

FÓKUSZBAN A BIZTONSÁG

NOE LEVÉLTÉK

2023/5.



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA
361-362. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ	3
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	4-5
Vezető testületeink munkájából	4-5
A NOE MŰKÖDÉSE	6-7
Biztonságban a NOE-ban	6
„Hirtelen és véletlenül” lettünk gazdag emberek avagy hármassikrek érkeztek a nagyobb tesók mellé	7
KIEMELT HÍR	8-9
Őszi találkozó Kalocsán	8-9
ELMŰLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	10-13
10 200 gyermekmosoly tanévkezdéskor	10
BDS Családi nap	10
Kopp Mária nyomdokaiban	11
MCC Feszt	11
Önkéntes házat avattunk Kétsopronyban	12
Mosonmagyaróvári Életfások kitüntetése	13
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	14-21
SZÉPIRODALOM	22-25
Antal Szilvia: Isten tudja	22
Könyvajánló avagy a biztonságot adó humor	23
L Emma: Csapongó rendünk	24-25
CSALÁDI ÉLET	26-35
A biztonság pszichológiája magzati kortól	26-27
A közösségi gyermeknevelés és a szülőtámogatás tapasztalatai	28-29
Kamaszkori in(stabilitás) a családi összhang tükrében	30-31
Tánc ég és föld között	32-33
Pénzügyekről tabuk nélkül	34-35
ÉLETMÓD	36-45
A pénzügyi biztonság alapja	36-37
– Családi költségvetés készítése a gyakorlatban	
A technológiai fejlődés árnyékában	38-39
A NŐRI bemutatja...	40-21
Búcsúzunk	41
KEVDEZMÉNYEK	42-43
A látás biztonsága	42-43
PARFINÉRIA	44-55
Őszi ízek	44-45
GYERMEKKUCKÓ	46-54
Telek Péter Pál: Az eltűnt fény nyomában	46-48
Rejtvény	49-53
Őszre hangolva	54-55
ÖRÖMHÍR	56

Köszönjük a Miniszterelnökségnek,
hogy támogatták lapszámunkat.

Felelős kiadó: Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke
Főszerkesztő: Forgács Laura
Felelős szerkesztő: Nemes Attila
Szerkesztő: Széles-Csányi Réka
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-Magyar- ország Régiós Iroda Észak-Magyarország Régiós Iroda RENDEK ILDIKÓ 70/934-3340 rendek.ildiko@noe.hu Telefonos ügyintézés: H-P 8-16 Személyesen: előre egyeztetett időpontban	Felső-Tisza Régiós Iroda DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA 70/521-2912 szolanics.zsuzsanna@noe.hu

A 361-362. sz. NOE Levelek címlap képének forrása:
Pixabay

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

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

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

A NOE Levelek 363–364. számának lapzártája:
2023. november 15.

Öveket bekapcsolni!

Egyre csúszósabbak az utak, a járdák, egyre könnyebben fázunk meg, terjednek a szélben a vírusok, a gyerekekre egyre több réteg ruhát kell ráerőltetnünk, s egyre gyakrabban is ázhatunk meg – itt van az ősz.

Az ősz, amely a lélek sóvárgása az anyag, a valóság, a határok után. És épp ezért sok szépség is vár ránk, de ahhoz, hogy biztonságban tudjuk családunkat, még nagyon sok mindenre oda kell figyelnünk. Úgy hiszem, amikor a gyermekeinkre, családunkra gondolunk, elsőként legtöbbünknek az jut eszünkbe, hogy biztonságban tudjuk őket, mert ők a legfőbb értékeink, s nem a tárgyaink. Átgondoljuk, mit kell tennünk, hogy rendben legyen az egészségük, egyáltalán mit kell tennünk azért, hogy megelőzzük a bajt. Aztán még ott van a lélek felmérhetetlenül nagy mezeje, amelyen még csodás napsütésben is hullhat a hó, s lepheti be köd, pláne, ha épp kamaszodik a gyermek. De az sem mindegy, hogy miként alakítjuk ki jövőképünket, mit várunk tőle, egymástól, s mit kívánunk elérni. Nincs biztonság, ha érzelmeink bizonytalanok, s a legerősebb anyuka vagy apuka is biztos kell legyen a másikon és önmagában. Aztán ott van még az anyagi biztonság, amely mindig fejleszthető, javítható, s mindig érdemes többet tennünk érte, mert értük, a másokért, a gyermekekért is tesszük. Van, akinek a hit is biztonságot ad, támaszt, erőt, s van, aki még keresi helyét ezen az úton. Hát ilyen sok oldalról közelítjük meg a biztonság kérdéskörét ebben lapszámban, mert nemcsak az őszi hidegtől, de rosszkedvünk telétől is megóvjuk magunkat és szeretteinket, ha odafigyelünk. A világ olykor zordabb, de ha a családban és egymás közt törekszünk rá, egymásnak jelenthetünk biztonságot. Olvassátok hát legújabb lapszámunkat! Öveket bekapcsolni!

Szeretettel:

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN
A NOE ELNÖKE



Vezető testületeink munkájából

JÚLIUSBAN TÖRTÉNT

Július 1. - A Szolnoki Nagycsaládos Egyesület 35. születésnapját ünnepelte.

A megnyitó után színes programok várták a ünneplőket, volt salsa-, ugrálóköteles- és kutyás bemutató is.

Isten éltesse benneteket!

Az ünnepségen Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke és Rendek Ildikó, régióvezető vett részt.



- egyhangúan úgy határozott, hogy az alapszabály segédletet használatra ajánlja, azonban felhívja az alakuló szervezet figyelmét arra, hogy az adott cég-bíróság bármi mást is követelhet, amely által hiánypótlásként bekérhet.

Július 5 – Kardosné Gyurkó Katalin részt vett a Sándor-Palotában Mádl Ferenc - Tudós és államférfi című monográfia ünnepélyes bemutatóján.

Július 6. - A Sobri Jóska Bakonyi Kaland és Élmenypark 6 éve hívja a rászoruló családokat a Nagy Kaland Napja elnevezésű rendezvényére. Ahogy az elmúlt években, idén is 100 nagycsaládot hívtak meg a rendezvény szervezői.

Résztevők: Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke és Budai Angelika, régióvezető

Július 6. - Sajtótájékoztató keretében a Nemzeti Örökség Intézete és a NOE közösen meghirdette az Emlékhelyek versenyét a családbarát címet. A cél, hogy minden gyermekes család számára biztosítottak legyenek a feltételek a parkoló elhelyezkedésétől kezdve, az emlékhely belépőjének áráig, a pelenkázón át, egészen a hazavihető ajándékokig..

A sajtótájékoztatót Egyesületünket Kardosné Gyurkó Katalin képviselte

Az elnökség a júniusi ülésén

- 31 egyén és 22 taggyesületi család felvételéről döntött
- úgy határozott, hogy a NOE saját forrásából belső pályázatot ír ki Egyesületek és Csoportok részére saját programjaik megvalósítására 5.000.000,- forint keretösszegig, Egy szervezet egy pályázatot adhat be, maximum 150.000 forint összegig.
- úgy határozott, hogy belső pályázat terhére a Csoportok működésének, eszközvásárlásának támogatására 2.000.000,- forint keretösszegig belső pályázatot ír ki. Maximum 120.000,- forint értékhatárig.
- egyhangúan megszavazta, hogy a NOE saját forrásának terhére pályázatot ír ki két darab ingatlan vásárlására, ingatlanonként maximum 25.000.000,- forint összegig. A pályázati dokumentáció benyújtási határideje 2023. szeptember 1-től folyamatosan. Az elnökség döntése alapján az ingatlanra vonatkozó pályázatot joga van bármikor lezárni.



Július 17. - Az Erasmus+ pályázaton 400 ezer eurót nyert egyesületünk négy kárpát-medencei egyetemmel együttműködve, családbarát felsőoktatás kialakítására.



EGYED ÉVA

Július 18-23. - A NOE idén is képviseltette magát a július 18-23. között megrendezett XXXII. Bálványosi Nyári Szabadegyetemen. Az esemény első napján Kultúra és család címmel tartott kerekasztal-beszélgetés fókuszában a kulturális értékek átadása és a magyar identitás megőrzése állt.

A beszélgetés résztvevői: Csák János, Kultúráért és Innovációért felelős miniszter mellett Egyesületünket Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke és Nemes Attila, kommunikációs munkatársunk.

A MIT sátorban a kormányzati, a civil és az üzleti szektor képviselőivel, a szülőföld, a települések megtartó erejéről, a fejlesztési lehetőségekről, a családok, közösségek szerepéről, fontosságáról szóló beszélgetésen olyan kérdések kerültek terítékre, hogy mi hív vissza egy fiatalt a szülőföldre, hogyan lehet maradandó közösségeket alkotni és mi a családok jóllétéhez szükséges infrastruktúra.



A Pro Minoritate sátorban Fókuszban a család címmel rendezett kerekasztal-beszélgetést a Jakabffy Elemér Alapítvány, ahol erdélyi és hazai barátainkkal a családi élethelyzetekről, a döntési kényszerekről, a párválasztás és a családban maradás nehézségeiről, és a családi értékek megtartó erejéről esett szó.

Egyesületünket Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke képviselte.

Július 29. - Ásotthalmon a Majoros Tanya és Élmenybirtokon adott otthont a Dél-Alföldi Régió Régiós családi napjának, ahol rengeteg kültéri játék és élményelem várta a családokat és a gyerekeket. Az érdeklődők a helyi Dínóparkba lovaskocsival látogattak el, miközben a szülőknél is jutott egy kis pihenés a kényelmes hinta- vagy függőágyak egyikében. Résztvevő: Benedek Szilvia, régióvezető



Július 27-29. Esztergomban az MCC Fesztiválon kitelepült sátorral népszerűsítettük a NOE-t, azon belül az Ifjúsági tagozatunkat. Egyesületünk elnöke, Kardosné Gyurkó Katalin a Nőként a nagycsaládban című közéleti kerekasztal-beszélgetésen vett részt. Olyan kérdésekre válaszoltak tabuk nélkül, mint mi változik meg az életedben, ha anyává válsz, ha nagycsaládos édesanya leszel, milyen így élni, mi történik a házassággal, a pároddal, érezheted magad több gyermek után is nőként, marad-e időd önmagadra.

AUGUSZTUSBAN TÖRTÉNT

Augusztus 5. - Nagylelkű felajánlást kaptunk a Mészáros-csoporthoz tartozó Pro Filii Alapítványtól: a NOE 66 millió forint értékben kapott 2Rule-mezeket, amelyeket nagycsaládos sportoló gyerekek használhatnak majd hamarosan.



Augusztus 19. - A Nemzeti Agrárgazdasági Kamara, a Magyar Gazdakörök és a Gazdaszövetkezetek Szövetsége, a Magyarok Kenyere Alapítvány együttműködésében igen is megrendezte a Magyarok Kenyere – 15 millió búzaszem program keretében a Kárpát-Medencei Búzaösszeöntés Ünnepe. Az eseményen Egyesületünket Kardosné Gyurkó Katalin elnök képviselte.

Biztonságban a NOE-ban

A központi titkárság munkájának bemutatása

A NOE tagcsaládjainak száma meghaladja a 16 000-et, és ez a szám évről évre csak nő. A taglétszám gyarapodásával az egyesület körüli teendők is gyarapodnak. Az előző lapszámunkban a régióvezetőket mutattuk be, akik fáradhatatlan munkájukkal segítik azt, hogy az egyesület életében minden rendben legyen, most pedig a budapesti titkárság munkatársait és az ő feladataikat szeretnénk bemutatni nektek.



EGYED ÉVA
 titkárságvezető

Éva fogja össze és irányítja az Egyesület adminisztratív, gazdasági, ügyviteli feladatokat ellátó titkárság munkáját. Egyszerre vesz részt a rendezvényszervezés- a tagügyeket-, a kommunikációt- és a pénzügyeket érintő munkafolyamatokban és döntéshozatalban. Ő segíti az elnökség munkáját is, illetve képviseli az egyesületet a különböző egyeztetéseken.



SZALLER EMŐKE
 pénzügyi csoportvezető

Emőke kezeli az egyesület pénzügyeit. Hozzá tartozik minden, ami számlázás, kifizetés. Napi kapcsolatban áll a könyvelőnkkel, akinek továbbítja a szükséges adatokat, dokumentumokat. Költségterveket, kimutatásokat készít, vezet és betartat, illetve a NOE pályázatainak elszámolása is az ő feladatkörébe tartozik.



RÓNAI VIKTÓRIA
 titkársági referens

Viki látja el a pályázatokkal kapcsolatos teendőket, szakmai beszámolókat készít. Részt vesz az egyesület főbb rendezvényeinek (pl. Őszi Találkozó, Babaköszöntő, Közgyűlés) szervezésében. Program- és költségterveket készít, meghívásokat intéz és gyakorlatilag mindent csinál, amit a rendezvény-szervezés magában foglal. Ő szervezi és koordinálja a nagyobb adományok beérkezését és dokumentációját. A Telenor flotával kapcsolatos kérdések esetén is Viki áll rendelkezésetekre.



NAGY ERIKA
 titkársági referens

Erika kezeli az egyéni tagügyeket, a belépést megelőző tájékoztatástól, a tagnyilvántartó kezelésén át egészen a kártyák, illetve kártyamaticák postázásáig. Ha a központi telefonszámunkat hívjátok, nagy valószínűséggel ő lesz az, akivel beszélni fogtok. Besegít Emőkének a pénzügyön, továbbá Erika az, aki az iroda napi működéséhez szükséges beszerzéseket intézi.



HUNYADI NIKOLETT
 személyi asszisztens

Niki Elnök asszony jobb keze. Ő kezeli a felkéréseket, meghívásokat és szervezi meg a NOE képviseletét az egyes eseményeken. Részt vesz az egyeztetéseken, háttéranyagokat készít és napirenden tart minden aktuális ügyet. Nikit keressétek, ha szeretnétek elnöki vagy elnökségi képviseletet egy programotokra



FORGÁCS LAURA
 sajtó- és titkársági referens

Laura felel a NOE Levelekért, a sajtómegjelenésekért, az online és offline hirdetésekért, illetve a nemzetközi ügyekért. Ő koordinálja a szépirodalmi pályázatokat a kiírástól egészen az eredményhirdetésig, továbbá a szépirodalmi kötetek elkészítésének munkafolyamatait is ő hangolja össze. Hozzá tudtok fordulni akkor is, ha az 50 órás közösségi szolgálattal kapcsolatban lenne kérdésetek.



VÖRÖS ANTÓNIA
 pénzügyi referens

Antónia Vikivel közösen szervezi a rendezvényeket. A rendezvényszervezés azonban annyi mindent foglal magában, hogy felsorolni sem lehet. A NOE logós termékek tervezése és megrendelése mögött általában ő áll. Illetve ő koordinálja az összetettebb felajánlások szétosztását (ilyen volt a nemzeti válogatott meccseire felajánlott kedvezményes jegyek szétosztása). Mindemellett besegít Emőkének a pénzügyi feladatokba is.



„Hirtelen és véletlenül” lettünk gazdag emberek, avagy hármasikrek érkeztek a nagyobb tesók mellé



Az előző házasságomból már volt egy nagyobb leányom Katica, amikor megszületett párommal első közös gyermekünk Zselyke, aki most 8 esztendő. Másfél évvel később fiúgyermek érkezett a családba, Sámuel, aki azóta már nagycsoportos óvoda. Sámuel születését követően többször beszéltünk róla, hogy vállaljuk-e még egy gyermeket...

Az érvek, ellenérvek hosszas mérlegelése után nem vetettük el végleg a gondolatot, azonban az újabb gyermek vállalását az elkövetkezendő „ötéves terv”-be nem rögzítettük. Abban állapodtunk meg, hogy Sámuel elkezdje az ovit, és Kata visszamegy dolgozni.

Mivel mindketten a Rendőrség hivatásos állományában dolgozunk, az volt a terv, hogy a párom egy viszonylag családbarát beosztást keres magának a testületen belül, ahol hivatali munkaidőben dolgozhat, így a gyerekek oviba, suliba, edzésre történő szállítását meg tudja oldani, és az én izgalmas, változatos, de munkaidőben kiszámíthatatlanabb beosztásom is megmaradhat.

Amikor Sámuel két éves lett, úgy tűnt, hogy minden a terv szerint történik. Sikert a párom részére egy jónak ígérkező beosztást találni, ahová a GYED lejártát követően kezdhet.....ett volna, ha az a bizonyos terhelességi teszt azonnal nem mutatott volna két csíkot.

Ekkor még azt hittük, hogy három kisgyermekünk lesz, valahogy majd megoldjuk. Az első orvosi vizsgálat során azonban kiderült, hogy nem három kisgyermekünk lesz, hanem:

MÉG HÁROM kisgyermekünk lesz.

Itt változott meg gyökeresen az életünk! Nagy izgalommal – és őszintén szólva félelemmel – vártuk az újabb kihívásokat. Ekkor dőlt el, hogy mi bizony NAGYCSALÁDOSOK leszünk. Páromat nagyon féltettem, mert sok helyen sokfélét olvastam a hármasikres terhelesség lehetséges negatív következményeitől. Katáról mindig is tudtam, hogy a gyönyörű, törekeny külső az csak az ellenség megtévesztése, belülről sokkal keményebb, mint aminek látszik. A hármasikreket Spártaiakat meghazudtoló keménységgel hordta a 36. hétig, amikor a saját lábain betepegette a SOTE Szülészetre, ahol életet adott Lenkének, Terkának és Csepkének. (Hármuk nettó összsúlya több, mint 7,5 kg volt!!!) A szülést nagyon profi team vezette le, én

próbáltam feldolgozni, hogy hirtelen hatgyermekes apuka lettem, de csak bámultam a három csöppségre és patakokban folyt a könny az arcomon.

Az ikrek érkezése óta eltelt három évben gyakorlatilag minden – ami fontos – azonnal sikerül. Otthonunkat néhány hét leforgása alatt lecseréltük, és én elbúcsúztam az általam nagyon szeretett szakterületről, és egy nyugisabb beosztást kerestem magamnak, mivel azt gondoltam, hogy az óriási család mellett nem fogok tudni a munkahelyemen és a családban is a magas követelményeknek megfelelni. Ahogy teltek múltak a napok, hetek, hónapok, rájöttem, hogy nagycsaládosnak lenni pont olyan, mint ahol csak 1-2 gyerek van, csak ott nem olyan izgalmas.

16 hónap után visszakértem magam ugyanabba a beosztásba, ahonnan elmentem, és azóta is itt dolgozom.

Egy főiskolai tanárom mondta annak idején, hogy akkor lehetsz kiegyensúlyozott, boldog, ha a privát, családi életed, és a karriered is rendben van. Ő ezt az ember járásával próbálta szemléltetni. Az egyik lábad a magánéleted, a másik lábad a karriered. Akár a bal, akár a jobb lábad fáj, sérült, a járásod „bicegős” lesz. Törekedj rá, hogy mindkét lábad tökéletes legyen, és akkor a járásod is tökéletes lesz. Ha azonban bármelyik lábad fáj, bicegni fogsz, és előbb-utóbb a nagy teher miatt a másik lábad is fájni fog....

Büszkén mondhatom, hogy nekem mindkét lábam hibátlan.



A párommal való kapcsolatom is teljesen megváltozott. A lánzó szerelem mellé a büszkeség is beékelődött. Nagyon büszke vagyok rá, hogy vele és gyermekeinkkel együtt közösen alkothatunk egy igazi nagycsaládot.

Természetesen nálunk se minden habos-babos rózsaszínű. Nálunk is vannak nehéz pillanatok, órák, napok, de közösen mindig megoldunk.

Fantasztikus átélteni azt, hogy a nagyobb gyermekek hogyan féltik, óvják, tanítgatják a kisebbeket, a kicsik pedig példaképként tekintenek a nagyobbakra, és tanulnak el tőlük jól és rosszat egyaránt.

És végül egy záró gondolat. Minden gyermekünk egészséges, és gyönyörű. Azt hiszem ez az igazi gazdagság.

ILÁUSZKI TIBOR

Őszi találkozó Kalocsán

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete 2023. szeptember 16-án a kalocsai Érsekkertben tartotta meg Őszi Találkozóját. A megnyitó előtt a Kalocsai Fúvószenekar adott koncertet.

Megnyitó beszédet mondott Dr. Filvig Géza, Kalocsa város polgármestere, Vedelek Norbert, a Bács-Kiskun Vármegyei Községi alelnöke, Kardosné Gyurkó Katalin, a Nagycsaládosok Országos Egyesületének elnöke és Kisné Szirtes Andrea, a Kalocsai Sokszínvirág Nagycsaládos Egyesület elnöke.



A találkozóra verset írt Papp Róbert, amit Lakatosné Jambrik Ibolya szavalt el.

A megnyitó beszédek után az esküvői pályázat idei nyertesei, Mezey Anna és Pótz-Nagy Benedek szép szertartás keretében az Érsekkert nagyszínpadán mondta ki a boldogító igent. Ők utána rokonaik körében a Platán étteremben folytatták az ünneplést.

Az ifjú pár is kapott verset Papp Róberttől Kalocsa díszpolgárától, aki 4 gyermekes édesapa és 2 unokás nagypapa díszpolgárától, aki a kézműves sátorban karkötőket készített fonalból, este pedig a Country Road együttes dobosaként működött közre. A fiatal pár a kertben és a Vajason a sárkányhajóban fényképezkedett. Emlékkül gyönyörű képek készültek róluk.

Közben a kertben lehetett:

- népi játszótéren játszani,
- kézműveskedni,
- íjászkodni,
- veterán-motorozni,
- pingpongozni,
- ugrálóvárazni,
- érzékszerveket kipróbálni (szaglás, tapintás),
- a helyi néprajzi sátorban körülnézni,
- társasjátékozni.

Én az egészségügyben dolgozom, így volt sátra az egészségfejlesztési irodának, a Vöröskeresztnek, a Logikus elsősegélynek

és a Mentős Alapítványnak is. A szűrőbuszon különféle vizsgálatokon lehetett részt venni.

Nagy sikere volt a tűzoltóautónak közvetlenül az egyik bejáratnál és a Qualitrans-Cargo Kft. kamionjámak és a szervizkamionjának a másik bejáratnál.

A Kalocsai Hímzőkör asztalánál meg lehetett nézni a pingálást, a hímzést és a riselést ki is lehetett próbálni.

A NOE partnereinél is nagy volt a sürgés-forgás.

Lehetet paprikát, foghagymát és sok minden mást is vásárolni.

Napközben a Visky Károly és a Nicolas Schöffner városi múzeumokat ingyen lehetett látogatni. Az Astriceum, Érseki Könyvtár és a Főszékesegyház, a Paprikamúzeum, a Tájház és a vasútállomás térítés ellenében voltak látogathatók.

13 és 17 óra között a Kalocsai Gerillakertészek jóvoltából lehetett a Vajason sárkányhajózni, kenuzni, kajakozni, vizi-biciklizni és supozni - nagy forgalmat bonyolítottak le, óriási sikerük volt.

14 órakor megtelt a színpad előtti nézőtér, ugyanis Önkormányzatunk ajándékként Molnár Ferenc Caramel adott közel 1 órás koncertet.

15 órától a Piros Rózsa és a Kalocsai Bokréta Népművészeti Táncegyüttes Csajgorás csoportja adott fergeteges műsort, melyet tánc ház követett.

A tánc ház utáni program pont volt a kalocsai totót kitöltöttek közötti sorsolás. Mindenki szép ajándékot kapott - a NOE, az Anda Present Kft., a D-Vill, a Chili Trade és az Egyesületünk által felajánlott paprikát sorsoltuk ki. Fődíjként a kalocsai Il Primo étterem 20 000 Ft-os utalványát nyerte meg egy szerencsés család. De senki sem távozott üres kézzel.

17 órától a helyi Country Road együttes, melynek több tagja is egyesületünk tagja, szintén adott egy nagyon jó hangulatú 2 órás koncertet, melynek végén mi, szervezők is táncra perdültünk.

Remélem, a mi kis városunkban mindenki megtalálta a kedvére valót. Jó volt találkozni a köröstarcsai, veszprémi, aszói, szombathelyi, miskolci meg a számos többi ismerőssel és az Al-Duna Régió vezetőivel.

Köszönöm a támogatást és munkát a NOE titkárságának, támogatóinknak és önkénteseinknek az önzetlen segítségét.

KISNÉ SZIRTES ANDREA
A KALOCSAI SOKSZÍNVRÁG
NAGYCSALÁDOS EGYESÜLET ELNÖKE

Hegedüsné Szőke Rita: Őszi Találkozó - Kalocsa

Kalocsa 2023. szeptember 16.-a
a NOE őszi találkozójának napja.
Kalocsára gyűlt a családok apraja-nagyja,
válogathattunk a színes programokba.

Köszöntővel üdvözöltek minden családot,
azután mehettünk, ki merre látott...
Bő volt a kínálat, mit meg lehetett nézni,
volt ami az Érsek-kertben volt,
volt mihez kellett kicsit menni.

A helyi paprikafűzér és a hímzett-csipkés ruha
szépségével ejtett minket ámulatba.
Külön érdekességként ott a helyszínen
egy nyertes pár kimondhatta a boldogító igent.

A gyerekek játszhattak, költhették a pénzt,
szívünkbe zárhattunk sok felejthetetlen élményt.
Aki éhes volt napközben, az sem járt rosszul,
sok finom étellel jóllakott családostul.

Megnéztük a Templomot, Múzeumot, Könyvtárat...
Mire végére értünk, mindenki elfáradt.
Településtörténetből tesztet kellett írni,
délután ezért értékes dolgokat lehetett nyerni.

Akit érdekelt kicsit az egészsége,
ingyenes szűrőbusz állt rendelkezésére.
Köszönjük a vezetőknek a lehetőséget,
leméljük jövőre is kirándulhatunk egyet!

Papp Róbert: Isten hozott Kalocsán!

Aki NOE-s, az mind tudja,
Nagycsaládban élni jó.
Tudja ezt a kis hazánkban
Minden egyes régió.

Minden évben, mikor ősszel
Hullanak a levelek,
Találkoznak nagycsaládos
Anyák, apák, gyerekek.

Minden évben mindig máshol
Jön létre a találka,
Sok ezer tag ismeri meg,
Mily szép is a hazája.

Sokszínvirág Egyesület
A mi nevünk rég óta.
Felsorolni, miket tettünk,
Kevés lenne fél óra.

Nyíregyháza, Szarvas, Miskolc,
Vagy Pécs, nekünk egyre megy.
Találkozókra eljutnunk
Könnyű, mint az egyszeregy.

Bejártuk már mi is együtt
Hazánk minden szegletét.
Élményből és barátságból
Utunk során lett elég.

Ábrándoztunk, érhet-e még
Minket is oly szerencse,
Hogy egyszer majd találkozó
Minálunk is lehetne.

És ma végre Kalocsa lett
Magyarország közepe.
Ezeréves lakhelyünknek
Meg is telt a főtere.

Ismerd meg hát városunkat,
Mely várva-vár tégedet.
Láthatsz itt barokk házakat,
Templomokat, szépeket.

Vár reád az érsek kertje,
Mely ma minden családe.
Csak értünk van minden program,
Zene, tánc és parádé.

Vigyétek majd jó hírünket,
Hogyha tetszett minálunk!
Minden egyes résztvevőnek
Vidám napot kívánunk!



10 200 gyermekmosoly tanévkezdéskor

Elkezdődött a tanév, aminek 10 200 gyermek megfelelő felszereléssel vághatott neki az Auchan és a Nagycsaládosok Országos Egyesülete (NOE) gyűjtésének köszönhetően. Idén a tavalyinál is többen adományoztak a vásárlók, így szociális érzékenységük 3000 nagycsaládban oldotta meg a tanészvásárlás anyagi nehézségeit. A tárgyi segítségen kívül felbecsülhetetlen értékkel bír, hogy ezek a gyerekek az iskolai felszerelés hiánya miatt biztosan nem maradnak le a tanulásban.

Már hatodik alkalommal rendeznek augusztusban tanszergyűjtést az Auchanban, ezúttal mind a huszonnégy áruház részt vett a jótékonyági akcióban. Az is hagyománynak számít, hogy a Nagycsaládosok Országos Egyesületével rendezik meg a gyűjtést, és ők juttatják el a csomagokat azokhoz a többgyermekes családokhoz, ahol nem tudnák megvenni a tanúláshoz szükséges iskolai eszközöket.



Idén a tavalyihoz képest is több adomány gyűlt össze, akkor 9600 csomagot tudtak összeállítani, most 10 200 gyermek kapott felszerelést a 120 000 tanszerből, ezzel 3000 nagycsalád váljáról került le az iskolakezdés megoldhatatlan gondja.

Természetesen a tanévkezdés mindenütt megterheli a családi kasszát, ezért szeretné ezúton is megköszönni az Auchan a vásárlóinak, hogy mindössze bő két hét alatt 120 ezer tanszert ajánlottak fel a rászoruló gyermekeknek. A vállalat ezenkívül további 1 millió forinttal támogatja az egyesületet.

Az eredményes gyűjtésért köszönet illeti az Auchan munkatársait is, akik munkájuk mellett segítették a szervezést, illetve a NOE 1235 önkéntesét, akik a gyűjtésen kívül a kiosztást is végezték.

BDS Családi nap

Szeptember 16-án a központi titkárság kettészakadt. Amíg a munkatársak egyik fele, Kalocsán, az Őszi Találkozón állt helyt, addig a másik fele az V. Budapesti Demográfiai Csúcs keretében megrendezésre kerülő családi napon vett részt a Városligetben, kitelepülő partnereként. A NOE részéről, népi játszótérrel, csillámtetoválassal, családi kvízzel, sörpönggal és kézműves foglalkozásokkal vártuk a családi nap résztvevőit. A szerencsekerekünk ezúttal is remek kísérőtársunknak bizonyult – szinte megállás nélkül pörgött. Ügyeltünk rá, hogy senki ne távozzon tőlünk üres kézzel és reméljük, hogy minden látogatónk szép emlékeket őriz a NOE sátorról.



Kopp Mária nyomdokaiban

Átadták a Kopp Mária sétányt, amelyet a Normafánál, a XII. kerületi Eötvös út forgalomtól elzárt szakaszán alakítottak ki. Az eseményen felavatták a 2012-ben elhunyt neves orvos, pszichológus emléktábláját, illetve a Normafa családi pihenőpadját, valamint elültették a magyar családok fáját is.

Az egykori Eötvös út forgalomtól elzárt szakaszán, a Normafa út és a síház közötti új sétány, amely 2023. szeptember 13-tól Kopp Mária nevét viseli, a XII. kerületi önkormányzat alakította ki. A sétányt, valamint ehhez



kapcsolódóan Kopp Mária emléktábláját, a Magyar Családok Fáját, illetve a Normafa családi pihenőpadját közösen avatták fel az önkormányzat, a kormány, a Kopp Mária Intézet, valamint a Három Királyfi, Három Királynő Mozgalom képviselői.

(forrás: hegyvidek.hu)

MCC Feszt

Idén harmadik alkalommal, július 27 és 29. között került megrendezésre Esztergomban az MCC Feszt. A NOE ezúttal is kitelepülő partnerként vett részt a fesztiválon. Sátorunkban izgalmas kvízzel és kézműves foglalkozásokkal vártuk az érdeklődőket. Az igazán szerencsések megpörgethették a szerencsekerekünket és különleges NOE-nyereményekkel gazdagodhattak. A fesztivál zárónapján, szombaton Kardosné Gyurkó Katalin és Riederné Fonyó Barbara színpadi beszélgetése színesítette a programot. Reméljük, jövőre is találkozunk!



Önkéntes házat avattunk Kétsopronyban

2023. szeptember 3-án ünnepélyes keretek között került átadásra a Kétsopronyi Nagycsaládos Egyesület Önkéntes háza. A közösségi ház kormányzati támogatásoknak és 70 önkéntes segítő áldozatos munkájának köszönhetően jött létre és újult meg. Az eseményt megtisztelte jelenlétével Nagy János, a Miniszterelnöki Irodát vezető Államtitkár, Herczeg Tamás, a térség fideszes országgyűlési képviselője, valamint Völgyi Sándor, Kétsoprony község polgármestere is. A családi hangulatú eseményen, a hálaadó szentmisét és a ház megszentelését követően az önkéntesek köszöntése következett, majd egy közös ebéd zárta az ünnepet.

Nagy János Miniszterelnöki Irodát vezető államtitkár az ünnepélyes átadón elmondta: gyönyörű a ház, de nem az épület a lényeg, hanem a közösség. Úgy fogalmazott: „Magyarország története a magyar családok története. Aki családot alapít, gyermeket nevel, a legtöbbet teszi: jövőt teremt. Aki ráadásul magyar családot alapít, magyar gyermeket nevel, az a magyar jövőt teremt”. Hozzátette, a magyar kormány sokat tett és a jövőben is tesz majd a családokért. Minden tisztelete és köszönete azoknak, akik ezt úgy teszik, hogy nem kapnak érte fizetséget – mondta. Köszöntőjében Herczeg Tamás, a térség országgyűlési képviselője hangsúlyozta: a nagycsaládos lét hagyományőrzést és a jövőről gondolkodást is jelent, hozzátéve, „a magyar megmaradás létünk záloga”. Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke szerint csak



a ház építése ért véget, a története valójában most kezdődik. „Ez a ház kicsit a ti közös gyermeketek” – mondta. „A ti példátok azt mutatja meg minden szónál ékebben és pontosabban, hogy hihetetlen erőt ad az, hogy hiszünk a gyermekekben, hiszünk a családban, s bizony szívünkben van helye a Jóistennek is. Nekünk nem kell hangosnak lennünk, elég, ha szeretettel odafordulunk a másikhoz, s a tetteink beszélnek.”

– tette hozzá. Völgyi Sándor polgármester abbéli reményét fejezte ki, hogy közösségi ház megváltoztatja azt a tendenciát, hogy csökken a Kétsoprony lélekszáma. Péterné Novák Krisztina, a Kétsopronyi Nagycsaládos Egyesület elnöke pedig biztosította a jelenlévőket arról, hogy az önkéntesház a NOE helyi szervezetének „mindig nyitva álló”, a közösségi programoknak helyet adó épülete lesz.



Mosonmagyaróvári Életfások kitüntetése

A Győr-Moson-Sopron Vármegyei Civil Községi Szolgáltató Központ, Mosonmagyaróvár Város Önkormányzata, valamint a Mosonmagyaróvári Civil Szövetség október 7-én tartotta Mosonmagyaróváron, a XXIV. Mosonmagyaróvári és a III. Győr-Moson-Sopron Vármegyei Civil Napot.

Hagyomány, hogy a civil szervezetek bemutatkozása mellett jutalmazták azokat a civil szervezeteket, akik kiemelkedő munkát végeztek, valamint azon mecénásokat, akik önzetlen támogatásukkal segítették valamely egyesület vagy alapítvány munkáját. Ezen alkalomból „A Vármegye Civil Szervezete” díjat kapott a Mosonmagyaróvári Nagycsaládosok Életfa Egyesülete. A díjat Dr. Iváncsics János alpolgármester, Szalay-Bobrovniczky Vince, civil- és társadalmi kapcsolatokért felelős helyettes államtitkár, valamint Németh Zoltán, a Győr-Moson-Sopron Vármegyei Közgyűlés elnöke adta át.

Nagy elismerés ez egyesületünk számára. Büszkék vagyunk erre a megtisztelő címre.

Erőt ad ahhoz, hogy tovább folytassuk a családok érdekében kifejtett önkéntes munkánkat.

Köszönjük az elismerést. Köszönöm az egyesület tagjainak a sok-sok munkát, amelyet mások érdekében önzetlenül tettek, amely alapot adott közel 35 éve végzett önkéntes tevékenységünk elismeréséhez.

DR. ORBÁN JÓZSEFNÉ



Dél-Alföld régió

Csongrád



Makk Marci ismét nálunk járt

Szakadó reggeli eső és egy kis kétésebes után sikeresen elrajtolt a XI. Makk Marci Egészség- és Sportnapunk. A hivatalos megnyitó után rekkenő, párás hőségben lelkesen látogatták a programokat a vendégek. A vállalkozó kedvű gyerekek, családok menetlevél szerint haladva, feladatokat teljesítve jártak

körbe a területet. Az állomásosokon közlekedési park, a Vöröskereszt, a rendőrség, fogászat, sajtókészítők, kézművesek adtak feladatokat. Végül nemcsak a teljesítményen, hanem a szerencsén is múlott, hogy ki milyen ajándékot nyert.

A színpadon folyamatos programok zajlottak, bemutakoztak a városi sportegyesületek, egyéb civilek, akik nagyban segítettek a rendezvény sikerét azzal, hogy térítésmentesen tartottak bemutatókat. Sikerkült egy országos rekordkísérletben is részt venni, 155-en vívtunk vízpisztolycsatát.



Sok helyről, kül- és belhonból egyaránt érkeztek nagycsaládos vendégeink, így igazán megerősödött az összetartozásunk, megvalósult a családbarát szemlélet képviselete. Jövőre, Veletek, ugyanitt! Mindenkit szeretettel várunk vissza!

ERŐSNÉ MARIKA

Gyula

Nyár a gyulai nagycsaládosoknál

Minden évben augusztus elején nyári táborot tartunk egyesületünk gyermekeinek. Ebben az időszakban már elfogy a szülők szabadsága, a táborok pedig nagyon drágák. Az idén



július 30-tól augusztus 4-ig tartottuk meg saját táborunkat. Igyekeztünk változatos programot biztosítani: barkácsoltunk, előadást hallgattunk a méz készítéséről, rendőrkapitány-

ságon beszélgettünk a közlekedésről, vonatoztunk, sportoltunk, strandoltunk. Minden tábor utolsó napja Családi nap. Most sem volt másképp. Jöttek szülők, testvérek, nagymamák. Közös főztünk, ügyességi játékokkal szórakoztunk.

Elfogadtuk a Bölcső Nagycsaládosok Egyesületének meghívását az augusztus 19-i XI. Makk Marci Egészség- és Sportnapra, ahol változatos programokkal vártak bennünket. Sportbemutatók, kézműves foglalkozások, ügyességi játékok és hatalmas vízpisztolycsata is volt.

A gyerekek már iskolába, óvodába járnak, de reméljük, szép emlékeket őriznek az idei nyárról is!

MOLNÁRNÉ ILDI



Ópusztaszer



2023-as beszámoló

Februárban farsanggal kezdtük az évet, ahol a jelmezek bemutatása után farsangi fánk koronázta meg a napot.

Áprilisban Húsvétot tartottunk. A gyerekek

húsvéti fát díszítettek, a fiúk verset tanultak, a lányok kézműveskedtek. Volt tojáskeresés, nyuszisimogatás, fonott kalács és kirándulás.

Május 1-jén májusfát díszítettünk. A nagycsaládos gyerekek versekkel és egy szál virággal köszöntötték a megjelent édesanyákat, majd családi sorversenyt tartottunk.

Május 13-án pizza- és gyereknapot tartottunk, júniusban pedig táboroztattuk a gyerekeket. Minden nap más programmal készültünk számukra.

Júliusban a budapesti Állatkertben jártunk. Kirándultunk a Halasi Csipke Múzeumba, majd Hajós Borászat titkait és a Barokk Kastély gyönyörű kiállításait néztük meg.

augusztusban családnapot rendeztünk. Volt családi verseny az erdőben, lufihajtogatás, csillámtetkő készítése, büfé, trambulinok.

Részt vettünk Ásotthalmon a nagyon jól sikerült régiós családi napon.

Szombaton és vasárnap a MOGY találkozón kézműves foglalkozást tartottunk. A Csongrádi Nagycsaládosok meghívására a Makk Marci Egészségnapon a csongrádi Gyógyfürdőben és Sportuszodában jártunk. Nagyon jól éreztük magunkat.



Újkígyós

Nagycsaládos gyermektábor Újkígyóson



Az Újkígyósi Nagycsaládosok Közhasznú Egyesülete július 17-21. között egész napos Nagycsaládos Gyermektábort szervezett. A táborozóknak változatos programokban volt részük: jártak a városi könyvtárban, ahol kézműves foglalkozással és játszóházzal várták a gyerekeket. Kedden Gyulát nézheték meg, ahol a város nevezetességeivel ismerkedtek meg. Szerdán a szomszédos település új, modern játszóterét vették birtokba, majd egy állatfarmot látogattak meg. A programok között a békéscsabai strand is szerepelt, de az újkígyósi katolikus templomot is megtekintették. A településen lévő „sósobát” is kipróbálhatták, de a helyi „Művészanyán” is szívesen fogadták a táborozó gyerekeket. A hét zárásaként a fél táborral – akik erre vállalkoztak – „ottalvós” pizzamapartit tartottak a könyvtárban.

A szombati „Családi Nap” méltó lezárása volt ennek a fázisnak, de szép hétnek.

SZEBELLÉDI ZOLTÁN

Nagycsaládos kirándulás Pádis környékén



Augusztus 25-26-án buszos kirándulásra mentünk az Újkígyósi Nagycsaládos Egyesület szervezésében. Az első napon Pádis környékén túráztunk a hegyekben. Két túraútvonal volt, az egyik a

Csodavár felé, itt a katlanhoz le is tudtunk menni. Ez 18 km-es nehéz túraútvonal volt nagyon sok gyaloglással, közben sziklák és gyökerek nehezítették az utat. A könnyebbik útvonal a Mócsok templomához vezetett, itt sziklás és keskeny útvonalon kirándultunk.

Másnap Nagyváradra mentünk. Itt megnéztük a helyi nevezetességeket pl. a Szent László székesegyházat és a zsinagógát is. A kirándulás összességében nagyon jó volt, jól éreztük magunkat. Reméljük, máskor is lesz ilyen lehetőségünk.

SZABÓ BERNADETT, SZABÓNÉ OLÁH KATALIN



Észak-Magyarország Régió

Eger



Nyári élményeink

A Nagycsaládosok Egri Egyesületének öt tagcsaládja 2023. július 14-16. között a Tisza-tónál, Poroszlón táborozott.

Pénteken érkezés után felállítottuk a sátrainkat, tüzet rakunk és nyársaltunk. Másnap a szomszédos sarudi élményfaluba ruccantunk át, ahol egész nap pancsolással, kenudással, vízbiciklizéssel és víziugrálóvárazással telt az idő. Este az egyesület elnöke vaddisznóból készült pincepörköltet főzött a csapatnak. Vasárnap délelőtt amíg a többiek strandoltak, a bátor vállalkozók Sarudra mehettek át lovagolni a Hucul Udvarba, majd ebéd után a poroszlói SUP Bázison a társaság nagy része kipróbálta a sup-ozást. Élményekben gazdag hétvége volt.

Egy héttel később, július 24-28. között 10 gyermek és 2 felnőtt részvételével rendeztük meg szokásos nyári napközis táborunkat. A bázis ezúttal is az Egri Tinódi Általános Iskola volt, ahol sokat társasjátékoztunk és sportoltunk a tornateremben a magunk építette akadálypályán, de mentünk strandolni, kézműveskedni és fagyizni is. Az egyesület a költségeket a Nemzeti Együttműködési Alaptól elnyert pályázati forrásból tudta finanszírozni.

RÁZSI BOTOND MIKLÓS

Al-Duna Régió

Ivácsa

Ráckeven jártunk...

Ráckeven a Duna hullámain ring az egyetlen ma is működő magyarországi hajómalom. Az elsüllyedt eredeti hajómalom teljes rekonstruálása eredményeként 2010 óta látogatható a múzeum. Vasárnaponként őrleési bemutatót tartanak, s a veszélyes alkatrészeket kívül minden megtapogatható, megforgatható, kipróbálható. Láthattuk a munkafolyamatokat. Élmény volt, hogy a gyerekek bele tudták nyomni a kezüket a különböző búzadarákba, lisztekbe, sőt, még kongathatták is a hajó orrában lévő harangot. A hajómalom Ráckeve központjában a szépen felújított parti sétány mellett található, ahol a gyerekek szabadon futkározhattak, élvezhették a víz közelségét. A kilátóból gyönyörű tájat láthattunk.

A program következő része a János vitéz meseút bejárása volt. Egy térkép alapján kellett megkeresni a településen elhelyezett, kézzel festett kis házikókat. Minden házikó a történet egy-egy helyszínét mutatta be. Mind-egyiknél voltak ügyességi feladatok is. A meseúttal együtt Ráckeve látnivalóit is megismerhettük. Zárásként sétahajókázás kápráztatott el bennünket, de a komppal való közlekedést is kipróbálhattuk. Ez a program a NEA, a Bethlen Gábor Alapkezelő és Magyarország kormánya segítségével valósult meg.

HAJDÚ ZOLTÁNNÉ
MARIKA



Pécs

Nagycsaládosok Kárpát-medencei Kulturális Fesztiválja

Abban a megtiszteltetésben volt részünk, hogy júliusban a Mátyusföldi Nagycsaládosok Egyesülete meghívására mi képviselhettük egyesületünket Felvidéken, a Nagycsaládosok Kárpát-medencei kulturális fesztiválja címen megrendezett háromnapos rendezvényen. A gazdag programsorozat részeként részt vehettünk kiállításon, ünnepi megemlékezéseken, házszentelésen, faültetésen és számos egyéb építő elfoglaltságban. A vendéglátó egyesület szakácsai, felszolgálói nemcsak folyamatosan és igen szívélyesen etettek-itattak bennünket, hanem a hazautazás előtt minden résztvevőt útravalóval is elláttak. Köszönet nekik!

SZENTE JÓZSEF ÉS LOVÁSZ MÁRIA



IV. Perekedi Családi Gasztrofesztivál



2023. augusztus 26-án résztvettünk IV. Perekedi Családi Gasztrofesztiválon. Szóróanyagokkal, NOE levelekkel, tollakkal és kitűzőkkel reklámoztuk az

egyesületet. A színpadon folyamatosan ment a műsor, a fellépők a nagy hőség ellenére remekül helytálltak. A Takatanya jóvoltából, a gyerekek örömeire állatsimogató is volt, s légvárban is ugrálhattak a gyerekek. A programok az esti órákig tartottak. A legnagyobb sikere ebben a nagy melegben a tűzoltók által készített habpartinak volt.

KERESZTES-FORCHE ÉVA

KOVÁSZ Egyházmegyei Családi Fesztivál

2023. augusztus 19-én a Pécsi Egyházmegye 2. alkalommal rendezte meg a KOVÁSZ családi fesztivált, a püspöki palotában és a hozzá tartozó épületekben. A különböző



közösségek, köztük egyesületünk is a palota kocsiszinében mutatkoztak be. Az érdeklődőket puzzle kirakóval és labirintusjátékkal vártuk. A labirintusjátéknak különösen nagy sikere volt. Sok érdeklődő járt nálunk, két család mindjárt ki is használta az alkalmat, kitöltötték a belépési nyilatkozatot, mivel már régóta szerettek volna tagjaink lenni. Társaimmal együtt örömmel képviseltem egyesületünket ezen a rendezvényen.

KERESZTES-FORCHE ÉVA

Tolna

Beszámoló a Nagycsaládosok Tolnai Egyesületének 2023. évi kenutúrájáról

Ebben az évben az augusztus 10-13-i hétvégét néztük ki a szokásos többnapos kenutúránkhoz. Nem mentünk messzire, „csak” Ráckeveig, ami Tolnától nagyjából 100 km-re van, de a helyszín mindannyiunknak új volt. A táborhelyünk a Kerekzátany-szigeten volt, amelynek különlegessége, hogy csak csónakkal közelíthető meg. Csillagtúra-szerűen eveztünk a környéken, és a közös főzések sem maradhattak el. Persze,

ezek a túrák nem csak a kenutúráról és a nagy kajálásokról szólnak, hanem a csapatépítő szerepük is jelentős. Egy-egy közös főzésnek, utána a mosogatásnak is van csapatépítő jellege, de az igaziak mégis a táborút melletti, éjszakába nyúló nagy beszélgetések. A jó hangulathoz sokan hozzájárultak a tábor- és túravezetőnk Schenk Józsi



és gyermekei, akik a túra alatt gyakorlatilag velünk éltek és közvetlenségükkel, kedvességükkel szinte azonnal igazi csapattagokká váltak. Külön öröm, hogy a fiatalok is nagyon jól feltalálták magukat. Ha nem csatlakoztak a „nagyok” beszélgetéséhez, akkor spontán retró diszkót rendeztek a mólón, vagy egy jobb sorsra érdemes családi matracból csináltak ugrálóvárat. A lényeg, hogy mindenki nagyon jól érezte magát. Többek véleménye szerint az idei volt a legjobb hangulatú túránk, pedig ez már a 14. többnapos túránk volt. Szintén többségi vélemény, hogy ide még visszamegyünk.

SZÉLES ANDRÁS



Felső-Tisza Régió

Hejőbába

Egyesületi híreink

Bár az idei nyár is nagyon gyorsan elrepült, igyekeztünk tartalmasan eltölteni. Idén június 24-én 2. alkalommal rendeztük meg a Gyerköcfesztivált és a Családi Napunkat. Igyekeztünk minden korosztály kedvében járni, így volt lovaglás, ugrálóvár, többféle kézműves foglalkozás, az elmaradhatatlan csillámtetkő és arcfestés, valamint újdonságként airbrush testfestés is. E rendezvény keretein belül első alkalommal volt táncház, éspedig nagy sikerrel. A helyi vállalkozók tárgyi adományaiból minden család szerény szeretetsomagban részesült, a gyerekek a nap zárásaként pedig fagyizhattak



is. Augusztusban önkormányzati kezdeményezésekben is részt vettünk. A Fogadj örökbe egy buszmegállót című projekt keretén belül a Hejőbábai Önkormányzat felkérésére 2 db buszmegállót fogadtunk örökbe. Nagy örömünkre egyesületünk



önkéntesei, főként a fiataljai lelkesen takarítottak, csiszoltak, festettek! Augusztus 26-án részt vettünk a Hejőbábai Nyárbúcsúztató Falunapon is, ahol a gyerekeknek tetkóval kedveskedtünk, illetve rövid műsorral is készültünk. A NOE-Auchan kezdeményezésében augusztus 24-27. között idén is részt vettünk tanszergyűjtésen a miskolci Auchan déli áruházában. Ezúton is köszönjük a lehetőséget. Szeptember 16-án a Kalocsán megtartott NOE Őszi Találkozón egyesületünket a Brúder család képviselte. Összegezve, tudjuk, hogy a nagycsaládos lét különösen a szünet időszakában sok feladattal jár, de egyesületünk tagjai ismét bebizonyították, számíthatunk egymásra! Minden tagunknak köszönjük!

VATINÉ BALOG ANDREA

Kárpátalja

Nagycsaládosok a Balaton-parton

A Kárpátaljai Magyar Nagycsaládosok Egyesülete a Pro Filii Alapítvány támogatásával és, a nyirádi nagycsaládosok együttműködésének köszönhetően meghívást kapott egy hét nyaralásra Gyenesdiásra. A KMNE képviselőjében 2023. augusztus 17-24. között kilenc család összesen 48 fővel üdülhetett. Tagcsaládjaink számára ez egy nagyon jó lehetőség volt a kikapcsolódásra, feltöltődésre. A hét folyamán különböző programokon vehettek részt.

A hely adottságaiból kifolyólag a gyenesdiási strand nagyon tetszett a lubickolni vágyóknak. A Balaton szépsége igazán különlegesen hatott azokra, akik korábban még nem jártak ezen a tájon. Mivel úgy alakult, hogy augusztus 20-án is itt ünnepelhettek a családok, ezért részt vettek a Keszthelyen megtartott ünnepségen, tűzijátékon is. A hét



folyamán sor került a sümegi vár, a veszprémi Kittenberger Kálmán Növény- és Vadaspark, a Hévízi Tófürdő, és Tihany nevezetességeinek megismerésére és a Sobri Jóska Kalandpark meglátogatására is. A családoknak ez a hét felejthetetlen élményt nyújtott, hiszen volt idő arra is, hogy a barátságok elmélyüljenek, és azok a családtagok, akik esetleg már régebben találkoztak, újra minőségi időt tölthessenek együtt.

Köszönjük a családok nevében a nagyszerű élményeket, a remek kikapcsolódást!

Debrecen

Augusztus Debrecenben

Augusztus elején Egyeken, a Nádfedele Kincsei kecskefarmon jártunk a nagycsaládosok részére megrendezett tudásbővítő tanfolyamon. A házi sajt készítéséről tudtunk meg hasznos információkat.

A hónap során a raktárunkban összegyűlt ruhákból, játékokból többször is ún. Óriás turit rendeztünk, aminek mindannyiszor óriási sikere volt.

Több napon keresztül kitartóan, sikeresen gyűjtöttük a tanzsereket az Auchan áruházban.

Július végén – augusztus elején 20 egyesületi tagunk gyermeke Zánkán pihent, ahonnan felejthetetlen élményekkel, barátságokkal gazdagodva tértek haza.

Augusztus végén tartottuk meg egyesületünk hagyományos évkezdő gyűlését, melyre a meghívást most is sok tagcsaládunk elfogadta. Kicsik és nagyok egyaránt megtalálták

a nekik tetsző elfoglaltságot, volt minden, mi szemnek, száznak ingere: a gyerekeknek szabadtéri játékok, ugrálóvár, a nagyobbaknak játékos tesztfeladatok,

dalfelismerő játék is csoki nyereménnyel. A végén még finom, egészséges vacsorát is kaptunk. Igazán jókedvű, beszélgetős, nevetős délutánt, estét töltöttünk együtt.

Ezen kívül a Nagyerdei Stadionban még focimeccseken is részt vehettünk, de a nagy melegben a városi vízosztásban is serénykedtünk. Emellett kivettük részünket az általános iskolásoknak szervezett városi napközi által gyermekek részére szervezett programokból – kézműveskedésből, zenei kedvcsinálóból, koncertből, mozgásos versenyekből.

Ebben a hónapban sem unatkoztunk!

MEDGYESI ZITA



Közép-Magyarország Régió

Csepel

Zsófi egy hete a táborban

A nyári szünet első hetében részt vettem a NOE gyermek-táborában, mint táboroztató. Nagyon eseménydús volt a tábor, tele jobbnál jobb programokkal. Élveztem a gyerekekkel töltött időt. Nekem mindegyik nap nagyon tetszett, én is felfedezhettem új helyeket. A városligeti léghajós játszótér eddig nem ismertem, és bár már 15 éves vagyok, én is nagyon élveztem. A kézművesség során is rengeteg remekmű



készült. Egy szónak is száz a vége: nagyon örülök, hogy részese lehettem ennek a tábornak. Remélem jövőre is elmehetek!

PETIK ZSÓFI

Eszter egy hete a táborban



2023 nyarának elején a csoportunk ismét megszervezte nyárrindító napközis táborát. Történelmi vezetéssel vettünk részt „otthon”, hogy más szemmel vizsgálhassuk a lakókör-

nyezetünket, majd a bátrak egy házi készítésű szabadulószbából próbáltak kijutni. Ezzel párhuzamosan más gyerekek ügyességi vetélkedőkben mérték össze a tudásukat.

Másnap nyakunkba vettük a hegyeket, és kirándultunk egyet. Minden klassz játszótérrel kipróbáltunk, ami szembejött és az erdőben kisvonaton is utaztunk. A tábori programok csúcsa minden véleményt egybevetve a szerdai napunk volt, amikor is KAJLA történelmi utazása után, amit a Városligetben követtünk végig, elmentünk a Magyar Zene háza melletti zenélős játszótérre, majd a Léghajós játszótérként emlegetett játszótérre. Csütörtökön a sportnak szenteltük a napunkat, és mikor a meleg kezdett volna kibíráhatatlanná válni, lementünk hűsölni a Tamariska domb alá, ahol második világháborús és '56-os tárlatot nézhettünk meg. Természetesen, a közös fagyizások sem maradhettek el. Az utolsó napon pedig megpihentünk, felelevenítettük a hét eseményeit, közösen kiértékeltek a tábor, még tábori bizonyítványt is kaptunk.

KLÉBER ESZTER

Dunaharaszti

Tavaszi és nyári programjaink

A 2023-as év tavaszi és nyári időszaka eseménydúsán telt a Dunaharaszti Nagycsaládos Egyesület életében. Nyitó tavaszi eseményünk a Húsvéti Játszóház volt, ahol lelkes tagjaink segítségével papírhulladékból mesés szép ökotudatos tavaszi virágok és nyuszik születtek.

Besegítettünk a Családsegítő nyári táboroztatásába is, ahol egy szabadulószbát alakítottunk ki. Örömmel jelentem, mindenki sikeresen kiszabadult! A gyerekek emellett giszből még sütitket is önthettek, amelyeket ki is festhettek.

Április utolsó napján közel 50 fővel körbetekertük a Velencei-tavat.

Lelkesen jelentkeztek a Hollókői Találkozóra, ahol egy szép napot töltöttünk el a résztvevő nagycsaládosokkal.

A sokak által várt fürdőlátogatás sem maradhatott el. A tiszakécskei Barack Élmeny – és Termálfürdőbe július 9-én több, mint 70 fővel érkeztünk.

2023. augusztus 27-én egyesületünk egésznapos kiránduláson vett részt a Tisza-tavi Ökocentrumban. Első állomás-

ként a bemutatótérbe lépve sejtelmes, víz alatti világ fogadott minket. A centrum további emeletein még több érdekességet ismerhettünk meg, végül felértünk a hetedik emeletre, a kilátóra, ahonnan pazar kilátás nyílik csaknem a teljes Tisza-tóra. A főépületet körülölelő szabadidőpark az állatbemutatóival és játszótereivel egyszerre vidámpark és állatkert is, míg a tájház, a halász skanzen és a hagyományörző baromfiudvar révén valóságos időutazást tettünk a XIX. század világába. Persze, a legnagyobb sikert a rendkívül mókás kis vidrapár etetése aratta.

Délután a csoport egy időre kettévált: a bátrabbak GPS segítségével a tó legkisebb zegzugaiba is becsónakázhattak, míg a többiek kis hajókkal fedezhették fel a Tisza-tavat. A program a NEAG-KP-1-2023/1-000060 számú pályázatból valósult meg.



KISSNÉ GÁL ÁGNES

Hegyvidék

A Kopp Mária sétány felavatása



Mária napon Hornung Ágnes, Pokorni Zoltán, Fonti Krisztina, Fűrész Tünde, Skrabski Fruzsina, Skrabski Luca, a Kopp család és számos vendég jelenlétében a Normafán felavatták a Kopp Mária sétányt. A beszédek után felavatták Kopp Mária professzor asszony emléktábláját és elültették a magyar családok fáját.

Sajnos, Novák Katalin köztársasági elnök asszony családi okok miatt nem tudott jelen lenni, őt Hornung Ágnes államtitkár asszony képviselte.

Hatalmas élmény volt ott lenni, látni, hogy e kora délutáni órában mennyi családtag, régi barát, ismerős és tisztelő tette magát szabaddá, hogy ott lehessen ezen a nagyszemélyes eseményen!

CSUTHY ANNAMÁRIA

Szigetszentmiklós

Pákozdon jártunk



2023. augusztus 12-én az 1848-49-es forradalom és szabadságharc egyik jelentős helyszínére, Pákozdra látogattunk el nagycsaládos napunk keretében. A NOE-KEMPP együttműködésnek köszönhetően

kedvezményes belépővel vettünk részt az eseményen. A házigazdák érezhetően nagy szeretettel fogadtak bennünket. Jó időben, remek társaságban járhattuk körbe a Katonai Emlékparkot. Különböző helyszíneken a felnőttek érdekes élménybeszámolót hallgathattak meg, a gyerekek repülőgép-szimulátorral vezethettek, gyakorolhatták a célba dobást, -lövést, játékos formában ismerkedhettek meg a korabeli eszközök, fegyverek, ruhadarabok neveivel. Később (játék) szuronyos

puskával a kezükben maguk is huszárokká válhattak. Az éhes gyermekhaddal ebédre finom kenyérlángost fogyasztottunk a helyi étteremben, majd a nap megkoronázása a lézerfegyveres csata volt, mely gondoskodott róla, hogy fáradtan, de élményekkel gazdagodva térjen haza mindenki.

DEJCZÖNÉ JUHÁSZ KATALIN,
SZŐCS ÁGNES



Soroksár

Nyári élmények

„Ha végre, itt a nyár és meleg az idő, az ember strandra jár...” És hát a nagycsaládos is ember, így irány a strand! Nagyot gondolt egyesületünk: idén nyáron nem a helyi, pesterzsébeti strandot, hanem a velenceit céloztuk meg. Bár a strand vezetése egy hétfői napot ajánlott számunkra kedvezményes belépővel, egyesületünkben így is szép számmal akadtak fürdeni vágyók. Az időjárás is kegyes volt hozzánk, így nem volt gátja az önfeledt fürdőzésnek. Kicsik és nagyok egyaránt találtak maguknak megfelelő szórakozást a különféle medencékben. A gyógymedencékben pedig spon-tán beszélgetésekre kerülhetett sor tagtársaink között. Jó volt így



együtt lenni, nem rohanni seho-vá, jó társaságban lazulni a meleg gyógyvízben.

Már a szervezés során is, látva, hogy milyen nagy az igény az ilyen közös nyári programra, megindult egy újabb strandos nap szervezése. A következő, augusztusi fürdőzés helyszíne a ceglédi strand lett. Ezen a napon nem volt nagyon melegünk, a hőmérő higanyszála délután-ra is csak 28°-ig kúszott fel. Ez azonban nem szegte kedvünket! A gyerekek nagy lelkesedéssel vetették bele magukat a medencékbe. A csúszdák és az élmény-medencék különösen nagy sikert arattak.

Örültünk, hogy családjaink nyári programjai ezzel is kicsit színe-sebbé váltak.

KUKELY ANDREA

Felső-Duna Régió

Mosonmagyaróvár

Nyárbúcsúztató Családi nap Szigetközben

Szeptember 2-án a Mosonmagyaróvári Nagycsaládosok Életfa Egyesülete 16. alkalommal rendezte meg Családi Napját Dunaszigeten a Tündérsziget Ökoparkban. Több, mint százan, közöttük nagyon sok gyerek töltötte el vidáman a Szigetköz gyönyörű vízvilága tövében sok-sok programmal ezt a csodálatos napsütéses napot. Felvidékről is érkeztek családok. Mivel sokan voltunk, ezért 10 órakor már indult is az első 5 csapat a kenukkal.

Egy nagy körséta alatt ismertük meg az ÖKOPARK kialakulásának történetét, tekintettük meg az óriási területen kialakított, ökotudatos pihenési



lehetőségeket, a gyógy- és fűszernövénykertet, a magaságysokat, a majdnem kész élményparkot.

Nagy sikerük volt a különböző ügyességi játékoknak, közöttük az íjászkodásnak és a kézműves foglalkozásoknak is.

„Főző brigádunk” ebben az évben pincepörköltet készített. A bográcsban főtt ebéd rendkívül finom lett, minden cseppje elfogyott.

A csodálatos időben különösen jó volt kimozdulni, feltölteni a tanévkezdés küszöbén, együtt lenni. Elmondhatjuk, hogy minden adva volt ahhoz, hogy jól érezzük magunkat. Minden résztvevő hozzátett valamit ahhoz, hogy a rendezvényünk sikeres legyen.

ORBÁNNÉ PANNI

Sopron

Interaktív városi sétát tartott a Soproni Nagycsaládos Egyesület

A Soproni Nagycsaládos Egyesület „Mesélő házak a belvárosban” címmel ismeretterjesztő, városismereti sétát szervezett a tagságának. A Dr. Veöreös András egyesületi tag szervezésében létrejött program során gyerekek és felnőttek is érdekes információkat kaptak nemcsak a város történetéből, de a velünk élő történelmi érdekességekről is. Mindennapi életünk során észre sem vesszük, mennyi érdekességet rejt magában Sopron csodálatos belvárosa. Jó néha „turistaként” sétálni a saját városunkban!

A program a Dömötöri kávézó foglaltozójánál ért véget, mert a Dömötöri Cukrászda foglaltozással támogatta a résztvevő családokat. Az egyesület vezetősége ezúton is köszöni a szervezést, az együttműködést és támogatást!

HORVÁTHNÉ GERGÁCS
ERZSÉBET



Antal Szilvia: Isten tudja

Isten tudja, amit én nem tudok,
hogy merre tartsak,
ha félve indulok,
hogy lesz-e út ott is a lábam alatt,
ahol nem jelzik táblák, vonalak.

Isten tudja, hol van a helyem,
amikor elmém döntésképtelen,
ha nem tudom, hogy menjek,
vagy maradjak,
tárt karokkal várnak
vagy majd letagadnak.

Isten tudja, meddig kell maradjak,
mikor higgyek becéző szavaknak,
mikor csalfák,
s ellopják a szívem,
s mikor szeretnek majd
a semmiért egészen.

Isten tudja, kinek mit is mondjak,
hogy bántó szó nélkül is, lássanak igaznak,
hogy bölcs lehessenek ott is hol bántanak,
hol óráknak tűnik egy fájó pillanat.

Isten tudja, miért is születtem,
mivel áld meg, és mivel tanít,
ha fáj is sokszor,
elbuknom, s újra talpra állnom,
de képessé tesz kibírnom a kint.

Isten tudja, amit én nem tudok,
hogy merre tartsak,
amikor indulok,
hogy utam során
áldás kiknek leszek.
Isten tudja,
én meg csak hiszek.

A verset meg tudjátok hallgatni
Csórics Balázs előadásában is:



Egy zöld szemű, fekete hajú lány, a határon. A rideg valóság, és egy elképzelt békés, szép világ határán. Nos, azóta sok minden változott. Nem csupán azért, mert a fekete hajszálaim között már megcsillan néhány ősz hajszál, jelezve, hogy milyen gyorsan is repül az idő. A szemem színe ma is zöld, ezen nem fogott az idő. Az egykor szelíden lázadó fekete hajú lány, sokat változott, és már nincs a határon. Túl van sok butaságon, néhány csalódáson, és jó sok olyan történeten is, melyekre nem büszke. Mindezekkel együtt mégis azt mondhatja, boldog, szép élete van, és elégedett. Szerető családdal, két csodálatos nagylánnyal, igaz barátokkal, és sok nagyszerű emberrel a háta mögött. Egy igaz Isten közelségében, akivel néhány éve sikerült még szorosabbá fűznie a kapcsolatát, aki utat mutat, aki bölcsőbbé és jobbá teszi az egymást követő napokat, s aki semmihez sem fogható derűt, és békeséget ad. Akinek köszönheti azt, ahol most tart, és mindazt, amit másokért tehet, amire mindig született. Akinek ma már minden kételkedés nélkül teszi fel az életében felmerülő legapróbb kérdést is, legyen szó bármiről. Mert mostanra minden szívdobbanásával érzi, hogy egyetlen kérdés sem marad megválaszolatlan. Hiszen Isten tudja...

Verseimet a Facebook oldalamon olvashatjátok: <https://www.facebook.com/Szilvija.Antal>

Könyvajánló

avagy a biztonságot nyújtó humor

Életünk során elkerülhetetlenek a nehéznek ígérkező, bizonytalan, stresszes helyzetek, melyek ellen különböző megküzdési stratégiákkal védekezhetünk. Az egyik közülük (ráadásul a legérettebb) a humor. Ha egy nehéz helyzetben is képesek vagyunk megőrizni a humorunkat, azzal fölé emelkedünk a problémának. Ez természetesen nem a probléma elbagatelizását jelenti, csupán azt, hogy nem engedjük, hogy lebénítson minket. Éppen ezért, ezúttal csupa humoros könyvet ajánlunk nektek, melyek segítenek felülemelkedni a hétköznapi problémákon. Goethe szerint semmi nem tárja fel jobban egy ember jellemét, mint az, hogy min tud nevetni. És milyen igaza van!



James Bailey: Fej vagy írás

Ha minden döntésed katasztrófálisan sül el, bízd a vakszerencsére a dolgot – elvégre mi baj lehet belőle?

Josh épp életharmadi válságban szenved. Barátnője lánykérés közben dobja ki, vele együtt elveszti a munkáját és a lakhelyét, és szegényszemre 28 évesen haza kell kullognia szülei házába a világ végére – pontosabban egy angliai faluba, ahonnan ő jutott először egyetemre... és milyen sokra is ment vele. Az állástalan, pénztelen, és Jeremyt, a törpenyulast leszámítva társtalan Josh radikális elhatározásra jut: miután eddigi összes fontos döntése katasztrófába torkollott, innentől egy pénzérmére bízta az életét, a fej vagy az írás majd megmondja, mit csináljon.



Matuscsák Tamás: Rejtő Jenő elveszett naplója – Életregény

Garantáltan az eddigi legjobb Rejtő életrajzi regényt tartja kezében az olvasó, mert bármilyen meglepő is, de egyik legnépszerűbb írónkról mind ez idáig nem született még ilyesfajta biográfia. Talán még senkiről sem írtak le annyi téves információt, legendás, már-már mesés történetet, mint Rejtő Jenőről, noha ezeknek a forrása nagymértékben ő maga volt, gyakran ferdített az igazságon, amikor önmagáról írt vagy nyilatkozott. Az idők során széles körben elterjedt mítoszok kuszaságában próbál rendet teremteni e könyv szerzője, aki felveszi ugyan P. Howard utánozhatatlanul szórakoztató stílusát, de bemutatja Rejtő komoly oldalát is.

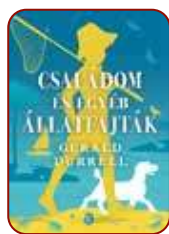


Kelly Harms: Bezzeg a másik élete

Celeste a Pinterest tökéletes, háztartásbeli szuperanyukája, ám sok más anya rémálma. Teljesen bio, mindennap főz, makulátlan az otthona és önkéntes munkát is végez; mégis van ideje rá, hogy a nap végén relaxáljon egy pohár vörösbor mellett.

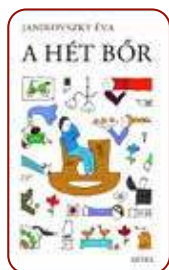
Wendy elismert produktivitási tanácsadó és nagyon népszerű az erről tartott előadásai. Az élete percre pontosan be van osztva, mégis állandó rohanásban van. Wendy azonban sosem szabadkozik.

Mindkét nő intenzíven megéli a házasság és az anyaság boldog, de sokszor zűrös, bonyolult és gyakran mindent felemészítő mindennapjait. Ráadásul egy bizarr hétvégének köszönhetően mindaz, amit Celeste és Wendy tudni véltek a „másik anyatípusról”, a feje tetejére áll - akárcsak a nem is annyira különböző életük.



Gerald Durrell: Családom és egyéb állatfajták

A nem is kissé excentrikus Durrell család - a pattanások sújtotta, csélcsap Margo, a fegyvermániás Leslie, az írópalánta Lawrence, az állatbolond Gerry, valamint sokat túrt édesanyjuk, Louisa - már nem bírja tovább elviselni a nedves, borongós angol klímát. Ezért azt teszik, amit bármely más család tenne: eladják házukat, és Roger, a kutya társaságában a napsütötte Korfu szigetére költöznek. Ám hamarosan rádöbbenek, hogy életükön és otthonukon egy egész állatsereglettel, többek közt skorpiókkal, gekkókkal, békákkal, denevérekkel is meg kell osztaniuk, nem is szólva a különc helybéliekről és a még különcebb vendégekről...



Jankovszky Éva: A hét bőr

A 7. b., azaz a HÉT BŐR részesül abban a megtiszteltetésben, hogy az iskola tatarozásának végéig vendégeskedhet néhány hétig a kertvárosi iskolában. Hát nem kiderül, hogy iskolába persze a sajátjukba járni egész jó dolog? Élményeiket a rajnaplóban fogják rögzíteni, ez a HÉT BŐR rajvállalkozása. Meg az is, hogy segítenek a kissrácoknak és az egyedülálló öregeknek. Ja, hogy a kissrácok cseppet sem szorulnak segítségre, és Vilma néni is köszöni szépen, inkább egyedül menne moziba? Csupa régi-új helyzet Janikovszky Éva jól ismert, feje tetejére állított világából. Az sem számít, hogy nincsenek már órsők és rajok, nincs takarékbélyeg és kazettás magnó sem, a gyerekek és a szülők nem változnak.



Herczeg Zsolt: Büfik és bukások

Megkérdeztem a kisfiamtól, hogy boldog gyerek-e, mire önérzetesen közölte, hogy nem, mert ő egy tigris. Nem hazudott... És én sem fogok nektek ebben a könyvben. Nevettetni és elgondolkodtatni akarok. Már több tízezer nő üzenete, hogy sikerült. Illetve, hogy gebedjek meg, mert nem tudnak szoptatni a röhögéstől vagy a meghatottságtól. Az én apanaplóm nem okoskodó és kioktató. Nincsenek benne frusztráló tanácsok, amitől csak még rosszabb szülőnek érzed magad. Az én szövegeim olyanok, mint a boldog gyerekek: mosdatlanok, fésületlenek, kirobbanóan vidámak, néha talán fárasztóak, de az első betűtől az utolsóig fel szabadítóan őszinték. Azt üzenik: nem vagytok tökéletesek, de elég jók vagytok. És nem vagytok egyedül. Lépjetek be velem a tigris ketrecébe!

Csapongó rendünk



Ahogy múltak felettünk az egyforma napok, úgy ütközött ki minél inkább eredendő különbözőségünk. Ahogy máskor mindannyiunkat sokszor melengetett meg a gondolat, ha a miénktől idegen, élesen eltérő gondolkodású emberekkel volt lehetőségünk időt tölteni, hogy sehol nem találunk hozzáunk hasonlóbb és minket jobban megértőbb embereket a családon túl – úgy botránkoztatott meg minket a felismerés, hogy milyen szemtelenül különbözünk egymástól; mintha nem is ugyanabban egységben lennénk katonák a hét minden napján.

Az egyforma napok színesek voltak. Mindannyiunkban más színűek, de sosem szürkék. Ezt valószínű, hogy csak most látjuk így. Az újfajta rendben mintha színvaktságban szenvedtünk volna, pedig észrevehattuk volna a szívárványt, ha egyszer is felnézünk az égre.

Vacsoránál újra és újra az a téma került elő, hogy ki kire hasonlít. Sosem jutottunk semmire, és rá kellett jönnünk, hogy aligha fogunk: mindannyian elképesztően és szélsőségesen egyediek vagyunk. Amikor az ember csak négy másikkal találkozik hosszú heteken keresztül, a kis különbségek felnagyítódnak, és érdekessé válnak. Nem az olyanok, hogy az egyikünk ízig-vérig állatvédő, a másik meg vérbeli ragado-

zó. Inkább az ilyenek: az egyikünk csendben szeret aludni, a másikunk fényben, a harmadik csakis egyedül, különben rémálmai vannak, a negyedik kemény ágyon, mert fáj a háta, az ötödik nem szeret aludni, de csak éjfél előtt alszik el. Ezek a napi kérdések váltak akkor az életünkké, és mindenkinek minden apróságot tudnia kellett a másiktól ahhoz, hogy a rendszer megálljon a lábán.

Két hónapja éltünk ugyanabban az öt szobában: a négy fénytelen hálósobában, és tágas és világos, közös nappaliban. Aztán egyik nap csöngettek. Mindannyian összerendeztünk. Valaki tényleg jött hozzáunk? Talán vendég? Ja, csak a nagymama! Mit csinál itt ilyenkor? Sokáig marad? De jó! Hogyan? Lehet, hogy végleg itt marad?

Szegény nagymama, hontalan volt egy hónapja, amióta kiszökött a nagypapa ablakán, és egyetlen kézipoggyással a kezében felutazott Pestre. Azóta házra-házra vándorol – illetve vándorolna, ha az ilyen bonyolult időkben ez ilyen könnyű volna.

A nagymama a földszinti könyvtárszobába költözött be, de szinte csak aludni járt oda; egész nap úton volt egyik szobából a másikba, a konyhából a raktárba, esetleg a fürdőszobából a padlásra. Senki nem tudta, hogy pontosan mikor mit

csinál, csak azt vettük észre, hogy tisztábbak az ágyneműk, és kevesebb cipőn kell átesni éjszakánként. Címéről ismerte a könyveinket, színéről a ruháinkat, megérzésből a hasunkat. Mégis úgy éreztük, sosem fog minket ismerni. Persze, persze, tudta, milyen emberek vagyunk, de igazán nem ismerte a vágyainkat és az gyengéinket, úgy ahogy mi egymásét. Igazán senki se fog soha úgy ismerni minket, ahogy mi ismerjük egymást, és ezért nem is lehet olyan fontos tagja a családban, mint mi öten.

A nagymama nem sok vizet zavart – mégis, pont annyira volt idegen, hogy felrúgja az oly nehezen felépített, friss törékeny rendet, amely fölött, mintha egymás biztonságát vigyáznánk, éberen őrködtünk.

Jóformán mindig akkor takarított, amikor éppen kedve szottyant. Nem volt baj, hogy más a csendes pihenőjét élvezte volna éppen. Este társasozásnál vasalt, pedig a társasjátékban előtte mindenki részt vett; így bugyutának tűnt az egész, hogy azt lestük, vajon milyennek tűnhetünk kívülről. A nagymama folyton elpakolta a kabátokat, amik, bármilyen furcsa is volt, de addig egymás hegyén-hátán tornyozódva alkottak rendet, és elmosogatta a bögréinket, amik a következő adag kávéhoz egy kicsit kávésan is kiválóan szolgáltak volna.

Csak most értettük meg, milyen szerepe volt a nagymamának. Ha ő nem jön, talán sosem fogjuk fel, milyen meghitt harmóniában éltünk mi két hónapon keresztül, amilyenben talán soha család nem élt előtte. Ezt a harmóniát keressük most is, hogy újra össze vagyunk zárva. Mintha várnánk valamire, hogy jöjjön és igazolja, hogy megint sikerült megteremtünk a rendet; talán a nagymamát várjuk. Pedig ő már



nem jön; a nyáron, amikor mindenki szabadon vándorolhatott, a nagypapa is elköltözött. A nagymama erre visszamászott az ablakon, hogy aztán egy kis bezárt egyedüllét után ő is utánaköltözzön.

Sosem gondoltuk volna, hogy ekkora káoszban létezhet ilyen rend. Pedig e szent rendszert csakis a káosz teremthette, és csakis a nagymama oszlathatta el a fellegeket, amelyekről addig nem vettük észre a színét.

Amit megtudtunk a családukról, az az, hogy a legválságosabb helyzetben is összetartunk, és a legterheesebb időben is működik az egy mindenkiért, mindenki egyért. Amit megtudtunk a családukról, az az, hogy ilyen család nem akad minden sarkon, és küzdenünk kell azért, hogy ez az érték ne süllyedjen le mélybe. Amit megtudtunk a családukról, az az, hogy befogadjuk azt, akinek szüksége van egy családra. Folyton úgy hat, a káosz mindjárt bekebelez minket, mert egy evezővel kevesebb merül most vízbe, mint akkor, amikor gyorsabban siklottuk, mint valaha. Ezt megint csak most értjük ilyen jól. Érdekesen hat a bezártság a pszichére. Úgy tűnik, mindig az az ideális, ami a legutóbb működött. Amikor be vagyunk zárva, nincsen lehetőség menekülésre. Nincsen kiskapu, nincsen más út. Azt kell alkalmazni, ami bevált. Az emlékek kiszelektálják a régit, mert az idő homálya rátelepedhet józan működésére, vagy a család változása összezavarhatja a műszerfalat. Csakis az, amit legutóbb bevált. Nehéz időszaknak nézünk elébe, mert egyelőre csak körbe-körbe evezünk, és felbolygatjuk az addig csendes állóvizet.

Néha úgy érzem, könnyebb lenne átülnöm egy másik csónakba, néha úgy érzem, túl nehezek vagyunk öten, és túl gyenge a többiek karja. Néha azt hiszem, egyedül jobban elbírnám magam. Ilyenkor elfelejtem, hogyha egyedül meg akarnék állni, elsüllyednék, de ha itt pihenni szeretnék, négy evező merít értem sebesebben. Egyedül nem tudnék játszani, önfeledten, mint egy gyermek, és egyedül nem tudnék az múlt nyárra emlékezve ugyanazon a képen századjára nevetni. Remélem, hogy amikor már másik csónakban fogok ülni, ők akkor is a rendem része lesznek. Felnézek az égre, és azt gondolom: amíg a többi csónak ingatagnak tűnik, csak a miénk megy rendületlenül: én is evezek velük.

L. EMMA

A novella a Nagycsaládosok Országos Egyesülete által 2020-ban kiírt szépirodalmi pályázatra íródott.



A biztonság pszichológiája magzati kortól

A felnőttkorban megélt biztonságérzetünk gyökerei egészen a kora gyerekkorig nyúlnak vissza, mi több, sok szempontból a születésünket megelőzően, az anyaméhben töltött időszaknak is jelentősége van abban, hogy később mennyire éljük meg biztonságosan a világot. Cikkünkben körüljárjuk a biztonságérzetünket befolyásoló tényezőket, valamint azt, hogy mire érdemes odafigyelnünk a gyermekeink és a saját biztonságérzetünk erősítése érdekében.

A biztonságérzetünket alapvetően befolyásolják a kora gyermekkori évek, sőt, mára már tudományos kutatások és a vizsgálatok sora bizonyította be, hogy már a fogantatástól kezdve, a magzati korban bennünket érő hatásoknak is szerepük lehet abban, hogy felnőttként mennyire érezzük biztonságosan a világot.

Az édesanyánkon keresztül tanulunk meg kapcsolódni a világhoz és másokhoz is, és mindez már magzati korban megkezdődik. A várandós nő lelkiállapota és megélt élményei szerepet játszanak a magzat és később a csecsemő érzelmi fejlődésében. Ez nem jelenti azt, hogy egy nehezebb gyermekvárás időszak mindeképpen komoly elakadásokat okoz majd a babának és a későbbi felnőttnek, ugyanakkor igen gyakran az anya által megélt intenzív stressznek, esetleg traumatikus eseményeknek az érzelmi lenyomata fellelhető lesz a gyermek személyiségében. Ám ezek nem feltétlenül okoznak helyrehozhatatlan problémákat, de érdemes tudatosan figyelni arra, hogy ilyen esetben minél több pozitív megerősítést adjunk a kicsinek és a lehető legjobban ráhangolódjunk az érzelmi szükségleteire. Ez utóbbit tökéletesen csinálni nem lehet, szülőként érdemes saját magunkkal is elfogadónak és megengedőnek lenni és az elkövetett hibákat természetesnek venni. A tökéletességre való törekvés ugyanis nagyon kimerítő az emberi agy számára, rengeteg energiát emészt fel és valójában egy lehetetlen vállalkozás. Ugyanakkor olyan feszültséget okoz bennünk, amely negatívan hat a lelkiállapotunkra ez pedig visszahat a gyermekünkkel való kapcsolódásunkra.

Nagyon sok kutatás bizonyította, hogy csecsemőkorban óriási jelentősége van a testi kontaktusnak, vagyis annak, hogy a baba elegendő időt töltsön kézben és megtanulja, hogy a szeretetkapcsolatokban az érintés biztonságos. Nagyon fontos ezt megtanulni gyermekkorban, mert az érintés iránti igényünk az egész életünket végigkíséri, és ha ahhoz a biztonságot és a bizalmat tudjuk társítani, akkor ez jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy felszabadultan tudjuk megélni a szeretetkapcsolatainkat. Az érintés és az ölelés hatására a testünkben oxytocin keletkezik, ami fokozza a jó hangulatunkat és boldogságérzésünket.



Itt fontos megemlítenünk Erik Erikson pszichoanalitikus fejlődésmélettét, amely több életszakaszra bontja az életútunkat. Az elsőnek, amely a születéstől körülbelül két éves korunkig tart, éppen az a központi kérdése, hogy az édesanyánkkal vagy az elsődleges gondozónkkal való kapcsolatunkban meg tudjuk-e élni az ősbizalmat vagy sem. Ha a baba egy biztonságos és bizalommal teli kötődési kapcsolatot él meg ebben az időszakban, akkor jó eséllyel a későbbi kapcsolataiban is biztonságosan fog tudni kötődni. Ha azonban elhanyagoló, súlyosabb esetekben pedig bántalmazó magatartással találkozunk, akkor az ősbizalom helyett a bizalmatlanságot éli meg. Ekkor a világhoz és más emberekhez gyanakvással és bizalmatlanul fog viszonyulni.

Ahogy azt már korábban említettük, a legjobb szándékunk ellenére sem lehetséges tökéletesen válaszkésznek lennünk egy gyermek igényeire, azonban túlövő, túlaggódó hozzáállással éppen az ellenkező hatást érhetjük el. Az utóbbi esetben ugyanis az az üzenet rögzülhet a gyerekben, hogy a "Világ veszélyes!", ami pedig sokszor nem egy egészséges óvatosságot eredményez, hanem szorongást telepíthet a későbbi felnőttre. A túlövő szülő sok esetben ugyanis akaratlanul, de a saját szorongását terheli rá a gyerekre és ez legtöbbször nem is tudatosul benne. Természetesen, van realitása annak, hogy a gyerekekre leselkedhetnek veszélyek a világban, ezzel pedig racionális szinten megmagyarázható az esetlegesen túlféltő gondoskodás, de ettől függetlenül nem biztos, hogy ez jól szolgálja a gyerek érdekeit.



KOVÁCS PETRA



Egy gyereknek lehet azt közvetíteni, hogy a megfelelő óvatosság és körültekintés mellett az élet sok lehetőséget kínál a boldogságra, ebben az esetben jó eséllyel lehetőségként és kihívásként fogja megélni az életet és az azzal időnként óhatatlanul együttjáró nehézségeket. Ugyanakkor azt a benyomást is lehet benne kelteni, hogy a világ egy veszélyes hely, és alapvetően félelmekkel élve lehet elkerülni, hogy baja essen, miközben éppen ez a fajta viszonyulás a világhoz akadályozza meg őt abban, hogy alapvetően boldogan éljen.

Érdemes megfigyelnünk magunkban, hogy az esetlegesen túlzott aggodalomba átcsúszó gondoskodásunk miről is szól valójában. Tényleg indokolja-e az adott élethelyzet, vagy pedig a saját korábbi életszakaszainkból származó, esetlegesen a gyerekkorunktól kezdve bennünket kísérő félelmeink vezérelnek bennünket. Ezt természetesen nem könnyű megtenni, de már önmagában annak a tudatosítása is segíthet, hogy bizonyos esetekben a félelmeink nem az aktuális valóságnak szólnak, hanem korábbi saját tapasztalásaink és azokból fakadó szorongásunk készítenek bennünket arra, hogy – noha az adott helyzet körülményei azt nem indokolják – mégis túl-óvjuk a gyermekünket. Érdemes megállnunk egy pillanatra és időt szánnunk arra, hogy befelé figyelve, megérezzük, az adott helyzetben mi szolgálja legjobban a gyerekünk érdekeit.

Itt mindenképpen fontos kicsit részletesebben is szót ejtenünk a szorongásról, hiszen annak nagy jelentősége van a biztonságérzetünkben, valamint abban, hogy a gyerekeinkhez hogyan tudunk kapcsolódni és ezáltal hogyan hatunk az általuk megélt biztonságra. A szorongás része mindnyájunk életének, valamekkora szorongás időnként mindenki-ben van, ami a túlélésünket is szolgálja, hiszen segít abban, hogy kellő óvatossággal létezzünk a világban (például, nem jut eszünkbe csukott szemmel, bedugott füllel átsétálni egy forgalmas úton). A szorongásunk szintjében szerepe van a genetikánknak is, ugyanakkor még inkább befolyásolják a környezeti hatások, legfőképpen a gyerekkori élmények és a minták, amelyeket látunk. Ezeket bővíti még az aktuális élethelyzetünk sajátosságai is, például egy stresszes munkahelyi időszak okozhat emelkedettebb szintű szorongást. Jó hír, hogy a szorongásunk kezeléséért sokat tehetünk a

mindennapokban, ami által a gyerekeinknek is olyan mintát tudunk adni, amely az ő egészségüket és biztonságérzetüket is jól szolgálja. A szorongáskezelés egyik pillére a rendszeres testmozgás, amely serkenti az endorfin- és a dopamintermelődést a testünkben és hozzájárul a jó hangulat kialakulásához, fokozásához. A másik igen fontos pillér a megfelelő alvási rutin, vagyis a hozzávetőleg azonos időben való lefekvés és a megfelelő mennyiségű pihenés. A rutin és a kiszámíthatóság nagyon fontos az agyunk számára, és segít a szorongás kézben tartásában is, ezért az alváshoz hasonlóan az étkezés esetében is jó ha tudunk rendszert tartani a mindennapokban. A mozgás és a rutink mellett a szorongás kézben tartására igen hatásos eszköz, ha a számunkra jutalmazó tevékenységekre minél több időt szánunk. Ez érdeklődéstől függően bármi lehet, például, egy séta a szabadban, egy sorozat megnézése, olvasás, vagy bármi, ami kikapcsol bennünket.

Nagyon fontos kitérnünk arra is, hogy a biztonságérzetünkben óriási szerepe van annak, hogy a másokhoz való kötődést biztonságosnak éljük-e meg. A kötődésünkben meghatározó szerepet játszik, hogy a gyermekkorunk során hogyan kapcsolódtunk a bennünket gondozó szüleinkhez, mennyire tudtak ők érzelmileg ránk hangolódni és mennyire voltak válaszkészek az igényeinkre és a szükségleteinkre.



Fontos tudni, hogy tökéletesen biztonságosan kötődni szinte lehetetlen, mert kisebb-nagyobb érzelmi hiányok mindenkit érnek gyerekként. Ugyanis még a legjobb szándék, odafigyelés és tudatosság mellett sem tudja a szülő minden esetben maximálisan kielégíteni a gyereke igényeit. Ugyanakkor ezek a különböző mértékű hiányok később is feltölthetők és a kötődés terén bekövetkezett elakadások meghaladhatók. Ehhez komolyabb esetekben szakember segítsége is szükséges lehet, de sokszor a felnőttkori kötődés során megélt élmények is növelni tudják a kapcsolati biztonságunkat. Ez azt jelenti, hogy a biztonságos kötődés terén felnőttkorban is nagyon sokat fejlődhetünk, még akkor is, ha nehezebb gyerekkorral indultunk neki az életnek. Minél biztonságosabban kötődünk, annál nagyobb a bizalmunk a másik emberben és annál kisebb szorongást okoz bennünk maga a kapcsolódás.

DR. KOVÁCS PETRA
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ

A közösségi gyermeknevelés és a szülőtámogatás tapasztalatai

A gyermeknevelés egy gyermek – vagy fiatal személy – testi, lelki, szellemi, jellembeli fejlődésének, önállósága kialakulásának segítése, irányítása leginkább tudatos tevékenységgel, valamint példamutatással annak érdekében, hogy a gyermek a nevelő személy hozzájárulásával és hatására elérjen valamilyen konkrét célt. A gyermeknevelés sikere sokkal kisebb mértékben függ az ismeretek átadásának minőségétől, mint a gyerek körül előforduló felnőttek és a közösség tagjainak példamutatásától.



Az elmúlt időszakokban a hagyományos közösségekben a családnak és a település közösségének volt a legnagyobb szerepe a gyermekek nevelésében. Az oktatási intézményeknek jóval kisebb jelentőséget tulajdonítottak.

A család volt az erkölcsi, vallási nevelés fő színtere, itt történt a hagyományok, szokások elsajátítása, a munkára nevelés. Ez volt az a közeg, ahol a kisgyerek először találkozott a település kultúrkincsével, a mesékkel, a szokásokkal, amelyek szintén szerepet játszottak a személyiségfejlődésében.

A generációk együttélése segítette a családokban a munkamegosztást, a gyerekekkel való foglalkozást, a tapasztalatok átadását, a közösségben való együttműködést.

A hagyományos családmodell felbomlásával, az értékrend átalakulásával – pontosabban differenciálódásával, hiszen az egy közösséget alkotó családok értékrendje között is sokszor hatalmas lett a különbség – a fent vázolt családi nevelés megváltozott.

Sok családban sokkal több hárul az oktatási intézményekre – a megnövekedett lexikális tudás közvetítésén túl az erkölcsi, életvezetési és sok esetben a világnézeti nevelés terén is.

Mégis ki kell emelni, hogy a család ma is meghatározó szerepet tölt be a nevelésben.

Napjainkban a közösség szabályozó szerepe csökkent még a legarchaikusabb közösségek esetében is, valamint érdekes tapasztalat, hogy a családok életvezetési normáinak kialakításában nem egyszer már a fiatalok járnak elől

a korábbi, idősre támaszkodó modellel szemben. Ugyanakkor megfigyelhető, hogy a családokon belüli generációs együttműködés szerepe csökkent, a fiatal szülők sok esetben akaratukon kívül magukra maradnak szülői szerepükben, a kisgyermekkel való tevékenységeikben.

Az európai trendekhez hasonlóan a népesség szerkezetében bekövetkező változásokat Magyarországon is a társadalom elöregedése jellemzi. A demográfiai tendenciák nem egyformán alakulnak az egyes régiókban, de általánosságban elmondható, hogy a vidéki térségekben a természetes változások és az elvándorlás miatt hangsúlyozottabb a népességfogyás, mint a városi területeken.

Napjainkban megállapítható az élettartam növekedése és a népesség elöregedése Európában, ami új lehetőségeket és kihívásokat is teremtett. Az idősök növekvő részaránya azonban pozitív gazdasági dinamikát is elindíthat. Míg a fiatalok oktatási, képzési és munkalehetőségeket keresve általában nagyobb gazdasági központokba költöznek, a nyugdíjasok esetében inkább a fordított tendencia tapasztalható. Ennek köszönhetően a még aktív nyugdíjasok részt vállalhatnak a gazdasági életben mint munkavállalók, vállalkozók, valamint fitt és egészséges nagyszülőként a kisgyermekeket nevelő családok életében játszhatnak jelentős szerepet, segíthetik a kisgyermekes családok mindennapjait.

A nemzetközi szakirodalomban a szülőtámogatás hatékonyságának vizsgálata során egyre többet foglalkoznak a szülőtámogatások eddig kevésbé tudatosan emlegetett szereplőivel, a nagyszülőkkal. A szülők támogatása a szülők megerősítését jelenti, szem előtt tartva minden család egyediségét, speciális támogatást jelent saját szülői döntéseikben, egyéni tanulási módjaik figyelembevételével. A nagyszülőktől kapott támogatással kapcsolatban egyre több kutatás számol be arról, hogy a nagyszülői támogatásnak igen nagy szerepe van a gyermekvállalási hajlandóság növelésében, a fiatal családok jólétében. Ha hiányzik a támogató, elfogadó közeg, nincsenek követendő minták, praktikák a kisgyerekes évek alatt, a legtöbb kisgyermekes család veszélyeztetettnek számít.

Az elmúlt évtizedekben egyre nagyobb hangsúlyt kapott a kisgyermekes családok támogatásának fontossága, hiszen mind a tapasztalatok, mind pedig a témára fókuszáló, növekvő számú kutatás egyöntetűen bizonyítja, hogy az egyén



LASSÚNÉ URBÁN ERIKA



életében a születéstől a kisgyermekkorig bezárólag tartó szakasz kiemelt fontosságú, hiszen igen rövid idő alatt zajlik le a későbbi életszakaszokban már nem jellemzően intenzív fejlődés.

Magyarországon az utóbbi évtizedekben innovatív kezdeményezések bevezetésére került sor a kisgyermekes családok segítése, a szülők támogatása érdekében: Benkő Ágota, a NOE akkori elnöke a Home-Start program hazai megfelelőjeként 2001-ben megalapította az Otthon Segítünk Alapítványt. 2002-től már az Otthon Segítünk szolgálatok országos hálózatáról beszélhetünk. Az Otthon Segítünk Alapítvány a családközpontú segítség elvei alapján képzett koordinátorai és önkéntesei a hozzájuk forduló kisgyermekes családoknak a mindennapi tevékenységekben, a szülői készségek megerősítésében nyújtanak támogatást.

A Kopp Mária által életre hívott Három Királyfi, Három Királylány Mozgalom olyan, mint egy nagy család, ők olyan hétköznapi emberek, mint bármelyikünk. Szívvel-lélekkel tesznek azért, hogy ma Magyarországon a családok által kívánt gyermekek megszülessenek.

Az utóbbi években az ország közművelődési intézményeiben, könyvtáraiban, közösségi tereiben folyamatosan alakulnak meg az újabb és újabb Baba-mama/papa klubok. Ezek a klubok egyre közkedveltebbek, mert a kisgyermekes

családok számára közösségi együttléteket biztosítanak kötetlen önszerveződő formában. A közösségi házak, könyvtárak termei megtelnek kisbabákkal és fiatal szülőkkel, akik között egyre több apuka is vesz részt a foglalkozásokon. A programban a szervezett bábszínházi előadás, baba-koncert, baba-mama közös Ringató foglalkozás, valamint játszóház is helyet kap.

A Vándorbölcső mozgalom egy magyar kezdeményezésű, nemzetközi hagyományörző-szociális mozgalom, mely fabölcsők adományozásával, kölcsönzésével kisközösségeket ösztönöz arra, hogy a gyermekeket vállaló családoknak kiemelt figyelmet szenteljenek. Az alapítók azzal a céllal indították el a mozgalmat, hogy felelevenítsék azt a régi hagyományt, amikor a kisbabákat még bölcsőkben ringatták és a kiságyak több nemzedéken keresztül családról családra jártak. Családi, szomszédási, baráti kötelékeket megerősítő szokást, a komatál hagyományát eleveníti fel a Nemzeti Művelődési Intézet. A komatál adása olyan gesztus, amely az étel adományozásán túl a baráti segítségnyújtásról, a kismama és az újszülött meglátogatásáról, a közösség összetartó szerepéről és a családi kötelékek megerősítéséről is szól. A Komatál Program részeként a Nemzeti Művelődési Intézet támogatja komatál közösségek létrehozását.

A generációk közötti együttműködés lehet híd egymás felé, összetartozás, bizalom, biztonság, bizonyosság, hogy számíthatnak egymásra, hogy tolerálják, tisztelik és szeretik egymást, megvan a békére való törekvés a családtagokban, konstruktívak az együttműködésben és az élet feladatainak megoldásában.

Tulajdonképpen arról van szó, hogy alkalmasint kicsit mindenki „felad” a saját céljaiból, akaratából és nyitott arra, hogy a közös célok érdekében elfogadja és menedzselje az éppen legfontosabbnak tartott cél teljesülését, a családban megszülető kisgyermekek ellátását, nevelését.

A szeretetnek és a gondoskodásnak, óvásnak és törődésnek olyan minősített szintje alakulhat ki a fiatal szülők, testvéreik, nagyszülők és unokáik között, ami a család jövője szempontjából hatalmas erőforrássá válhat.

LASSÚNÉ URBÁN ERIKA

Felhasznált irodalom:

Csekő Csilla: A gyermeknevelés néhány aspektusa hagyományos falusi közösségekben, <https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024>, <https://otthonsegitunk.hu>, <https://gyermekneveles.hu/category/gyermekneveles-szotar/>

Lassúné Urbán Erika a Nemzeti Művelődési Intézet Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Igazgatóság igazgatóhelyettese, módszertani referense. Korábban 14 éven át dolgozott a közművelődésben, önkéntesként több éven át segítette több miskolci civil szervezet munkáját. Fotó: Szabó Nándor



Kamaszkori in(stabilitás) a családi összhang tükrében

Serdülőkkel az élet nem könnyű, a pubertáskori időszak mégis csodálatos ajándékokat tartogathat a család minden tagja számára. A családi hétköznapi kiegyensúlyozottságához és békességéhez nagy mértékben hozzájárul, hogy miként tudjuk támogatni kamasz fiataljainkat a pubertáskor éveiben. Hogyan tudjuk szülőként segíteni „talajt vesztett” kamaszunkat? Miként válhat a serdülő és a családi dinamika harmonikusabbá. A cikkben ezekre keressük a válaszokat.

A kamaszkor kihívásokkal, érzelmekkel és konfliktusokkal tálán leginkább elhalmozott időszak az emberi életút során. A pubertáskor idején a fiatalok igyekeznek feltérképezni a helyüket a világban, keresik a válaszaikat az élet nagy kérdéseire, - megkérdőjelezve mindazt, amit eddig tanítottak nekik, vagy amiben eddig hittek. Igyekeznek minél több téren és formában önállóvá válni, ami elsődlegesen és kevésbé tudatosan a szülőkről való leválást készíti elő. Mindezek mellett öntudatosabbá válnak, az énképük, az identitásuk egyre erőteljesebben formálódik. Ezzel szemben ebben az időszakban kifejezetten sérülékenyek, küzdenek az igazságérzetükkel, impulzív és elárasztódó érzelmeikkel, amit a felfokozott hormontermelés is felerősít.

Krízis, ami normális?!

Erik H. Erikson, neves fejlődépszichológus szerint személyiségünk egész életünkön át fejlődik. Ahogyan múlnak az évek, egymásra épülő különböző életciklusok követik egymást. Minden egyes szakasznak megvannak a saját, megoldandó feladatai, amiket Erikson kríziseknek nevezett. Ezek a „megfejlődött” krízisek hozzájárulnak a személyiség érettségéhez, integritásához.

A krízis önmagában olyan fordulópont, amely növekedési lehetőséget rejt magában, ugyanakkor fokozottan sérülékennyé is teszi a személyt. Azonban fontos elkülöníteni a normatív krízist az úgynevezett akcidentális krízistől. A normatív krízisek (óvoda, iskola, kamaszkor, a felnőtté válás vagy az idősor életfeladatai) minden emberi élet során szükségszerűen előfordulnak, a személyiségfejlődés során e mérföldköveken mindannyian át is megyünk, hatásait a személyiségünk rejtett vagy kevésbé tudatos részeiben magunkban hordozzuk. Ezek a személyiségfejlődés olyan természetes velejárói, amelyek hozzájárulnak az egészséges, érett, stabil identitás kialakulásához. Míg az akcidentális krízisek azon traumák, amelyek veszteséggel, fájdalommal és gyászmun-kával feldolgozható események az ember életében (például egy közeli hozzátartozó hirtelen elvesztése).

A kamaszkorban annyira sokféle változás zajlik (testi, érzelmi, kognitív szinten egyaránt), hogy nemcsak a családtag, de sokszor maga a fiatal sem érti, hogy mi történik vele, számára is ijesztő vagy meglepő érzések, gondolatok, viselkedéses jegyek jelenhetnek meg. A benne zajló intenzív reakciók miatt gyakran előfordulhat, hogy az érzelmekitöréseit nem képes megfelelően kontrollálni, eddig szokatlan módokon fejezi ki magát, például dühkitörés, agresszió formájában.



A fejlődés alapja a biztonság

A serdülő intenzíven formálódó identitástudata a családi dinamikában, rendszerben is változásokat okozhat. A függetlenségért, a leválásért, a saját identitásért folytatott önmunka és fejlődés során a fiatal számára az egyik legfontosabb háttértényező a családi stabilitás, biztonság és az elfogadó, tiszteletteljes szeretet biztosítása.

A serdülő mindennapjaiban meghatározó a stabilitás élményének elvesztése, a „talajvesztettség” állapota. Az átalakuló kapcsolatok, a változó test, az ismeretlen gondolatok és érzések mind-mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a kamasz elveszítettnek érezze magát. A következő gondolatok fogalmazódhatnak meg bennük: „Csak sodródok az életemben, amit nem tudok irányítani.”



„Minden bizonytalanná vált, nem tudom, mire számíthatok.”, „Mintha kirántották volna a lábam alól a talajt”. Az ilyen mondatok jól reprezentálják, hogy mekkora szükség van a családra mint támogató, szeretetteljes támaszra, az erőforrások és biztos pontok stabilizálására, amiben gyermekeiknek a szülők igen sokat tudnak segíteni.

A lehetőségeket és ezzel együtt a pozitív irányú jövőkép megtalálását, a beszűkült tudat kinyitását, a kontroll és irányítás lehetőségét azzal tudjuk elősegíteni, hogyha a jelenben biztonságot és elfogadásteli légkört tudunk biztosítani. Az identitás fejlődéséhez, a jövőbe való kitekintéshez, az önálló gondolatok, értékek újrateremtéséhez nélkülözhetetlen, hogy a kamasz azt tapasztalja meg, hogy a jelenben nincs veszély. Emellett azt is, hogy körülöleli a béke, a biztonság és a szeretet, ami arra buzdítja, hogy bátran felfedezheti a világot. Ha családi szinten azt éljük meg, hogy történhetnek rossz és nehéz dolgok, de a megoldás, a biztonság, a család elérhető számunkra, a kamasz magabiztosabban, kiegyensúlyozottabban veszi az előtte álló akadályokat. A család által mutatott példakép, a család mint biztos kapaszkodó nélkülözhetetlen a kamasz stabilitása szempontjából. A megtartottság, a bizalom, a remény, a biztonság érzése pótolhatatlan a kiszolgáltatottság, a tehetetlenség állapotainak átvészelésében.

A serdülőkori normatív krízisben elsődleges fontosságú a stabilizáció, a belső biztonságélmény megteremtése vagy újrateremtése a jelenben. Ehhez elsősorban a kamaszok belső erőforrásait, kapaszkodóit kell felfedeznünk és megerősítenünk. A stabil, kiegyensúlyozott, békés élmények megélését pedig a családi hétköznapi részeként szükséges tenni, ami sok boldog pillanatot hozhat.

Serdülő a családi egységben

A személyiségfejlődés biztosítása érdekében érdemes lehet a családban fennálló szabályok, korlátozások, keretek át gondolása, valamint ezek újrastrukturálása.

A nehezebb családi élethelyzetek, krízisek azt igénylik, hogy családi rendszerben gondolkodva kiértékeljük a helyzetet és ennek alapján együtt cselekedjünk.

Nincs két egyforma családi rendszer, így mindenki számára működőképes receptek talán nincsenek is, inkább egyéni igyekezetek, megoldások működhetnek. Azonban kivétel nélkül sokat segíthet, ha tudatosítjuk a saját, már meglévő kapaszkodóinkat, erőforrásainkat mind családi, mind egyéni szinten. Ezek azok a stabil pontok, amikhez először nyúlni tudunk, ha valamilyen elakadással, nehézséggel kerülünk szembe. Sok esetben épp ezek a legalapvetőbb dolgok adhatják meg a jól ismert otthon élményét az elveszettségben.

Erőforrásvadászatot közösen is tarthatunk. Remek családi program kerekedhet ki abból, ha „megnézzük önmagunkat a többi családtag szemüvegén keresztül”, vagyis a családtagok leírhatják egymásnak, hogy szerintük a másoknak mik a szuperképeségei, a legfőbb értékei, az erőforrásai. Ezt érdemes utána családi körben átbeszélni, hogy a családban

mi az összetartó erő, ki, melyik képességével, gondolatával, hozzáállásával tud hozzájárulni ahhoz, hogy a család együtt túllendüljön egy-egy kihívásteli eseményen.

A stabil pontok felfedezése után fontos, hogy ezeket tudatosítsuk és megerősítsük, fókuszot kapjanak. Ezáltal teremtsünk arra lehetőséget, hogy elismerjük egymást, visszajelzést adjunk egymásnak, ha egy-egy fontos viselkedésszerűség, gondolat megjelenik. Ezzel előhívhatjuk és megerősíthetjük az erőforrást, valamint az önbizalmat, autonómiát, illetve az egymáshoz való pozitív kapcsolódás, figyelmesség élményét.

Annak érdekében, hogy a folyamatosan változó, megterhelő vagy kiszámíthatatlan körülmények ellenére megtaláljuk és megéljük a jelenünkben a biztonságot, a békét, a stabilitás értékeit és hozadékait, fontos lehet, hogy megértsük és gyakoroljuk az önmagunk megnyugtatását szolgáló tevékenységeket. Megtapasztalni és átélni „összességében a dolgok rendben vannak” élményét egy serdülő számára kifejezetten sokat képes adni. Így szülőként elő tudjuk segíteni, hogy a kamasz felfedezze önmaga számára, mi is az adott tevékenység, legyen szó sportról, relaxációról, imaginációs gyakorlatról vagy olyan elfoglaltságról, amely képes a fiataalt megtartani a jelenben, kiváltani a tudatos jelenlétét, megnyugvást hoz. Ehhez több tréning, könyv, előadás is elérhető, amelyekből ötleteket tudunk nyerni.

A családi egység alapja a kommunikáció, amelynek a gyakorisága, az iránya, az ereje, az üzenete mind-mind olyan tényező, amelyek alapjaiban határozzák meg a család működését. A tiszteletteljes, őszinte, figyelmes és nyitott, szeretetteljes egymáshoz fordulás, az egymásra való odafigyelés és törődés, az egymásra való nyitottság és elfogadó megértés a kamaszok szerepét és helyét is megerősítheti a családban.

A kamasz felnőtté válásának kísérése a szülők számára igazi kihívásokat, a családnak pedig nagy fejlődési lehetőségeket jelenthet. Bár a mindennapokban a felmerülő akadályok kapcsán eláraszthatnak a „hogyan éljem túl” érzések, a családi egységen és dinamikán való tudatos munka rendkívül pozitív eredményeket hozhat.

Tánc ég és föld között

A bizalomtól a biztonsáig

Lélegzetelállító műsorszám ragadja magával a figyelmet: két légtornászt nézek, egy férfit és egy nőt, akiket nemcsak a cirkusz iránti szerelem köt össze, hanem az egymás iránti vonzalom és elköteleződés is. Ők ketten alkotják a Sky Angels nevű formációt, s egy gurtin függve mutatják be varázslatos és kockázatos számukat biztonsági kötél és védőháló nélkül. Táncukban a légies szerelem, a szárnyalás ugyanúgy megjelenik, mint az egymásra utaltság, az együttműködés, egymás megtartása, az egymásért történő kockázatvállalás, de az elválás és az összekapcsolódás kulcsfontosságú mozzanatai is. Ami ott, a porondon, a Fővárosi Nagycirkuszban a test fizikai határainak ostromlásával művészi szinten valósul meg – az az otthonunkban, párkapcsolatunk biztonságos menedékében a szerelem titokzatos, de már egyáltalán nem értelmezhetetlen térképének rajzolatai bontakozik ki.

*„S ki viszi át fogában tartva
a Szerelmet a túlsó partra!”*

Nagy László: Ki viszi át a Szerelmet (részlet)

Miközben engedem, hogy gurtniszámával elvarázsoljon Kristina Vorobyeva és Rustem Osmanov párosának, a 41. Monte-carló Nemzetközi Cirkuszfesztivál Arany Bohóc-díjasainak produkciója, azon tűnődöm, hogy ezekben a mozgólusorokban mekkora bizalom, mekkora ráhagyatkozás van, amikor ez a házaspár – folytonos mozgásban, folytonos egymásra hangoltságban – „táncol”, néha-néha egymás karján, lábfeijén tartva meg egymást. Bizonytalán sosem hallották Nagy László költőnk szerelmes „varázsigéit”, mégis egy cangi* segítségével a műsorszám során a fogaikkal többször is megtartják nemcsak önmagukat, hanem egymást is, s mire zenészáruk a végéhez ér, ismételten átvisszik a szerelmet a „túlsó partra”.

Valahogy így vagyunk ezzel mi is, valamennyien, akik elkötelezett párkapcsolatban élünk, s kapcsolatunk története során megtanultunk egymásban bízni, egymáshoz biztonságosan kapcsolódni. Elkezdjük egymást megismerni, beengedni a saját világunkba, s amikor tapasztaljuk, hogy önmagunk feltárással, sebezhetővé tételével a másik nem él vissza, akkor egyre nagyobb és nagyobb területet osztunk meg az

„Szerető társként óvatosan egyensúlyozunk egy kifeszített kötélen. Amikor a kétség és a félelem szele kezd fújni, ha pánikba esünk és megragadjuk egymást, vagy hirtelen elfordulunk egymástól, hogy menedéket keressünk, a kötél még jobban kileng, és még inkább egyensúlyunkat veszítjük. Ahhoz, hogy a kötélen maradjunk, együtt kell mozdulnunk, és reagálnunk kell egymás érzelmire. Ha összekapcsolódunk, kiegyensúlyozzuk egymást. Újra érzelmi egyensúlyba kerülhetünk.” (Forrás: Sue Johnson: Ölelj át! 7 lépés az életre szóló szerelemért,

Harmat – ÉFT, Bp., 2018.)

életünkéből, érzelmi világunkból. Merünk újabb és újabb kockázatos lépéseket vállalni, miközben egyre többet mutatunk meg magunkból a másiknak.

Ez az elérhetőség, ez az érzelmi bevonódás és válaszkészség az, ami a párkapcsolat egyik biztos alapja lehet: meghallgatlak, figyelek rád, jelen vagyok, válaszolok neked; fontos vagy nekem, számíthatsz rám és én is számíthatok rád.

Az, hogy a gyerekek nem lehetnek meg biztonságos kötődés nélkül és egy válaszkész kötődési személy nélkül (aki legtöbbször az anya), az John Bowlby úttörő kutatásai óta nyilvánvaló, de az, hogy a biztonságos kötődés a felnőtt szerelmi kapcsolatokban is ugyanolyan fontos, arra csak az utóbbi évtizedek kutatásai, például az érzelemfókuszú terápiás megközelítés vizsgálatai világítottak rá. Ezeknek a kutatásoknak köszönhetően ma már tudjuk, hogy felnőtt korban is égető szükségünk van arra, hogy ráhagyatkozhassunk, érzelmileg támaszkodhassunk a társunkra; s ennek kapcsán úgynevezett hatékony függésről beszélünk, amely a párkapcsolat biztonságában valósul meg, s ha ezt a pár megteremti egymás számára, akkor sokkal nagyobb a párkapcsolati elégedettségük és sokkal eredményesebben tudnak jelen lenni életük egyéb területein is: a munkájukban, a szülői szerepükben stb.

Ha alapvetően bízunk a párkapcsolatunkban – bízhatunk egymásban, rábízhatjuk





VIDA-BARÁTH MÁRTA



egymásra magunkat, biztonságos menedéket tudunk nyújtani egymásnak, s a társunk érzelmileg elérhető, amikor szükségünk van rá –, akkor a kutatások szerint ez a biztonságos kötődés még az egészségünkre is jótékonyan hat. Tudjuk, hogy ha szeretetkapcsolatban élünk, az védő hatást fejt ki, ellenben a párkapcsolati distressz növeli a mortalitást, hatása összemérhető például a dohányzás kockázatával. Azt is tudjuk, hogy a konfliktusok megemelik a stresszhormon, a kortizol szintjét. A konfliktusok meggátolják pl. a sebgyógyulást is: egy kísérletben a résztvevők kézfejen kis sebet ejtettek, majd a párok egyik csoportját arra kérték, hogy beszéljenek kapcsolatuk legjobb időszakáról, a másik csoporttól pedig azt kérték, hogy a legrosszabb időszakukról számoljanak be. Négy nappal később ismét behívták a résztvevőket és megmérték a sebgyógyulás mértékét. Azok, akik párkapcsolatuk legjobb időszakáról beszéltek a kézfej megsebzése után 15 perccel, lényegesen jobban gyógyultak, mint azok, akiket kapcsolatuk konfliktusos időszakáról kérdeztek.

ÉFT Magyarországon

Ma Magyarországon a képzésben lévő összes pár- és családterapeuta megismeri, elsajátítja az érzelmekre fókuszáló terápiás megközelítést. Azokat a szakembereket pedig, akik a párokkal, családokkal kiemelten az érzelmefókuszú terápia irányelvei szerint dolgoznak, az érdeklődő párok és családok az Érzelm Fókuszú Család- és Párterápiás Alapítvány honlapján találhatják meg: eft-parterapia.hu. Ugyanitt fellelhetők azoknak az Ölelj át! tréningeknek az időpontjai is, amelyek segítségével a párok akkor is megerősíthetik párkapcsolatukat, amikor nincsenek krízisben.

Megtörténik azonban, hogy egy párkapcsolatban rosszra fordulnak a dolgok, s a pár tagjai hosszabb-rövidebb időre eltávolodnak egymástól. Ez ugyan minden párral megesik, de míg a párok egy része képes újra visszatérni egymáshoz, s újra biztosítani a másik számára a biztonságos kapcsolódást, a biztonságos menedéket, addig más pároknál az eltávolodás hosszabb időre állandósul, s nem találják a közelséghez vezető utat szerelmük tértében. Ez a távolság, a közelségnek ez a sikertelen keresése

drámai hatást fejt ki: megváltozik a kapcsolat „zenéje”, érzelmi jellemzői, s a pár között olyan dinamika alakul ki, amelynek során kiszolgáltatottságot élnek meg. Amikor a párokkal azon kezdünk el dolgozni, hogy újra elérhető legyenek egymás számára, arra kérjük őket, hogy írják le ezt az állapotot, keressenek rá egy metaforát, hogy mit élnek át, amikor érzelmileg hirtelen eltávolodnak egymástól és nem találják vissza egymáshoz. Ilyenkor például a következőket mondják:

- ez egy tornádó, amely elsőprő erővel kap el és kíméletlenül magába szippant bennünket;
- ez egy olyan jéghegy, mint ami a Titanic-ot elsüllyesztette, nem tudunk kitérni előle;
- ez egy havária, egy az emberi tevékenység során előállt vészhelyzet, mint a vörösiszap-katasztrófa, előnt bennünket és nem tudunk előle elmenekülni;
- ez egy zuhanás a semmibe, nincs alattunk védőháló és nincs miben megkapaszkodunk.

2020 januárjában Kristina Vorobyeva és Rustem Osmanov, a Sky Angels formáció két tagja is megtapasztalta ezt a halálos zuhanást: előadásuk közben tíz méter magasból mindketten a mélybe zuhantak. „Nem gondolom, hogy hibáztunk, egyszerűen nem vagyunk robotok, közbeszólt az emberi tényező. Elmozdult a cangi, amivel egymást tartottuk, emiatt pedig Rustemnek kitört egy foga” – meséli Kristina, aki a balesetben súlyosan megsérült, s hosszú ideig az is kétséges volt, hogy egyáltalán újra lábra tud-e majd állni. Három év kitartó munkájával azonban talpra állt, sőt, a cirkuszba is visszatért – házasságuk erejére támaszkodva, mert „mindkettőnknek nagyon erős vágy hajtott, hogy visszatérjünk a porondra” – hangsúlyozza Kristina a Fővárosi Nagycirkusznak adott interjújában.

A Sky Angels párjához hasonlóan minden házaspárral történhetnek balesetek, amelyek szétépik a bizalom és a biztonság láthatatlan védőhálóját, de amíg mindkettőnknek hajt a vágy, hogy visszatérjünk egymáshoz, addig nem ért véget a történetünk, addig van remény arra, hogy újra egymás biztonságos és megtartó közelségébe kerüljünk, nemcsak ég és föld között, hanem a saját közegünkben is.

VIDA-BARÁTH MÁRTA
KOMMUNIKÁCIÓS SZAKEMBER,
KÉPZÉSBEN LÉVŐ CSALÁDTERAPEUTA

**cangi: rendszerint bőrből készült cirkuszi kellék, amelyet az artista a szájába vesz és a fogaival tartja meg magát vagy a partnerét.*

Forrás:

Példamutató akaraterővel tértek vissza egy szörnyű balesetből – Interjú a Sky Angels duóval [online], <https://fnc.hu/peldamutato-akaraterovel-tertek-vissza-egy-szornyu-balesetbol-interju-a-sky-angels-duoval/>
Susan M. Johnson: *Az érzelmek fókuszáló párterápiája gyakorlata. A kapcsolódás megteremtése*, Oriold és Társai, Bp., 2016.

Pénzügyekről tabuk nélkül

Egy nagycsalád fenntartása bizony sok kiadással jár. A kenyérre való előteremtésével járó kihívásokat a legtöbb szülő nem osztja meg csemetéivel, vagy ha mégis, akkor hosszan töpreng, miként vezesse be a gyerekeket a pénzügyek világába. Írásunkban néhány ötletet szeretnénk adni ahhoz, hogyan érdemes beszélni a gyerekeknek a pénzről, miképp mutathatunk jó példát és hogyan nevelhetjük őket megtakarításra.



Szülőként a legjobbat akarjuk gyermekeinknek, igyekszünk felkészíteni őket az életre, beszélünk velük a prevenció fontosságáról, az alkohol, a dohányzás és a drogok káros hatásairól, és mindenféle más veszélyről is, ami rájuk leselkedhet. Igyekszünk minden mást is megtanítani nekik, amire az iskolában már nem jut idő, de a gyerekek előtt a pénzügyekről általában meglehetősen kevés szó esik. Mintha lenne egy általános vélekedés, hogy addig nem szükséges a gyerekeknek komolyabban a pénzzel foglalkozniuk, amíg nem lesz valamilyen munkájuk és ezzel együtt önálló keresetük. Azonban pénzügyi döntéseket minden gyereknek már sokkal korábban kell hoznia: hogyan ossza be a pénzét, ha kiszemelt egy új játékot, mire költsön okosan az iskolai büfében, később pedig ugyanígy dönteniük kell diákhitelről, munkavállaláskor a fizetési elvárásaikról és a megtakarításokról is.

Pénzügyi tudatosság – tényleg olyan fontos?

Egy 2020-as OECD (Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet) kutatás eredménye szerint a magyarok pénzügyi ismeretei, sajnos, átlagon aluliak. A legtöbb iskolában jellemzően nem, vagy csak minimálisan tanítanak pénzügyi ismereteket, így a diákok leginkább a közvetlen családtagokra, ismerősökre, illetve a saját szorgalmukra támaszkodhatnak. Az NN Biztosító is végzett egy reprezentatív kutatást, amelyből az derült ki, hogy a megkérdezettek többsége úgy érzi, szülei nem fektettek elég hangsúlyt a pénzkezelés tudnivalóinak átadására. 38% mondta azt, hogy otthon nem igazán

foglalkoztak azzal, hogy okos gazdálkodásra, pénzkezelésre tanítsák őket. Viszont felmerül a kérdés, hogy ha sem a család, sem az iskola nem foglalkozik kellően a gyermek pénzügyi nevelésével, akkor fiatal felnőttként hirtelenjében mikor és hogyan sajátíthatja el a tudatos pénzkezelés fortélyait. Szülőként a mi felelősségünk, hogy olyan fontos tudást és készséget adjunk át a gyerekeinknek, amelyeket a felnőtt életükben alkalmazni fognak. Ennek része a gyerekek pénzügyi nevelése is, ami a mai világban még indokoltabb, mint valaha. Ezzel megalapozhatjuk számukra, hogy később tudatosan bánjanak a pénzzel, ráadásul miközben beszélünk a gazdaságról és a pénzről a gyerekeknek, át gondolhatjuk a saját pénzügyeinket is, amivel mi is jól járunk.

Nem lehet elég korán kezdeni

A gyermekek elsősorban a szülők révén találkoznak a pénz fogalmával, így az ő attitűdjük és viselkedésmintáik befolyásolják később a pénzhez való viszonyukat. Ha rendszeres túlvásárlást látnak otthon, könnyen tarthatják azt követendő példának, és fiatal felnőttként elképzelhető, hogy a saját fizetésükkel is így fognak bánni. Ha viszont már korán megtanulnak takarékoskodni, akkor az nagyobb eséllyel válik a mindennapi döntéseik részévé, és egyszerűbben építhetik be majd a saját költségvetésükbe. Persze, nem egyszerű pénzügyileg tudatosan élni. Önmérsékletet, megfontoltságot, előrelátást követel meg, ezeket a tulajdonságokat pedig fiatalabb korban egyszerűbb fejleszteni, mint felnőttként. Aki már gyermekkorában találkozik ezekkel a viselkedésmintákkal, sokkal inkább fogja ezeket természetesnek érezni. Azonban a megfigyelés és a tapasztalás mellett a gyermeknek azt is meg kell értenie, hogyan működik a pénz körforgása, hogyan jutunk hozzá és hogyan tudunk vele okosan bánni.

Őszinteség mindenekelőtt

De mire érdemes figyelni egy ilyen beszélgetéskor?

Teremtünk nyugodt körülményeket és engedjük, hadd kérdezzenek ők is bármit a témával kapcsolatban. Fontos, hogy ők is el tudják képzelni, mekkora keret áll rendelkezésre a család számára a hétköznapi finanszírozására. Ha kérdezőnek, igyekezzünk a lehető legegyszerűbben, legerősebben



VINICZAI ANDREA



válaszolni. Egy kisiskolás gyereket, aki már ismeri a számokat, nyugodtan bevonhatunk a bevásárlás megtervezésébe, elmagyarázva neki, hogy egy adott termék miért számít olcsónak vagy épp drágának. Őszintén elmondhatjuk azt is, ha valami nincs keret. A gyermekeknek meg kell tanulniuk, hogy a pénz nem terem csak úgy magától és nem áll rendelkezésre korlátlan mennyiségben, hanem csak egy adott összegből lehet gazdálkodni. Mindezt jobban tudjuk szemléltetni, ha készpénzt használunk. Míg a bankszámla internetes felületén csak néhány számjegy szerepel, addig egy köteg papírpénzt szét tudunk válogatni aszerint, hogy mire mennyit szándékozunk költeni. Így a gyerek is jobban látja és megérti, hogy akkora összegből kell fedezni minden kiadást, amennyi akkor éppen ott van az asztalon.

Meghúzzuk a nadrágszíjat, hogy később könnyebb legyen

Arról is érdemes beszélgetnünk, miért van az, hogy vannak olyan hónapok, amikor muszáj jobban odafigyelni a kiadásainkra. Elmagyarázhatjuk, hogy sok pénzbe került az autó javítása, vagy hogy a nyári családi nyaralás miatt egy ideig takarékoskodnunk kell. Ne titkoljuk azt se, ha például lakáshitelt vettünk fel. Ha már nagyobb, megbeszélhetjük vele azt is, hogy mindez mivel jár. Lehet, hogy jövőre nem lesz családi vakáció, de mindenkinek lesz külön szobája, ami végeredményben sokkal többet ér. Felvázolhatjuk azt is, hogy a hitel egy olyan pénzösszeg, amit csak kölcsönbe kaptunk. Ahogy neki is vissza kell adnia a barátaitól kölcsönként játékokat, úgy apró részletekben nekünk is kötelességünk visszafizetni a pénzt a banknak.

Tényleg szükségem van rá?

A pénzügyi tudatosságra nevelés fontos pontja az is, hogy rávezessük a gyermekünket arra, hogy el tudja dönteni, hogy melyek a valóban fontos kiadások. Például új cipőre mindenképp szüksége van, ha a régit kinőtte, de az előző évben vásárolt, teljesen jó állapotú iskolatáskát nem kell lecserélni csak azért, mert idén egy másik jobban megtetszett neki. Tegyük világossá számára, hogy a felesleges költségekkel csak pazaroljuk a pénzünket, holott az erre áldozott összegeket sokkal hasznosabb dolgokra is lehetne fordítani. Azt kell

megtanulnia, hogy nem kell mindent azonnal megvenni, ami megtetszik, még akkor sem, ha éppen van rá pénzünk. Így, ha legközelebb a gyerkőc kiszemel magának valamit, kérjük meg rá, hogy ilyen szempontból is gondolja végig, hogy tényleg szüksége van-e rá.

És akkor nézzük meg, milyen apró lépésekkel haladhatunk még a pénzügyi tudatosságra való nevelésben.

Mutassuk meg a gyereknek a háztartás költségvetését!

Ha jön egy rezsizsámla, bontsuk fel együtt a borítékot! Ha már iskolás, írjuk le egy kis füzetbe, hogy abban a hónapban mennyi pénzt költünk rezsire, és közben magyarázzuk is el, hogy

ezért kell lekapcsolni a szobában a villanyt, ha nem vagyunk odabent.

Ismertessük meg vele a munka és a fizetés értékét!

Érdemes megtanítani, hogy a pénz nem áll csak úgy magától rendelkezésre, azért a szülők keményen megdolgoznak. Beszéljük át, hogy pontosan kinek mi a munkája és ezért mennyi pénzt kap, mivel járna, ha többet kellene dolgoznia, hogy többet is kereshessen. Persze, arra is érdemes kitérni, hogy a szülei fizetése családi titok, tehát, a gyerekek tudhatják, de másoknak nem kell tudniuk.

Mutassunk példát!

A pénzügyi nevelés gyerekeknek és felnőtteknek is hasznára válik. Ha ebben a kérdésben mi magunk is szétszórtak vagyunk, nehezen fog menni a tudatosságra tanítás. Tartsuk szem előtt, hogy a gyerekek a mi példánkat látják, követik és igyekezzünk ennek megfelelően bánni az anyagiakkal.

Menjünk együtt vásárolni!

A rezszi után a legtöbb pénzt élelmiszerre, háztartási cikkekre és ruházatra költjük, ezért vásárláskor is fontos a tudatosság. Mielőtt elindulunk vásárolni, közösen írjunk listát arról, mire van szükségünk, és a gyerekekkel számoljuk ki, hogy nagyjából mennyibe fog kerülni!

A zsebpénz jó tanulópenz

A zsebpénz az egyik első lépés az önállóság felé – beleértve az anyagi önállóságot is. Az, hogy a zsebpénz mikortól jó ötlet, attól is függ, hogy a gyermek mennyire érett. Ülünk le együtt és beszéljük meg, hogy azt a bizonyos összeget ő mire szeretné költeni, és hogyan lehet vele takarékoskodni. Ez nagyon jó lehetőség arra, hogy megtanulja: ha elszórja a pénzét valami felesleges dologra, akkor lehet, hogy abban a hónapban nem tud megvenni valami számára fontosat. Jó, ha saját maga tapasztalatából tanulja meg, ha a pénzből minden hónapban félretesz egy kicsit a perselybe, akkor egy idő után valami nagyobb dolgot is meg tud venni.

VINICZAI ANDREA
COACH ÉS TRÉNER

A pénzügyi biztonság alapja

– Családi költségvetés készítése a gyakorlatban

Ahogy a gyerekeket, úgy sok esetben a felnőtteket is tanítani szükséges arra, hogy miként bánjanak a saját pénzükkel, illetve hogy hogyan menedzseljék a családi költségvetést. A helyes pénzkezelés elsajátítása nem atomfizika, mindenki által könnyen megtanulható folyamat. Ráadásul számos olyan – ingyenes – segítség van a környezetünkben, amiket hasznosítva tudatosabbak lehetünk a családi pénzügyeink kezelését illetően. Az alábbiakban a PÉNZMÁGNES Alapítvány segít jobban megérteni a tudatos családi pénzkezelés fontosságát, illetve megismerkedhetünk a családi költségvetési terv elkészítésének és vezetésének módszertanával is.

Költségvetés a család számára!

Sokan azt gondolják, hogy a költségvetési terv fölösleges dolog, hiszen tudják, hogy mennyi bevételük és kiadásuk van havi szinten. Őszintén... Te tudod, hogy mekkora összeget költesz havonta élelmiszervásárlásra? Tudod, hogy mire mennyi megy el a hónap során és mi vezet el sokszor oda, hogy a hónap végén fillérezni szükséges? Hidd el, ha ezeket a kiadásokat folyamatosan, napi szinten vezeted, akkor tisztán láthatsz, és pontosan tudni fogod, hogy az új cipő vagy egy autó lízingelése belefér-e a családi költségvetésbe vagy sem. Ugye jól hangzik?

A pénzügyi tudatosság felé vezető első lépés az, hogy elkészítjük a saját családjunk havi költségvetési tervét. Ezáltal pontosan tudni fogjuk, hogy mennyi pénz folyik be a családi kasszába és mennyi a havi kiadási terv. Itt említendő, hogy a váratlan kiadásokkal is számolni szükséges, hogy ne kerüljön veszélybe a család anyagi helyzete, ha például tönkre megy a hűtő.

#1

A pénzügyi költségvetés első és legfontosabb szabály, hogy minden hónapban több bevételünk legyen, mint kiadásunk, hiszen ezzel tudjuk biztosítani a folyamatos anyagi gyarapodást. Vizsgáld meg saját pénzügyi tervedet. Neked is több bevételed van havi szinten, mint amennyi kiadásod? A válaszod igen? Szuper! Azonban ha a válasz nem, akkor a kiadásainkat és a bevételeinket egyensúlyba kell tudnunk hozni, nem szabad, hogy a kiadásaink folyamatosan meghaladják a bevételeket.

#2

Vannak néha olyan kiadások, amelyek életünk során csupán néhány alkalommal okoznak fejtörést. Ezen kiadásoknak általában nagyobb anyagi vonzata van, így

ha nem tervezzük meg előre ezeket a pénzügyeinkben, akkor csúfos véget érhet egy-egy ingatlan vagy autóvásárlás, ha mindezt hitellel fűszerezzük. Ezekre a nagyobb volumenű kiadásokra folyamatosan érdemes félretenni, gyűjtögetni. Ezért is van óriási jelentősége a családi költségvetés meglétének.

A költségvetési terv elkészítése

Írd össze a havi bevételeket, ami befolyik a család kasszába, jó ha tudod forintra pontosan – ez a folyamat könnyebb része.

Második lépésként írd össze a család kiadásait, lehetőség szerint kiadás csoportokra lebontva. Mi az alábbi csoportokat javasoljuk Neked:

- Otthonnal kapcsolatos kiadások (rezsi (kommunikációs kiadásokat is ideértve – Tv, Internet, telefon), bérleti díj, törlesztőrészlet)
- Gyerekkel (Iskolával, óvodával, külön foglalkozással, sporttal) kapcsolatos kiadások
- Étkezéssel kapcsolatos bevásárlási kiadások
- Járművekkel kapcsolatos kiadások (törlesztőrészlet, üzemanyagköltség, tömegközlekedés, stb.)
- Egészség, gyógyászat, higiénia és egyéb szolgáltatásokkal (fodrász, kozmetikus) kapcsolatos kiadások
- Szórakozással és utazással-nyaralással, hobbiival kapcsolatos kiadások
- Egyéb hitelrészlet (diákhitel, autóhitel, stb.)
- Egyéb kiadások (pl.: dohányzás, lottó, életbiztosítás, stb.)

Add össze a kiadásaid havi összegét, így megkapod, hogy mekkora összeg kerül ki tudomásod szerint havi szinten a családi kasszából.

Vond ki az összes bevételből az összes havi kiadásodat. Pozitív vagy negatív számot kapsz?

Ha a pénzügyi terved pozitív, akkor valamit szuperül csinálsz, hiszen van megtakarításod és nem egyik napról a másikra élsz. Csak így tovább! De ugye ez azt is jelenti, hogy a hónap végén mindig van mit félre tenned és nem csak a kockás lappon jött ki pozitívrá a havi pénzügyi kimutatásod?

Példa: Ha valaki naponta egyszer, az ebéd mellé eszik egy kakaós csigát és iszik egy kávé, az nem tűnik óriási kiadásnak. Viszont, ha belegondolunk, hogy egy kávé ára 400 forint környékén mozog és a kakaós csiga is akár 200 forintba kerül, nos... Ha mindezt a munkanapokkal felszorozzuk, akkor éves szinten szorozzuk meg a napi 600 forint kiadást 250 munkanappal és máris látjuk, hogy éves szinten ez az egyébként sem egészséges ebéd utáni nasi 150.000 forintunkba kerül. Nincsen semmi gond az ebéd utáni nasival és kávéval addig, amíg ezt tervezetten tesszük és előre belekalkuláljuk a havi kiadásaink közé és meg van rá a bevételi oldal is.

Ha negatív a költségvetés eredménye

Ha viszont negatív összeg jött ki, akkor bizony baj van. Ebben az esetben vagy a bevételeket kell növelni, vagy a kiadásokat szükséges csökkenteni vagy a kettőt kombinálhatod is. Elsőként nézd át, hogy van-e olyan kiadás, ami nem feltétlenül szükséges, amin képes lehetsz spórolni, vagy esetleg teljesen meg is lehet szüntetni azt.

Gondoltad volna, hogy a kiadásaink komoly részét ezek az apróságok viszik el? Ezeken az apró kiadásokon a legkönnyebb spórolni, így ezeken múlik az, hogy milyen gyorsan éred el a kitűzött pénzügyi céljaidat, havi pozitív pénzügyi eredményedet. Ne hagyd, hogy előforduljon, hogy a hó végére kiürül a családi kassza! Tervezd meg és kezeld tudatosan pénzügyeidet!

Amiért hasznos a költségvetési terv

- Segít a gyerekek számára a zsebpénz beosztásában;
- Mankóként szolgál az egyetemistáknak, hogy ne legyen gond a hónap végén a megélhetéssel;
- Kiváló képet ad a felnőttek számára a havi kiadásokról és a megtakarítható összegekről, ezáltal könnyebben működtethető a jövőnk számára képzett megtakarítás, azaz az öngondoskodás;
- A nyugdíjas korosztály számára a pénzügyileg felhőtlenebb időskor megteremtésében nyújt segítséget a tervező.

Ha mindez túl bonyolultnak tűnik, látogass el weboldalunkra (www.penzmagnes.hu), ahol az „ingyenes tartalmaink” menüpontból letöltheted az általunk készített tervezőt a „pénzügyi tervezés mesterfokon!” kiválasztásával, melyben a havi pénzügyi tervét akár 10 perc alatt összeállíthatod, majd napi 1-2 perc alatt a havi kiadásaid és beérkező bevételeidet rögzíteni tudod. Ha mindezt beilleszted az életedbe, napra készen látni fogod, hogy hol tartasz a havi tervhez képest a kiadásaidal és a következő hónapot már könnyebben, realitásban fogod tudni tervezni az alapján, hogy látod az előző hónap eredményét.

Bankolj ingyen

A tervező használatának megkezdése után az ingyenes bankszámla nyitása lehet az első gyakorlati lépés, mellyel máris havi többezer forintos költségcsökkentést tudsz megvalósítani. Egyes bankoknál akár a teljes bankolási költségedet meg tudod spórolni, így ennyivel is több pénz marad havonta a családi kasszában. Ha ebben szeretnéd a PÉNZMÁGNES Alapítvány ingyenes segítségét kérni, nincs más dolgod, mint kitölteni a lenti űrlapot, majd kiválasztani a számodra szimpatikus banki ajánlatot az ingyenes bankszámlavezetésre. Ma már akár az otthonunk kényelméből, online is elvégezhetjük a bankszámlanyitást.

Az űrlapot itt találd:

<https://penzmagnes.hu/programjaink/erdeklodes-ingyenes-bankszamlavezetesre-es-bankolasra/>

CashFlow Magnet társasjáték

A PÉNZMÁGNES Alapítvány az MNB Civil Háló Támogatási Programmal közösen kifejlesztette Magyarország pénzügyi szimulációs társasjátékát. Karácsony közeledtével, az alapítvány felajánlásának köszönhetően a nagycsaládosok 2023. november 20-ig 10.000 Ft kedvezménnyel vásárolhatják meg a társasjátékot. Rendeléskor add meg a „nagycsaládos” kuponkódot és máris tiéd a kedvezmény!

<https://webshop.cashflowmagnes.hu/cashflow-magnet-tarsasjatek-564>



A PÉNZMÁGNES Alapítvány 2015-ben jött létre azzal a céllal, hogy megteremtse az egészséges életvitel és pénzügyi tudatosság alapjait a fiatalok és családok számára. Küldetésünk, hogy minél többen vegyék kezükbe sorsukat, és a szükséges tudás birtokában hozzanak pénzügyi döntéseket – alkalmazkodva a piaci helyzethez. Munkásságunkról tájékozódni tudtok a www.penzmagnes.hu weboldalon, illetve a PÉNZMÁGNES Alapítvány Facebook oldalán.

Sőt napi TikTok tartalmakkal segítjük a tudatos pénzkezelés területén barangolókat a @cashflow_magnes oldalon, látogass el hozzánk!

A technológiai fejlődés árnyékában

Miért nem kell félnünk a jövőtől, avagy a „Nagy Zajos Varga Család” titka

A modern kor technológiai forradalma valójában olyan gyorsasággal és lendülettel halad előre, amely sokakban aggodalmat és bizonytalanságot kelt a jövőt illetően. Azonban nem elég utánanéznünk, valós tapasztalatot is gyűjtenünk kell a gyermekeinkkel együtt. A technológiai fejlődés ugyanis önmagában nem csak veszélyt jelent, hanem lehetőségeket és előrelépést is hozhat. Arra keresem a választ mint családfő, vezető és nem utolsósorban jövőkutató, van-e okunk félni a technológiai változásoktól és hogyan lehetünk felkészültebbek a családok biztonságát tekintve.

A család szerepe

A család az egyik kedvenc témám. A család maga az ősközösség, az alap, a biztonság, a sikereid első terepe. Az igazi család biztosan szeret, drukkol neked, elnézi a hibáidat, megbocsát, felemel, amikor elesel. Megért és megvigasztal, amikor szomorú vagy. A család túlél mindent! A család tartósan és megnyugtatóan szeret.

Az életemben mindig is kiemelkedő szerepet játszott a családom. Emellett a keresztény értékek is mindenkor relevánsak maradnak számomra. Az erkölcs, az emberi méltóság tisztelete és az önzetlen szeretet továbbra is iránymutató az egész családom életében. Ezek az értékek mindig is segítettek megőrizni a családom biztonságát és stabilitását. Ahhoz, hogy biztonságban érezzük magunkat a technológiai fejlődés közepette, fontos, hogy tudatosan és felelősen használjuk azt. Szülők, példát kell mutatnunk gyermekeinknek a digitális eszközökkel való helyes bánásmód és az online veszélyek elkerülése terén, ezért minden nagycsaládos szülőnek ajánlom, hogy vegye kézbe az irányítást, és ismerje meg a saját gyermekei világát!



Akármennyire is belebonyolódom a technológiai fejlődéssel való versengésbe, nem tudom egy percre sem figyelmen kívül hagyni azt, hogyan fogja ez érinteni a családomat. Fontos, hogy legyenek határok magammal és másokkal szemben, és nagy segítség, hogy a családom mindenben támogat, amikor feszegetem e határokat. A tudatos gyermeknevelés,

a hatékony kommunikáció, a technológiai tudatosság és az életben át tartó tanulás mind-mind kiemelkedő fontosságú szerepet játszanak ebben.

Nekünk, szülőknek fontos, hogy megértsük, a gyermekeinknek szükségük van a támogatásunkra és iránymutatásunkra az önálló életükre való felkészülés során. A saját határainkon belül szabadjára kell őket engedni, de utat is kell mutatni nekik, miközben saját kis fejlődési lépcsőiken lépdelnek. Nekünk szülőknek pedig szintén aktívan részt kell vennünk gyermekeink fejlődését érintő kihívásokban és eszerint felkészíteni őket. A tudatosság, a közösség, az értékek átadása és a folyamatos tanulás mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a gyermekek a változó világban is biztonságos és boldog jövő felé haladjanak.

Vonódjunk be!

A technológia mindig velünk van, ott van úton-útfélen, és nem tudjuk átugrani vagy kikerülni, hiszen ha így teszünk, azzal egy falat húzunk magunk és a gyermekünk közé. Engedjük magunkhoz közelebb azt a világot, amelyben gyermekünk él, és oldjunk meg együtt kisebb-nagyobb problémákat.

Nem szabad mumusként tekinteni rá, csak egy kis nyitottságra van szükségünk, pont úgy, mint amikor a kislányunkkal leülünk babázni, mert hatalmas őzike szemével kérlelően néz ránk. Amikor ez történik, tudatosan bevonódunk a gyermekünk életébe. Miért ne tennénk ugyanezt, amikor a technológia is az ő életének a része lesz?

A tudatosságra való nevelés pedig éppen azzal kezdődik, hogy a gyermekünk látja rajtunk, hogyan használjuk az időnket, az eszközeinket. Mi magunk vagyunk azok, akik egyszemélyben a legszeleskörűbb példát mutatjuk a gyermekünknek. Ugyanakkor ne féljünk tanulni másoktól, akkor sem, ha az a saját gyermekünk! A gyermekünk pozitív visszajelzésnek fogja venni, hogy

nyitunk afelé, amerre ő orientálódik, és örülni fog, hogy megmutathatja, mit is tud.

Fókuszáljunk a pozitív változásokra!

A technológia annyira felgyorsult, hogy a következő 20-30 évet már nem látjuk pontosan előre. És amint az ember



VARGA ISTVÁN LÁSZLÓ



kiszorul a műveletszerű, precíziós, sokszorozható munkák-ból, attól kezdve gép gyárt majd gépet és robot gyárt majd robotot. De a változás jó, gondolkodásra sarkall, gyönyörködtet! Az ember fia ugyan lehet, hogy fotelban mélyen elmélázós fajta, mégis vágyja az újat, a kalandot, az örömet. Habár nem mindig látjuk mindennek a napos oldalát, a pozitív hatások minket is körülvesznek nap, mint nap.

A technológiai fejlődés nem feltétlenül veszélyt jelent, hanem lehetőséget is a jobb életminőség és biztonság elérésére. Emellett pedig a technológiai fejlődés elkerülhetetlenül hatalmas előnyökkel járhat. Gondoljunk csak arra, hogy az innovációk az egészségügyben, az oktatásban és a munkavégzésben is forradalmi változásokat hoztak.

Gondoljunk csak bele, hogy Magyarországon belül is hányan dolgoznak otthonról úgy, hogy akár másik városban van a munkahelyük, mert a technológia készen áll rá, hogy végrehajtsa vagy ellenőrizze a feladatköreiket. Manapság ezt már a pozitív dolgok listájára írják a munkavállalók. Ahogy az is oda kerül, ha okos eszközt kapnak a cégtől, vagy ha az adataik megfelelő biztonságban vannak az adott helyen.

Ne felejtsük el, hogy ezek a munkavállalók egyszer a mi gyermekeink lesznek, ismertetessük meg, tehát, velük a lehetőségeiket, hogy kinyíljon számukra a világ, és ne érje őket sokként a változás gyorsasága. Ha az életben minden változást fejlődésként élünk meg, az újabb lehetőségeket teremt a számunkra. Szokták mondani: ha nem tudod megakadályozni a változást, állj az élére, és vezesd!

Paradigmaváltás

Az *Észbontó 2. Paradigmaváltás a gyermeknevelésben* című könyvemben is fejtegetem, a családi kötelékek és a szeretetteljes egymásra figyelés jó gyakorlatát. Én is gyakoroltam és alkalmazom a négylépcsős modellt (Varga I.L., 2017), és buzdítok minden nagycsaládos apukát és anyukát, hogy a gyermekekkel ápolt kapcsolat elmélyítése érdekében kezdjenek bele a szükséges paradigmaváltásba. Ugyanis semmi nem

pótolhatja az elvesztegetett időt! Legyünk résen és vonódjunk be gyermekeink életébe mind technológiai értelemben, mind érzelmi területen.

A béke és a biztonság megőrzése a családban

Az életünk legnagyobb kalandja és felelőssége a családuk nevelése, vagyis annak a közösségnek a fenntartása, melynek legkisebb építőelemei a családtagok, azaz anya+apa+gyerekek. Az a zárt közösség, amelyben a szeretet, a bizalom, és a hit uralkodik. Az élet kihívásai között is megőrizhetjük békénket és biztonságérzetünket, ha szilárd hitünk és reményünk van a jövőben, és a szereteteinkkel való közösségünkben. De újra és újra el kell határoznunk, hogy megteszünk minden tőlünk telhetőt és megyünk tovább az úton. Mert

ők igenis végigkísérnek mindez az úton, akár macskaköves, akár újonnan aszfaltozott. Mindez persze nem problémamentességet jelent, de amíg mindenben a megoldandó feladatot látom, és jó emberek vesznek körül, azt érzem, hogy süt rám a nap.

A gyermeknevelés egyszeri és megismételhetetlen. Egyszer lehet jól csinálni, de nem egyetlen szituáció dönti el az életünket. Mindig ez lebegett a szemem előtt, amikor épp egy reményvesztett pillanatomban voltam, vagy nem úgy sikerült egy adott helyzet a gyermekemmel, ahogy azt én elképzeltem. A következetesség és kitartás az, ami majd meghozza a gyümölcsöt, és e tulajdonságokkal érik majd el gyermekeid is a céljaikat. Csak győzzük kívánni!

Ne hagyd, hogy a félelmeid a jövővel kapcsolatban behúzzák a képzeletbeli kézfékedet!

Az emberek jelentős része, sajnos, a saját életében is behúzza a kézféket, és elmagyarázza, hogy mit miért nem lehet megcsinálni ebben az új világban. Hagyd, hogy kibontakozzon minden tudás, amelyet átadtál a gyermekednek, és vezesd őt az útján kiengedett kézfékkel. Bízz az anyai/atyai tanításaidban és cselekedeteidben, hiszen ez fogja a gyermekeidet túllendíteni azokon a nehézségeken, amik a gyorsuló világban érik majd. A technológia fejlődése rengeteg lehetőséget kínál ezentúl is a gyermekeink oktatásában és szórakoztatásában egyaránt. Kedves szülők, használjatok minden eszközt, melyek fejlesztik a gyermekeitek kreatív és kritikus gondolkodását és készségeit, és ne féljetelek megtenni értük bármit!

VARGA ISTVÁN LÁSZLÓ
JÖVŐKUTATÓ

Felhasznált irodalom:

Varga István László: *Észbontó* (2017)

A NÖRI bemutatja...

A „Lángokból faragott szobor” – a Batthyány-örökmécses

A Nemzeti Örökség Intézete a Nagycsaládosok Országos Egyesületével együttműködve azt a célt tűzte ki, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei a családok számára is minél könnyebben elérhetőek legyenek. Jelenleg 83 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van, amelyek egyikét ezúton is szeretnénk a nagycsaládosok figyelmébe ajánlani.

A főváros vezetése 1905-ben, az Újépület lebontása után határozta el, hogy emlékművet állít az ott egykor kivégzett miniszterelnöknek, gróf Batthyány Lajosnak. Visszaemlékezések szerint az örökmécses gondolata a Pesti Napló szerkesztőségében fogant meg egy október 6-i estén, amikor a munkához látó újságírók a nap eseményeinek hatására „Jó volna, ha” kezdetű gondolatokat vetettek fel egymás közt. A Pesti Napló kiadója, Surányi József, aki tagja volt a törvényhatósági bizottságnak, indítványt terjesztett elő az egyik „ötlet”, a Batthyány emléket hirdető örökmécses felállítására. A főváros közgyűlése az indítványt azonnal elfogadta. A Pesti Napló elkezdte népszerűsíteni az első szobrot, amelyet nem kőből, hanem lángból fognak „faragni”.



A magyar nemzeti emlékezet tragikus dátuma a tizenhárom katonai vezető 1849. október 6-i aradi kivégzése. Az 1848–49-es szabadságharc leverését kegyetlen megtorlás követte. Elsőként „a főbűnösöket” vették elő: Olmützben gróf Batthyány Lajos volt miniszterelnököt, Aradon pedig a honvédsereg önálló seregettestet vezénylő tábornokait és főtisztjeit ítélték el. Az emlékezet a vértanúk között tartja számon gróf Batthyány Lajos reformkori politikust, az első független felelős magyar kormány miniszterelnökét is, akit ugyanezen a napon végeztek ki Pesten, az Újépület-kaszárnya falánál.

Kivégzése előtt Batthyány Lajost az Újépület börtönében őrizték, golyó általi halálának helyszínét a kiegészítés (1867) után mindig koszorú jelölte a földön. Az eseményre 1926 óta örökmécses emlékeztet a lipótvárosi Báthory, Aulich és Hold utcák torkolatában lévő téren. Az 1848–49-es forradalom és szabadságharc leverése után tömegével zárták az Újépületbe a magyarokat. Az épületben székelő pesti hadbíróóság 1849 és 1855 között több ezer ember ellen folytatott politikai okokból eljárást, így az örökmécses nemcsak Batthyányra, hanem a dinasztikus érdekek vezérelte megtorlás valamenynyí áldozatára emlékeztet.

A II. József szándékából emelt Újépület nagyjából a mai Szabadság tér területén állt, építését 1786-ban kezdték meg. Az építményt a város akkori szélén jóval túl, futóhomok borította pusztaságon emelték, a napóleoni háborúk azonban átmenetileg gátolták a befejezését. Az óriási épület ezután évtizedeken keresztül az osztrák abszolutizmus szimbólumaként terpeszkedett a város közepén. Miután kaszárnyafunkciója a kiegészítést követően megszűnt, az épület elbontása mellett döntöttek, amit 1897-ben kezdtek meg. A közelben épülő Országház miatt felértékelődött területen alakították ki a Szabadság teret.

A gróf Batthyány Lajos tiszteletére állítandó emlékmű pályázata örökmécses tervezésére szólt, ez pedig újdonságnak számított a korszakban. Az első díjat Pogány Móric „Magyar lelke mért” jellegű terve kapta, Foerk Ernő terve lett a második. Pogány Móric győztes tervén az örökmécses egy 10 méter magas obeliszk foglalja magában. A vésett magyar motívumokkal díszített oszlop alján „virágáldozatokra” alkalmas oltár, négy sarkán pedig a toronnyal összeforrott, eltakart arcukkal bánatot sugárzó nőalakok állnak. Az oszlop felső részén liliomos rács mögött ég az örökmécses lángja Batthyány ártatlanul elszenvedett halálára emlékezve. A mécses, illetve a világító test könnyebb kezelése céljából az emlék hátsó oldalára egy díszes vasaj-



tóval elzárt bejáratot terveztek. Az obeliszk eredeti nagyságú mintáját 1909-ben készítették el, és a tervezett helyen fel is állították. Bár sikere volt, időközben felmerült, hogy majd csak az alsó része készüljön kőből, felső része színes eozin legyen. Az elgondolás tetszett az illetékes bizottságnak, a belügyminiszter pedig hozzájárult a költséghez, véglegesítése mégsem valósult meg, az ideiglenes építményt pedig hamarosan lebontották. A háború miatt csak 1925-ben született döntés az örökmécses felállításáról. Az eredeti terv megvalósítására azonban nem volt elegendő pénz, és az obeliszkforma sem tűnt időszerűnek, ezért Pogánytól újabb terveket kértek. Ezek közül a

klasszicizáló stílusú, egyszerű talapzatra helyezett lámpás tervét fogadták el. A monumentális obeliszknél jóval megítéltebb kompozíció végül 1926-ra, közel száz évvel ezelőtt készült el a főváros közönségének adományaiból. A hazafias célra tekintettel a fémárugyár önköltségi áron alul készítette el a mécsestartót és Pogány Móric sem kért tervezői díjat.

A Batthyány-örökmécses azóta Magyarország függetlenségének egyik jelképévé vált, október 6-án, a nemzeti gyásznapon érdemes ellátogatni ehhez a történelmi emlékhelyhez.



Búcsúzunk

2023. augusztus 20-án elhunyt dr. Seidl Ágoston, aki 2000 és 2004 között a NOE főtákará volt. Ilyen minőségben sokat fáradozott azért, hogy a NOE pénzügye könnyebben átlátható legyen.

Ágoston a máriaremetei NOE csoport vezetője volt. Vezetésével szülői kezdeményezés volt a 90-es évek elején a máig kiválóan működő ökumenikus iskola megszervezése. Példás, előre mutató civil kezdeményezés volt, sok nehézséggel járt a megvalósítása.

Megfontolt, nyugodt, segítőkész ember volt, dolgozni is és beszélgetni is jó volt vele. Köszönöm, hogy munkatársak lehettünk. Isten Veled, Ágoston!

MÁRKI LÁSZLÓ

A látás biztonsága

Vannak az életünkben olyan kincseink, amelyek értékét csak akkor realizáljuk, amikor elveszítjük. Ilyen kincs a látásunk is. Ahogy gyengül, romlik a látásunk, úgy veszítjük el fokozatosan a biztonságérzetünket is. A mai fejlett technológiának hála, számos módja van annak, hogy látásunkat és vele együtt biztonságunkat is visszanyerjük. Ma már a szemüvegeket egyfajta ékszerként viselhetjük (többben valóban csak a divatból hordják nullás lencsével), ha pedig nem komfortos számunkra a szemüveg viselése, választhatunk kontaktlencsét, illetve felnőtt korban a lézeres szemműtét is opció lehet.

A képernyő előtt töltött idő növekedése miatt egyre több kisgyermek és fiatal számára válik szükségessé a szemüveg viselése. Ez gyakran váratlan kiadást jelent a család számára. Szerencsére egyesületünk abban a szerencsés helyzetben van, hogy számos Optika kedvezményt kínál tagjainknak, így kedvezményesen vehette részt szemvizsgálaton vagy juthat hozzá szemüveghez, kontaktlencséhez és egyéb szemészeti cikkekhez. Az alábbiakban ezeket az optikákat mutatjuk be.

KONTAKT OPTIKA

Cím: 3200 Gyöngyös, Mátyás király u. 2.

Érdeklődni: +36 20 252 2926

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



A kedvezmény mértéke: 15%

Megjegyzés: szemüvegkeret és szemüveglencse árából

Bemutakozás: Küldetésünk, hogy preventív módon hozzájáruljunk az egészséges, egyéni éles látás kialakításához.

Edit Optika

Cím: 5900 Orosháza, Könd utca 78.

Érdeklődni: +36 68 411 367

Weboldal: <https://www.editoptika.hu/>

A kedvezmény mértéke: 20%



Megjegyzés:

szemüvegkeret,
szemüveglencse,
napszemüveg.

Bemutakozás:

Az Edit Optika | Opticnet szaküzlet 1995. január 25-e óta áll a lakosság szolgálatában Orosházán, családi vállalkozásként működik.

Üzletünkben szemorvos és optometrista végez teljes körű szemészeti szakvizsgálatot szemüveg- és kontaktlencse-viselőknél, szűrkehályogszűrést és szemnyomásmérést is végzünk.

Az Edit Optika a legmodernebb orvosi műszerekkel és műhelyberendezésekkel van ellátva, hogy vásárlóinkat szakképzett látszerészeink minél színvonalasabban tudják kiszolgálni.

ANKA optika

Cím: 1035 Budapest III. kerület, Vörösvári út 27.

Érdeklődni: +36 20 380 8329

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

A kedvezmény mértéke: 50%



Megjegyzés:

Nagycsaládos kedvezmény! A szemész szakorvosi vizsgálat árából 50% kedvezmény a második (a kísérő) személytől. Vagyis, ha például a teljes család érkezik vizsgálatra, a családfő 100%-os áron, az őt követő családtagokat féláron vizsgáljuk.

Bemutakozás:

7 okunk van, hogy miért minket válassz!

Te melyiket keresed?

1. Gyermekek (5+ éves) és felnőtt: akár INGYENES* szakorvosi szemvizsgálat!

2. A szem- és látásvizsgálatot, kontaktlencse-betanítást akár több nyelven is végezzük!

Szemész szakorvos, aki oroszul, ukránul és románul is beszél!

3. Szereted a különleges, egyedi szemüveget? Gyere el és válaszd ki a hozzád legjobban illőt! Keretek széles, minőségi választéka!

4. Speciális nyitvatartás! Akár előjegyzésben is fogadunk, csak Velel 1 órát foglalkozunk! - ankaoptika.hu/nyitvatartas

5. Szereted a HAZAIT? Kiemelt partnerünk a Starlite - magyar szemüveglencsék német csúcstechnológiával hazai gyártásban - a lencsákat gyártó a Noptiker.

6. 1+1 szemüveglencse ajánlat! 1 pár Essilor Varilux multifokális lencse vásárlása esetén ajándékba adunk 1 pár Essilor Activity multifokális lencsét ugyanolyan értékben és minőségben!

7. Amíg optikánk vendége vagy, parkolj INGYEN az ANKA optika mögötti garázskapuban, a Velence utcában!

Rábabrill Optika Csorna

Cím: 9300 Csorna, Mártírok tere 1.

Érdeklődni: +36 70 368 0267

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

Kedvezmény mértéke: 20%



Megjegyzés:

Új szemüveg készítése esetén a teljes összegből 20%. Ingyenes látásvizsgálat mindig igénybevehető, a szakorvosi szemvizsgálat minden esetben

fizetős szolgáltatás. A kedvezmény egyes, nem világmárkás napszemüvegekre is vonatkozik.

Bemutakozás:

A cég 1993-ban alakult meg, kezdetben fotó-optika kereskedésként működött. A versenyképesség megőrzése érdekében az akkor még kis üzletben önálló optikai műhelyt, majd a műhely magas színvonalú felszerelését követően szakorvosi rendelőt is kialakítottunk, ahol a 21. századi igényeknek megfelelő szolgáltatást biztosítunk.



Domján Optikák és Látásközpontok

Cím: 6600 Szentés, Ady Endre u. 5.
és 6800 Hódmezővásárhely, Andrássy út 4-6.

Érdeklődni: +36706395210 (Szentés)
és +36703197749 (Hódmezővásárhely)

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

A kedvezmény mértéke: 25%



**DOMJÁN
OPTIKA**

Megjegyzés:

minden termékünkre vonatkozik a 25% kedvezményünk, amely más kedvezménnyel nem vonható össze, készpénzre nem váltható.

Bemutakozás:

Szentésen és Hódmezővásárhelyen a város szívében szeretettel és szakértelemmel várjuk kedves vásárlóinkat meghitt hangulatú optikánkban professzionális látásvizsgálattal, optikai keretek, napszemüvegek, szemüveglencsék és egyéb optikai kiegészítők széles kínálatával. Hódmezővásárhelyen egyedülálló műszerparkkal, valamint gyermekszemészettel is várjuk vásárlóinkat. Aktuális akcióink megtalálhatók Facebook oldalainkon, ahol még sok más érdekességet is megosztunk.

Zalka Optika

Cím: 8000 Székesfehérvár, Koronázó tér 4. (a Romkertnél)

Érdeklődni: +36 70 455 6631

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

A kedvezmény mértéke: 10%



Megjegyzés: 10% a számla végösszegéből

Bemutakozás:

Zalka Attila látszerész mester 1990-ben alapította a Zalka Optikát Székesfehérváron, a Koronázó téren. Az optika 2009-től 2020 márciusáig Opticnet partnertként, mint szakértő látszerész üzlet működik. Zalka Optika egy hely, ahol fontos a szaktudás. Így munkatársaink folyamatosan tanfolyamokon és tréningeken vesznek részt, hogy mindig napra készek legyenek. Optikánkban minden érdeklődőt kivételes figyelemmel és személyre szabott tanácsadással várunk, legyen szó szemüvegtől, kontaktlencséről vagy napszemüvegről. A Zalka Optika 2008, 2009, 2010, 2011 után 2012-ben is elnyerte a Magyar Optikus Ipartestület minősített üzlet címét! „Garancia optikai szolgáltatásért”

Vicai Látás- és Hallásközpont

Cím: 6300 Kalocsa, Szent István király út 37.

Érdeklődni: +36 30 647 8022

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

A kedvezmény mértéke: ingyenes szemvizsgálat, ingyen hallókészülékkelem.

Megjegyzés:

a különböző szemvizsgálatainkat ingyenesen kínáljuk a család minden tagjának. Új hallókészülék vásárlása esetén fél évig ingyen adjuk a készülékbe az elemet.

Bemutakozás:

A Vicai Látás- és Hallásközpont több évtizedes múlttal rendelkező látszerész szaküzlet. A Kalocsán működő családi vállalkozás 1993 óta áll a lakosság rendelkezésére egyre bővülő szolgáltatásaival.

Irányelveink: vevőközpontú kiszolgálás, a szakmaiság és a csúcsmínőségű technológia. Üzletünkben két szemészorvos, valamint két optometrista vizsgálja a pácienseket, a szemüvegek elkészítését két látszerész és egy látszerész mester végzi.

Seiko specialistaként és a Hoya VIP partnereként a szemüvegeket a legmodernebb és a legjobb minőségű anyagokkal és technológiával készítjük. A kontaktlencsék illesztésére, a kontaktlencse-viselés módszerének elsajátíttatására, valamint a kontroll vizsgálatokra szintén nagy hangsúlyt fektetünk.

Szolgáltatásaink körét 2011-ben hallásvizsgálattal és hallókészülékek árusításával bővítettük. Az audiológus által végzett vizsgálat ingyenes, a TB által finanszírozott. A kiadott készülékekre két hét ingyenes próbahordást biztosítunk.

Várjuk önöket Kalocsán tágas, vevőbarát környezetben!

Vicai Látás- és Hallásközpont – Velünk tisztán látja és hallja a világot!



Hanna Optika

Cím: 2120 Dunakeszi, Fő út 126.

Weboldal: <http://hannaoptika.hu/>

Érdeklődni: +36 27 341 025

A kedvezmény mértéke: 10%



Megjegyzés: a kedvezmény szemvizsgálatra nem vonatkozik.

Bemutakozás: Hanna Optika - Gyermekek és felnőttek szemvizsgálat, szemüvegtől, -javítás

Optikai üzletünk 2011 óta Dunakeszi központjában várja a látni szerető vásárlókat. Mai, felgyorsult világunkban is fontosnak tartjuk a kiváló szaktudást, a kivételes figyelmet és a személyre szabott, egyedi áruajánlást.

Amiért jó ide bejönni: – családi, közvetlen hangulat – egyedi megoldások – személyre szabott szemüvegek.

Szeretettel várjuk Önt is! Nagycsaládosoknak 10% kedvezmény!

Őszi ízek

Sok minden van, ami szerethető a NOE-ban. Az egyik ilyen dolog az egyesületi tagok sokszínűsége, ami segítőkészséggel egészül ki. Az előző lapszám készítésekor gondban voltam receptrovattal. Nem tudtam, ki készíthetné el, így hát segítséget kértem Deliné Szolanics Zsuzsi kolléganőmtől, aki azonnal riasztotta a Felső-Tisza Régiót. A régióban pedig több volt a főzni szerető és a receptjeit örömmel és szeretettel megosztó ember, mint azt előre hittem volna. Így történt tehát, hogy az előző lapszámba a tervezett két oldal helyett háromoldalmi recept gyűlt össze, sőt még ebbe, az őszi lapszámunkba is jutott recept a Felső-Tisza Régióból. Fogadjátok szeretettel ezt a különleges gonddal összeállított őszi menüsört, melyet Bihari Sándor, szakácsként dolgozó tagunknak köszönhetünk, aki a három gyermeke és felesége mellől időt szakított arra, hogy nem csupán megírta nekünk ezeket a recepteket, de végig is főzte, majd fényképezte a menüsört. A hálánk leírhatatlan!

FALUSI HÚSGOMBÓCLEVES CERUZABABBAL



Hozzávalók 5 főre

- 30 dkg darált sertéshús
- 30 dkg sárgarépa
- 30 dkg zöldborsó
- 15 dkg burgonya
- 20 dkg ceruzabab
- 10 dkg hagyma
- 2 evőkanál zsír
- só
- törött bors
- fokhagyma
- babérlevél
- csemege piroсарany
- petrezselyemzöld
- 20 dkg eperlevél

Elkészítés

Egy kevés zsíron megpirítjuk az apróra vágott hagymát, majd hozzáadjuk a répát és tovább pirítjuk. Ezután beletesszük a zöldborsót és a burgonyát is és felöntjük vízzel. Ízlés szerint adunk hozzá sót, borsot, fokhagymát, babérlevelet és piroсарanyat.

Amíg a levesalapunk fő, a darálthúst összekeverjük sóval és borssal, apró gombócokat készítünk belőle és hozzáadjuk a leveshez. Mikor a gombóc 2/3-ig megfőtt hozzáadjuk a ceruzababot, az eperlevelet és a finomra vágott petrezselyemzöldet, majd készre főzzük.



ROSTON SÜLT FOKHAGYMÁS SERTÉS TARJA SÜTŐTÖK PÜRÉVEL ÉS PERGELT KÁPOSZTÁVAL

Hozzávalók 5 főre

- 1,5 kg sertés tarja
- só
- bors
- fokhagyma
- mustár
- sütőtök (egy formás darab kb, 1,5-2 kg)
- chilipor
- 1 kg savanyúkáposzta
- 30 dkg füstölt szalonna
- fűszerpaprika
- vaj
- tejföl

Elkészítés

Első lépésként a sertés tarját készítjük elő. Körülbelül 1cm-es szeletekre vágjuk, majd ízlés szerint fűszerezzük sóval, borssal, fokhagymával, pici mustárral és finoman megszórjuk fűszerpaprikával. Én szeretem lassan sütni a húst szóval én ezt körülbelül 2-2,5 órán át sütöm 140 fokon.

Amíg a tarja sül, elkészítjük a pürét. A sütőtököt kimagozzuk, meghámozzuk és felvágjuk, majd sós vízben megfőzzük és leszűrjük. Belerakjuk egy tálba, teszünk hozzá vajat, tejfölt, chilit, és ha szükséges akkor még egy kis sót, majd egy kézi habverővel simára keverjük.

A pergelt káposztához a füstölt szalonnát felkockázzuk és elkezdjük kiolvasztani egy serpenyőben. Közben a savanyú káposztát átmoszuk és hozzáadjuk a szalonnához. Sóval és borssal fűszerezzük, majd készre pirítjuk. Ha nem puhulna meg a pirítás alatt, egy kevés vizet hozzá öntve pároljuk.



KEKSZES NUDLI HÁZI ALMALEKVÁRRAL

Hozzávalók 5 főre

- 50 dkg burgonya
- 15-50 dkg liszt
- 2 db tojás
- 1 csomag darált keksz
- porcukor
- fahéj
- 50 dkg alma
- 20 dkg cukor

Elkészítés

Először a nudlit készítjük el. Enyhén sós vízben megfőzzük a burgonyát, leszűrjük és összetörjük. Hagyjuk kihűlni, majd adjuk hozzá a tojást és a lisztet és gyúrjuk össze. Ha nagyon tapadós a tésztája, adjunk hozzá még egy kevés lisztet. Ha megfelelő állagú a tésztánk, alaposan lisztezett deszkára borítjuk, ujjnyi vastagra daraboljuk és nudlikat formálunk belőle. Enyhén sós vízben kifőzzük.

A darált kekszet a porcukorral és a fahéjjal összekeverjük és a kész, még meleg nudlit átforgatjuk benne. Az almát lereszeljük. Egy serpenyőbe beletesszük a cukrot és karamelizáljuk, majd hozzáadjuk a lereszelt almát és készre pároljuk. Ha elkészültünk az almás keveréket a nudlira helyezve tálaljuk a desszertet.



Az eltűnt fény nyomában

Réges-régen, mikor még a csillagok énekeltek éjjel a fáknak altatót, és a ballagó szellő is csendben járt, nehogy felébressze az alvókat, történt egyszer, hogy a nagy és büszke Égi Farkas esti őrjáratra indult. Dús fehér bundája, barátságos kék szemei voltak; izmos teste, fürgé lábai és kiváló szaglása segítette őt útja során.

A Tejút felé vette először az irányt, megnézte, jön-e idegen rajta, ezután pedig a bolygókat szimatolta körbe, hogy mind épségben vannak-e. Kedvenc helye a Hold volt, ahol séta közben gyakran megpihent. Ezt onnan is lehetett tudni, hogy a farkasok a Földön mindig vonyítottak,

amikor meglátták őt. Ilyenkor az Égi Farkas egy halk vakkantással visszaköszönt, majd folytatta hosszú útját a csillagok között.

Így tett ezen az estén is, és épp csak eltávolodott a Holdtól, amikor új, ismeretlen szagot érzett. A hullócsillagok és az aszteroidák szagát ismerte, ez viszont teljesen más, idegen szag volt. Morogni kezdett.

Erre az egyik bolygó, a Szaturnusz mögül egy öregember lépett elő. Hosszú szakálla, kopott ruhája és fáradt szemei voltak. Álmosnak és szomorúnak tűnt. Mikor meglátta a hatalmas, morgó farkast, megjijedt.

– Hát te meg ki vagy? – kérdezte.

– Az Égi Farkas vagyok. Mindezt, amit itt látsz, én őrök.

– Á, értem – felelte az öreg kissé megnyugodva. – És van gazdád?

– Nem, a magam ura vagyok – felelte büszkén az Égi Farkas.

– Szeretek egyedül lenni. Mindig szívesen nézem a Tejutat, hogy jön-e rajta valaki, vigyázok a bolygókra, megkergetem a hullócsillagokat, és terelgetem az aszteroidákat, nehogy kárt tegyenek valamiben.

– Hát, ami azt illeti, elég sok feladatod van – állapította meg az öregember.

– Bizony – válaszolt a farkas, majd szúrós szemekkel megkérdezte: – És te ki vagy?

– Csak egy szerencsétlen vándor – válaszolt az öregember, és hangjában keserűség érződött. – Valamikor nekem is volt egy ilyen szép helyem, mint a tiéd... Még facsemetéim is voltak. De egy napon, miközben éppen locsoltam a fáimat, egyszer csak eltűnt a fény. Így nem nőnek meg a csemeték, és a bolygók is sötétben vannak, úgyhogy nem is látom őket.

Az Égi Farkas elgondolkodott. Azon töprengett, vajon hogyan tudna segíteni az öregembernek. Ugyanis az Égi Farkas mindig segített azokon, akik rászorultak. Igazságtalannak találta, hogy csak úgy eltűnt a fény az öregember otthonából, és szeretett volna adni neki egy kis világosságot.

– Nagyon sajnálom, ami veled történt. – mondta a Farkas. – De hadd nézzek csak körül! Mi világít itt? Először is, itt a Nap, a legfényesebb, de az neked túl nagy és forró, ráadásul nélküle itt is sötét lenne. Aztán a csillagok is fényesek, de túl aprók és messze vannak. Valami közelebbi kellene neked...

– Talán az ott? – mutatott az öregember a Farkas háta mögött a Holdra.

– Nem, azt nem lehet! – vakkantotta ijedten a Farkas.

– Miért?

– Mert... – az Égi Farkas nem akarta elárulni, hogy az a kedvenc helye, mert önzőségnek gondolta, de szerencsére eszébe jutott egy elfogadható magyarázat: – ...mert éjszakánként a Földön a Hold világít, és nélküle az emberek nem látnának a sötétben. Ráadásul a földi farkasoknak sem lenne mit vonyítaniuk.

Elszomorodott az öregember, hogy itt sem talál fényt az ő bolygóinak és facsemetéinek. Látta ezt a Farkas, és így szólt:

– Igaz, hogy én nem adhatok neked fényt, de segíthetek megkeresni a tiéted!

Az öregember arca felderült.

– Valóban megtennéd? De ki fog addig vigyázni a bolygóidra?

– Senki. Azt gondolom, ha eléggé sietünk, nem lesz semmi baj – mondta az Égi Farkas.

Útra keltek. Elindultak a Tejúton

abba az irányba, amerről az öregember jött. Mentek, mendégéltek, egészen addig, míg egy dombra nem értek. Itt egy kicsit megpihentek. Csodaszép látvány tárult eléjük: csillagok és bolygók, meteoridok sokasága, nem beszélve a megszámlálhatatlan hullócsillagról. Az Égi Farkas ámulva nézte, és arra gondolt, milyen aprócska is az a hely, ahol ő lakik, a galaxis egészéhez képest. Az öregember csak mosolygott, hiszen ő nemcsak hogy látta, de nagyobbra már be is járta a szemük elé táruló kozmikus birodalmat.

Miután kipihenték magukat, ismét nekiindultak, és mentek megállás nélkül, amíg csak az öregember otthonához nem értek. Tömény sötétség fogadta őket.



– De hová tűnhetett innen a fény? – kérdezte magában az Égi Farkas. – Kell itt lennie valaminek, ami segít a nyomára bukkannunk.

Az öregember egy piciny falevelet vett elő a zsebéből, mely még azelőtt nőtt az egyik facsemetén, mielőtt a fény eltűnt volna. Megmutatta a Farkasnak, aki pedig végighúzta rajta az orrát, majd izgatottan felvakkantott:

– Érzem!
– Mit érzel?
– Hát a fényed illatát, ott van még a levélen!
– Valóban? A fénynek van illata? – kérdezte az öreg hitetlenkedve.

– Még szép, hogy van! Az Égi Farkas vagyok, mindennek, ami az űrben van, érzem az illatát – mondta büszkén a Farkas.

– És honnan tudod, hogy merre van a fényem?
– Onnan, hogy beleszagolok a levegőbe, és megyek az orrom után. Követem a nyomát, míg csak meg nem találom – mondta a Farkas, és boldog izgalmat érzett, hogy segíthet az öregnek.

Nem is vesztegették az időt, nyomban elindultak. Eddig az öreg mutatta az utat a Farkasnak, most viszont a Farkas vezette az öregembert, a fény illatát követve. Mentek egy ideig, mígnem egy folyó keresztelte útjukat, amely egyenesen a Napból folyt ki, és úgy csillogott, mintha a Nap egy tündöklő sugara lett volna. Igen ám, de hogyan keljenek át a Nap-folyón? Ahhoz, hogy átugorják, túl széles volt, hidat viszont nem láttak sehol.

Ekkor az öregember kotorászni kezdett a zsebében. Egy üveget vett elő, melyben egy kis pók bújt meg. Az öreg súgott neki valamit, mire a pók máris munkához látott: kiválasztott két csillagot, az egyiket a folyó innenső oldalán, a másikat a túlsáron, és nekiállt pókfonalal összekötni őket. Mikor végzett, büszkén mutatta meg művét: egy ezüstösen csillogó, remekbe szabott függőhidat, melyen a két vándor könnyűszerrel átsétálhatott a folyó egyik partjáról a másikra. Mikor átértek, az öreg leoldotta a fonalat, komótosan gombolyagba tekerte, majd a zsebébe süllyesztette. A kis pók pedig visszamászott az üvegbe, és a jól végzett munka örömevel békésen szunyókálni kezdett.

Útjukat folytatva a két vándor azt vette észre, hogy egyre gyorsabban haladnak, ahogy mind erősebben és erősebben érződött a fény illata. Egyszer csak megtorpant az Égi Farkas:

– Új szagot érzek!

– Milyen szagot? – kérdezte kíváncsian az öreg.

– Még nem tudom, ismeretlen szag. De közel van, úgyhogy mindjárt meglátjuk, mi az – felelte az Égi Farkas.

Ahogy közelebb értek, egy óriási griffmadarat pillantottak meg, aki be volt szorulva egy aszteroida alá, és kétségbeesetten vergődve próbált onnan kiszabadulni. Amikor meglátta a közeledőket, panaszos hangon felkiáltott:

– Segítsetek rajtam, kérlek! Beszorultam ide, és nem tudok kijönni. Otthon pedig várnak az éhes fiókáim!

– Szívesen segítenénk neked – mondta az öregember –, de attól tartok, a mi erőnk kevés lesz egy ekkora aszteroida megmozdításához.

– Legalább próbáljátok meg – könyörgött a griffmadár.

– Bízátok csak rám – szólalt meg most az Égi Farkas. – Nekem, a bolygók őrzőjének gyakran kell odébb terelnem az aszteroidákat. Tudom, hogy kell bánni velük!

Majd az aszteroida alá dugta orrát, egy erős, határozott mozdulattal felemelte, a következő mozdulattal pedig odébb görgette. A griffmadár kiszabadult, megrázta tollait, és hálás tekintettel nézett a két vándorra:

– Jótett helyébe jót várj! Amiért segítettek nekem, én is segítek nektek. A nyakamban találtok egy sípot, vegyétek el, és ha szükségetek lesz rám, csak fújjatok bele, egy szempillantás alatt ott termek, és a segítségetekre leszek.

Az öregember megköszönte, leakasztotta a griffmadár nyakából a sípot, eltette a zsebébe, a griff pedig hatalmas szárnycsapásokkal tovaszállt. A két utas ment tovább. Útjukat ismeretlen csillagok és bolygók szegélyezték, s ahol útelágazáshoz értek, hol jobbra, hol pedig balra kellett fordulniuk, amerről a fény illata érződött.

Egyszer csak megállt az Égi Farkas, és hangosat vakkantott:

– Megérkeztünk, itt van a fényed!

Az öreg hitetlenkedve csóválta a fejét:

– Itt? Hiszen nem látok itt semmiféle fényt!

– Egyelőre én sem – mondta az Égi Farkas –, de a szimatomban még sohasem csapott be, úgyhogy itt kell lennie. Csak nézzünk jobban körül!

Körülnéztek, és két aszteroida között megpillantottak egy vékonyka fényfonalat. Az öregember oda ment, kezébe fogta, és elkezdte felgöngyöltetni. Egy jókora darabot sikerült már összegyűjtenie, de a fonál egyszer csak megfeszült, és nem lehetett tovább húzni. Az öregember nem értette, de még nagyobb lett a csodálkozása, amikor kisvártatva látta, hogy visszafelé kezd tekeredni, még hozzá egyre gyorsabban és gyorsabban, úgyhogy alig tudta a végét elkapni. Ebben a pillanatban az Égi Farkas morogni kezdett:



– Valami furcsa szagot érzek, amitől feláll a szőr a hátamon! Tettek pár lépést, és majd' földbe gyökerezett a lábuk a csodálkozástól. Nem messze tőlük egy jókora Holdmacska játszott, mancsával ide-oda gurítva a fénygombolyagot. Anynyira belemerült a játékba, hogy észre sem vette az Égi Farkast és az öregembert. Ők pedig visszahúzódtak az aszteroida mögé, és tanácskozni kezdtek.

– Odalopakodom a háta mögé, elkapom a grabancát, és jól megrázom, hogy soha többé ne jusson eszébe mások fényét ellopni – morogta az Égi Farkas.

Az öreg csitította:

– Látod, milyen aranyosan játszik? Kár lenne magunkra haragítanunk! Tudod, hogy egy ilyen Holdmacska mennyi bosszúságot tud okozni, ha megharagszik?

– Ha én megrázom, meglátod, többé nem fog bosszúságot okozni senkinek – erősködött az Égi Farkas.

Az öreg azonban leintette:

– Többet ésszel, mint erővel! Ide figyelj!

Ezzel elővette zsebéből a pókocska fonalából készült, ezüstösen csillogó gombolyagot, ciccegett egyet, majd a Holdmacska felé hajította. A Holdmacska odanézett, és megörülve az új játéknak, feléje ugrott, elkapta, és önfeledt gurigázásba kezdett vele. Az Égi Farkas megértette az öreg szándékát, és úgy döntött, a kedvéért lemond a Holdmacska megleckéztetéséről. Ehelyett észrevétlenül mögé lopózott, és az öregember felé gurította a fénygombolyagot. Az pedig belefűjt a sípba, mire nagy szárnyshogással megjelent a griffmadár:

– Hívtál, miben lehetek szolgálatotokra? – kérdezte barátságosan.

– Kedves griffmadár, haza tudsz repíteni minket ezzel a gombolyaggal együtt? Égi Farkassal jó ideje eljöttünk otthonról, a bolygói és a hullócsillagai bizonyára hiányolják már...

– Rendben, szálljatok fel a hátamra – mondta a griffmadár, és már indultak is.

A griff a hátára vette az Égi Farkast és az öregot, a fénygombolyagot pedig a karmaiba fogta – messziről úgy festett, mintha egy kósza hullócsillag húzott volna fénycsíkot az égen. Jóval gyorsabban haladtak, mint amikor gyalogosan járták a csillagok ösvényeit, úgyhogy hipp-hopp meg is érkeztek az öreg otthonához. Hálaán megköszönték az utazást, az öreg visszaadta a sípot a griffmadárnak – hátha másnak is szüksége lesz még a segítségére –, a fénygombolyagot pedig begurította a kapun.

A gombolyag szép lassan gurult, majd fokozatosan szétbomlott, és a következő pillanatban újra fény ragyogta be az öregember otthonát. Az Égi Farkas csodálkozva, az öreg pedig meghatottan, szemében örömkönnyekkel figyelte, ahogy a facseteték boldogan nyújtózni kezdenek a fény felé.

– Köszönöm, Égi Farkas, hogy segítettél nekem! – hálálkodott az öreg. – Nélküled ma is szomorúan üldögélhetnék a sötétben. Mit adhatnék neked a jószágodért?

– Amit tettem, nem fizetségért tettem – mosolygott az Égi Farkas. – Én vagyok a legboldogabb, hogy segíthettem. És ha megajándékozol a barátságoddal, annál több nem is kell nekem.

Megegyeztek, hogy ezentúl rendszeresen meg fogják látogatni egymást, aztán az Égi Farkas búcsút vett új barátjától, és elindult a Tejúton hazafelé. Útközben most is leült a dombon, szemével megsimogatta a messzi csillagokat, melyek most már számára is ismerősen csillogtak, majd felkerekedett, és meg sem állt hazáig.

Mikor megérkezett, gyors ellenőrzést tartott, hogy minden bolygó a helyén van-e. Miután meggyőződött róla, hogy minden rendben, kedvenc helye, a Hold felé vette az irányt. Ahogy közeledett, ijedten vette észre, hogy a Hold fénye kezd egyre kisebb és kisebb lenni. Mire odaért, már csak egy vékony sarlónyi fényt látott. Körülszimatolt, és a következő pillanatban borzolódnival kezdett hátán a szőr: a Holdmacskát pillantotta meg, aki éppen azzal foglalatzkodott, hogy a Hold fényét felgombolyítsa.

Az Égi Farkas mérgesen vakkantva rontott feléje, mire a macska ijedten nyávogni kezdett, és elejtette a fénygombolyagot. A Farkas egy pillanatig tévovázott, hogy mitévő legyen, nekiugorjon-e a Holdmacskának, hogy elűzze, de a következő pillanatban eszébe jutott, amit az öregember mondott: „Többet ésszel, mint erővel!” Haragja is megenyhült, mert megértette, hogy a Holdmacska nem gonosz, csak játszani szeretne.

– No, ide figyelj, Holdmacska – szólt hozzá elnézően –, megengedem, hogy játssz a Hold fényével, de van három feltételem.

A Holdmacska abbahagyta a nyávogást, és érdeklődve fordult az Égi Farkas felé. Az így folytatta:

– Először is, ha játszol a Hold fényével, soha ne vedd el az egészet, különben nem fognak látni éjjelente a Földön.

A macska egyetértően bólogatott.

– Másodszor, miután játszottál, tedd vissza oda, ahonnan elvetted. Nem lenne jó, ha megismétlődne, ami az öregemberrel történt.

A macska helyeslően nyávogott.

– A harmadik feltétel, hogy valahányszor elmegyek meglátogatni barátomat, az öregembert, neked kell vigyáznod a bolygókra, ügyelned a hullócsillagokra és a kóbor aszteroidákra.

A macska vidám dorombolással jelezte, hogy elfogadja a feltételeket.

S hogy az ígéretét megtartotta, mi sem bizonyítja jobban, mint hogy azóta a Hold

fénye napról napra fogy és gyarapszik aszerint, hogy a Holdmacska lefelé gombolyítja róla a fényfonalakat, vagy éppen visszatekeri. Az Égi Farkas pedig továbbra is minden este őrjáratra indul, s amikor kedvenc helyén, a Holdon időzik, gyönyörködve nézi a Holdmacska önfeledt játékát a holdfényben.

TELEK PÉTER PÁL



Megtalálod a 10 különbséget a két őszi kép között?



A biztonságos közlekedéshez fontos, hogy ismerjük a közlekedési táblákat. Kösd össze a táblákat a jelentésükkel!



behajtani tilos



körforgalom



kerékpárút

gyalogút

elsőbbségadás
kötelező



kerékpárral
behajtani tilos



parkoló



ÁLLJ!
Elsőbbségadás
kötelező



gyalogos
átkelőhely



figyelem,
bukkanó

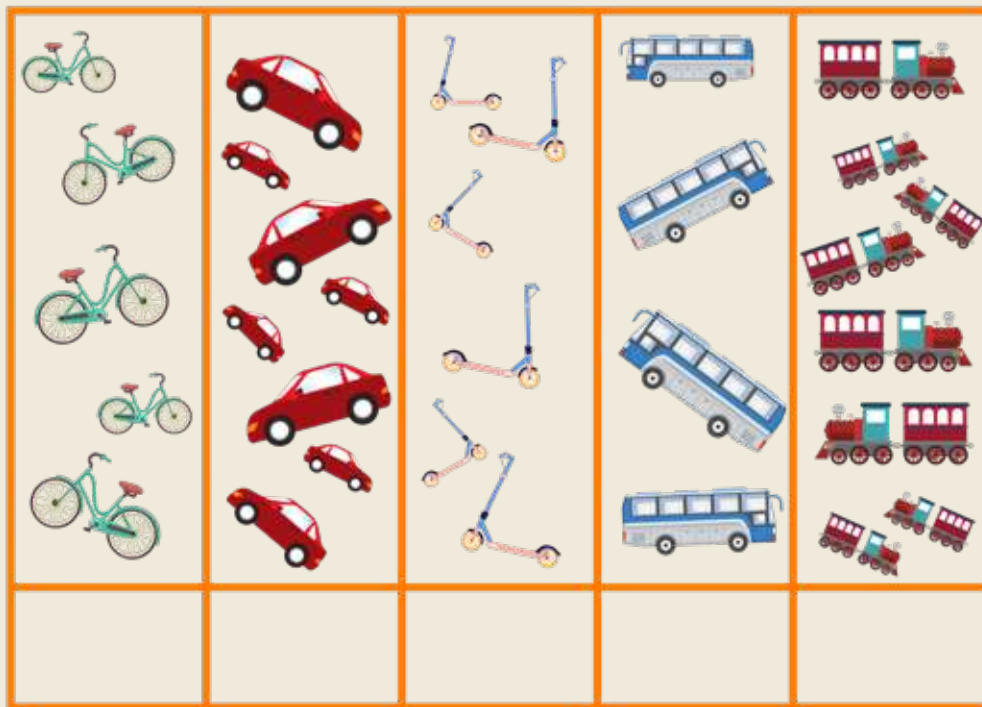


zsákutca

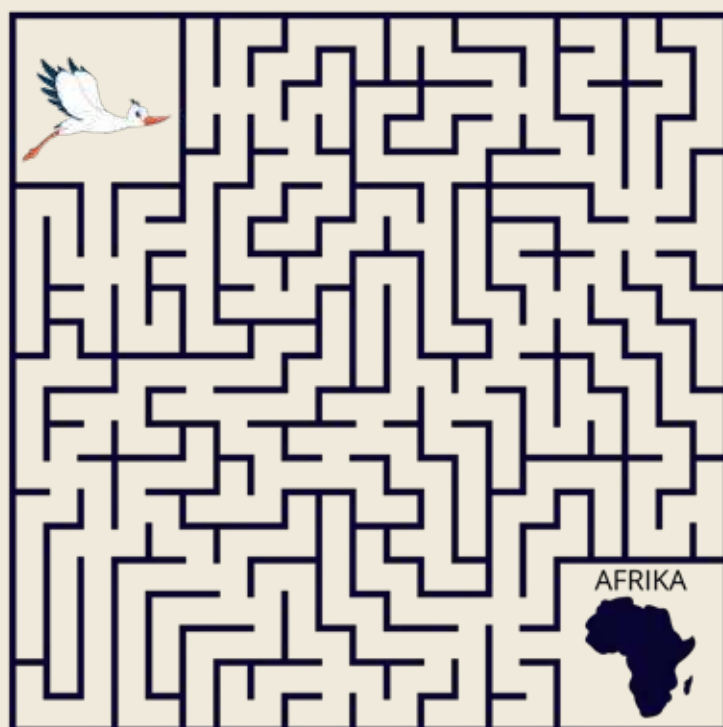


főút

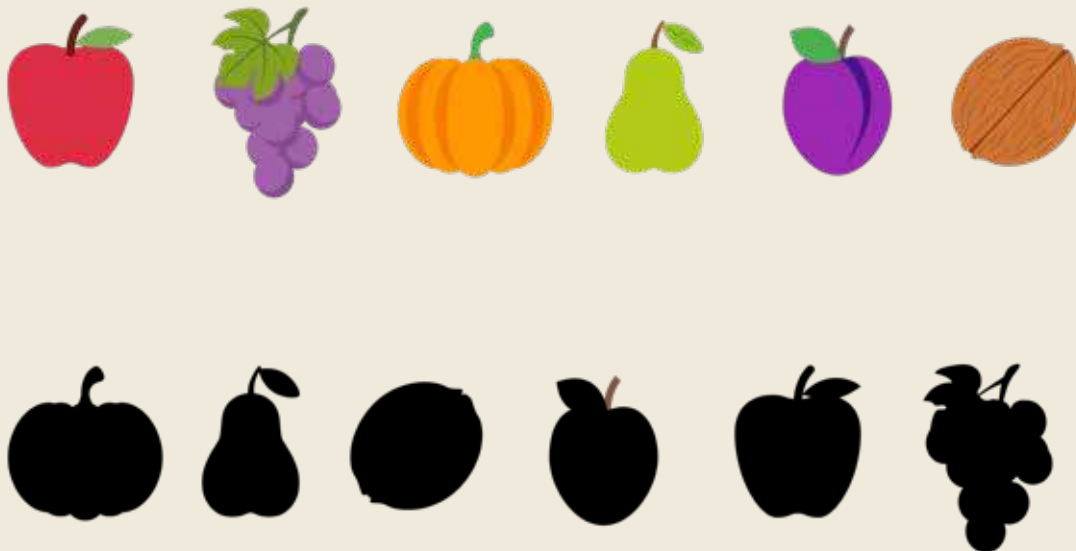
Melyik közlekedési járműből hányat látsz? Írd az üres mezőbe!



Segíts a gólyának megtalálni az Afrikába vezető utat!



Kösd össze az őszi gyümölcsöket és zöldségeket
az árnyékukkal!



Őszi matek

Melyik szám kerül a kérdőjel helyére?

$$\text{red maple leaf} + \text{red maple leaf} + \text{red maple leaf} = 33$$

$$\text{red maple leaf} + \text{red maple leaf} + \text{orange maple leaf} = 28$$

$$\text{orange maple leaf} + \text{orange maple leaf} + \text{orange leaf} = 16$$

$$\text{red maple leaf} + \text{orange maple leaf} + \text{orange leaf} = ?$$

14 őszi szót rejt a táblázat. Megtalálod mindet?

A felsorolt szavak közül, az egyik kimaradt a táblázatból. Melyik az?

A	L	M	S	A	R	T	H	L	I	G	Á	E	T
K	K	A	T	M	A	R	K	Ö	R	T	E	A	R
H	Í	K	R	A	V	Z	S	I	R	Á	F	C	A
C	G	K	U	Z	G	K	T	É	L	A	G	L	V
A	Y	E	C	I	E	S	E	R	N	Y	Ö	R	A
S	Ó	N	C	P	R	É	P	A	P	A	G	Á	R
Z	S	G	A	G	E	O	A	I	N	O	G	Ü	O
E	M	A	J	O	B	N	L	E	Z	K	O	T	N
P	O	C	S	O	L	Y	A	K	A	T	R	Ö	V
T	Z	E	B	R	Y	T	A	L	L	Ó	R	K	Í
E	Á	H	D	M	E	D	Á	K	D	B	S	A	Z
M	T	A	C	Á	T	U	H	R	Y	E	Z	C	I
B	M	R	U	R	I	S	C	H	A	R	M	A	T
E	Z	I	T	C	L	T	A	K	E	R	R	R	Ó
R	Ó	S	E	N	O	V	E	M	B	E	R	D	V
N	T	N	G	E	P	Á	R	D	N	A	Ú	O	E
T	É	Y	F	S	N	N	L	I	A	F	U	N	S
C	F	A	L	E	V	É	L	Ö	Á	N	Y	I	Ö

**AVAR, ESERNYŐ, ESŐ, FALEVÉL, GEREBLYE,
GESZTENYE, HARISNYA, HARMAT, KÖRTE,
MAKK, NOVEMBER, OKTÓBER, POCSOLYA,
SZEPTEMBER, TÖK**

Őszre hangolva

Makk kulcstartó

Hozzávalók:

- makk
- akril festék és ecset
- fekete színű alkoholos filctoll
- zsinór
- ragasztópisztoly

Elkészítés:

Fessük le a makkot, a tökéletes fedés érdekében 2-3 réteg festék felvitele szükséges (minden réteget hagyjunk megszáradni). Ha közben véletlenül leesne a kalapja, nem ijedjünk meg – a ragasztópisztoly segítségével könnyedén vissza tudjuk rögzíteni. Miután megszáradt a fekete alkoholos filctoll segítségével rajzoljuk meg a makkocskák arcát. Ezután a zsinemből vágunk le egy tetszőleges hosszúságú darabot, majd készítsünk hurkot és kössünk csomót a végére, a képen is látható módon. Ha hosszabb zsinetet vágunk, akár makk-nyaklánc is készíthető. A ragasztópisztoly segítségével tegyünk egy kis ragasztópöttyöt minden makk kalapjának a tetejére, és rögzítsük hozzá a zsinetet.



Narancs ajtódísz

Hozzávalók:

- narancs
- szalag
- ragasztópisztoly
- kés vagy szeletelőgép

Elkészítés:

A szárított narancs önmagában is gyönyörű, ugyanakkor alkalmas a legkülönbözőbb dekorációk elkészítésére is. Mi most a narancs ajtódísz elkészítését ajánljuk, ami őszi színével, és illatával igazán feldobhatja otthonunkat.

Szeletelőgéppel vagy egy nagyon éles késsel vágunk 3-4 mm vastag narancskarikákat. Fűtésidényben a radiátor rácsán egyenletesen szétterítve kb. fél nap alatt megszáradnak, ha mégsem vagy nincs radiátorunk, bátran szárítsuk őket tovább a sütőben légkeverés funkció 50-60 fokon.

Az elkészült narancskarikákat kör alakban egymásra rendezve ragasztópisztollyal rögzítsük. Nem szükséges hozzá koszorú alap. Végül tetszőleges színű szalagból kössünk rá egy szép nagy masnit és már akaszthatjuk is az ajtónkra, ablakunkba, vagy ahova szeretnénk.

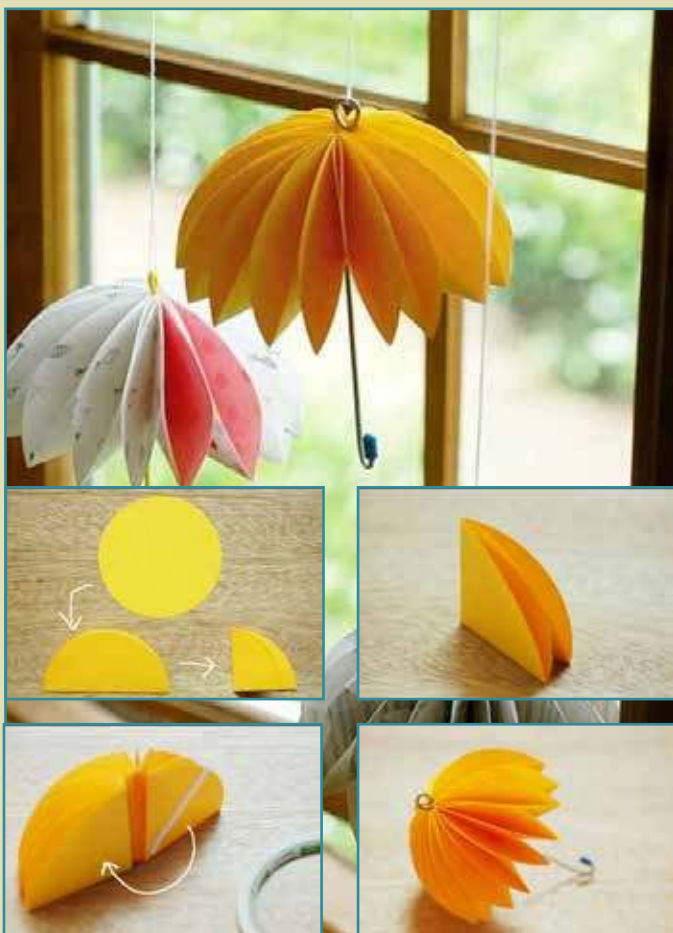
Apró esernyők

Hozzávalók:

- színespapír
- körző, ceruza, olló
- zsenília drót
- ragasztó vagy ragasztópisztoly vagy kétoldalú ragasztó
- damil

Elkészítés:

A színespapírból vágjunk ki minimum 10 db (lehet több is) egyforma átmérőjű kört (érdeemes készíteni egy sablont és azt körberajzolni). Ezután vegyünk egy kört, hajtsuk félbe, majd ismét hajtsuk félbe. A két belső körnegyedeket ragasszuk össze a képen látható módon. Ezt ismételjük meg az összes kivágott körrel, majd egymáshoz illesztve ragasszuk őket össze. Az így kapott félgömb közepén bujtassuk át a zsenília drótot, a tetejét hajtsuk vissza kampóvá, az alját pedig formázzuk, mintha egy esernyő szára lenne. Ezután damilla akasztva lógassuk fel az apró esernyőnket a kívánt helyre.



Gesztenye pók

Hozzávalók:

- gesztenye
- zsenília drót
- szemek
- kis kézi fűró
- ragasztópisztoly

Elkészítés:

A gesztenye pók készítése lapszámunk legegyszerűbb és nagyszerűbb ötlete. A kis kézi fűróval furjunk 8 kis lyukat a gesztenyébe. A zsenília drótot vágjuk kisebb darabokra, majd minden egyes lyukba szúrjunk bele egy darabot. Ezután formázzuk pók-láb alakúra őket. Végezetül ragasztópisztoly segítségével rögzítsük a szemeket is a gesztenyére, és már kész is a pókunk.



Az ötletek forrása: pinterest
FORGÁCS LAURA

Örömhír



Örömmel mutatjuk be a Felsőzsolcai Nagycsaládosok Egyesületének legifjabb tagját: **Vékony Medox** 2022. január 22-én született harmadik gyermekként, testvérei és családja nagy örömére.



Kiss Dénes Gáriel

2023. február 6-án született. Három nagytesója izgalommal várta érkezését, azóta pedig szeretettel veszik körül, féltik minden bajtól, gondosan figyelik a mozdulatait, kedvesen játszanak vele, mosolygatják és puszilgatják.

Örömmel adjuk hírül, hogy új taggal bővült a Nagycsaládosok Nyirádi Egyesülete. **Földi Luna Katalin** (3300g, 53cm) harmadik gyermekként érkezett. Testvérei, Dávid és Zalán már nagyon várták.



Örömmel adjuk hírül, hogy 2023. szeptember 11-én a hatvani kórházban megszületett **Főző Marianna Izabella**. Jó egészséget és sok boldogságot kívánunk az egész családnak.



Örömmel adjuk hírül, hogy 2022. augusztus 31-én megérkezett **Gyöngyösi Benett**. Szülei és testvérei már nagyon várták érkezését.



A nevem **Lukács Mirabella** és 2022. augusztus 19-én születtem. Érkezésemmel mi is nagycsaláddá váltunk.



A nevem **Szabó Dominik** és 2023. június 7-én születtem, szüleim harmadik gyermekeként.

Új taggal bővült a Szekszárdi Nagycsaládosok Egyesülete. A Meleg családhoz negyedik babaként 2023. augusztus 13-án ismét egy gyönyörű kislány érkezett **Izabella Hanna** (3530 g, 53 cm) személyében. Sok boldogságot kívánunk a családnak!



Nagy örömmel adjuk hírül, hogy 2022. december 16-án megérkezett **Hegedűs Csongor**. Szülei és testvére már nagyon várták az érkezését.



Örömmel tudatjuk minden kedves tagunkkal, hogy 2023. augusztus 8-án megszületett 4. gyermekünk, **Lindenberger Ádám Tamás** (3720 g, 52 cm). Mindannyian nagyon vártuk, főleg a nagytesók: Viki, Janó és Bence.



Nagy örömmel tudatjuk, hogy szülei és négy nagytesója örömére 2022. augusztus 11-én megszületett **Szokol Liliána**.



Fogadjátok szeretettel a Szigetszentmiklósi Nagycsaládosok Egyesületének legifjabb tagját, **Ferencz Flórá**t, aki 2023. szeptember 14-én született. Külön büszkeségünk, hogy a Ferencz család Flóra születésével vált nagycsaláddá.