítés:

1. A kiürült dobozba vizet engedünk, alaposan kiöblítjük.
2. Ezután tehetünk is bele virágföldet (kb. a doboz feléig).
3. Ezután a magokat beszórjuk és még egy réteg földet teszünk rájuk. Végül

pedig öntözzetjük, locsolgatjuk és várjuk, hogy előbukkanjon a növény.

pedig szinte teljesen fehérek.) Ha végeztünk a szárnyak díszítésével, következik a ragasztás. Először a googly szemeket ragasztjuk 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.



Zokni nyuszi

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 vattadarábokat. (Ez kiválóan fejleszti a gyermekek motorikus készségét.) Amikor már elég fehérnek ítéljük a tobozt, a filc anyagokból vágunk ki 2 db sárga kört a szemeknek, 1 db fekete csőrt, valamint 2 db fehér szárnyat. A szárnyakra alkoholos filccel rajzolunk apró fekete csíkokat. A fiatal hóbaglyokon fekete jegyek találhatóak, melyek az életkor előrehaladtával ritkulnak. (A kifejlett nőtényeken már alig-alig található fekete jegy, a kifejlett hímek





Tojásfestés természetes anyagokkal

Kellékek:

- keményre főtt fehér tojás
- fazék
- szűrő
- ecet
- spenót-/ petrezselyem-/ csalánlevél
- kurkuma por
- cékla
- csipkebogyó
- piros paprika
- kávé
- lilahagyma
- vöröskáposzta
- piros szőlőlé
- + tálak festékeknek
- + tojástartó, amibe beleállíthatod a száradó tojásokat

Mindegyik festékhez érdemes adni egy kávéskanál ecetet, ez segít, hogy jobban megtapadjon a tojásan. Az elkészült festékekbe a megfelelő szín eléréséhez fél órán át áztasd a lehűtött tojásokat (jeleztük, ahol még melegen kell beletenni).



Zöld színű tojások festéséhez: apróra vágott spenótot, petrezselyemlevelet vagy csalán levelet főzz vízben fél órán át, a keveréket hűtsd le, majd áztasd bele a tojást.

Sárga színű tojások festéséhez: egy edényben keverj

össze 1 teáskanál kurkuma port 1 teáskanál ecettel és 3 csésze vízzel. Fél óra főzés után a keveréket hűtsd le szobahőmérsékletűre, szűrd le a bennmaradt kurkuma szemcséket, majd áztasd bele a tojásokat.

Rózsaszín szín eléréséhez: készíts erős csipkebogyóteát és áztasd bele a tojásokat.

Narancssárga tojásokhoz: fél liter vízre és 8-10 evőkanál piros paprika-őrlemény keverékére lesz szükség, amit összekeverve 20-30 percig főzz, aztán tedd bele a tojásokat.

Piros szín eléréséhez: egy reszelt céklát egy liter vízben főzz fél órán át, szűrd le és tedd bele a tojásokat. Ha sokáig áztatjuk benne a tojást, egészen mélyvörösé válik.

Lila szín eléréséhez a cékla leve bármilyen formában tökéletes.

Esetleg készíthetsz még keveréket 1 csésze vörös szőlőléből, 1/2 teáskanál ecetből és 3 csésze vízből.



Sötétbarna tojásokhoz: erősen főzött, majd lehűtött kávéban áztasd a frissen főtt, még meleg tojásokat.

Vörösesbarna színhez: a vöröshagyma burokleveleiből készíts fél óra főzéssel festéket. Az árnyalat főzési és áztatási időtől függően változik.

Kék színhez: keverd össze a lilakáposzta 1 csészényi felaprított levelét 1 teáskanál ecettel és 3 csésze vízzel. Főzd a keveréket fél órán át, hűtsd szobahőmérsékletűre, majd szűrd le. A lehűtött tojásokat csak ez után áztasd bele fél órára.



Mintás tojások

Kellékek:

- főtt tojás
- nejlonharisnya,
- valamely növény levele
- befőttesgumi (vastagabb fajta)
- a fent említett festékkeverékek egyike

Ha mintát szeretnél: -a tojásra tegyél növény levelet és húzd rá egy nejlonharisnyát, szorosan kösd meg. Így tedd a festékbe, a festék megfesti a tojást, de a növény alatt levő rész fehér marad.

A másik opció, hogy a tojásra befőttes gumit rakunk és úgy tesszük a festékbe, így a gumi alatti rész szintén fehér marad.

Ha azt szeretnénk, hogy a tojások fényesek legyenek, a festési folyamat végén be kenjük be növényi olajjal.

Érdemes figyelembe venni, hogy ezeknek a tojásoknak a fogyaszthatósági ideje maximum 1 hét.

SZÉLES-CSÁNYI RÉKA

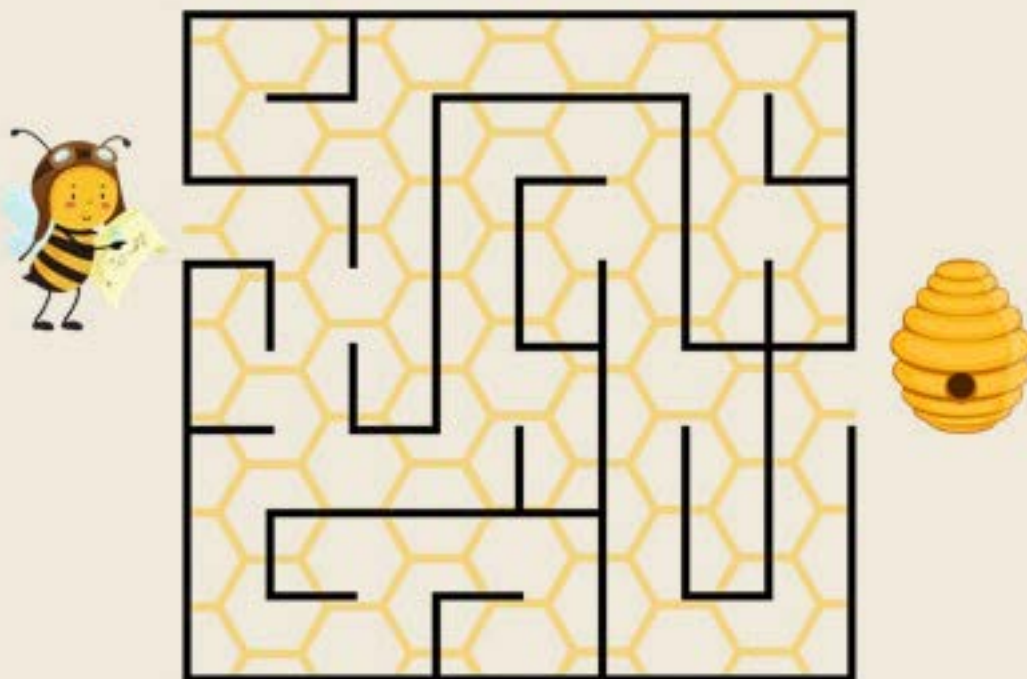
forrás: greendex.hu
zoldmami.hu

a képek forrása: pinterest

Megtalálod az összes szót?



Segíts a méhecskének eljutni a kaptárba!



A lufikban találós kérdéseket rejtettünk el. Hányat találsz ki belőlük?

Vízben élek,
brekegek,
ismertek-e,
gyerekek?
Szúnyoglábon élek,
a gólyától félek.
(vxxq)

Mindent lemos
szappan nélkül,
Tőle erdő,
mező zöldül.
(gxa)

Nyerge van,
de nem paci,
pedálat
kell hajtani.
(örvq)

Ugrik-pedig
lába niesen
ropul-pedig
szárnya niesen
mindig pufók,
kerek arca
piros,sárga,kek
vagy tarka.
(epq)

Két lánzsza közt,
mint a pelyeg,
Fent lebeg egy
virágkehely...
(vndpn)

Tarka,
de nem virág,
szárnya van,
de nem madár,
álló napon
a rét fölött száll.
(oöuvq)

Fúr-farag,
de mégsem ács,
kopog, mint a kalapács.
Fák doktora, orvosa,
erdőben az otthona.
(saxpdxq)

Pettyes hátam,
hártvás szárnyam,
levéltetűt
eszem bátran.
(xvöbqpxvxy)



Karikázd be a gyümölcsöket!



*Hány tojás van a fészekben?
Írd be a számot a négyzetbe!*













Találd meg a 10 különbséget a két kép között!



Az új kistesó

Élt egyszer két tündéri kis tacci kutyus: Süti és Dorka. Nagy, lógó fülecskéjük, rövid, kis lábuk, hosszú testük tette őket viccessé és egyben aranyossá. Nagyon jó barátok voltak. Egy tanyán éltek, messze az illatos réten túl, ahol minden olyan békés volt. Gazdáik, Alíz néni és Berci bácsi imádták őket. Kislányuk, Léna nagyon szeretett játszani a két kiskutyával, Sütivel és Dorkával. Volt Sütinek egy pöttyös labdája, ez volt a kedvenc játéka. Ezzel mindig akár órákon át is szívesen játszott. De Dorka nem szeretett labdázni. Amíg Süti és Léna labdázott, Dorka inkább jól megkergette a tyúkokat. Ezért szegény madarak nagyon féltek Dorkától. Viszont Sütivel nagyon jóban voltak. Ő még soha sem bántotta őket. Néha együtt is aludtak. De mivel Dorkától tartottak, így olykor egyedül aludt szegény. Egy verőfényes nyári reggelen, amikor Dorka felébredt, látta, hogy Léna még nincs ott, hogy játszohatna vele, ezért elindult megkeresni Sütit. Gondolta, biztosan a tyúkoknál alszik. Elment megnézni. De jaj, mi fogadta ott szegényt! Sütit sírdogálni látta.

– Szia, Süti! Hát te meg miért sírsz? – kérdezte Dorka.

– Dorka! Képzeld! Este azt hallom, hogy valami zörög a tyúkólban, ezért elindultam megnézni, hogy mi az. Amikor ide értem, megláttam, hogy egy farkas fut el a szájában Kötival, a tyúkkal. Utána futottam, de már nem értem el – mesélte Süti.

– Sajnálom. Tudod mit? Menj...

Mondta Dorka, de már nem tudta befejezni a mondatot, mert Léna hatalmas mosollyal az arcán szaladt ki. A kutyák odafutottak hozzá, de ő csak rohant tovább és beült a kocsiba. Mielőtt a kutyák beugorhattak volna mellé, becsukta az autó ajtaját. Ezután Berci bácsi és Alíz néni is beült és elhajtottak a kocsival.

– Hát ez meg mi volt? – csodálkozott Dorka.

– Nem tudom – ijedt meg Süti.

– Ugye, nem költöznek el? – néztek egymásra rémülten a kutyák.

– Már hogy költöznének, ha nincs is náluk bőrönd – mondta Pici, a kismalac, aki időközben odajött.

– Igaz, – helyeselt Süti – de akkor hova mentek?

– Nem tudom – szomorkodott Dorka.

– Addig menjünk, nézzünk körül az udvaron! Hátha találunk valami nyomot! – mondta Süti és már szaladt is.

Körülnéztek, de nem találtak semmit. Úgy döntöttek, hogy egy kicsit pihennek és megvárják a gazdáikat. Egész nap csak idegeskedtek, gondolkoztak, tanácskoztak, mérgelődtek, de semmi sem jutott az eszükbe. Már kezdett leszállni a Nap. A gyönyörű szép naplemente a közeli folyóban p tükröződött. A kis állatok szomorúságukban csak ültek a kerítés mellett a parton és nézték, ahogy a kicsi folyó folydogál. Pár perc múlva autó hangját hallották.

– Mi lehet ez? Ti is halljátok? Ez Léna? – kezdett azonnal lelkesedni Süti, majd mindketten a kapuhoz futottak.

Valóban. A kapuban ott állt Berci bácsi, Alíz néni, Léna és ...és egy idegen kutya. Süti és Dorka összenézett. Nem értették. Léna most lecserélte őket? Vajon hogy került ide ez a kutya? Hol volt Léna egész nap? Ezzel a kutyával játszott? Most mit csinál velünk? Ki fog dobni minket itthonról? Hogy' tehette ezt? Sok ilyesmi gondolat játszódott le a két kutya fejében. Léna befutott az udvarra és letette a kezéből az új kutyát. Valamiféle kiskutyának látszott. De kölyök mégsem lehet, ha már most magasabb Sütinél és Dorkánál.

– Lénám! Gyere aludni, késő van! Majd holnap játszol a kis Pöttyivel – szólt Alíz néni.

– Rendben! Megyek! – kiáltott a kislány és befutott a házba.

Amikor becsukta az ajtót, a kutyák azonnal beszédbe elegyedtek az új társukkal.

– Ki vagy te és mit akarsz Lénától? – szólt mogorván Dorka.

– Először is. A nevem Pötyi, és ha nem látjátok, kutya vagyok, pontosabban vizsla ...- kezdte az új kutya.

– Várj! – szólt közbe Süti – Mi az a vizsga?

– Nem vizsga, hanem vizsla – nevette el magát Pötyi. – Nem tudjátok mi az a vizsla? – csodálkozott.

– Nem. Mi az? – kérdezte Dorka is.

– Az egy kutya fajta. Miért, ti milyen kutya fajtát ismertek? – kérdezte Pötyi.

– A tacsót! Mert mi azok vagyunk! – mutatott Süti Dorkára és sajátmagára.

– Akkor azért vagytok ilyen alacsonyok – mondta Pötyi.

– Nem! Azért vagyunk ilyen kicsik, mert fiatalabbak vagyunk – vágott vissza Süti.

– Azt kétkem – kacagott Pötyi – Én 3 hónapos vagyok.

– Azta! – csodálkozott Dorka. Én 3 éves vagyok, Süti meg 2. Akkor hogy lehet, hogy te ilyen magas vagy?

– Mert olyan fajta vagyok, amelyik magas – válaszolta okosan a kölyökkutya.



- És mit akarsz tőlünk és Lénától? - tért vissza Dorka az eredeti kérdéshez.

- Én csak azt szeretném, ha mi hárman jól kijönnénk egymással, és hogy Léna a gazdám legyen. Gondoljatok bele! Együtt labdázunk! - áradozott Pötyi.

- Én nem szeretek labdázni! - vágott közbe Dorka.

- Akkor meg együtt kergetnénk a tyúkokat! - próbálkozott a kiskutya.

- Azt meg én nem szeretek! - szólt mérgesen Süti. - Ők a barátaim!

- Akkor...- gondolkodott Pötyi - Akkor csak ellennénk együtt.

- Hát, rendben. Egy próbát megér - egyezett bele Süti.

- Köszönöm! - csillant meg a kiskutya szeme, és örömeiben megnyalta Sütit és Dorkát.

- Na, jó éjszakát kölyök! - szólt Dorka, majd mindhárman elmentek aludni.

Másnap reggel a kisállatok arra ébredtek, hogy Léna nagy vi-
gyorral az arcán kifutott az
ajtón. Elkezdtek csóválni
a farkukat, majd Süti és
Dorka odafutott üdvözölni
kedves kis gazdájukat. De
Léna elszaladt mellettük, a kis
Pötyihez.

- Mit művel ez? - szörnyülködött Süti.

- Nem is köszönt nekünk. Csak elfutott mellettünk - szomorkodott Dorka.

- Nem tetszik nekem ez az új kis vizsga! - kiáltott fel mérgesen Süti.

- Nekem sem! És nem vizsla? - kérdezte Dorka.

- Nem! Az vizsga! - mondta Süti.

- De nem! - vágott vissza Dorka.

- Na látod! E miatt a csöppség miatt veszekedünk! Nem elég, hogy idejön és elveszi tőlünk Lénát, hanem miatta még mi is rosszban leszünk egymással - mondta mérgesen Süti.

- Igazad van! Menjünk oda Lénához, hátha csak nem vett észre és most velünk fog foglalkozni! - szaladt Dorka gazdájához.

- Léna! Léna! Léna! Itt vagyooók! - ugrándozott Dorka.

- Jaj, Dorka! Ne ugass itt! Gyere, bemutatok nektek Pötyit, az új kistesótokat! Mostantól vele kell játszani! - szólt Léna.

- Mi az, hogy kistesónk? Nekem nem kell kistesó! Nem akarok vele játszani! - mondta Süti.

Amíg Süti és Dorka mérgelődött, Léna csak a kis Pötyivel játszott. Egész nap bármit próbáltak, Léna mintha nem is vette volna észre őket. nagyon szomorúak voltak. Nem is szomorúak... inkább féltékenyek.

- Lénácskám! Gyere be, késő van már! Aludni kell! - szólt ki Berci bácsi Lénának.

- Megyek, apa! - szólt a kislány, elkészönt Pötyitől, majd futott is be.

A kis Pötyi elment aludni a helyére, mert elfáradt. Süti és Dorka féltékenyen nézte.

- Milyen jó lenne, ha fáradt lennék! Akkor Léna egész nap velem játszott volna! - sóhajtott Süti.

Eközben a kis Pötyi csendesén aludt, amikor hirtelen egy pillangó szállt az orrára. Kinyitotta a szemét, erre a kis lepke elszállt. Nem tudta, mi ez, ezért elkezdte kergetni. Futott, futott, de a kis rakoncátlan lepke egyre magasabbra szállt. Pötyi felugrott az udvaron álló dobozokra, át a kerítésen, és már kint is volt. Nem figyelt másra, csak a pillangóra. Kergette, kergette, de csak nem tudta megfogni. Egyszer aztán szeme elől vesztette. Körülnézett, de semmi ismerőset nem látott, csak valami nagy feketeséget, mert már sötét volt. Nem látta sem Sütit, sem Dorkát, sem Lénát, sem Alíz nénit,

sem Berci bácsit, sem a tanyát, sem a malacokat, sem a tyúkokat, nem hallotta a kukorékoló kakast sem, és nem látott semmi ismerőset. Csak jó magas fák és bokrok vették körül. Azt gondolta, hogy biztos csak álmodik, ezért reménykedve keresett egy kényelmes bokrot és lefeküdt aludni. Biztos, hogy reggel Léna ölében kelek fel. Remélem hallani fogom a kukorékoló kakast. Ezeket gondolta, majd elaludt.

Másnap reggel Léna boldogan futott

ki az udvarra.

- Pötyiiii! Hol vagy kiskutyám? Gyere elő játszani!

De az a kis rakoncátlan kutya csak nem akart előjönni. Biztosan bújócskázni akar - gondolta magába a kék szemű kislány. Kereste, kereste, de sehol sem találta. Nagyon szomorúan leült és elkezdte csavargatni göndör kis fürtjeit.

- Nézd, Süti! - szólt Dorka. - Milyen szomorú a kis Léna!

- Tényleg! Hol van ilyenkor Pötyi, hogy megvigasztalja? Úgyis őt szereti - mormogott Süti.

- Jaj, ne legyél már ilyen! A gazdánk szomorú, vidítsuk fel! - mondta Dorka.

- Igazad van! - helyeselt Süti - Menjünk!

Odafutottak, Süti beleült a kislány ölébe, Dorka pedig odabújt hozzá.

- Jaj, kiskutyáim! - kezdte Léna - Tudjátok mi történt? Pötyi eltűnt! - mondta, de ezt már zokogva.

Ekkor összenézett a két kutya. Léna befutott a házba, hogy a bajt szüleinek is elpanaszolja.

- Süti, meg kell keresnünk Pötyit! - szólt ijedten Dorka.

- Igen, menjünk! Nagyon félttem! Hol lehet? - mondta Süti már idegesen.

Így hát elindultak. Kimásztak a kerítésen és futottak előre. Nem tudták, hogy merre menjenek, csak annyira féltették Pötyit, hogy semmire sem gondolva futottak, amerre az ösztöneik hajtották őket. Eközben a kis Pötyi felébredt. Nem Léna ölében ébredt. Nem hallotta a kukorékoló kakast sem. Nem volt ott a tanya, sem Süti, sem Dorka, sem a többi állat. Egyes-egyedül volt egy erdő közepén. Kukorékolás helyett csak levelek suhogását hallotta. Tanya helyett egy erdőt



látott. Süti és Dorka helyett két madarat pillantott meg egy ágon. Léna helyett egy őz ugrált előtte. Nagyon félt. Mi lesz, ha nem látja többet Lénát? Elkezdett sírni, amikor hirtelen meghallotta, hogy a közelben valaki nagy sebesen fut. Mi lehet ez? Farkas? - gondolta magában. Lelapult a bokorban és csak hallgatózott.

- Érzem a szagát! Erre ment! - hallotta Pötyi.

Egy barna lábat látott meg maga előtt. Ismerős szag csapta meg az orrát. Látta, ahogy a láb egyre csak távolodott. Kikukucsált és meglátta... Sütit! Úgy megörült, hogy csak, na!

- SÜTIIIIII! - kiáltotta nagy boldogan. - ITT VAGYOOOOK! - szaladt oda hozzá.

- PÖTYIIIIII! - futott feléje Süti és Dorka.

- Hol voltál? Úgy örülök, hogy megvagy! - mondta Dorka és megölelte kistesóját.

Pötyi szépen elmesélte, hogy miként jutott ide.

- Na mindegy, akkor menjünk haza - mondta Pötyi.

- Rendben - szólt Süti. - Dorka! Mutasd az utat!

- De én nem tudom!

- Én sem! - mondta Süti.

- Akkor itt ragadtunk! - mondta szomorúan Pötyi. - Tudjátok mit? Menjünk előre és valamikor majd csak kiérünk innen.

Süti és Dorka beleegyezett. Elindultak.

- Én félek! - mondta Süti.

- Nyugí! Ne azt nézd, hogy milyen ijesztő! Mindig mindenben a szépet kell nézni! Sokan nem veszik észre, hogy milyen gyönyörű a világ! Nézd, de gyönyörű ez a virág! Olyan szép lila! - mondta Pötyi cseppet sem félve. - Vagy nézd például ezt a fát! Milyen magas! Hány éves lehet? Na, mindegy! Azta! Nézd, ott van egymás mellett két szentjánosbogár! Hogy világítanak! - szaladt oda a kiskutya boldogan.

De boldogsága hamar elszállt, mert azok nem bogarak voltak, hanem két szem. Méghozzá farkasszemek!

- Szia, kiskutyus! Mit keresel itt ilyen későn az erdőben? - kérdezte a farkas.

- É..Én csak... NE BÁNTS LÉGYSZI - kiáltott fel a kis Pötyi.

- Jaj, én nem akarlak bántani! - mondta a farkas. - Én vegetáriánus vagyok.

- Mi? Vegetáriánus farkas? - kérdezte meglepetten Pötyi. - Én ilyet még sosem hallottam!

- Tudom, fura vagyok. De legalább nem félnék tőlem az állatok és lehetnek a barátaim is.

Eközben odaért Süti és Dorka is.

- Hé! Nem te vagy az a farkas, aki elvitte Kotit, a tyúkot a tanyáról? - kérdezte Süti.

- De, én vagyok.

- De ha vegetáriánus vagy, akkor miért vitted el? - értetlenkedtek a kisállatok.

- Mert van öt kis farkaskölyköm és nem tudnak kivel játszani. Az anyukájuk meg nagyon fáradt és kellett egy dadus - szomorkodott a farkas. - Gyertek, nézzétek meg őket! Ha akarjátok, el is vihetitek a tyúkot.

Elmentek a farkashoz és ott volt öt pici farkas, éppen Kotival játszottak.

- KOTIIII! - szaladt oda hozzá Süti.

- SÜTIIII! - örült meg Koti is.

- Hogy kerültetek ide? - érdeklődött Koti.

A kutyák elmesélték történetüket és megkérdezték, hogy valaki tudja-e, hogyan juthatnak haza.

- Én hazavihetlek benneteket! - mondta a farkas.

- Köszönjük! - mondta boldogan Pötyi, majd elindultak Kotival együtt a farkas után.

- Amúgy, hogy hívnak? - kérdezte Dorka a farkastól.

- Karom vagyok. És ti?

- Én Süti vagyok, ő Dorka, ő pedig a kistesónk, Pötyi, a tyúk meg Koti.

- Cuki nevek - mondta a farkas.

- Köszí - köszönte meg Koti.

Az úton végig beszélgettek és végül nagyon összebarátkoztak. Egyszer csak arra lettek figyelmesek, hogy kiértek a sűrű erdőből és éppen a tanya felé sétálnak.

- Itt elválnak útjaink! - mondta a farkas. - Legyetek jók!

- Köszönjük! - hálálkodott Dorka.

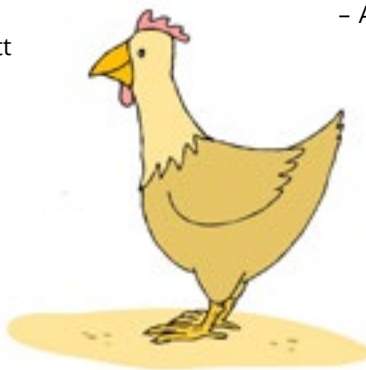
- Igazán nincs mit! - mondta Karom és visszafutott az erdőbe.

A kiskutyák rohanni kezdtek a tanya felé, Koti alig tudta utol érni őket. Ahogy futottak, meglátták, hogy Léna ott ücsörög az udvaron egyedül és nagyon szomorú. A kutyák elkezdtek ugatni, Léna hátranézett és úgy megörült, hogy örömkönnye csordultak le a kis arcán. Ő is futni kezdett a kutyái és Koti felé. Ahogy találkozott, Léna egyenként felemelte kisállatait.

- Pötyiii! Sütiii! Dorkaaa! Kotiii! Hát itt vagytok? Úgy hiányoztatok! Tudtam, hogy visszajöttök! Remélem, elfogadtátok a kistesótka! - nézett Léna Sütire és Dorkára.

A két kutya összenézett. Mindketten adtak egy-egy puszit Pötyinek, jelezve, hogy mostantól nem féltékenykednek a kistesójukra. Mindig együtt labdázott Süti és Pötyi, mindig együtt kergette Kotit Dorka és Pötyi, mindig kistesójuknak hívták Pötyit, mindig együtt vidították fel a kis Lénát, és mindig együtt aludtak. Olyan jó barátok lettek ők hárman, hogy többé el sem lehetett volna választani őket egymástól. Boldogan éltek, míg meg nem haltak.

BOROS ALÍZ



Örömhír



2022. március 2-án a család negyedik gyermekeként megszületett **Horváth Márta Villő**. Testvérei, Kincső, Lelle és Zétény nagy örömmel fogadták őt.



Örömmel tudatjuk, hogy 2022. november 29-én látta meg a napvilágot **Gosztola Dominik** (49 cm, 3410 g), aki a Pécsi Székesegyház Nagycsaládosok Egyesületének tagja lett.



A Gyulai Nagycsaládosok Egyesületének Tárnok-Kovács családját nagy öröm érte, ugyanis 2022. november 7-én megérkezett első unokájuk, **Kiss Laura Lília**.



2022. június 9-én megszületett a Szák család második unokája, **Szák Dominik Balázs**. Sok szeretettel köszönti őt a Gyulai Nagycsaládosok Egyesülete.



Bíborka Kincső (50 cm, 3580 g) 2022. november 30-án, negyedik gyermekként érkezett Gyulára az Illés családhoz. Szülei és testvérei már nagyon várták.



Örömmel adjuk hírül, hogy 2023. január 4-én, megérkezett Madar Bálint és Madar Bálintné Pethő Renáta kislánya, **Madar Flóra Amália** (57 cm, 4100 g). Testvérei, Máté és Mirabella már nagyon várták érkezését.



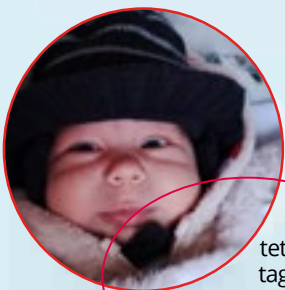
Nagy örömmel adjuk hírül, hogy 2022. július 3-án megszületett Könye András és Könyéné Hardi Nikolett második gyermeke, ifjabb **Könye András** (56 cm, 4200 g). Isten éltesse az egész családot!



Örömmel tudatjuk, hogy 2023. január 4-én megszületett Pavelcze László és Pavelcze Martina ötödik gyermeke, **Pavelcze Lili** (53 cm, 2620 g). Testvérei, Sára, Nóra, Levente és Zselyke már nagyon várták őt.



Örömmel tudatjuk, hogy Ocskó Irén nagymama és az egész család örömeire első unokaként megérkezett a családba Laskovics Ádám és Demeter Ibolya kisfia, **Laskovics Hunor**.



Örömmel tudatjuk, hogy 2022. november 28-án megszületett Kisé Szirtes Andrea NOE elnökségi tagunk első unokája, **Tari Dávid Dániel** (50 cm, 3580 g). Az unokát az egész család nagyon várta.



A mosonmagyaróvári a Buzás családban nagy volt az öröm 2023. január 6-án, ugyanis harmadik gyermekként megérkezett hozzájuk **Marcell** (3280 g és 52 cm).

Örömhír



2022. szeptember 12-én
a család negyedik gyermekeként
megszületett **Darin Máté** (52 cm, 3750 g).
Türelmes, mosolygós baba.



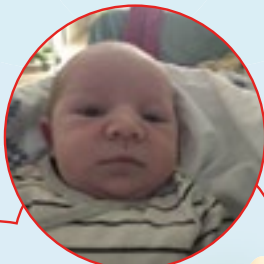
Kalocsai Sokszínvirág Nagy-
családos Egyesület örömmel tudatja,
hogy 2022. október 28-án megszületett
Hódor Hanna (56 cm, 3750 g). Testvérei már
nagyon várták. Tündéri jó baba, a csa-
lád ötödik gyermeke.



Örömmel
tudatjuk, hogy 2023. január
16-án megérkezett Holota Veronika he-
tedik unokája, **Bakó Ádám** (50 cm, 3000 g).



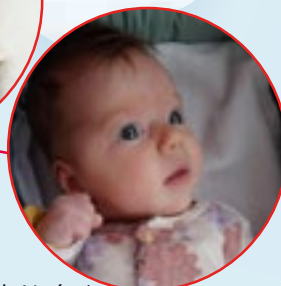
Örömmel adjuk hírül, hogy
2022. október 12-én, Szombathelyen
megszületett **Luca Panna**. Szeretettel
üdvözljük őket a nagycsaládosok
körében.



Örömmel adjuk hírül,
hogy 2023. január 6-án megszületett
Papp-Leveleki Barabás (59 cm, 4350 g).
Két nővére és unokatestvérei is már nagyon
várták érkezését.



A nevem **Orbán Júlia**
és 2022. augusztus 19-én szület-
tem Mosonmagyaróváron. Szüleim
és két idősebb testérem hatalmas
szeretettel vártak engem



Örömmel tudatjuk, hogy Kádár József és (+) Németh Noémi
nagy-családjában sok öröm volt a 2022. évben:

2022. január 17-én megszületett **Janka**, (1. gyermekként) a 9. dédunoka.
2022. március 8-án megszületett **Olívia**, (1. gyermekként) a 10. dédunoka.
2022. november 10-én megszületett **Soma**, (2. gyermekként) a 11. dédunoka.
2022. december 9-én megszületett **Boróka**, (2. gyermekként) a 12. dédunoka.
Jó egészséget kívánunk az egész családnak.