

FÓKUSZBAN A GENERÁCIÓK

# NOE LEVÉLTART

2024/3.



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA  
368-369. SZÁM

<b>BEKÖSZÖNŐ</b>	<b>3</b>
<b>VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL</b>	<b>4-5</b>
<b>ÉRDEKVÉDELEM</b>	<b>6-7</b>
Minden, amit tudnod kell az utazási kedvezményekről	6-7
<b>KIEMELT HÍR</b>	<b>8-9</b>
Közgyűlési beszámoló	8-9
<b>ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI</b>	<b>10</b>
Erzsébet Tábor	10
<b>MEGHÍVÓ</b>	<b>11</b>
Közgyűlési meghívó	11
<b>HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL</b>	<b>12-17</b>
<b>PÉNZÜGYEK</b>	<b>18-19</b>
A gyermekek a szüleik példáját követik az öngondoskodásban is	18-19
<b>CSALÁDI ÉLET</b>	<b>20-33</b>
6 generáció a családban	20-22
Hozd a nagyit a táborba!	23
Mit kezdünk a hozott mintáinkkal?	24-25
Mit tanítanak nekünk a kamasz gyermekeink?	26-27
Kiközösítik, csúfolják és bántják?	28-29
Az új generáció oktatása egy Waldorf-tanár szemüvegén keresztül	30-31
Magukra maradtak avagy a digitális kor gyermekei	32-33
<b>ÉLETMÓD</b>	<b>34-44</b>
Elhagyja apját és anyját?	34-35
Három ablak, három generáció	36-37
Két szelet közé préselve	38-39
A szemkontaktus fontossága – Nézz a szemembe!	40-41
A „nagyszülői fészkek”	42
A NŐRI bemutatja: Komáromi erődrendszer	43
Zero waste a családban	44
<b>KÖNYVAJÁNLÓ</b>	<b>45</b>
<b>KEVDEZMÉNYEK</b>	<b>46</b>
Hangolódjunk a miskolci Őszi Találkozóra	46
<b>PROGRAMAJÁNLÓ</b>	<b>47</b>
Őszi Találkozó 2024 Miskolc	47
<b>PARFINÉRIA</b>	<b>48-49</b>
TikTok receptek	48-49
<b>GYERMEKKUCKÓ</b>	<b>50-57</b>
Vakációra hangolva	50-51
A kis muzsikás	52-53
Rejtvény	54-57
<b>FILMAJÁNLÓ</b>	<b>58</b>
<b>ÖRÖMHÍR</b>	<b>59-60</b>

Köszönjük a Miniszterelnöki Kabinetirodának, hogy támogatták lapszámunkat.

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

A NOE számlaszáma:  
 11705008-20109369 (OTP Bp., V. kerületi fiók)  
 NOE tagdíj alszámla száma: 11705008-20474210  
 NOE adószáma: 19024471-1-41  
 A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:  
 11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)  
 \*\*\*\*\*

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a Családjainkért Alapítvány és az Otthon Segítünk Alapítvány közhasznú.

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

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

Nyomta: Korrekt Nyomdaipari Kft.

#### RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

<b>Al-Duna Régiós Iroda</b> VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA 70/331-0760 kunczt.orsolya@noe.hu	<b>Dél-Alföld Régiós Iroda</b> BENEDEK SZILVIA 70/332-3509 benedek.szilvia@noe.hu
<b>Balaton Régiós Iroda</b> MOLNÁRNÉ BUDAI ANGELIKA 70/614-4978 budai.angelika@noe.hu	<b>Felső-Duna Régiós Iroda</b> HORVÁTH HAJNALKA 70/776-0011 horvath.hajnalka@noe.hu
<b>Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda</b> Észak-Magyarország Régiós Iroda RENDEK ILDIKÓ 70/934-3340 rendek.ildiko@noe.hu Telefonos ügyintézés: H-P 8-16 Személyesen: előre egyeztetett időpontban	<b>Felső-Tisza Régiós Iroda</b> DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA 70/521-2912 szolanics.zsuzsanna@noe.hu

A 368-369. sz. NOE Levelek címlapképének forrása:  
 dream by wombo

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 370-371. számának lapzártája:  
 2024. június 30.

# Ó, ezek a mai fiatalok...

*„A fiatalok gőgösek, mert még nem törte meg őket az élet. Azt hiszik, mindent tudnak, és ebben mindig nagyon biztosak.”*

Bizonyára sokan találkoztatok már a fenti idézettel, mely Arisztotelész-től származik, a Kr.e-i 4. századból. Ahogy végig haladunk a történelmen, szinte minden korból találunk ilyen vagy ehhez hasonló meglátásokat az éppen aktuális kor fiataljairól. Ezeket egymás mellé téve az olvasóban egyre inkább csökken az idézetek tartalma miatti aggodalom, helyét pedig egyfajta rálegyintő derű veszi át. Megmosolyogtató nosztalgiával gondolunk saját élményeinkre, amikor fiatalkorunkban idősebb rokonaink, tanáraink, szomszédaink minket is kritikával illettek vagy legalábbis nem igazán értettek.

Úgy tűnik, a generációk egymás felett való ítélkezése egyidős az emberiséggel, és bár azt teljesen felszámolni bizonyára nem lehet, apró lépésekkel azért még közelíthetjük egymáshoz a különböző korcsoportokat. Ebben a lapszámunkban mi is erre teszünk kísérletet. Hiszen a születéskor várható átlagos élettartam kitolódása és a digitális forradalom eredményeként napjainkra egy korábban soha nem tapasztalt helyzet állt elő: 6 generáció él egyidőben.

Ebben a lapszámunkban körüljárjuk, hogy pontosan kik is ők, mi jellemző rájuk, hogyan viszonyulnak egymáshoz családon belül, az oktatási intézményekben vagy a munkahelyeken. Hisszük, hogy kellő nyitottsággal a különböző generációk nem csupán békében élhetnek egymás mellett, hanem rengeteget tanulhatnak és fejlődhetnek is egymás által.

Kellemes olvasmányélményeket kívánunk!

*A szerkesztők*

# Vezető testületeink munkájából

## Januárban történt

### Január 12.



„Családi értékek védelme Magyarországon” címmel a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) és a Századvég Közéleti Tudásközpont Alapítvány Budapesten,

a Millennium Házában könyvbemutatót és konferenciát tartott. A konferencia keretében bemutatott kötet 16 tanulmányban dolgozza fel a családdal, a családi szerepekkel, a házassággal, a gyermekvállalással és vallásossággal kapcsolatos attitűdöket.

A kerekasztal-beszélgetésen a NOE képviselőjében Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke vett részt.

### Január 13.

Felsőpakonyban a Budapest és Közép-Magyarország, valamint az Észak-Magyarország régió önkénteseit köszöntöttük. A köszöntők és a helyi gyerekek előadása után a 162 önkéntes Kardosné Gyurkó Katalintól és Rendek Ildikótól boldogan vette át az ajándécsomagokat.

### Január 16.

A Jó, hogy vagy! Életvédők Szövetsége soron következő találkozóján a NOE képviselőjében Kutassy Jenő elnökhelyettes vett részt. A rendezvényen a 2024. év lehetséges programjainak (pl.: Séta az Életért) és egyéb lehetőségeknek (pl.: offline és online kommunikáció) áttekintésére is sor került.

Az elnökség a januári ülésén 120 egyéni és 202 tagegyesületi család felvételéről döntött.

### Január 25.

A japán Macusita Intézet hallgatói voltak a vendégeink. A hozánk érkező fiatalok a családpolitika területét szeretnék alaposan megismerni és annak mesterévé válni. A céljuk, hogy külföldi jó gyakorlatokkal gazdagítsák tudásukat, megoldást keresve Japán előregedő társadalmi tendenciájának és csökkenő születésszámának enyhítésére. Örömmel válaszoltunk a nagycsaládokkal és a NOE-val kapcsolatos kérdéseikre, büszke vagyunk, hogy a NOE jó gyakorlatai ilyen távoli országba is eljuthatnak.

### Január 27.

A Dél-Alföldi régió 30 önkéntesét Békéscsabán köszöntöttük. A meghitt hangulatú ünnepségen elhangzott méltatások híven tükrözték, hogy egyesületeinknek milyen sok önzetlen, jóakarató tagja van, akik önmagukból adnak, hogy másokat segítsenek, építik és megtartják közösségüket. Köszönjük az áldozatos munkájukat!

## Februárban történt

### Február 10.

Pécsett a Magtár épületében a Kárpát-medence minden szegletéből érkező családokkal ünnepeltük meg az idei Házasság Világnapját. Az ünnepség keretében köszöntöttük a programot befogadó Pécsi Székesegyház Nagycsaládosok Egyesületét, akik 35. éve dolgoznak a családokért, a családi értékekért. Az eseményen a NOE-t Bak László elnökségi tag képviselte.

Az elnökség a februári, online ülésén 96 egyéni és 176 tagegyesületi család felvételéről döntött.

**Február 28-án** a Belügyminisztérium köznevelés témájú egyeztetésre hívta a családszervezetek képviselőit. A megbeszélésen egyesületünket Kardosné Gyurkó Katalin elnök képviselte.

## Márciusban történt



### Március 2.

A Balaton régió Balatonalmádiban tartotta meg Régiós Családi Napját, ahol 40 fő önkéntest köszöntöttek. A rendezvényen többen is, közöttük Péterné Novák Krisztina elnökhelyettes is megköszönte az önkéntesek munkáját.

### Március 5.

A Jó, hogy vagy! Életvédők Szövetsége találkozóján véglegesítették a Szövetség tagjává válás módját, feltételeit. A találkozón Kutassy Jenő elnökhelyettes vett részt.

### Március 8.

39 egyéni tagcsalád felvételéről döntött az elnökség. Ugyanezen az elnökségi ülésen megválasztották a Mandátumvizsgáló Bizottság elnökét és tagjait és a Szavazatszámlláló Bizottság elnökét, továbbá az elnökség egyhangúlag jóváhagyta a NOE Díjra jelöléseket.

A Fiatal Családosok Klubja és a Magyar Női Unió által közösen megrendezett „Európa változik, a nő örök” nőnap konferencián az európai nők helyzetéről, kerekasztal-beszélgetésre is sor került, aminek témája „Értéktörzök – mit adnak a magyar nők Európának” volt. Az eseményen és a kerekasztalbeszélgetésen a NOE-t Kardosné Gyurkó Katalin elnök képviselte.



EGYED ÉVA

### Március 7.



Egyesületünkhöz látogatott a Horvát Nagycsaládos Egyesület küldöttsége. A találkozás során Kadosné Gyurkó Katalin elnök és Joó Kinga tanácsadó mutatta be a NOE működését.

### Március 13.

Kadosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke egyeztető megbeszélésen fogadta Dr. Somogyi Ákost, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság gyermekvédelmi főosztályának vezetőjét. A beszélgetés fő témája a családok és gyermekek védelme volt, aminek kapcsán a felek megvizsgálták a jövőbeli együttműködés területeit és lehetőségeit.

### Március 19.

A Kulturális és Innovációs Minisztérium Családszervezeti Találkozót hívott össze, aminek a témája a családjogi terület aktualitásai, az eltelt időszak összegzése, a jövőben megvalósítandó tervekkel kapcsolatos tájékoztatás volt. A találkozón a NOE képviselőjében Kutassy Jenő elnökhelyettes vett részt.

### Március 21.

A Nemzeti Örökségvédelmi Intézet az V. Nemzeti és Történelmi Emlékhelyek konferenciáját Egerben rendezte meg. Az eseményen bemutatták a NÖRI szerteágazó tevékenységét. A konferencián a NOE-t Horváth Hajnalka régióvezető képviselte.

## Áprilisban történt

### Április 2.

A Századvég és a Magyar Közgazdasági Társaság rendezvényén a hazai fejlesztéspolitika elmúlt 20 évét mutatták be. Az eseményen a NOE képviselőjében Kutassy Jenő elnökhelyettes vett részt.

### Április 3.

A Balaton Fejlesztési Tanács munkaszervezete, a Balatoni Integrációs Közhasznú Nonprofit Kft. 2020 őszén szemléletformáló rendezvénysorozatát indította el. Ennek kapcsán 2024. április 3-án a NOE-t online előadás megtartására kérték fel, aminek témája a lakhatási problémák voltak. A NOE képviselőjében az előadást Benedek Anna, a Balatonalmádi NE elnöke tartotta meg.

### Április 8-14.

Egy Erasmus pályázat keretében Magyarországra látogatott a Lengyel Nagycsaládos Egyesület küldöttsége. Az egyhetes itt-létük során ellátogattak a pécsi-, valamint az újfehértői egyesületünkhöz, több családszervezethez, valamint kormányzati szinten is szerveztünk számukra találkozót.

### Április 10-i ülésén az elnökség

- 112 egyéni és 172 tagesegyleti tagcsalád felvételéről döntött;
- tudomásul vette a Csabacsúdi Csoport megalakulását, sok sikert kívánva a működésükhöz;
- elfogadta a NOE 2023. évi egyszerűsített éves beszámolóját, amit
- a közgyűlésnek elfogadásra javasolta a NOE 2023. évi közhasznúsági mellékletével együtt;
- az elnökség által módosított és jóváhagyott 2024. évi pénzügyi tervet a közgyűlésnek elfogadásra javasolta;
- a beérkező jutalmazási javaslatok alapján az elnökség 91 díj odaítéléséről is döntött.

### Április 11-12.,

Kadosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke, valamint Joó Kinga elnöki tanácsadó részt vettem a Brüsszelben megrendezésre került 9. Kohéziós fórumon.



### Április 19.

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) és Kecskemét Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala a kecskeméti Hírös Agóra Kulturális és Ifjúsági Központ aulájában a „Családbarát Települések Expo” elnevezésű, egész napos rendezvényétközösen rendezte meg. Emellett ünnepélyes keretek között együttműködési megállapodást írt alá Kecskemét Megyei Jogú Város Önkormányzata, a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért, a Nagycsaládosok Országos Egyesülete és az Egyszülős Központ. A civil szervezeteknek és családbarát önkormányzatoknak a rendezvényhez kapcsolódó kiállításán a NOE standjánál a Kincs Kecskeméti Nagycsaládosok Egyesülete kézművesfoglalkozással várta a gyermekeket. A rendezvényen a NOE képviselőjében Kadosné Gyurkó Katalin elnök, Rónai Viktória és Hunyadi Nikolett vett részt.

### Április 16. és 24.

A Miniszterelnökség Civil Kapcsolatok és Társadalmi Konzultáció Főosztálya felkérte a NOE-t két egyetemi előadás megtartására. Az előadások témája: Civil Szeminárium - civilek a szociális szférában és a családpolitika területén. Az előadásokat 2024. április 16-án Debrecenben, 24-én pedig Egerben, az Eszterházy Károly Katolikus Egyetemen Herbert Gábor, a NOE elnökségi tagja tartotta meg.

### Április 27.

Közgyűlés – erről bővebb összefoglalót olvashattok lapszámunkban.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA:  
EGYED ÉVA TITKÁRSÁGVEZETŐ

# Minden, amit tudnod kell az utazási kedvezményekről

2024. március 1-től új tarifarendszer lépett életbe az utazási bérlet típusok, valamint a menetjegyek esetében. Az alábbiakban összefoglaljuk a legfontosabb változásokat, külön kitérve azokra, amelyek nagycsaládosoknál – függetlenül attól, hogy NOE-tagkártyával rendelkeznek-e vagy sem – jellemzően előfordulhatnak.

## Helyközi utazási bérletek

- Kétféle bérlet típus van a helyközi közlekedésben: a vármegye- és az országbérlet.
- Mindkét bérlet típus esetében kétfajta tarifa van: a teljesárú és a 90%-os. De sokan utazhatnak díjmentesen ország-, illetve vármegyebérlettel.
- 90%-os kedvezmény: azok a diákok vehetik igénybe, akik érvényes magyar nappali vagy esti tagozatos tanulmányokat igazoló, érvényes diákigazolvánnyal rendelkeznek. Ez akkor is érvényes, ha ideiglenesen külföldön tanulnak, de magyar diákigazolványuk van.
- Díjmentesség: ingyen utazhatnak a helyközi közlekedésben a 14 év alatti gyermekek, a fogyatékossgal élők, a nyugdíjasok és nyugdíjszerű ellátásban részesülő utastársaink (tehát azok a nyugdíjasok is, akik még nem töltötték be a 65. életévüket), a nagycsaládok, amennyiben a szülő(k) 3 vagy több gyermekükkel utaznak együtt. Emellett ingyenes a helyközi közlekedés a magasabb összegű családi pótlékban részesülő gyermek és kísérője számára is.

## Napijegyek

- Magyarország24: az egész országra érvényes napijegy.
- Vármegye24: egy-egy vármegyére érvényes napijegy.
- A két napijegy közötti jelentős különbség: a 24 órás jegy országos változatával a helyjegyköteles vonatokon is lehet utazni (természetesen csak külön megváltott helyjegy birtokában), a Vármegye24 napijeggyel azonban erre nincs lehetőség. Vármegyei napijeggyel csak olyan vonatokon lehet utazni, amelyekre nem kell helyjegy.
- Ezek a napijegyek kizárólag a helyközi közlekedésben (vonatok, HÉV-ek, kék és sárga volánbuszok teljes vonalán) vehetők igénybe, de a BKK járatain nem érvényesek (kivétel: Érd és Csongrád).
- Budapesten belüli utazás esetén azonban mindkét napijegy érvényes még az InterCity vonatokra is – ráadásul ebben a kivételes helyzetben helyjegy váltása nélkül is.



## Menetjegyek

- A menetjegyekből háromféle van: teljesárú, félárú vagy díjmentes.
- 50%-os kedvezménnyel válhatnak menetjegyet: a 14 és 25 közötti fiatalok, a közalkalmazottak (pedagógusok, az egészségügyi dolgozók, tűzoltók), egyházi jogi személyek, a társadalmi szervezetek és alapítványok dolgozói.

## Budapest-bérlet

- A Budapest-bérlet kizárólag Budapest határain belüli utazásra a jogosít fel.
- A Budapest-bérlet érvényes minden vonaton, a HÉV-eken, a buszokon, valamint a metrókon, villamosokon, de csak Budapest határain belül.

## Egyéb fontos tudnivalók az utazási kedvezményekről

- A vidékről ingázók országbérlettel immár a fővároson belül a BKK járatain is utazhatnak, az agglomerációból ingázók pedig a Pest-vármegye-bérletükkel is használhatják a budapesti villamosokat, buszokat, trolikat és metrókat.
- Azok az utasok, akik Budapest-bérlettel (BKK) rendelkeznek, 2024. március 1-jét követően a főváros közigazgatási határain belül a MÁV-START vonatain, a MÁV-HÉV és a Volánbusz-járatain is a korábban megszokott módon utazhatnak. Ezek a bérletek a budapesti állomások és megállóhelyek között 2. kocsiosztályon még a feláras járatokon is érvényesek: ebben az esetben helyjegy váltása nélkül is.
- A helyjegyköteles vonatok bármely kocsijában utazhatsz országbérlettel, de a helyjegyet, természetesen, előre meg kell váltanod hozzá.
- A nagycsaládok díjmentessége utazása vonatkozik a szülőkre és a velük együtt utazó legalább 3 gyermekükre is. A helyjegyköteles vonatokra azonban helyjegy váltása számukra is szükséges.
- A nagycsaládos díjmentesség akkor is érvényes, ha csak az egyik szülő van jelen utazáskor és vele együtt utazik legalább 3 gyermeke is.
- A nagycsaládos díjmentesség nem érvényes, ha a szülővel, vagy mindkét szülővel nem utazik együtt legalább 3 gyermeke. Tehát, amennyiben a 3 vagy több gyermekből az utazás során csak két gyermekük van a szülővel vagy a szülőkkal, akkor a nagycsaládos kedvezmény nem vehető igénybe.
- A helyközi közlekedés a 14 év alattiak és a 65 éven felüliek számára díjmentes, így a helyközi járatokon bérletet sem kell váltaniuk. Helyjegyköteles járatokon a helyjegy megvásárlása azonban számukra is kötelező.
- A kedvezmény igénybevételéhez az intézmény által kiállított bármilyen hivatalos igazolás elfogadható a szociális intézményben bentlakók kísérői, látogatói, illetve sajátos nevelési igényű gyermekek esetében.
- A bérletet akkor is be tudjuk mutatni, ha esetleg nincs térerő vagy mobilinternet a telefonon, az okoseszköz bármely okból offline állapotban van. Online bérletvásárláskor a MÁV appon meg kell nyomni a 'Jegyeim' menüpontban a 'letöltés' gombot – vagyis a felhő ikont – is, hogy az ott váltott bérlet mindenhol hozzáférhető legyen.



- A Magyarország24 és a Vármegye24 napijegyek tetszőlegesen megvásárolt 24 órán keresztül érvényesek. A napijegy például akkor is remek választás lehet, ha annak tulajdonosa egy délután elutazik pl. fesztiválra, rokonlátogatásra, városnézésre, esküvőre, majd csak másnap délelőtt tér haza.

### Gyakran ismételt kérdések

**Ha a 3 gyermekünkkel csak az egyik szülő utazik, abban az esetben a szülő teljes árú jegyet kérjen, a három 14 év alatti gyermek pedig ingyen utazik?**

A nagycsaládos kedvezmény akkor is jár, ha ingyenes utazásra jogosult korú 3 gyerekével csak az egyik szülő utazik.

**Ehhez NOE tagság szükséges? Vagy MÁK igazolás alapján lehet rá jogosultságot szerezni?**

A nagycsaládos kedvezmény nem NOE-tagsághoz kötött, a lakcímkártyák és a szülő személyi igazolványának (jogosítványának vagy útlevelének) felmutatása szükséges hozzá.

**Elég csak felmutatni az igazolványt?**

Minden utazó családtag esetében csak a fenti okmányok felmutatására van szükség.

**Ha a két kicsivel elviszem a nagyot az iskolába, táborba stb., akkor odafelé ingyen utazom, hazafelé magamnak már normál jegyet veszek?**

Igen, még akkor is, ha MÁK-igazolást mutatsz fel arról, hogy legalább 3 gyermek után vagy jogosult családi pótlékra.

# Közgyűlési beszámoló

Egyesületünk éves közgyűlését 2024. április 27-én tartottuk meg a budapesti Szent Margit Gimnáziumban. A Közgyűlés az Egyesület 2023. évi egyszerűsített éves beszámolóját illetve a közhasznúsági és kiegészítő mellékletet is ellenszavazat és tartózkodás nélkül, egyhangúlag elfogadta.

Hagyományainkhoz híven a közgyűlést megelőzően tartottuk díjátadó ünnepségünket, mely keretén belül azokat a személyeket, cégeket, szervezeteket díjaztuk, akik 2023-ban munkájukkal és/vagy adományokkal támogatták a nagycsaládokat.

A NOE elnöksége által 2015-ben alapított HŰSÉG-DÍJ tükrözi a díjazott személynek az egyesülethez és a közösséghez való hűségét.

2024-ben HŰSÉG DÍJ-ban részesült:

Hajdu Zoltánné, Marika

A BÖLCSŐ-DÍJ-at a NOE választmánya alapította a nagycsaládokat anyagilag támogató magánszemélyek és szervezetek erkölcsi elismerésének jeléül.

2024-ben ARANYBÖLCSŐ DÍJ-ban részesült:

14-es Pub Food Kft., Albatros-Expo Catering Kft., Auchan Magyarország Kft., Béres Gyógyszer-gyár Zrt., Budamobil-Cargo Kft., Erzsébet a Kárpát-mendencei Gyermekekért Alapítvány, Fundamenta Gondoskodás Alapítvány Budapesti Segítői, Henkel Magyarország Kft., Inter-Computer Informatika Zrt., Krízis Jótékonyági Alapítvány, MILL Partner Ingatlanhasznosító Kft., NAK Magyarok Kenyere Nonprofit Közhasznú Kft., Németh Csomagolástechnika Kft., ProFili Alapítvány átveszi, Sofidel Hungary Kft., Szabó Kocsis Ügyvédi Iroda, Szellem-Erőd Bt., Tópart Vendéglő és Panzió, Tudást és Felemelkedést Alapítvány, Univer-Product Zrt., Vitaplus Kft., Unilever Magyarország Kft.



NOE Díj-at elnökségünk az egyesületünkért végzett sokéves, kiemelkedő vagy a családokért végzett rendkívüli, áldozatos munkáért adományoz. A NOE díj egyesületünk tagsága felé a legmagasabb elismerésünk, értékének megőrzése céljából minden évben erősen korlátozott számban ítéljük oda.

2024-ben NOE DÍJ-ban részesült:

Balla Katalin, Hegedűs Jánosné, Horváth Attila Péter, Koós Judit, Medgyesi Zita, Beke Margit, Pacskóné Straubinger Ágnes, Podmaniczky Zsolt







**2024-ben EZÜST-BÖLCSŐ DÍJ-ban részesült:**

Eatrend Kft., Hanyu Zsolt, Jankovics Élménypark Kft., Liget Pékség Kft., Nagy Csaba, Szolnoki Szigligeti Színház Nonprofit Kft., ALDI Magyarország Élelmiszer Bt., Dr. Kása Péter, Szombathelyi Erdészeti Zrt.

**2024-ben ELISMERŐ OKLEVÉL-ben részesült:**

Békés Vármegyei Kormányhivatal, Benkőné Ripp Éva, Bogdán Iván, Botos Boglárka, Bozsik Lászlóné Ági, Czankáné Pacsika Edit, Csernák Barbara, Debreceni Karitatív Testület, Dr. Huszti László, Faragóné Németh Zsuzsanna, Fehér Csenge, Gossler Judit, Gyalog Hortenzia, Horváth Henriette, Huszárné Knisz Eszter, Janyik Katalin, Kalocsai Sokszínvirág Nagycsaládos Egyesület, Kaló Borbála, Kiss István, Mikolay Henriett, Nagy Béláné Kati, Nagy György, Nagy János, Nagyné Rajeczki Krisztina, Nádasdiné Illés Tünde, Németh Gábor, Németh Zsuzsanna, Ördög Tibor, Peck Róbertné Zita és lányai: Viktória, Bianka és Noémi, Pitlikné Petz Krisztina, Plaveczné Fang Krisztina, Rádi András, Sántha család: Márta, Balázs, Dorottya, Eszter, Orsi és Barnabás, Simcsik Lászlóné Ildikó, Srp Gyula, Subicz Dezsőné Aranka, Szolyka Nikoletta, Sztranyák Miklós, Tóth Zsolt és Tóthné Gulyás Annamária, Vagyas Zsuzsanna, Végh Péter.

**2024-ben BRONZBÖLCSŐ DÍJ-ban részesült:**

Balogh Lajos, Bio Fungi Kft., Chocofive Kft., Civilek a Fiatalokért Egyesület, Frank Szabolcsné Végh Szilvia, Gödölle, Kékes, Mészáros és Szabó Szabadalmi és Védjegy Iroda, Herczeg Fenyő, JUB Kft., Juhász József, Márka Üditőgyártó Kft., Unicorn Ruházati és Szolgáltató Zrt., BCA Hungary Kft., Farkasné Kadenecker Zsuzsanna, Magyar Cukor Zrt., MAVIR Zrt., Stadler Szolnok Kft., Szedmák Angéla, TAPPE Hulladékgazdálkodási, Köztisztasági, Szolgáltató Kft.

ELISMERŐ OKLEVÉL-ben részesülnek, akik rendkívül szorgalmas munkájukkal segítik tagszervezeteink és a NOE munkáját.



# Elkezdődtek a zánkai családi nyaralások

Az Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekekért Alapítvány jóvoltából, a Nagycsaládok Országos Egyesülete közreműködésével ezen a nyáron is egész családok (szülőkkel, gyermekekkel nagyszülőkkel és akár dédszülőkkel együtt) kapnak lehetőséget a kikapcsolódásra péntektől vasárnapig a zánkai üdülőfaluban, nyolc hétvégén keresztül. E hétvégén könnyűzenei előadások, népzenei formációk, látvány-színház, kézműves foglalkozások, fotófalak, táblás játékok, vetélkedők, csocsóasztal, asztalitenisz és több egyéb program segíti a kikapcsolódást, így is erősítve a generációk közötti szoros kötődést. Bár a családi hétvégék egészen szeptemberig tartanak, az első beszámoló és fényképek már megérkeztek hozzánk. Fogadjátok őket szeretettel!

Tartalmas három napot tölthettünk a zánkai üdülőfaluban. Kicsik és nagyok egyaránt megtalálták a nekik való programot (arcfestés, hajfonás, légvár, sétahajó, léghoki, pingpong, trükkös bicikli és még sorolhatnám). Az ételek finomak és változatosak voltak. Érkezéskor is és távozáskor is bőséges csomagot kaptunk, tele finomságokkal. A kiszolgálás gördülékenyen ment. Mindenki nagyon kedves volt. A személyzet mindig segítőkészen rendelkezésünkre állt, ha kérdés merült fel. A szállás is tökéletesen megfelelt, a rengeteg program miatt csak aludni jártunk oda. Összességében mindenki nagyon jól érezte magát, reméljük lesz még lehetőségünk visszalátogatni.

KELEMEN NIKOLETT

A pénteki megérkezés után az uzsonna és vacsora is szuper volt. A szállás elfoglalását követően a gyerekek egyből belevetették magukat a játéktengerbe. Szombaton a regisztrált programokat is meglátogattuk, mely során a hölgyek 15 perces masszázson vehettek részt, valamint a Balatonon hajózáhattunk egy órán keresztül. Ezen a napon a katonai parkot is meglátogattuk. Természetesen a játékok és az arcfestés sem maradt el. A szombat este Krisz Rudi koncerttel zárult. Az ellátás, mind az étkezést és a szállást illetően szuper volt! Köszönjük a lehetőséget!

BANDÚR BALÁZS  
MAGYAR CSILLA



Zánkai Erzsébet-tábor

ZÁNKA

# MEGHÍVÓ

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

## 2024. évi tisztújító közgyűlésére

**2024. augusztus 31. (szombat) 9.30 – 15.00 óra (érkezés 8 órától)**

*Amennyiben a közgyűlés nem bizonyul határozatképesnek,  
a megismételt közgyűlés 2024. augusztus 31-én 10.00-kor kezdődik,  
helyszíne: Szent Margit Gimnázium (Budapest XI. Villányi út 5-7.)  
A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel,  
a szavazati joggal rendelkező jelenlévők létszámától függetlenül határozatképes.*

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

A gimnázium épülete a Móricz Zs. körtértől 5-6 perces sétával elérhető.  
A Móricz Zs. körtér átszállás nélkül megközelíthető: és a Déli pályaudvar felől a 17-es vagy a 61-es villamossal (egy megállóval előbb, a Tas vezér utcánál érdemes leszállni), a Deák térről és a Fehérvári útról a 47-48-49-es villamossal, a Széll Kálmán térről, ill. a Nagykörútról a 6-os villamossal, a Keleti pályaudvar felől a 7-es autóbusszal vagy a 4-es metróval, és Kelenföldről is a 4-es metróval.

### A közgyűlés napirendtervezete

- 1. A Mandátumvizsgáló Bizottság jelentése**
- 2. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére, határozathozatal**
- 3. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása, a napirend elfogadása, határozathozatal**
- 4. Alapszabály módosítás**
- 5. Tisztújítás: javaslatok ismertetése, hozzászólások, szavazás  
Szünet**
- 6. Fórum – Választmányi ülés (kérdések, javaslatok megbeszélése)  
Zárszó**

## Felső-Duna régió

### Pilisszentiván

#### Generációk közötti különbségek

Február 23-án egyesületünk, a Pilisilen Nagycsaládosok Közhazsnú Egyesülete önkormányzati támogatással előadást szervezett a generációk közötti különbségek áthidalása témakörben. Meghívott vendég előadónk Steigervald Krisztián generációkutató volt. Elképzelésünket felülmúló érdeklődés fogadta. Az iskola aulája megtelt, plusz széksorokat kellett betennünk, hogy mindenki helyet foglalhasson. A nézők között egy-egy kamasz, fiatal felnőtt is fellelhető volt, amit nagyon jó volt látni, hisz' egy ilyen témájú előadás minden korosztály számára tanulságos. Előadónk humoros formában

beszélt a gyermekkorról nagyszüleink, szüleink, gyermekeink idejéből és a sajátunkéból is. Rávilágított, hogy miért tapasztalunk ekkora különbséget az egyes generációk között. Krisztián két órás rendkívül szórakoztató előadását a következő konklúzióval zárta: „a generációs különbséget okozó sajátosságok nem jók vagy rosszak, hanem egyszerűen mások.” Az előadás témája párbeszédet indított a jelenlévők között is. Jó volt látni, hogy kapcsolódási pontok alakultak ki. Az X generáció végén születettként én már nem csak azt értem, hogy a nagyapám mire gondolt, amikor azt mondta, hogy a sezlonyt beteszi a Zsukba, hanem már azt is tudom, mit jelent a Z és Alfa generációs gyerekeim mém kifejezése.

MAGYAR CSILLA



## Dél-Alföld régió

### Gábortelep

#### 20. születésnap

Április 6-án ünnepeltük meg a Gábortelepi Nagycsaládos Egyesület 20. születésnapját. A helyi hagyománynak megfelelően a születésnap ünnepségen köszöntöttük a kerek évfordulós párokat is. A köszöntéseket zenés műsor, vacsora, majd hajnalig tartó tánc követte.

BENEDEK SZILVIA



### Mezőberény

#### 15 éves születésnap

Április 13-án a Nagycsaládosok Mezőberényi Egyesületének 15 éves ünnepi rendezvényére látogattunk el. A kedves köszöntések sora, a verses, zenés műsor, számtalan virág és ajándék átadása után közös vacsora következett, majd igazi báli hangulat kerekedett.

BENEDEK SZILVIA



## Ópusztaszer

### A 2023. év utolsó hónapjainak rendezvényei

Októberben a Babaköszöntő már hagyományunkká vált, amelyet 6. éve szerveztünk meg. Ópusztaszeren 14 baba született, akiket köszöntöttünk, mindegyiküknek ajándékkal kedveskedtünk. Családi hangulatban sokat beszélgettünk arról, milyen is nagycsaládban élni.

Novemberben tökös és Márton napi rendezvényt tartottunk, ami remekül sikerült nap lett. A gyerekeknek tökös versenyt szerveztünk, jó hangulatban készítették lámpást a felvonuláshoz, kézműveskedtek, tököt festettek ki, volt zene és tánc is. Délben a résztvevőknek finom paprikáskrumplival, sült tökkel, tökös süttikkel kedveskedtünk.



Októberben ünnepi évzáró volt, a családokat tartós élelmiszerral és finom ebéddel ajándékoztuk meg. Benedek Szilvi régióvezetőnek ez úton is köszönjük a hasznos tanácsait. Több napos díjtalan ruhaturit tartottunk. Novemberben a karácsonyi vásárra készültünk, ahol ezúttal palacsintát sütöttünk.

Nagyon jól fogyott, abban a hidegben jól esett a forró tea és a forraltbor is. Adventi gyertyagyújtást az Iskolával együtt rendeztünk - verssel és énekkel nagyon megható és szép volt. Hálásak vagyunk, hogy 2023-ban is sok rendezvényt valósíthattunk meg.

BERECZKINÉ MARIKA

## Újkígyós

### Segítség, netfüggő a gyermekem



Február 25-én az Újkígyósi Nagycsaládosok Közhasznú Egyesülete Segítség, netfüggő a gyermekem: Digitális nevelési tippek a családi békéhez címmel szervezett előadást az újkígyósi művelődési házban. Az előadást Fegyverneki Gergő digitális

pedagógia-szakértő tartotta. Az előadás elsődlegesen felnőtteknek szólt, de létezik kifejezetten fiataloknak szóló verziója, ami lehetőséget ad párbeszédre is. Ezáltal jobban megismerhető, hogy az internet világában mitől tartanak a szülők és mi a gyerekek igénye.

BIRTA ÉVA

### Tojásdíszítő verseny

Egyesületünk és a Városi Könyvtár húsvéti tojásdíszítő versenyt hirdetett meg. A hagyományoknak megfelelően az eredményhirdetésre Virágvasárnap előtti szombaton került sor. Ezt követően idén nem csak a szokásos kézműves gyermekprogramnak örülhettünk, hanem emellett a Békés Megyei Népművészeti Egyesület tagjai segítettek elsajátítani a hagyományos tojásfestési technikákat, valamint a Művelődési Ház előtt bárány- és nyuszisimogató is volt.

SZEBELLÉDI ZOLTÁN



### Közgyűlés

Egyesületünk a művelődési házban ez év február 3-án közgyűlést tartott. Az eseményen a Nagycsaládosok Országos Egyesületének régiós titkára, Benedek Szilvia is részt vett. Ezután 11 általános iskolás és óvodás gyermek kapott egy-egy emléklapot, köszönetképpen a tavaly november végén készített videójukért, melyet az „Egy csoki egy mosolyért” kezdeményezésre alkottak meg. A napirendi pontok között szerepelt a 2023. évi beszámoló és a közhasznúsági jelentés elfogadása, az idei év munkaterve, valamint a bevételi- és költségterv elfogadása.

NAGYNÉ RAJECZKI KRISZTINA

### Egy teljesített ígéret

Mivel a legtöbb újkígyósi rendezvényen az Újkígyósi Nagycsaládosok Közhasznú Egyesülete szórakoztatja a gyermekeket, ezért 2023 -ban úgy döntöttünk, hogy a 2023-as jótékonyági bálunk bevételét egy óriási ugrálóvárra fogjuk fordítani. A 1,5 millió forintos bál bevétellel kezünkben végül egy 1,9 millió forintos, 6x6 méteres méretű ugrálót sikerült kiválasztanunk, dupla csúszdával, tetővel, tanúsítvánnyal és a hozzá tartozó engedéllyel.

Februárban megérkezett az ugrálóvár, és hogy még melegebben le is legyen tesztelve, az újkígyósi spotcsarnokban felállítottuk, majd a tornaórák keretein belül az általános iskolások egész nap kipróbálhatták. Az ugrálóvárral, természetesen, minden újkígyósi rendezvényen ott leszünk, hisz a sok-sok segítő szándék nélkül ez a tervünk nem valósulhatott volna meg.

GEDÓ CSILLA



## Közép-Magyarország régió

### Csepel

#### Tavaszi kirándulások

A NOE csepeli csoportja a tavaszi szünetre több programot is szervezett nekünk, gyerekeknek és az érdeklődő szülőknek. Az egyik programunk a Pesti Vigadó épületének megtekintése volt. Kis csoportunk az épületet Ferenc bácsival, a Vigadó munkatársával járta végig, ő mesélt nagyon sok érdekes dolgot az épületről. Megtudhattam azt is, hogy miért van hatalmas tükör a főlépcsővel szemben.

A másik programunk Budán, a Budai Várban, az Országos Széchényi Könyvtárban volt. Imádom a könyveket, nagyon szeretek olvasni. Örültem, hogy egy nagyobb könyvtárat is megnézhetek, esetleg bele is lapozhatok régi könyvekbe. Itt a könyvkötészet fejlődésével kapcsolatban is sok érdekes dolgot hallottam. Az épületbe lépve a hely egyáltalán nem hasonlított könyvtárhoz, de ahogy beljebb és beljebb vezettek minket, egyre több érdekes dolgot láthattunk. Vezetőnk az épület belsejének eredeti képét is megmutatta, a mai szürke márványburkolat helyett csodaszép csarnok volt, melyet régen szobrok, képek díszítettek.

Megtudhattuk, hogy az épületben számos gyűjtemény található, a törzsgyűjtemény mellett különgyűjtemények is vannak. Megnézhettük a Könyvtár különleges szállító rendszerét - az olvasóteremben és a „raktár részen is”. Számtalan első kiadást tekinthettünk meg, illetve a hatalmas, súlyos és vastag kötetek mellett mini könyveket is láthattunk. Élményekkel telve térünk haza.

ANIKÓ



### Dunaharaszti

#### A Dunaharaszti Nagycsaládos Egyesület tavaszi programjai



**Március 24-én** városunk művelődési házában tartottuk meg hagyományos húsvéti játszóházunkat. A foglalkozások ideje alatt a gyerekeket és a szüleiket szendviccselel és szörpellel kínáltuk, akik a nap végén az általuk készített mézeskalácsokkal, textilkosárrakkal, csipesznyuszikkal tértek haza. Önkénteseink segítségével ökotudatos alkotások is születtek, hiszen az újrahasznosítás szívügyünk, így színes újságpapírból a résztvevők nyuszifejet hajtogathattak. Persze, a sor a csillámtetoválásnál volt a leghosszabb!

**Április 6-án** csatlakoztunk a helyi környezetbarátok egyesületéhez, akikkel a szigetszentmiklósi úszólápot kerestük fel. Az egyedülálló ökológiai tanösvény Európa második legnagyobb úszólápjá. Sétánk során ezt az egyedülálló természetvédelmi értéket testközelből tanulmányozhattuk, a madárkórust hallgatva csodáltuk meg a növény- és állatvilágot.

Évek óta részt veszünk a „Te szedd” önkéntes szemétygyűjtő mozgalomban, ezzel is hozzájárulva az élhetőbb környezetért. A NOE közgyűlést követően, április 26-án délután kesztyűt és zsákokat ragadtunk, így késő estére sikerült megtisztítanunk a városunk családjai körében népszerű Sport szigetet.

**Május elsején** Ráckeve kétkerékűre szálltunk és egy „laza” 29 kilométeres körtúrát csináltunk. Ráckevét és Szigetbecsét elhagyva a Makádi Parkerdőben tartottunk egy kisebb pihenőt, majd Makádot elhagyva a csodaszép szerb kis faluba, Lórévbe értünk. Kis kitérőt tettünk a komp irányába és a Duna árterében megnéztük a Zichy Ödön emlékére állított kápolnát. Ezután Ráckeve felé fordultunk, ahova visszajutva fejeztük be kerékpártúránkat.

KISSNÉ GÁL ÁGNES



# Észak-Magyarország régió

## Csomád

### CSÓNAK születésnap



Szombaton közel 80 fő részvételével megünnepeltük a „Csónak „ Csomádi Nagycsaládosok Egyesülete megalakulásának 10. évfordulóját. Az ünnepségen köszöntöttük az egyesület alapító elnökét és alapító tagcsaládjait. Az ünnepségen jelen volt Rendek Ildikó, a NOE Észak Magyarországi Régió vezetője, valamint Klement János polgármester úr. A vacsorát torta, kötetlen beszélgetés és játék követte.

BOBJÁKNÉ VÁNYI MÁRTA



## Vác

### Tavaszi bringás kirándulás Vácrátótra

Észak-Magyarország csodálatos szeglete kis országunknak. Itt található Vác, és a Nagycsaládosok Váci Egyesülete is itt tevékenykedik. Csendes, de aktív csapat vagyunk. Most az egyik tavaszi programunkról mesélek nektek.

Egyesületünknek fontos a környezettudatos szemléletmód kialakítása, a nemzeti örökség megismertetése és megőrzése. Ezért idén áprilisban az egyik közeli kis településre, Vácrátótra látogattunk el. Természetjáró kirándulásunk gyönyörű időben indult, jobbat nem is kívánhattunk volna. Kellemes utunk volt a dunaparti fák árnyékában. A nap sugarai kísérték az utunkat, a Botanikus Kertben pedig igazi paradicsom fogadott bennünket. A "tulipánok hétvégéje" alkalmából az egész kertet kidíszítették. Az üvegházak tele voltak étellel. A virágok színpompája lenyűgöző volt, varázslatos világba léptünk. A tulipánok minden színben pompáztak, és a kert minden zegzuga virágba borult a tavaszt köszöntve. A maroknyi kerékpáros csapat a nap végén boldogan és feltöltődve tért vissza Vácre, ahol a nap zárásaként még egy jól megérdemelt fagyizásra is sort kerítettünk. Remélem, meghoztam más egyesületek, csoportok kedvét is, és ti is ellátogattok mifelénk, erre a csodálatos, szemtel gyönyörködtető helyre.



POLICSÁNYI-GÁL EDINA



## Felső-Tisza régió

### Debrecen

#### A Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesületének beszámolója

**Február 10-én** belvárosi sétát rendeztünk az évfordulós házaspárok köszöntésére. A február 19-i NADE gyűlésen Oravecz András pszichológusnak köszönhetően sok érdekes információt tudtunk meg arról, mit üzennek a gyermekrajzok. Február 24-én Növénymetszés Workshopon vettünk részt Egyeken. Az időjárás kegyes volt hozzánk, nem esett az eső. Az oktatónk Zoli, nagyon profin mutatta meg a metszési praktikákat.

**Március 2-án** az Abadin család részt vett a Családi nap az Országházban rendezvényen.

**A márciusi 4-i** NADE gyűlésen ismételtén sok érdekességet hallottunk Oravecz András pszichológustól a grafológiáról. Március 9-én tartottuk meg a NADE jótekonysági bálját. Nagyon jó volt a hangulat, sokan táncoltunk, a tombolának is óriási sikere volt. A fellépők csodálatos táncukkal emelték az est színvonalát. Kiosztottuk a NADE díjakat is.

**Március 15-én** egy nagyszerű lehetőséget kaptunk a Ypsilon Média Kft-től, hogy a Kőszívű, a Baradlay-legenda Főnix Arénás előadásán egy kis filmet vetítsenek le rólunk. Ez arra nyújtott lehetőséget, hogy Szabó László, az Ypsilon Média Kft. vezetője nagyon kedves szavakkal bemutassa az egyesületünket a nagyközönségnek, ami azt is lehetővé tette, hogy néhányan megnézhessük az előadást.

A tavaszi szünetben önkéntesek segítettek a városi napközis táborban. Kézműves foglalkozásukon sok tanuló lelkesen alkotott.

**Az április 15-én** megtartott NADE közgyűlésen a testület elfogadta a tartalmi, a pénzügyi és a közhasznúsági jelentést is. Programokban, adományokban gazdag évet zártunk, az ez évi további terveket is egyhangúlag fogadtuk el.

Április 21-én a Magyar Nemzeti Cirkusz előadásán 52 fővel kedvezményesen vettünk részt.

**Az április 29-i** NADE gyűlésen betekintést nyertünk egy új alternatív gyógymódba, majd átbeszéltük a gyermeknap lehetőségeket.

BEKE MARGÓ



### Miskolc

#### A Házasság hete Miskolcon



Az idei Házasság hete rendezvényünk témája: „Állandó megújulásban - a megszokottság ellen, a megújulás mellett dönteni”. Makkai László pasztorálpszichológus előadása elvezetett bennünket ahhoz a kapuhoz, amin belépve még erősebbé tudjuk tenni a házasságunkat. Az összegyűlt több, mint negyven résztvevő tartalmas gondolatokkal lett gazdagabb. Szorgos önkénteseink már előző este gyönyörűen feldíszítették a termet, igazi esküvői hangulatot varázsoltak. Az est elején minden házaspár kapott egy gyertyát, amelyet együtt gyújtottak meg az összetartozást szimbolizálva. Az előadás emberközeli példákkal színesítve mély gondolatokat adott át a megjelenteknek. Makkai atya kiváló humorral fűszerezve mesélt a házasságokban megjelenő hullámvölgyekről, fásultságról, a férfi és nő eltérő gondolkodásmódjáról, a gyermeknevelés éveinek nehézségeiről és mindezek megoldásáról. Az előadás végén kérdésekre is jutott idő, amelyekre személyre szabott, gyakorlatias, jól használható válaszokat kaptak az érdeklődők. Az est végén meglepetésként egy-egy - névre szóló - házassági áldást vihettünk magunkkal. Feladatul azt kaptuk, hogy ezt otthon minél többször mondjuk el közösen és, természetesen, szívből. Legyen mindenki állandó megújulásban!

BAK LÁSZLÓ





## Al-Duna régió

### Ivácsa

#### Húsvétolás a patcai Katica tanyán

Húsvét vasárnapján egyesületünk 83 fővel ellátogatott Patcára, a Katica tanyára. A több órás utazás megérte: tartalmas napot töltöttünk el együtt. Gyerekek, felnőttek egyaránt megtalálták a kikapcsolódás lehetőségeit. Ragyogó idő, a lehetőségek tárháza - élménydús napunk volt. Nyuszi- és báránysimogatás, csúszdák, gokart, hinták, ugrálási lehetőségek, labirintusok, vizes játékok, falmászás, asztali játékok, várlátogatás, régi mezőgazdasági gépek kipróbálása, ...stb. élménnyel teli, vidám pillanatokat nyújtott mindannyiunknak.



#### Majális Iváncsán

Az idei évben a majális rendezvényen a gyermekek számára kézműveskedést szerveztünk. Készíthettek anyák napjára különböző képeket, amelyeken a fatörzset saját kezecskéjük adta mintának. Körülrajzolták a kezüket, a lombkorona díszítését pedig szívecskék, virágok egyvelege alkotta. Újrahasznosítás reményében wc gurigából színes papírlapok felhasználásával virágot is varázsoltak. Természetesen, a kavicsestés is elmaradhatatlan volt. Közben csapatunk részt vett a főzőversenyen is. Szorgos kezek finom babgulyást készítettek. 16 csapat közül első helyezettek lettünk, aminek nagyon örültünk. A rendezvényt a többi csapattal folytatott vidám, értékes beszélgetések is jellemezték.



#### Ne most, drágám!

Ezzel a címmel huszan fergeteges előadást láthattunk Székesfehérvárott a Vörösmarty színházban. . Nagy élmény volt, ez a program teljes feltöltődést nyújtott. Színház után még egy kicsit elméláztunk a sétálóutcában. A kivilágított szökőkút pazar látványt nyújtott az éjszakában.

HAJDÚ ZOLTÁNNÉ MARIKA



### Pécs

#### Jövőkép-tisztázó együttlét, tréning

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület vezetősége és önkéntesei, 17 fő, április 13-14-én Mánfán a Bánusz tanyán tartalmas, vidám hétvégét töltött el együtt. Izsák Mónika tréner segítségével felvázoltuk a múltat és a jövőt, majd cselekvési ütemtervet is készítettünk. Magunkat és egymást is jobban megismertük. Persze, maradt idő bőven játékokra, beszélgetésre és a gyönyörű környezetben sétára is. A sok lelkes fiatal látva most már biztosak lehetünk, hogy mienk a jövő!

SZÉKELY KAMILLA



# A gyermekek a szüleik példáját követik az öngondoskodásban is

A Magyar Államkincstár Megtakarítási Életútprogramot alakított ki, amellyel a gyermek születésétől kezdve a Babakötvénnyel, majd felnőttként már a teljes állampapír-portfólióval, később pedig a nyugdíj-előtakarékossági számlával egy egész életen át kínál lehetőségeket az öngondoskodásra. Hogyan működik ez a gyakorlatban? Hárman mesélnek arról, miért választották egyiket vagy másikat, hogyan használják ki az adókedvezményeket, és hogyan gondoskodnak így a gyermekük jövőjéről vagy saját magukról.

*„Kötelességemnek éreztem az embereket a pénzügyi tudatosságra »nevelni«*”

– Hogyan találkoztam a Babakötvénnyel? – idézi fel **Krakonpergerné Szikszai Annamária** a jó pár évvel ezelőtti emlékeit. – Házhoz jártak a banki ügyintézők, és lehet, hogy furcsán hangzik, de életszerű: a kapuban írtuk alá a szükséges dokumentumokat és nyitottuk meg a Start-számlát, akkor a gyermekem már elmúlt fél éves. Majd később megérkezett postán az összes, ezt igazoló papír. Később a Magyar Államkincstárban kezdtem dolgozni, a számlavezetési osztályon is kötöttem barátságokat. Ekkor döbbsentem rá, hogy a Kincstárnál is vezethető az értékpapírszámla, és mekkora kamatváltozással.

Pár nap-hét leforgása alatt átvezettettem a számlát a Kincstárhoz. Ahogy lehetőségem adódott, mindig befizettem rá egy összeget; a csábító kamatok miatt, amelyek követik az inflációt, próbáltam egyre nagyobb összeget betenni. Végül a 2000-5000 forint helyett már 20.000 forintot havonta. Amikor a gyermekem 18 éves lesz, őt szeretném ezzel a félretett pénzzel támogatni. Ha szeretne jogosítványt, ha tovább szeretne tanulni, albérletre lesz szüksége, legyen mihez nyúlnia. Változás az életünkben, hogy 2019-ben, miután elvégeztem a nevelőszülői tanfolyamot és nevelt gyermek érkezett hozzám, kezdeményeztem a gyermek törvényes képviselőjének (gyám), hogy neki is nyissuk meg. Azóta a második nevelt gyermekünknek is megnyitottuk. Természetesen, a gyerekek is tudnak róla, örülnek neki. Szembesülve azzal, milyen kevesen élnek a lehetőséggel, kötelességemnek éreztem az embereket a pénzügyi tudatosságra „nevelni”. A Benedetto Gyermekvédelmi Hálózatban mindenkinek meséltem róla. Sőt, felajánlottam a segítségemet: minden hónapban az általam vezetett Facebook-csoportban segíték a hátrányos helyzetű embereknek. Nyomatványokat töltünk ki együtt, ügyintézési tanácsot adok, és már a Babakötvénnyről is meséltem. Jelenleg egy önkormányzati hivatalban vagyok pénzügyi vezető, mérlegképes könyvelő, pályázatíró. A pénzügyi tudatosság a véremben van, és a gyerekek is napi szinten láthatják, mennyire fontosak ezek a dolgok.

*„Jó érzés, hogy tettem valamit magamért, ami később jó lesz nekem”*

– Régóta ismerem a lakossági állampapírt, amibe a megtakarított pénzemet kamatért befektethetem – meséli **József Gyöngyi**. – Négy éve vettem meg az elsőt. Akkor egyfelől választottam, egy öt éves futamidejűt, ami lassan le is jár. Volt egy nagyobb összegű megtakarításom, de a banki kamat nagyon kicsire zsugorodott akkoriban, ezért jobb megoldást kerestem. A hírekben figyeltem fel arra, hogy létezik ennél jobb befektetés is: az állampapír. Akkoriban több reklám jelent meg a témában, végül a saját bankomnál vettem meg a kötvényeket. Amikor tavaly a fővárosban a Hold utcában megnyílt a felújított Pénztárterem, akkor hallottam, hogy a Magyar Államkincstárban a számlavezetés ingyenes és tranzakciós díj sincs az itt vásárolt állampapírokra. Ez sokkal jobb feltételnek bizonyult, mint a banki. A következő megtakarításomat ezért már nem a bankba, hanem az Államkincstárba tettem, itt nyitottam számlát és vettem állampapírt. Mindezt személyesen intéztem, mert szeretem, ha még a tranzakció közben tudok kérdezni. A mobilapplikációt egyelőre nem használom, de a weboldalon belépek, és ha kell, online otthonról is intézem az állampapírral járó ügyeimet. Rendszeresen megnézem, hogyan állok, mekkora összeget tudtam már félretenni. A hírportálokra figyelem, ha állampapírral kapcsolatos hír bukkan fel – kijött például egy új állampapír, vagy a kamatok alakulásáról tájékoztatnak. Hogy mi a legnagyobb motivációm? Az állami garancia mindenképp, hogy biztonságos befektetési formáról van szó. Ráadásul nem akarom, hogy a számlámon aszalódjon a félretett pénzem. Az is tetszik, hogy sokféle állampapír létezik – egy- vagy több éves futamidejű, így a saját élethelyzetemnek megfelelően tudok biztonságos hátteret teremteni magamnak. Az egészben az a legfontosabb, hogy ez is hozzásegít ahhoz, hogy közelebb kerülhessek a céljaimhoz. Ingatlant szeretnék venni, amihez ez a megtakarításom majd hozzásegít. Jó érzés, hogy tettem valamit magamért, ami később jó lesz nekem.

„A szüleim példamutatása is az, hogy a jövőnk a mi kezünkben van”

– A Kincstár kínálta lehetőségek közül először az állampapírral találkoztam – emlékszik vissza **Vojtku Ágnes**.  
 – A kedvező kamatozás miatt figyeltem fel rá, és mivel még nem volt ügyfélkapum, a fővárosban a Váci úti irodába mentem be számlát nyitni. Az is tetszett, hogy a portfólió sokféle lehet, ezért egy-, három- és ötéves lejáratú állampapírokba fektettem a pénzem. Az, hogy én inkább a mobiltelefonra letölthető applikációkon intézem az ügyeimet, mint amilyen a MobilKincstár is, nemcsak azért van, mert az én korosztályomnak ez természetes. Sokkal inkább azért, mert a telefonom arcfelismerő programjával történő azonosítással biztonságosabbnak érzem erről bonyolítani a tranzakciókat, mint az asztali gépről vagy a laptopról. Az csak ráadás, hogy az applikáció új dizájnjal az ügyintézés a szemnek is kellemes. Mindezek miatt, amikor idén februárban jelentkezett a kincstári Nyugdíj-előtakarékossági Számla (NYESZ) nyitásának lehetősége, ugyanazokkal a jó feltételekkel, mint az állampapírok esetében – miszerint nincs számlavezetési

díj, nincs tranzakciós illeték, és a portfóliót is ugyanolyan változatosan lehet kialakítani a többféle elérhető állampapír-vásárlással –, nem volt kétséges, hogy megnyitom a NYESZ-t is, noha már rendelkeztem másik nyugdíjcélú megtakarítással az egyik biztosítótársaságnál. Nekem nincs gyermekem, testvérem sem született, úgy kell a jövőbe tekintenem, hogy saját magamról kell gondoskodnom. Ezt pedig időben, még az aktív években kell elkezdeni. Persze, alapvetően sem szeretnék a rokonaim nyakába semmilyen terhet tenni, mert nem így neveltek! A szüleim példamutatása is az, hogy a jövőnk a saját kezünkben van. Mindig félre kell tenni, hogy olyan terveket valósíthassunk meg, mint például a gondtalan nyugdíjas évek, az anyagi biztonság egy rosszabb időszakban is, az otthonfelújítás. És igen, szempont az élményeink gazdagítása is, mondjuk, egy-egy drágább, egzotikus úttal. Így, hogy már rendelkeztem állampapírszámlával, a kincstári NYESZ-t fél óra alatt létrehozhattam. A ma elérhető nyugdíjcélú megtakarításokhoz képest abszolút versenyképes ajánlatot kínált a Kincstár, ezért ezt is felmértem. Az adókedvezményt is szeretném igénybe venni minden évben, amit további állampapír-vásárlásra fogok felhasználni.

## Megtakarítási Életútprogram a Kincstárban

### Babakötvény Start-számla

0-18 év

A lejárat után az összeg szabadon felhasználható. Bárki befizethet rá, bármikor. Akár ajándékként rokonok, barátok is.

- ÉVES ÁLLAMI TÁMOGATÁS:** A befizetések 10%-a után, de évente max. 12.000 Ft.
- GYERMEK NEVÉRE SZÓL:** Csak ő férhet hozzá felnőttként.
- KIEMELT KAMATOZÁS:** Mindenkorinfláció + 3%.
- KÉNYELMESEN MOBIL-KINCSTÁRRAL, WEBKINCSTÁRRAL**
- AZONNALI ONLINE SZÁMLANYITÁS**
- DÍJMENTES SZÁMLAVEZETÉS**
- NINCS TRANZAKCIÓS KÖLTSÉG KÁRTYÁS BEFIZETÉSKOR**
- 100% ÁLLAMI GARANCIA**
- KEDVEZMÉNYES ADÓZÁS**

### Állampapír-megtakarítások

20+

Érdemes portfóliót kialakítani, különböző lejáratú, bármikor visszavásárolható állampapírokkal.

- ELŐRE KISZÁMÍTHATÓ:** Fix vagy inflációkövető hozam.
- RUGALMAS:** Változatos, többféle futamidő és címletezés.
- LIKVID:** Könnyen és gyorsan eladhatók.
- SZEMÉLYRE SZABHATÓ:** Valamennyi lakossági, forintalapú állampapír megvásárolható.

### Kincstári Nyugdíj-előtakarékossági számla

30-40+

A maximális támogatás évi 500.000 Ft befizetésével érhető el.

- ADÓMENTESSEG:** Nyugdíjba vonulást követően, a számla 10 éves fennállása után.
- HOZAMNÖVELÉS:** A saját befizetéseken túl az adó-visszatérítés is befektethető.
- JÖVEDELEMADÓ-VISSZATÉRÍTÉS:** Az éves befizetések 20%-a, legfeljebb évi 100.000 Ft.



Jelen tájékoztató nem teljeskörű és nem minősül ajánlattételnek vagy befektetési tanácsadásnak. A termékek, szolgáltatások részletes feltételeiről további tájékoztatást a [www.allamkincstar.gov.hu](http://www.allamkincstar.gov.hu) oldalon talál.

# 6 generáció a családban

– avagy egy Erzsébet története a veterántól az alfa generációig

A 21. század elején sajátos jelenségnek lehetünk tanúi: nő a családokban egyszerre számlálható generációk száma. Egyrészt a különböző generációs csoportok válasza az új technológiákra olyan gyorsan változik, másrészt a szülők és utódaik születése közötti intervallum két évtizedről három évtizednél többre tágult.

A családokban nem kevesebb, mint öt-hat generáció élhet együtt a legfiatalabb alfa generációsoktól a legidősebb – szerencsére, egyre hosszabb életű – déd- vagy ükszülei nemzedékig. Az alábbiakban rendhagyó formában mutatom be a családban élő összes nemzedéket: a kitalált nevekhez valós emberi sorsokból összegyűrt, ízig-vérig hazai történetek tartoznak.

**Özveggy Nagy Jánosné,**  
**született Nádasdy–Kis Erzsébet**  
**– a veterán nemzedék (szül.: 1925–1945) képviselője**



Történetünk elképzelt szereplője Erzsébet egy dunántúli arisztokrata családba született. Szüleit, nagyszüleit a gyerekek magázták, ahogyan azok is egymást. A tágabb család tagjai, a nagyszülők, nagynénik, nagybácsik, unokatestvérek nemcsak tudtak egymásról, hanem össze is jártak, össze is tartottak.

Az idilli éveket a történelem viharai zilálták szét. Erzsébet édesapját málenkij robotra vitték a II. világháború után, ahonnan visszatért ugyan, de arisztokrata származása miatt megbélyegezték.

Kúriájukat, összes vagyonukat elkobozták. Bár eszes volt, származása miatt gimnáziumba nem vették fel, segédmunkás lehetett, kétkézi szakmát viszont szerezhette. Az 1956-os forradalom után kénytelen volt emigrálni Magyarországról, ahová a rendszerváltásig nem térhetett vissza.

Támasza és hűséges társa a férje, János volt, akivel az emigrációban ismerkedett meg; három gyerekük született. Erzsébet külföldről eleinte leveleket küldött szeretteinek, amelyek nagyon ritkán jutottak el a címzetekhez. Később vonalas telefonon tudta elérni a családtagjait távhívással, a születésnapokra táviratot küldött. Nyugdíjasként megtanulta az internethasználatot, bár eleinte idegenkedett tőle. A koronavírus-járvány alatt egyik dédunokája megmutatta neki a Skype-ot, így ketjük kapcsolata ebben a kritikus időszakban a hosszas online beszélgetéseknek köszönhetően elmélyült.

**Nagy Rezsőné, Kis Böbe**  
**– a babyboomer generáció (1946–1964) tagja**

A hazánkban *Ratkó-gyerekek*ként emlegetett demográfiai csoportba tartozó Böbe biztosra vehette, hogy iskola után édesanyja otthon meleg ebéddel várja. Ahogyan azt is, hogy ugyanarról a munkahelyről megy nyugdíjba, ahová elsőként bekerült az iskolapadból.

Böbe egy táncos rendezvényen ismerkedett meg férjével, Rezsővel, akihez féléves udvarlást követő szintén féléves jegyesség után ment hozzá. Két gyerekük született. Mindketten ugyanannál a vállalatnál tudtak elhelyezkedni, amely – mint az akkori cégek döntő többsége – merev hierarchiájú állami vállalat volt. A munkavégzést kockás füzet és írógép, később faxgép és monumentális asztali számítógépek segítették. A főnök, a családfő, a tanár szava szent és megkérdőjelezhetetlen volt. A lassan 70 éves asszony a mai napig csodálkozik, ha egy vezetővel kapcsolatban valamilyen elvárást hall. Abban nőtt fel, hogy az államfőt, a főnököt, a rendszert nem lehetett súlyos következmények nélkül negatív kritikával illetni, legfeljebb titokban a konyhaasztalnál.

Böbe a rádióban hallgatta a Szabó család történetét, és vasárnap délben is innen szót „jó ebédhez a nóta”. Később, ha tehetett, inkább a tévéműsorokat nézte Videoton televíziójukon. Böbének a biztonság kedvéért a mai napig van vezetékese telefonja is. Az internet- és mobilhasználatot körülbelül tíz éve, unokája kedvéért tanulta meg, aki külföldre utazott a tanulmányai miatt.





BERECZKI ENIKŐ



**Nagyné  
Kis Zsóka**  
– az X generáció  
(1965–1979) tagja

Zsóka gyerekkorában még volt úttörő. Az őrsgyűlések, a nyári táborok és a lakótelepi közösségi programok gyerekkora meghatározó emlékei. Anyja és apja is dolgozott, túlóráztak is, napközibe nem mindenkit vettek fel, így kulcsos gyerekként hamar megtanulta az önállóságot.

A főiskolát a rendszerváltás éveiben fejezte be. Szerencséjére válogathatott a pozíciók közül az

országban akkoriban megjelenő multiknál. Hasznára vált, hogy jól tudott angolul (az újdonságnak számító amerikai Music TV sokat segített neki ebben). A hivatalos külföldi üzleti és az immár lehetővé vált magánutakkal megnyíltak előtte a határok, látóköre egyre tágult.

Egészsége viszont megsínylette az állandó stresszt és hajtást. Zsóka mindig is ügyelt rá, hogy ne szülei szigorú elvei szerint nevelje gyerekeit, hanem már kora gyermekkoruktól baráti viszonyra törekedett velük. Szülei nemigen értik ezt, ahogy azt sem, hogy munka után miért nem takarít, miért csak ritkán főz és miért nem teszi rendbe a kertet, mint egykor ők. Zsóka este otthonról még az ázsiai partnerrel tárgyal Skype-on és jól bánik egy Y generációs gyakornok által a laptopjára telepített fényképszerkesztővel.

Szabadidejében bekapcsolja a kereskedelmi tévécsatornán futó egyik sorozatot. Gyakran keresi fel a Facebookon régi barátjait.

**Kis Betti**

– az Y generáció (1980–1995) tagja

Kisiskoláskorának legszebb emlékei a horvátországi nyaralások. A Cartoon Networköt nézve tanult meg angolul, így a nyelvet egy horvát kislánnyal már tudta gyakorolni. Szüleitől kapta első számítógépét és mobilját is 14 évesen.

17 éves volt, amikor a Szívek Szállodája bejött Magyarországra, amelynek összes évadát az anyukájával együtt

nézte végig. Ők is legjobb barátnőkként voltak jelen egymás életében. Tőle elszakadni volt a legnehezebb a kollégium kezdetén. Az egyetem mellett már dolgozott, mivel az egyetemi tanuláshoz a szülei nem tudták annyival támogatni, amennyire szüksége volt, de azzal is tisztában volt, hogy szakmai munkatapasztalat nélküli pályakezdőként hátránnyal indul. Egy olyan vállalatnál helyezkedett el, ahol garantált volt a lapos struktúra, a nemzetközi, jó hangulatú csapat, mert az előrejutáshoz folyamatosan fejlődni szeretett volna. Jelenleg heti két-három napot home office-ban dolgozik; munkáját, ahogy sporttevékenységeit is számos applikáció segíti.

Párjával már hat éve együtt van, két gyermekük született, és tervezik a következőt. Nem akarja a munka oltárán feláldozni a családi életet, és olyan munkát sem hajlandó végezni, amely nem okoz már számára örömet, vagy amelyben nem látja a fejlődés lehetőségét.

Bár regisztrált a Facebookra, inkább az Instagramot használja és imádja a netflixes sorozatokat.



### Kis Liza - a Z generáció (1996–2009) tagja

Liza mozaikcsaládban él. Visszaemlékezve nem tartja jó stratégiának, hogy szülei helikopterszülőkként köröztek a feje fölött, őt egyik különórától a másikra hordozva. Otthon a hangsúly a házi feladaton volt, nem a házimunkán.

A lány youtube-os oktatóvideókból már a gimiben megtanult videót vágni. Tudását

rekordidő alatt profi szintre fejlesztve tiniként egyéni vállalkozóknak segítette be. Már egyetem mellett nagyobb reklámügynökségeknél is vállalt projekt munkát. Az egyetemet inkább csak a szülei unszolására végezte el. Szerintük fontos a papír, biztonságot ad a jövőre nézve. Liza épp az



ellenkezőjére számít, a papír elavulhat, az interneten viszont fent lesz minden, ami a boldoguláshoz kellhet. Úgy gondolja, hogy a változó munkapiaci igényekhez autodidakta módon is meg tud tanulni alkalmazkodni.

Nem a kora vagy a pozíciója miatt tiszteli a vezetőit, oktatóit, hanem pozitív, támogató, mentori attitűdjük miatt. Mostani állására egy applikáción keresztül bukkant, ahogyan barátjával is egy randi-alkalmazáson ismerkedt meg.

Nem azért él, hogy dolgozzon, hanem azért dolgozik, hogy élhessen.

Esténként gyakran nézi a Hulut vagy a streamereket a Twitchen. A TikTokon boszszantja a sok „irritáló kamasz”- de néha azért belenéz.

### Kis Lizi - az alfa generáció (2010–) tagja

A hatéves, nagycsoportos leányzó az ovisok önfeledt életét éli. Kisbabakorában édesanyja nyugtató zenét indított el egy appon, ami még az állatfajtákkal is megismertette, minden este más-más világító képet vetített. Mielőtt megtanulta volna bekötni a ritka esetben nem tépőzáras cipőjét, már be tudta kapcsolni a tabletet. Mielőtt megtanulna írni-olvasni, már most képes irányítani, hogy milyen tartalmat szeretne megnézni: bediktálja a keresőbe kedvenc mesefilmje címét.

Otthon a családban alapszabály, hogy étkezés alatt nincs mobil- és tablethasználat, de hamar átlátta, hogy ez az egyetlen szabály, amelyet nemcsak neki, hanem Y generációs szüleinek és Z generációs nagytestvéreinek is nagyon nehéz betartaniuk.



BERECZKI ENIKŐ  
GENERÁCIÓKUTATÓ,  
**A REJTÉLYES Z GENERÁCIÓ**  
CÍMŰ KÖNYV SZERZŐJE



PÉTERNÉ NOVÁK KRISZTINA

# Hozd a nagyit a táborba!



2019 nyarán került először megrendezésre a „Hozd a nagyit a táborba” című programunk. Ez egy olyan 5 napos napközi tábor ahová 5 éves kortól akár 14 éves korig is várjuk a gyermekeket a nagyszülőkkel együtt. Onnan jött az ötlet, hogy a nagyszülők próbálnak segíteni a gyermekeiknek azzal, hogy a nyári szünetben vállalják az unokák felügyeletét. Ezzel a táborral mind a gyermekeknek, mind a nagyszülőknek aktív és hasznos időtöltést tudunk biztosítani, emellett szorosabb kapcsolat alakul ki az unoka és a nagyi között.



Minden évben új tematikát találunk ki az adott hétre.

**Voltunk már betyárok, kovbojok, indiánok, kisdobosok is.**

Ebben a szervezésben nagy segítségemre van egy aktív, fiatalos nagymama, aki ugyancsak két unokájával résztvevője a tábornak. Az adott tematikához előadást is fűzünk, amit az ötödik nap a táborlakók előadnak és amire meghívjuk a szülőket, valamint minden érdeklődőt.

Az öt nap alatt az étkezést magunk oldjuk meg a nagyszülőkkel és az unokákkal közösen, ami beletartozik az előkészítéstől kezdve a mosogatásig minden. Elmaradhatatlan programunk például a számháború, a kerékpáros állomáskereső, a vízipisztolycsata, ügyességi versenyek, kézműves foglalkozások, tábori póló festése, előadás gyakorlása stb.

**Mindig egy jó hangulatú tábort tudhatunk magunk mögött, aminek a résztvevői a következő évben is szívesen csatlakoznak hozzánk.**

Ha már van olyan unoka, aki kinőtte ezt a tábort, annak a nagyszülőit viszont szívesen látjuk a következő évben is segítőknek. Az önkénteseket így szoktuk megoldani, továbbá középiskolás diákokkal, akiknek érettségiig önkéntes munkával 50 órát kell eltölteniük. Odafigyelünk arra is, hogy a tábor minél költséghatékonyabb legyen, hiszen ezzel is a családokat próbáljuk segíteni. Bízunk benne, hogy hosszú évekig tudjuk működtetni ezt a tábort, hiszen mindig lesznek unokák. Egyszer majd én is szívesen csatlakozom a táborlakókhoz unokásként, és nemcsak a szervezésben fogok részt venni.

Minden évben próbálunk új szintet vinni az együttlételekbe, úgyhogy ezeket az alkalmakat a gyerekek, de a nagyszülők is nagyon várják. Toleranciát, együttgondolkodást, együttjátszást lehet tanulni, megtapasztalva ennek előnyeit és nehézségeit is. A tábor célja a fizikai aktivitás életben tartása, olyan régi hagyományok gyakorlása, mint például a kemence fűtése, rőzsegyűjtés, szalonnasütés, az önellátás értékeinek megmutatása stb. Célunk továbbá a generációk együttélése, együttműködése, a múlt megismertetése a gyerekekkel, de az elektronikus eszközök háttérbe szorítása mellett. Játékokat tanítunk, és fontos a nagyszülők részvétele a közös játékban, hiszen ezzel is erősödik az érzelmi kötődés a nagyszülő és az unoka között. Fontosnak tartjuk ezzel a saját gyermekkorunk játékainak is a továbbélését az unokákban.

PÉTERNÉ NOVÁK KRISZTINA  
NAGYCSALÁDOSOK KÉTSOPRONYI EGYESÜLETE

# Mit kezdünk a hozott mintáinkkal?

## Amiről az Apakulcs-tesztek tanúskodnak

*„Úgy beszélj apádról a gyerekednek,  
ahogy szeretnéd, hogy ő beszéljen rólad az unokádnak.”*

Apakulcs című könyvem 2021-ben jelent meg. A kötet alapvetően abban segít, hogy az apák szorosabban tudjanak kapcsolódni a gyermekükhöz. Az ország legkülönbözőbb pontjain tartottam előadást, kiscsoportos tréninget, és úgy tapasztalom, hogy a fenti mondat egészen szélsőséges reakciókat vált ki a hallgatóságból.

A mondat hatására ugyanis feltörnek az emlékek. Valahogy így:

*„Apámról nem tudok sok jót mondani, nem volt igazi apa, tizenhat éves voltam, mikor elhunyt. De sose beszélek rosszállóan róla a gyerekek előtt. Nem szeretném, hogy azt a frusztrációt rájuk ragasszam, amit érzek. Ez az én terhem, amellyel nekem kell megbirkózni.”*

*„Az én életem a mintatörésről szól. Az én szüleim csak a rossz ellenpéldát tudták nekem megmutatni, hogy milyen párt és milyen párkapcsolatot ne válasszak.”*

*„Hárman voltunk testvérek, és amikor a húgom született, elhagyott minket. Sem anyagilag, sem személyesen nem vett részt a nevelésünkben. Mit kéne mondanom a gyermekeimnek róla? Jóformán semmit nem mondok, de ha elég idősek lesznek hozzá, jót biztos nem fogok.”*

*„Igazából az a kérdés, hogy akármilyen volt is, elfogadom és kimondom, hogy ennyit tudott adni nekem. Ha ez a hozzáállás megvan, akkor gyakorlatilag bármit elmesélhetek, ami igaz. Talán a gyerekeimnek is mankó mind az én megértésemben, ha ismeri a történetemet. Ezzel példát is mutatok nekik.”*

### Vélemények után adatok

A személyes benyomásokon túl ma már több száz, a [www.apakulcs.hu](http://www.apakulcs.hu) oldalon kitöltött Apakulcs-teszt eredménye is a rendelkezésünkre áll, hogy mélyebben láthassuk ezt a kérdést. Két tesztípus eredményeiből mutatok meg néhány beszédes adatot.

Az Apakulcs - Alaptesztet az apák saját magukról töltik ki, tehát a saját működésükkel kapcsolatos személyes, őszinte benyomásait fogalmazzák meg.



Az *Apakulcs – Örökségtesztet* pedig mindenki a saját apjára gondolva tölti ki, azaz felidézi emlékeit, érzéseit, és értékeli a hozott apai örökségét.

Mindkét teszt a három apakulcs működését vizsgálja. Ahhoz, hogy az eredményeket értelmezni tudjuk, először nézzük át röviden, hogyan működnek a kapcsolódás kulcsai.

A **tudás kulcsa** azt járja körül, vajon az apa milyen mértékben ismeri gyermekét, mennyit tud róla, mennyire kíváncsi rá, mennyire törekszik minél többféle helyzetben megismerni őt – és milyen mértékben képes információt adni saját magáról, hogy a gyermeke is ismerhesse őt.

A **jóakarát kulcsa** azt mutatja meg, hogy az apa mennyire képes kifejezni, hogy a gyermeke fontos számára, hogy jót akar neki, illetve képes-e megmutatni, hogy az élet alapvetően szép és élni érdemes.

A **szövetség kulcsa** pedig arra világít rá, vajon az apa gyermeke növekedését, fejlődését tartja-e elsősorban szem előtt, illetve képes-e melléállni, támogatni-e őt.

Apa és gyermeke kapcsolódása azon múlik, hogy egy apa milyen mértékben és mennyire gyakorlottan képes használni a három apakulcsot, vagyis ismerni, szeretni és támogatni a gyermekét. A tesztek anonim, összesített eredménye erre ad választ.

Mindössze hat, könnyen befogadható számot szeretnék megmutatni. Azt jelzik ezek a számok, hogy mennyire érzik a kitöltők fejlettnek a három apakulcsot a saját életükben – és mennyire az apjuk életében. Az elérhető legmagasabb pontszám mindkét esetben 32.

	Alapteszt (saját magáról)	Örökségteszt (az apjáról)
A tudás kulcsa – ismerd	16,5 pont	8,1 pont
A jóakarát kulcsa – szeresd	19,3 pont	7,8 pont
A szövetség kulcsa – támogasd	17,0 pont	7,1 pont

### Mit mutatnak ezek a számok?

Az Alaptesztek átlaga azt, hogy a több száz kitöltő úgy véli, apaságában egészen jó úton jár. Vannak már eredményei – és természetesen vannak még fejlesztendő területei is.

Az Örökségtesztek átlaga alapján a kitöltők a saját apjukról meglehetősen lesújtó képet adnak. Úgy látják, még ha olykor mutatkoztak is biztató jelek, az apjuk rendkívül sok hiánysággal küzdött a három apakulcs területén.

Összességében: az aktív apakorban lévő férfiak szignifikánsan jobb véleménnyel vannak saját apai működésükről, mint a hozott apai örökségükről.

### Mit kezdünk a számokkal?

Most, a 21. század elején sokkal többet tudunk az emberi lélek és a kapcsolatok működéséről, mélyebben ismerjük a lélektan mozgatórugóit. Aki akar, hozzájuthat jó minőségű szakirodalomhoz vagy képzéshez, hogy a gyermekeinek jobb apja vagy anyja lehessen.

A szüleink, nagyszüleink generációjának mindez még nem állt rendelkezésére. Ettől még többségük bizonyára a legjobb szándéka és tudása szerint nevelte a gyermekeit, unokáit.

Lehet, hogy okunk lenne rá, de jogunk nemigen van ítélkezni és pálcát törni a megelőző generációk fölött. Meg aztán értelme sincs a visszamutogatásnak, hiszen a ma tudását nem lehet számonkérni a tegnap emberein.

Épp elég, ha a saját életünkben törekszünk arra, hogy működtessük az apakulcsokat, vagyis azokat az alapelveket, amelyek segítenek az apa-gyermek kapcsolódást építeni.

Lehetséges, hogy egy apa nem kapta meg gyerekkorában a három apai alapelv nyomán az apjával való kapcsolódás ajándékát. Ő mégis megadhatja ezt a saját gyermekének. Érdemes felépítenünk a saját apaságunkat – akár az örökségre építve, akár attól függetlenül, akár annak ellenében. Képesek vagyunk elhagyni a megbéklyózó, fojtogató, megbetegítő mintáinkat. Nem kell továbbadnunk azokat a sérüléseket, amelyeket mi kaptunk. Képesek vagyunk életre vezető, új irányokat találni a saját apaságunkban.

### Megbocsátás és kibékülés

Egy pillanatig sem állítom, hogy ez könnyű feladat. Már csak azért sem, mert a múlt rendezésével kezdődik. Márpedig sem a megbocsátás, sem a kibékülés nem egyszerű lépés.

A megbocsátás alapvetően döntés kérdése. A bosszúvágy, sőt a bocsánatkérés elengedését is magában foglalja. Aki megbocsát, úgy határoz: képletesen is „elengedi a másik torkát”. Nem szomjazik bosszúra.

A kibékülés csak kölcsönös akaratból fakadhat. Különös ajándék, ha részünk lehet benne. Feltétele az őszinte kíváncsiság, a másik kritika nélküli meghallgatása, a másik helyzetének megismerése és átélése, a nagyvonalúság és a felismerés: a kapcsolat fontosabb és értékesebb, mint a saját sérelem őrzése. Nagyon nehéz, ugyanakkor felszabadító és boldogságot adó lehetőség. Ha van rá esély, érdemes megragadni.

Ebbe az irányba segít elindulni az *Apakulcs* könyv, az *Apakulcs-tesztek* és az *Apakulcs-tréningek*. Bő két éve látom és tapasztalom, hogy apák százai léptek rá erre az útra, akik ma már legalább egy lépéssel közelebb vannak a gyermekükkel való egészséges kapcsolódáshoz.

Minden apa és minden gyermek más utat jár be, de végső soron ugyanarra vágynak: az egymással való mély találkozássra: kapcsolódásra. Saját apamintánktól függetlenül a gyermekünkkel mindenképp meg kell próbálnunk. Ez az egyetlen esélyünk.

SÜVEGES GERGŐ

Süveges Gergő *Apakulcs* című könyve, amely az erősebb kapcsolódáshoz nyújt segítséget, a Harmat Kiadó gondozásában jelent meg 2021-ben. További információ: [www.apakulcs.hu](http://www.apakulcs.hu).

Süvegesné Rudan Margit és Süveges Gergő *Anyakulcs* című könyve, amely az egészséges elengedéshez ad támpontokat, 2024-ben jelent meg a Harmat Kiadó gondozásában. További információ: [www.anyakulcs.hu](http://www.anyakulcs.hu).

# Mit tanítanak nekünk a kamasz gyermekeink?

*Gyermekeink a legnagyobb tanítómestereink. Minden életszakaszukban mást és mást tanulhatunk tőlük. Nézzünk tehát ilyen kíváncsi szemmel kamasz gyermekeinkre, mi az, amire ők taníthatnak meg minket.*

A kamaszkor nagyon fontos időszak a gyermekek életében. Olyan fordulópont, amelyben hatalmas változásokat kell megélnünk. Mi, felnőttek, sokszor elfelejtjük, milyen nagy álmaink voltak, hogyan szőttünk terveket, oldottunk meg lehetetlennek tűnő helyzeteket, vagy tudtunk nevetni a legkínosabb pillanatokban is. Valószínűleg rengeteg nehézséggel is meg kellett birkóznunk, de valahogy csak megoldottuk, hiszen itt vagyunk, felnőttünk. Ha visszaidézzük ezt az akkori énünket és megpróbálunk ezzel a kíváncsisággal és pozitív szemlélettel nézni a mostani tinédzserekre, olyan kincsesládát fedezhetünk fel, amelyből felnőttként is mindig elő tudunk venni valami újat.

## **„Az apám nagyon sokat fejlődött 14 és 21 éves korom között”**

A fenti idézet Mark Twaintől származik és remekül megfogja a kamaszkor lényegét. Tinédzser gyermekeink viselkedése számunkra is egyfajta tükörként szolgálhat. És persze, ez a tükör olyan, mint a valóságban, azaz nem mindig tetszetős, amit benne látunk. Hogyan reagálunk kamasz gyerekünkre egy vitahelyzetben? Mit csinálunk, amikor kiderül, hogy tinédzserünk kérését elfelejtettük vagy annak teljesítését elhibáztuk? Hogyan kérünk és hogyan bocsátunk meg? A kamasszal való együttélésünk minden egyes napja önreflexióra készíthet, gyermekeink e korszaka számunkra is egyfajta „életlecke”, amiből érdemes tanulnunk. De nézzük: mi mindent tanulhatunk tőlük?

## **Nyitottság az új dolgok iránt**

A mai kor fiataljait annyi színes inger éri, hogy eleve sokkal nyitottabbak az új tapasztalatokra és gondolatokra. Többféle zenei irányzatot hallgatnak, többféle stílusú könyvet olvasnak,

egyszerűen fogékonyabbak az újdonságokra. Inspirálódjunk bátran mi is tőlük és kísérletezzünk kedvünkre.

## **Technológia-használat**

Egy olyan, digitális korban élünk, amikor a kamaszok többnyire jártasabbak bizonyos technikákban, mint mi, felnőttek. Ne szégyelljük, ha valamit nem tudunk, kérjünk segítséget és engedjük meg, hogy ők mutassák meg nekünk, hogyan működnek az új alkalmazások vagy eszközök.

## **Rugalmas gondolkodás**

Az egyik legfontosabb attitűd, amit kamaszoktól tanulhatunk, hogy megkérdőjelezzük azt, ami hagyományos és berögződött. Élnek azzal a kreatív szabadsággal, hogy kérdezzek: mitől lehetne egy adott helyzet, feladat más? Milyen más megoldás lehetséges még? Hogyan lehetne gyorsabban, egyszerűbben célba jutni? Titkokat, megfjtéseket, külön utakat keresnek és a remélt sikerért hajlandók kockázatot is vállalni. Fáradhatatlanul próbálkoznak, tesztelik a határokat – igen, a szülőket és tanárokat is, - mert ez ad keretet, kapaszkodót, ez az ő térképük ahhoz, hogy milyen emberré váljanak.

## **Empátia és társas készségek**

A gyerekek az iskolában ma már sokszor projekt alapon, kicsoportokban dolgoznak. Megtanulják, hogyan lehet csapatban dolgozni, mire érdemes figyelni egy közösen kapott feladat elvégzése során, és mitől működik igazán jól egy közösség. Ha otthon vasárnap, ebéd után kialakul egy családi diskurzus arról, hogy ki mosogasson el, kérjük meg kamasz gyerekünket, vegye elő minden empátikus készségét és vezényelje le a vitát, legyen ő a vitamester.



VINICZAI ANDREA



### Kreativitás és önkifejezés

Megjelenni különböző digitális platformokon, prezentációt tartani online és jelenlétben mind-mind kihívást jelentő feladat. Ezeket a feladatokat kamasz gyermekeink viszont – szabadjára engedve a fantáziájukat – kreatívan és ötletesen oldják meg. Lessük el a titkukat és legyünk újra azok a 16 évesek, akik képzeletének semmi sem szabott határt.

### Bátorság a kockázatvállaláshoz

A kamaszok ugyan kevesebb tapasztalattal rendelkeznek, de ez nem gátolja meg őket abban, hogy merjenek kockázatot vállalni és valami újat, ismeretlent kipróbálni. Ez nekünk is tanulságul szolgálhat, amiből talán bátorságot is nyerhetünk, hogy néha kilépjünk a komfortzónánkból.

### Természetközelség és környezettudatosság

Kamasz gyermekeink pontosan tudják, hogy a jövőjüket nagyban meghatározza, hogy milyen világban nőnek fel. Ezért fokozottan figyelnek a környezetvédelemre, a természet megővésére. Tanuljunk tőlük, hogy miként lehet tudatosabban élni és környezetbarát(abb) döntéseket hozni.

### Önérvényesítés és határok

A kamaszok gyakran erős akaratúak és rendszerint tudják, hogyan kell határozottan képviselniük az álláspontjukat. Ebből mi is tanulhatunk, eleshetjük tőlük, hogyan kell határozottan kiállni saját magunkért és személyes határainkért. Saját identitás kialakítása és önelfogadás  
A kamaszok gyakran még keresik önmagukat és próbálják megérteni, hogy kik is valójában. Tanuljunk tőlük, hogy miképpen tudunk nyitottan és elfogadóan viszonyulni saját magunkhoz és másokhoz is.

VINICZAI ANDREA  
COACH ÉS TRÉNER

# Kiközösítik, csúfolják és bántják?

## A gyermekbántalmazás, avagy a bullying jelensége

A bántalmazás alapvetően több formában nyilvánulhat meg, amelyek közül a leggyakoribb a fizikai, az érzelmi, a szexuális bántalmazás és az elhanyagolás. Modern korunk legjellemzőbb zaklatási formája azonban az internetes (cyberbullying), vagyis az online platformokon keresztül történő zaklatás, például megalázó tartalmak közzététele, fenyegető üzenetek. A fizikai bántalmazás a legkönnyebben észrevehető, hiszen nyilvánvaló fizikai sérülésekkel, testi fájdalmakkal járhat. Ez a fiúk közötti leggyakoribb forma, ami az életkor előrehaladtával egyre csökkenő tendenciát mutat. Az érzelmi, vagyis verbális bántalmazás sokkal

nehezebben azonosítható, mivel gyakran rejtve marad. A bántalmazott pszichológiai egészségére azonban hosszú távú negatív hatást gyakorolhat. A verbális bántalmazás nemtől függetlenül a legelterjedtebb forma. A szexuális bántalmazás a bántalmazás legrejtettebb formája. Kapcsolati bántalmazásról vagy elhanyagolásról akkor beszélünk, ha a gondviselők nem képesek megfelelően gondoskodni a gyermek fizikai, érzelmi vagy oktatási szükségleteiről, ami kortársak között kiközösítésben, rosszindulatú pletykaterjesztésben tud megnyilvánulni. Lányok körében leggyakrabban a kapcsolati agresszió fordul elő.

„A bullying (zaklatás, iskolai erőszak, pszichoterror) olyan indokolatlan agresszív viselkedésforma, amely ismétlődő jelleggel és szándékosan irányul egy gyenge, magányos egyénre, akinek nehézségei vannak önmaga megvédésében.” (Olweus, 1999; Figula, 2009)



A gyermekbántalmazást sok esetben az tartja fenn, hogy normális csoportjelen-ségnek, diákcsínynek vagy a diákok magánügyének tekintik, így az elba-gatellizálás miatt látens maradhat, kezeletlen mind a pedagógusok, mind a szülők számára is.

### A bántalmazás jelei és hatása

A bullying vagy zaklatás felis-merése kulcsfontosságú a gyer-mekbántalmazás kezelésében. Amennyiben gyermekünk visel-kedésében több alkalommal, netán rendszeresen, vagy extrém, indokolat-lan változás következik be, akkor ne ha-bozzunk cselekedni.



- **érzelmi instabilitás:** a megszokottól eltérő, gyakori hangulatingadozás, szorongó viselkedés, álmatlanság, étvágytalanság, kedvtelenség mind jelezheti, hogy valami nyomasztja a gyermeket;
- **fizikai, testi jelek:** zúzódások, sérülések, esetleg a gyermek egyes testrészeit takargatja, megrongált vagy hiányzó személyes holmijai fizikai agresszió nyomait jelezhetik;
- **szociális visszahúzóds:** ha a gyermek a megszokotthoz képest visszahúzódsbbá válik, elveszti az érdeklődést addig szokásos tevékenységei iránt, nem akar részt venni bizonyos eseményeken, programokon;
- **az iskolai teljesítmény csökkenése:** ha a gyermek iskolai teljesítménye hirtelen romlik, változik az érdeklődése az eddig kedvelt tantárgyak, hobbik irányában;
- **tárgyi károk vagy hiányok:** ha a gyermek gyakran elveszíti vagy megrongálja a személyes tárgyait, arra is utalhat, hogy valaki bántalmazza vagy zaklatja.

A gyermekbántalmazásnak súlyos és hosszantartó hatásai lehetnek a gyermek mentális, emocionális, pszichológiai jólétére. Az önbizalom csökkenése, a depresszió, a szorongás és a poszttraumatikus stresszszindróma csak néhány a lehetséges következmények közül. Emellett a bántalmazásnak hosszú távú hatásai lehetnek a viselkedésére és a további, még felnőtt kori kapcsolataira is.

### Mit tehetsz szülőként?

Szülőként az egyik legfontosabb teendőnk, hogy mutassunk példát egészséges, kiegyensúlyozott kapcsolatainkkal, határaink kijelölésével, és ezek kommunikációjával. Ha a gyermek felismeri, hogy az adott helyzet számára nem komfortos, akkor tudjon és merjen jelezni, segítséget kérni, kilépni a szituációból. Fontos, hogy legyen megfelelő tudásunk, tanítsuk meg, hogyan lehet biztonságosan használni az internetet, gyermekünk miként tudja jelezni a közösségi oldalakon, ha visszaélés történik, vagy miként tud megbizonyosodni egy-egy oldal, profil valóságosságáról, megbízhatóságáról. Tanítsuk meg segítséget kérni, fontos, hogy ismeretlen helyzetben gyermekünk tudja,

kihez fordulhat, és hogy pontosan mit, hogyan mondjon (az azonnali segítségkérés kifejezése, idegen számára is érthetően tudja elmondani, hogy konkrétan mit tapasztalt, mit érzett, ki követte el, mikor miben kér segítséget).

A következő kérdések segíthetnek az információk gyűjtésében. Fontos, hogy igyekezzünk elkerülni a traumatizációt, ebben kérhetjük segítő szakember segítségét is! Ha a gyermeknek nehezebb esik beszélni róla, ne erőltessük, ha még nem érzi magát készen rá.

- Hogy érzed magad az iskolában/ napköziben/ tornaórán/ edzésen/ nyel-vórán/ tánciskolában?
- Mik történnek a közösségi oldalakon, volt olyan, ami meglepett?
- Mit szoktatok csinálni a szünetekben, hogy szoktad érezni magad?
- Van valami, ami miatt aggódsz vagy félsz?
- Ki szokott neked segíteni az iskolában, ha valami probléma merül fel?
- Van olyan dolog, amit nem szeretsz csinálni az iskolában vagy az osztálytársaidal?
- Volt valami, ami megzavart vagy amit nem értettél?
- Ha valaki rosszul bánik veled az iskolában vagy máshol, akkor el tudod-e mondani, meg tudod beszélni velem?
- Először érdemes általános kérdéseket feltennünk, ez lehetővé teszi, hogy a gyermek megoszthassa az érzéseit és gondolatait anélkül, hogy specifikusan a bántalmazásra vagy bullyingról kellene beszélnie. Biztosítsuk arról, hogy hiszünk neki, az ő oldalán állunk, és senki nem érdemli meg, hogy kegyetlenül bánjanak vele vagy megalázzák, bántsák. Éreztessük és tudatosítsuk a gyermekünkkel, hogy van, akivel beszélhet, ha problémák merülnek fel (ha tudjuk, hogy nekünk nem tud megnyílni, de ismerünk olyan felnőtt családtagot, barátot, akinek igen, érdemes az ő segítségét is kérnünk).

Ne féljünk mi sem segítséget kérni! Nem minden helyzetet tud megoldani a szülő egyedül. Ne habozunk bevonnni további személyt, intézményt, amennyiben a gyermekünk egészsége, stabilitása, jövője a kérdés. A bántalmazótól, a bántalmazás formájától függően az intézmény igazgatója, fenntartója, a gyermek iskolapszichológusa, a helyi rendőrség vagy gyermekvédelmi intézmények segíthetnek, segélyvonalakon is tudunk tájékozódni és támogatást kapni.

A gyermekbántalmazás megelőzése és kezelése mindannyiunk felelőssége, arra tanítsuk gyermekeinket, hogy tartsák tiszteletben mások határait, és mi az, ami elfogadhatatlan, amit soha nem szabad csinálni egymással. Ebben a folyamatban a szülőknek és a közösségeknek egyaránt aktívan részt kell venniük, hogy gyermekeink számára biztonságos és támogató környezetet teremtsünk.

# Az új generáció oktatása egy Waldorf-tanár szemüvegén keresztül

Tanárként, szülőként sokszor érezzük úgy, hogy az a nemes vállalás, amit gyermeknevelésnek hívunk, - akár az iskolában, akár otthon - bizony, gyakran küzdelem. A diák, a gyermek igyekszik ellenállni és csak bizonyos dolgokat meghallani, befogadni (amit mi időnként reménytelen és elkeseredett küzdelemnek élünk meg). De miért is van ez így? Vajon ez csak napjainkra alakult így, vagy ősidőktől kezdve így van?

A nevelés alapvetően a létfenntartás egyik fontos eszköze - kellene, hogy legyen -, hiszen az állatvilágban is megfigyelhető, hogy az ösztönökön túl a szülő tapasztalata, tudása és ennek átadása segíti az egyed- és fajfenntartást. Ez egy mindkét fél számára fontos és kölcsönös előnyökkel járó folyamat, hiszen a gyermek tapasztalatokkal, tudással várhatóan fel, amit önállóan sokkal hosszabb idő alatt tudna megszerezni, a szülő pedig majd számíthat a gyermeke segítségére, amikor már fogytán az ereje. **Azaz a befogadónak sokszor életbevágóan fontos, hogy figyeljen, tapasztaljon, tanuljon az idősebbektől.** Van motiváció, van érdeklődés. Vajon egy mai iskolában miért nem működik ez ilyen egyértelműen? Az egyik ok, ami sokszor elhangzik, hogy minek tanulunk? Valóban szükségem lesz nekem erre? Tényleg az életre nevelünk? Az iskolai nevelés, tanítás során valóban a lét a tét? Egyrészt nem, mert a rendelkezésre álló időhöz képest sok esetben túlzott az elsajátítandó anyagmennyiség, az elvárás, ami kontraproduktívan hat, másrészt meg igen, hiszen mégiscsak olyan tudást, tapasztalatot kap a diák, amelyet elődeink évszázadok alatt halmoztak fel.

Püthagorasz korában kiváltság volt iskolába járni. Komoly szűrőkön kellett átmenni, önmegtartóztató életet élni ahhoz, hogy valakit tanítvánnyá fogadjanak, hogy hallgathassa a mester ihletett szavait. Mi lett ebből mára? Életkortól függően a diáknak kötelező napi 6-8 órát az iskolában töltenie, ha akarja, ha nem. Ennek vannak bizonyos előnyei az általános műveltség terén, de egyre inkább érezhető ennek a kedvezőtlen lelki hatása is stressz, szorongás, fáradtság formájában. Mit lehet tenni? Milyen alternatív utak vannak? Vagy inkább azt is kérdezhethetném, hogy miért választják egyre többen az alternatív iskolákat? Ezek milyen válaszokat tudnak adni a kor kihívásaira?



NAGY IMRE



Mi a Waldorf iskolában egyrészt – a szellemi háttér alapján – az életkori sajátosságokhoz igazított tanterv szerint, úgynevezett **epochális rendszerben** dolgozunk, ami a tapasztalat szerint jól működik még a mai változó világban is. A tantárgyi tudás átadására, a tanításra inkább a nevelési célok megvalósításának segítőjeként gondolunk, legyen szó akár matematikáról, akár zenéről, akár nyelvekről vagy a különböző gyakorlati tevékenységekről.

Egy másik jó gyakorlat a **projekt alapú oktatás**, amikor a feladatok egy-egy projekt köré szerveződnek, és mindenki attól függően veszi fel a tudást, hogy az adott célok eléréséhez mire van szüksége. Ez közel áll a „lét a tét” gondolathoz és a befogadóban is nagyobb nyitottságot, motivációt eredményez. Jó példa erre Magyarországon is a farm alapú nevelési kezdeményezés. (<https://farmiskola.hu/>)

A harmadik fontos tényező, ami segítheti a tudásátadás küzdelmét, az a közösség, a **közösséghez való tartozás erősítése**. Ezzel a maga módján minden iskola próbálkozik. Fontos szerepe van a közösen megélt ünnepeknek, tevékenységeknek, nemcsak osztály-, hanem iskolaszinten, jó esetben beleértve a szülői közösség támogató részvételét is. Most is a szívemben van egy ballagó diákunk búcsúzó beszéde, aki 13 éven át „koptatta az iskola falait” és egy nagycsaláddal hasonlította az iskola közösségét. Valóban, egy iskola jó működésére a nagycsalád a legjobb minta, ahol a generációk között a tudásátadás folyamata természetes módon működik.

Végezetül egy veszélyre még felhívnám a figyelmet. A püthagoreusok iskoláját, ahol a tanítvány a számára fontos szellemi tudást megszerezhetette, mert vágyott rá, mi nagyrészt „átengedtük” az online világnak. Ha őszintén megkérdezzük magunktól, hogy hol van az a tér, ahol a gyermekünk önállóan,

külső – tanári, szülői – ösztönzés nélkül is örömmel sok időt tölt el, sok időt áldoz az életéből a tudás, az ismeretek, a tapasztalatok megszerzésére, az az online tér. Aminek vannak nagyon hasznosnak tűnő, rövidtávon megtapasztalható, gyakran csak látszólagos előnyei: gyors, személyre szabott, rugalmas, azt nézem, tanulom, amit akarok stb. (persze, sokszor válogatás, szűrő nélkül). Ha erre gondolok, akkor annak a Harry Harlow, amerikai pszichológus által végzett majomkísérletnek a képe jön elő az emlékeimből, amit még gyerekkoromban a *Delta* című műsorban láttam. Az édesanyjától elválasztott makákókölyköt egy majomformájúra elkészített fémszerkezetre erősített műanyag cumisüveggel próbálták „etetni”. Mivel a makákókölyök elsöre nem fogadta el a hideg fémet és a látványt, ezért bevonták szőrmével, ami már vonzóbbnak látszott a kölyök számára. A kis majmok szabaddidejükben akkor is a szőrrel bevont szerkezeten csüngtek, amikor a táplálék a fémszerkezetenél volt. Hasonlít ez arra, amikor gyermekeink oktatását az online térre bizzuk. Előbb-utóbb elfogadja onnan is a szellemi táplálékot, azonban a valódi, interperszonális tanár-diák kapcsolat egy pótolhatatlan mélységet ad az oktatásnak és gyermekeink egészséges személyiségfejlődésének.

NAGY IMRE, WALDORF-TANÁR

Nagy Imre vagyok. 5 gyermek édesapja. 15 éve Waldorf-tanár a debreceni Napraforgó Waldorf Iskolában. Előtte 8 évig a nádudvari Népi Kézműves Szakiskolában kosárfonást és matematikát tanítottam.

# Magukra

## avagy a digitális kor gyermekei

Ahogy a huszadik század második felében a technológia fejlődése felgyorsult, úgy kezdett el nőni a generációk közötti szakadék. Ezért talán még soha nem volt ennyire fontos a generációk közötti kommunikáció és tudásátadás, mint ma.

Gondoljunk csak bele, mennyire más volt az élet, amikor még nem volt a mindennapjaink része az okostelefon, a közösségi média, sőt, még az internet vagy a számítógép sem. Ahogy a technológia fejlődése egyre gyorsult, miközben az idősebb generáció tagjai egyre inkább le-lemaradtak a digi világ újdonságainak használatában, a fiatalabb generáció egyre inkább magára maradt a digitális világgal és az ott szerzett élményekkel. Azt régóta tudjuk, hogy ha egy gyerek magára marad a vadonban, akkor a túlélés egyetlen módja, ha alkalmazkodik és a vadon farkastörvényei szerint „Mauglisodik”. Természeti népeknél teljesen természetes volt, hogy a gyerekeket 11-12 éves korukban már felnőttekként kezelték, mert addigra mindent tudtak, amire elemi körülmények között szükség volt a túléléshez. Így azután a felnőtté avatási próbatételnek nem ritkán része volt, hogy a vadonban egyedül kellett túlélniük akár napokig is. Ehhez a gyerekeknek el kellett sajátítaniuk, hogyan tudják megkülönböztetni a tápláló bogyót a mérgezőtől, miként lehet elkerülni a ragadozókat, mit kell vagy lehet tenni, ha megsérülnek stb.

Ha a gyerekek digitális biztonságával alig foglalkozunk, akkor ebben a vadonban anélkül hagyjuk magukra őket, hogy megtanulták volna, miként őrizhetik meg a biztonságukat. Van nekünk, például, biztonságos internet napja, ami ugyan nemes kezdeményezés, de sok szempontból elhibázott. Kezdjük a nevével. Először is az internet sosem lesz biztonságos. A korábbi hasonlattal élve, a természeti népek sosem akarták volna a „ragadozómentes dzsungel” gondolkörével ámítani magukat, mert pontosan tudták, hogy a természetnek része a veszély. Inkább egészen kis kortól felkészítették a gyerekeket arra, hogyan lehet a lehető leg tudatosabb módon közlekedni a ragadozóktól és különféle

más veszélyekben bővelkedő rengetegben. Azt is tudták, hogy nem elég egy évben egyszer foglalkozni a témával, hiszen minden nap ebben élnek, közlekednek, éppen úgy, ahogy ma az internettel tesszük. Garantálom, hogy nem is hagyták egyedül az erre még fel nem készített fiatalokat a dzsungelben, ahogy ma gyerekek millióival tesszük.

Ami a kivitelezést illeti, az ilyen irányú kezdeményezések rendre arra fókuszálnak, hogy miként óvjuk meg a gyermekeinket az olyan külső, csúnya idegen felnőttektől, mint a hackerek, bűnözők, trollok stb. Félreértés ne essék, ezekről is fontos beszélni, de a három leggyakoribb veszélyforrás nem a csúnya gonosz idegenekben keresendő, hanem – bizony – a kortársaikban, akik a cyber bullyingot a legtöbbször gyakorolják. Így a felhasználó önnön felelőtlenségéből kifolyólag könnyen függővé válhat, vagy észre sem veszi és társa bántalmazójává válhat. A digitális világ hatásaival szemben legveszélyeztetettebb korosztály esetén (ami az iskolás kor előtti, különös tekintettel az első 4 évre) többnyire a gyerek körül lévő jószándékú felnőttek, szülők veszélyeztetik leginkább a gyermeket, akik sokszor csak saját kényelmüket szem előtt tartva meggondolatlanul rászoktatják csemetéjüket a digitális cumira.

A mai fiatalok számára mást jelent a digi világ, mint sokunknak, felnőtteknek. Gyerekkorunkban, kamaszkorunkban mi még leültünk a tv, később már a számítógép elé is, amíg az életünk a 3D világban zajlott, a mai gyerekeknek viszont már többnyire ugyanolyan fontos a digitális, mint az offline világ. Ha megkérdesszük e mai fiatalokat, azt látjuk, hogy a „boomerek” által emlegetett „biztonságos internet” és társai már a könyökükön jönnek ki. Ha meghallják,





TÓTH DÁNIEL

# maradtak

hogy megint egy „ilyen” program lesz, forgatják a szemüket, mert számukra ez általában azt jelenti, hogy ez már megint egy, a digitális világban sokszor még akár náluk kevésbé tájékozott felnőtt előadása lesz, aki majd „vizet prédikál, pedig bort iszik”, kioktatná őket. Eközben amire igazán szükségük lenne, amire vágnak, az a generációk közötti kölcsönös kommunikáció. Sokszor megélt személyes tapasztalatom az elmúlt évekből, hogy ha én megyek valahova diákoknak előadni, nem érdekli őket sem a végzettségeim, sem az, hogy mennyit kutattam a témát stb., de fel szokott csillanni a szemükben a remény, amikor meghallják, hogy én is gamer-influencer vagyok. Ilyenkor felüti fejét a remény, hogy ez talán, végre olyan valaki, akivel lehet beszélni, aki nem időpocsékolásnak tartja, amit csinálnak, nem tartja őket ostobának. Alapvetőnek tekintem, hogy nem tudok mindent, hanem kérdezek. Ti hogy látjátok? Ti hogy tapasztaltátok? Szerintetek hogy van ez? Ezt pedig bárki megteheti. Szülőként otthon mindannyian bármikor rákérdezhetünk, beszélgetést indíthatunk a digitális világgal kapcsolatban is. Miközben az átlag szülő napi 10

fél számára áldásos lehet. A fiatal hozhatja a digitális újdonságot-jelenséget vagy készséget, ahogy megmutatja, mi érdekli, a digitális világban hogyan kell közlekedni, a felnőtt pedig az értékrendet, mint a türelem, a becsületesség, az együttérzés, a problémák megoldásának akarata és készsége stb., amivel a való életet is értelmes, egészséges, tudatos keretben lehet megélni, értelmezni, kihívásait leküzdeni. Így együtt, egymástól tanulva tudunk közösen fejlődni.



Az én szakterületem a digitális világ pszichológiája és a digitális nevelés, ha valaki ebben szeretne segítséget, várjuk szeretettel a Digitális Nevelés Szülői Klub szülőkből és szakemberekből álló közösségében.

<https://www.facebook.com/groups/digitalisneveles>

A „Digitális Nevelés: útikalauz az internet, videójátékok és okoskütyük útvesztőjéhez” c. kétkötetes könyvemet e-book formájában elküldöm bármely oktatási intézménynek, amely ezt igényli. Ezt a hírt bátran továbbíthatjátok gyermekeitek intézménye felé, az intézmények az alábbi linken tudják igényelni az ingyen könyvet:

<https://forms.gle/yaV6bQVkkJGSGk2z8>

NOE-tagok az ország egész területéről kedvezménnyel vehetik igénybe a családi konzultációt és vehetik meg a könyvemet. Erről bővebben a kedvezmények aloldalon találtak információt:

<https://noe.hu/kedvezmenyek/>

Számos módon tudok segíteni, bővebb információért látogass el a Digitális Nevelés facebook csoportba vagy a weboldalamra: <https://pszichologuspasi.hu/>

percet beszélget a gyerekével és a „mi volt ma a suliban” féle kérdésekre általában a „semmi” a válasz. A digitális világ hihetetlen információs kincsesbánya lehet számunkra a gyermekünk lelkéhez, hiszen a kedvenc honlapjukon, játékokon, sorozatukon vagy influencerükön keresztül olyan dolgokat tudhatunk meg róluk, amiket meg sem tudnának fogalmazni. De ugyanígy: sosem késő elkezdni akár nagyszülőként sem kipróbálni egy videójátékot az unokánkkal és beszélgetni róla. Továbbá beszélgetni arról is, hogy ő mit közöl magáról a világgal és hogy mik lehetnek ennek a felnőtt koráig nyúló hatásai. Ez a fajta generáción átívelő tapasztalás, kommunikáció és tudásátadás mindkét

# Elhagyja apját és anyját?

A párkapcsolat és a házasság változása napjainkban

*»Ezért a férfi elhagyja apját és anyját, ragaszkodik a feleségéhez, és ketten egy testté válnak.«  
1Móz 2:24.*

Az embert ősidők óta mozgatja a vágy, hogy elérve a felnőttkort, társra találjon és kapcsolatban éljen. Míg pár évtizede ennek szinte az egyetlen elfogadott formája a házasság volt, addig napjainkra más együttélési formák jelentek meg hazánkban is.

A hivatalos együttélés mellett a LAT, más néven látogatói partnerkapcsolat, illetve a mingli létforma is egyre gyakoribbá vált. A mingli kapcsolat az elköteleződés szempontjából egy köztes állapotot tart fent a két szingli fél között, akik úgy alkotnak egy párt, hogy közben fenntartják saját külön egzisztenciájukat, lakásukat, életterüket. A gyermekvállalás terén is megfigyelhető egy új trend, a dinky viszony, ahol a kapcsolat elején a pár tagjai tudatosan gyermektelenséget fogadnak egymásnak. **Nem mehetünk el szó nélkül az együttélés új formái mellett, de azt gondolom, hogy két egymást választó, egymás iránt elkötelezett, gyermekekre vágyó ember együttélésére továbbra sem találtak ki jobbat és biztonságosabbat a házasságnál.**

**mingli:** mixed singles, kevert szinglik  
**dinky:** double income no kids, vagyis dupla jövedelem, gyerek nélkül



DR. BALIKÓ ESZTER

A házasságra lépés életkorát vizsgálva azt látjuk, hogy napjainkban ez a párok közel harmincas éveire esik. A viszonylag késői házasulásnak következményei a praxisban is lecsapódnak, egyre több pár küzd a gyermekvállalás nehézségeivel, a lombikprogramok elhúzódó procedúrájával, mely igencsak megterheli a kapcsolatot, gyakran problémát okozva az intimitásban is.

A tartós párkapcsolatban, házasságban élés kérdése szorosan összefügg a felnőtté válás témájával. Nem könnyű a mai fiatalok útja a kamaszkor küzdelmes éveitől a felnőttkorig, az elköteleződésig. A folyamat sokszor elhúzódó és igen hullámozó. Több olyan kliensem is volt, aki a bumeráng effektust élte meg: el tudott rugaszkodni ugyan otthonról, de visszakerült a szülőhöz, mert túl félelmetes volt számára a felnőtté válás, az önálló pálya kialakítása és az azzal járó felelősség terhe. A huszoneves fiatalok gyakran küzdenek kapunyitási pánikkal, életérzésük a szorongás, az erős ambivalencia, a dolgok halogatása és a döntésképtelenség. Nem hangsúlyozhatjuk eléggé, hogy e mögött a jelenség mögött ott vagyunk mi, szülők, és szembe kell néznünk azzal, vajon milyen képet adtunk gyermekeinknek a felnőtté válásról, a házasságról. Lélektani szempontból megközelítve elmondhatjuk, hogy a szülőkről leválni, önálló sodni egy biztonságos, szeretetteljes kapcsolatból lehet. Egy jól kialakított és jól működő rendszerből könnyebb elindulni, leválni. A válások nagy száma és az egyszülős családok azonban gyakran megnehezíthetik a gyermekek számára az önálló sodást.

A leválás-eltávolodás mindig kétoldalú folyamat, amit rendszer szinten érdemes vizsgálni. **A fiatalok fészekben maradása, a mamahotelban való megrekedés sokszor a szülő lélektani szükségleteit is szolgálhatja, mert nehéz lenne azzal szembenézni, hogy a gyerekek kirepülése után újra csak kettesben maradnak.** Olyan pároknál, akik a gyermekeken keresztül élik az életüket, és egyetlen közös téma a gyermekek nevelése, a kettesben maradás ijesztő lehet.

A házasság és az elköteleződés témájához visszatérve, a legújabb statisztikai adatok szerint az elmúlt években megfordult a tendencia, és nő a házasságkötések száma. Mintha a házasság újrafelfedezésének egy csendes trendje zajlana napjainkban. A fiatal generációnál azt látjuk, hogy erőteljesen mozgatja őket a családalapítás küszöbén a kérdés: hogyan lehetne a régi, tradicionális mintákat és elvárásokat levetkőzve valami olyan új családi rendszert teremteni, amelyben nem ismétlik elődeik hibáit, amelyben megvalósulhat az egyéni szabadság, megélhető az autonómia a „mi” közös egysége és biztonsága mellett. A régi és az új szintézise az esküvői szokásokban is tetten érhető, gyakran látjuk, hogy a régi hagyományokat új rituálék, a pár saját ünnepi aktusai, a személyes fogadalomtétel egészítik ki.

Házasságkötéskor, amikor két ember szövetségre lép egymással, a folyamat nem csupán tudatos, racionális szinten zajlik. A két eredeti családi múltból egy új, immár közös családi egység jön létre, melynek egy része látható, megfigyelhető, lehet róla beszélni, de van egy láthatatlan része is, ami a mögöttes, tudattalan, a háttérben megbúvót jelenti. **Felismerve a családjából hozott kapcsolati és viselkedési mintáinkat, feltérképezve és megismerve őseink történetét sokat megtudhatunk arról, honnan is érkezünk, mit is hozunk magunkkal lelki örökségként.** Úgy gondolom, ez a fajta önismereti munka a házasságkötés előtt is fontos, hiszen az egyén élete nem érthető meg csak a saját életút történéseiből, hanem érdemes a látószöveget kitágítva a családi rendszer egészét látni ahhoz, hogy teljes képet kapjunk saját magunkról is.

DR. BALIKÓ ESZTER  
családterapeuta, család-és rendszerállító  
<https://www.hellingermodszere.hu/>



# Három ablak, három generáció

## Generációk találkozása a munkahelyen

Hogy hogyan viselkedünk otthon és a munkahelyünkön, azt számos dolog határozza meg. Az ember összekapcsolódó rendszerekben él, amelyek kölcsönösen hatnak egymásra. Így azzal, amit a családjunktól hozunk, hatunk például a munkahelyünkre is – és a munkahelyünk is hat ránk. Bár világlátásunkat alapvetően befolyásolja, ahogyan a családjunkban megtanuljuk a világ működését, ugyanakkor visszahat ránk annak a társadalomnak a légköre is, amelybe beleszületünk. Éppen ezért érdemes a generációkutatás prizmáján keresztül is rálátni magunk és munkatársaink generációs jegyeire, alapélményeire. Ezúttal három nemzedékhez kukkantunk be egy kicsit ismerkedni.

### Nulladik ablak: Jó napot kívánok!

Ezen a nulladik munkahelyi ablakon inkább csak a köszönés kedvéért lesünk be: egy X generációs munkavállalót látunk az irodában, nevezzük őt Xéniának. Őt még úgy nevelték, hogy tudott magázni szinte óvodás korától, s természetes volt számára, hogy a 90-es években, amikor első alkalommal munkába állt, főnöke, Balázs – egy baby boomer – szintén magázta, akinek nemcsak a nyelvtani elemmel volt mérhető a távolságtartása, hanem azzal is, hogy beosztottjaival csak akkor akart találkozni, ha valami kifogást emelt munkájukkal kapcsolatban. Xénia gyermekkorában egyébként már azok közé a gyerekek közé tartozott, akik tegezték szüleiket, sőt, a nagyszüleiket is – miközben az ő szülei magázták a szüleiket. Értitek ezt???

**Tudtad?** Ha zavar, hogy most letegeztelek, minden biztonnal veterán, baby boomer vagy esetleg X generációs vagy, ha viszont ez fel sem tűnt neked, akkor tuti, hogy az Y, a Z vagy az alfa generációsok tábort erősítet.

### 1. ablak: Skillt vagy munkahelyet!

Xénia közel tíz éve már egy másik cégnél dolgozik, ám ez alatt az idő alatt csak egyszer fordult meg fejében a gondolat, hogy munkahelyet váltson. Ezzel szemben a kiadónál, amellyel Xénia intézménye több projekten is együtt dolgozik, tíz év alatt már az ötödik-hatodik szerkesztőségi titkár adja egymásnak a kilincset: csupa fiatal Y-os munkatárs, a legutóbbi közülük Yvett. Xénia eddig arra gondolt, hogy az okok talán a munkakörülményekben keresendők.



Csak most, miután meghallgatta egy generációkutató podcastjét, ötlött fel benne, hogy talán ez a ragályos generációs kór, az új skilllek, új kihívások, jobb bérek utáni olthatatlan vágy okozhatja a folyamatos kilépéseket.

**Tudtad?** Az Y generációban már nincs meg az idősebbek nagy fokú tisztelete. Inkább maguknak akarnak megfelelni, s nem kérnek a munka által meghatározott életből, amit a szüleiktől láttak. A világ változását lehetőségnek látják, ezért könnyebben váltanak munkahelyet, mert lojalitás sem köti őket. Ha például nem értik a porzos, információhiányos vezetést, akkor nem maradnak meg benne, hanem gyorsan váltanak.

### 2. ablak: Mindenütt jó, de legjobban a főnök applikációja tudja a helyed

Abban az irodában, ahová most nézünk be, Xavér dolgozik (szintén X-es), akinek semmi sem elég jó. Jókora adag szorongás is dolgozik benne, amiről talán nem is tud. Kulcsos gyerek volt ő, aki korán intézménybe került: tisztán emlékszik, hogyan rőtta sírva a köröket a bölcsődében. Akkor is, most is a biztos pontot kutatja; ez jelenleg a munkája, amely jótékonyan veszi őt körül. Még haza is visz belőle, s nemegyszer történik meg, hogy egy-egy fontosnak tűnő kérdés miatt a főnöke hétvégén is felhívja. Xavér pedig – természetesen – mindig elérhető, olyannyira, hogy múltkor a főnök okostelefonja azt a javaslatot tette tulajdonosának, hogy vegye fel Xavért is a családtagok közé: kapcsolattartási mintázatuk alapján kizárólag családtag lehet.



VIDA-BARÁTH MÁRTA

**Tudtad?** Az X az első magára hagyott nemzedék, hiszen legtöbbjük édesanyja már munkába állt az otthonukon kívül. Bizonytalanságukat tevékenységbe fordítják, s kutatják, hogy a folyton változó világban hogyan is lehet elérni a sikert, jóllétet. Egy valamirevaló X-es maximalista. Az otthona a második munkahelye, s családját leginkább a munkahelyén kitett családi fotókon látja. Sokat túlórázik, emellett képezi is magát, ám sokszor frusztrált, mert önérvényesítési technikái működésképtelennek bizonyulnak. Generációs élménye a hárommásodperces hívás – ha ezt érted, akkor Te is X-es lehetsz.



### 3. ablak: Ahol a jelen s a jövő munkavállalóját találjuk

Pár utcával odébb Zalán, egy ízig-vérig Z generációs 16 éves srác kíváncsian ballag be a minősített könyvtárba, amit kinézett magának, s ahol 50 órás közösségi szolgáltatának néhány napját tölti. Jól fogja magát itt érezni, hiszen előre tájékozódott – lecsekkolta –, mi várhat rá. Ki akar na olyan helyen dolgozni akár csak egy hétig is, ahol nem érzi jól magát? Most is ott lapul a zsebében okostelefonja, amelyen mindennek gondosan utána szokott nézni. Pakol majd könyveket, melyek hagyatékként kerültek a könyvtárba, segít az állomány átvizsgálásában, de nemcsak offline, hanem az online katalógushoz kapcsolódó feladatok is várják. Valódi feladatok valódi Z generációs diákoknak. S mivel Zalán a számítógép valamennyi funkcióját nagyobb magabiztossággal kezeli, mint a könyvtáros munkatársak együttvéve, ezért átlagos digitális bennszülöttként is egyszerűsít, felgyorsít néhány munkafolyamatot a könyvtárban, bár lehet, hogy megoldáskeresés közben megnéz pár YouTube-os „tutorial videót”.

Tudod-e? Ha megmondod, mitől érzi egy Z generációs srác azonnal otthon magát egy helyen, akkor könnyen lehet, hogy Te is közéjük tartozol. Viszont Te most épp egy offline nyomtatványt olvasol, így inkább az anyukája, az apukája vagy a nagyiya lehetsz. És hogy hol érzi magát ő otthon a világban? Hát ott, ahol a telefonja már automatikusan rákapcsolódik a wifire...

VIDA-BARÁTH MÁRTA  
KOMMUNIKÁCIÓS SZAKEMBER,  
KÉPZÉSBEN LÉVŐ CSALÁDTERAPEUTA

#### Ajánlott és felhasznált irodalom

Steigervald Krisztián: *Generációk harca. Hogyan értsük meg egymást?* Partvonal, Budapest, 2020.



# Két szelet közé préselve

## a szendvicsgeneráció önképe és a jövő nemzedékének felelősségvállalása

Felelősségvállalásunk hasonlóan a legtöbb emberi dologunkhoz életünk szakaszai szerint alakul. A felismert, önmagunkért való felelősséget a másokért, aztán a sokakért való felelősség követi, majd szellemi és fizikai erőnk hanyatlása előtt meghajolva a felelősségvállalásunk is alábbhagy. A gyermekeinkért még teljes felelősséggel tartozunk, míg az unokáink irányában kibontakozhat a feltétlen, a felelősséggel nem terhelt szeretet. És ha aktív éveinket követően szerencsénk van, amikor képességeink megfogyatkoznak, a szeretetteljes családi közeghez gondoskodás is társul. A nemzedékek közötti felelősségvállalásról, gondoskodásról leggyakrabban annak alanyát fókuszba helyező módon beszélünk, így a gyermekekre, idősekre koncentrálnak és ritkábban beszélünk azokról, akik a terhet hordozzák. Gyakran hívják őket szendvicsgenerációnak, akik a szüleikről és a gyermekeikről is gondoskodnak. A következőkben elsősorban róluk lesz szó.

### Hogyan látja magát a szendvicsgeneráció?

Néhány évvel ezelőtt átfogó kérdőíves kutatásban vizsgáltuk, hogy melyek azok a tulajdonságok, amelyeket a magyarok a nemzedékükre vonatkozóan igaznak tartanak. A kérdőíves kutatás során azt a kérdést tettük fel a mintába kerülteknek: „Milyen az Ön generációja? Kérem, mondjon három olyan szót, amely a legjobban jellemzi az Ön generációját!” A kutatás eredményeit leszűrve a '60-as, '70-es években születettek, akik a derékhadát adják azoknak, akik szüleikért és gyermekeikért egyaránt felelősséget vállalnak, megmutatkozik, hogyan látja magát az úgynevezett szendvicsgeneráció. Az eredmények azt mutatják, hogy **a '60-as, '70-es években születettek generációja alapvetően pozitív tulajdonságokat tart jellemzőnek saját nemzedékére: összességében négyszer annyi pozitív jellemzőt említettek a megkérdezettek, mint amennyi negatívát.**

A negatív jelzők közül, amit a nemzedékükre vonatkozóan igaznak tartanak, nagyon hasonló arányban fordul elő a „túlterhelt”, a „fáradt”, a „kihasználtnak”, a „stresszes”, illetve a „pesszimista”. Ehhez képest a pozitív asszociációknak nem csupán az aránya, hanem a változatossága is jóval nagyobb. Legfontosabb ilyen jellemző ezzel a nemzedékkel kapcsolatban, hogy „szorgalmas”, ehhez kapcsolódóan „megbízható”, a „munkabíró”, a „tettre kész”, a „dolgos” és a „teherbíró” mind-mind olyan fogalmak, amelyek a nemzedék munkához kapcsolódó érzéseit jelenítik meg. Emellett jellemző még a '60-as, '70-es években születettek generációjára, hogy „családközpontú”, „becsületes” és „vidám”. **Mindezek azt mutatják, hogy a szendvicsgeneráció bírja és szeretettel hordozza a felelősség és a gondoskodás terhet.**

### Felkészültek a fiatalok idős szüleik gondozására?

A szülők a gyermekeikért felelősséggel tartoznak, ezt kevesen vitatják, de a friss kutatások alapján az is megállapítható, hogy a már felnőtt gyermek önállósodásához kapcsolódó szülői felelősségvállalás is **széleskörű társadalmi támogatást élvez.** Az Ifjúságkutató Intézet nemrég arról is megkérdezte a fiatalokat, hogy képesnek érzik-e magukat arra, hogy szükség esetén gondoskodjanak idős szüleikről. A magyar társadalom értékrendszerében erőteljesen jelen van az individualizmus, így a magyarok gyakran állítják, hogy mindenki köteles saját magáról gondoskodni, ugyanakkor az állam és általában a társadalom felelőségét is rendre hangsúlyozzák. Ebben az összetett kérdéskörben fontos lehet megvizsgálni, hogy mi jellemzi a generációs szolidaritást. A magukról teljes mértékben gondoskodni már nem tudó időskorúak számára speciális szolgáltatásokat kell nyújtani – idősotthoni ellátást,





SZÉKELY LEVENTE



megfelelő egészségügyi és gyógyszeres kezeléseket. Mindezek jelentős költségekkel is járhatnak, de a mindennapi költségek fedezése sem egyformán érint minden idős embert, vannak olyanok is, akik számára a nyugdíj nem elegendő mindenre. A kutatás eredményei szerint **a magyar 15–29 évesek 56 százaléka, ha a jövőben szüleinek anyagi segítségére lenne szüksége, azt nehezen tudná számukra biztosítani** (17 százalék nagyon nehezen, 39 százalék nehezen). Az életkor emelkedésével növekszik azok aránya, akik úgy érzik, szükség esetén nehezen tudnák szüleiket anyagilag támogatni, a 25–29 évesek esetén háromból kettő (68 százalék) éreznek így. Válaszaik az ifjúság – más kutatásokban is megjelenő – frusztrált jövőképét mutatják, így az a kérdés egyelőre megválaszolatlan marad, hogy képesek lesznek-e a mai fiatalok a később rájuk váró megannyi felelősséget hordozni.

Képesek lesznek-e egyszerre gondoskodni gyermekeikről és idős szüleikről, téve mindezt pozitív attitűddel, ahogyan a mostani szendvicsgeneráció tagjai teszik.

SZÉKELY LEVENTE

Székely Levente PhD szociológus, a szociológiai tudományok doktora. Pályája elején információs társadalommal foglalkozó egyetemi kutatóközpontban dolgozott, majd több mint egy évtizedig irányította az egyik meghatározó piackutató intézet szakmai munkáját. Jelenleg az Ifjúságkutató Intézet és a Mathias Corvinus Collegium Szociológia Műhelyének vezetője. A Budapesti Corvinus Egyetem Marketing- és Kommunikációtudományi Intézetének docense.



# A szemkontaktus fontossága – Nézz a szemembe!

A szemkontaktus a kommunikációnk fontos része, jelentőségét tovább fokozza, hogy a többi nonverbális tényezővel együtt (például mimika, testtartás), a szóbeliséghez képest meghatározó szerepet játszik az üzeneteink közvetítésében. Cikkünkben a szemeknek a kommunikációban játszott szerepét elemezzük, valamint rávilágítunk arra, hogy milyen pszichés tényezők állhatnak a szemkontaktus elkerülése mögött. Kitérünk továbbá arra is, hogy napjainkban a folyamatos technológiai fejlődés hogyan hat a szemünknek a kommunikációnkban játszott szerepére.





KOVÁCS PETRA

A kimondott szavak tartalma mellett a testünk és a hangunk (például hangszín, hangmagasság) által is folyamatosan üzeneteket küldünk a velünk kommunikálóknak. Ezeket a jelzéseket az emberi agy – ha sokszor nem is tudatosan – de folyamatosan elemzi, és amennyiben az általunk küldött verbális és a nonverbális jelek nincsenek összhangban, úgy a kommunikáció hitelessége sérülhet. A kimondott szavak felett sokkal nagyobb kontrollunk van, mint a testünk jelzései felett, ezért mondhatjuk azt, hogy a szavak és a testbeszéd közötti ellentmondás esetén érdemes az utóbbira hagyatkozni, amikor a kommunikációs partnerünk szándékára szeretnénk következtetni.

**A testünk különböző részei között a szemünknek kiemelt jelentősége van a másokhoz való kapcsolódásunkban.** A szemkontaktus fenntartása vagy elkerülése mellett a pislogási sebesség és a pupillaméret változása is fontos szereppel bírnak az érzelmi állapotunk közvetítésében. Többek között erre is alapoznak azok a kutatások és módszerek, amelyek a szemeknek az imént felsorolt jellemzőiből kiindulva próbálják megállapítani a vizsgált személy kommunikációjának őszinteségét. A hazugságvizsgáló módszerek fókuszában ugyanis – a mimika és a testbeszéd mellett – a szemek állnak, mivel azok akaratlanul is nagyon sokat elárulnak az érzelmi állapotunkról. A pszichológián belül a neuro-lingvisztikus programozás is nagy jelentőséget tulajdonít a szemeknek, és azon belül a szemmozgásoknak, amelyek sokat elárulhatnak az általunk elmondottak valóságtartalmáról is.

A szemkontaktus fenntartása tehát a másokkal való interakciónk szerves részét képezi, annak elkerülése mögött több tényező is szerepet játszhat. A másik tekintetének elkerülése szólhat arról, hogy kényelmetlenül érezzük magunkat az adott szituációban, ennek hátterében azonban nem feltétlenül az áll, hogy valami titkolni valónk lenne, vagy hogy őszintétlenségünket szeretnénk ezzel leplezni. **Sokszor ugyanis azért esik nehezünkre a másik szemébe nézni, mert megfelelő önbizalom és pozitív énkép hiányában kevésnek érezzük magunkat az adott helyzetben és az emiatt érzett diszkomfort érzésünket ezzel próbáljuk eltakarni.** De ugyanígy magas szorongásszintünk is indokolhatja, hogy nem érezzük komfortosnak a másik szemébe való belenezést. És itt fontos megemlíteni, hogy a lesütött vagy elfordított tekintet oka nagyon sokszor a szégyenérzetünk, amelynek gyökerei igen gyakran a gyerekkorunkig nyúlnak vissza. Azok a gyerekek, akiknek a szülei ismétlődően nem elérhetőek, akik nem kapnak elég figyelmet, akikre a szülők nem tudnak megfelelően ráhangolódni, nagy valószínűséggel azt fogják megélni, hogy nem elég értékesek, súlyosabb esetekben pedig azt is, hogy ők maguk szinte láthatatlanok mások számára. Ehhez gyakran társul az az érzés is, hogy velük valami baj van, és hibázathatják magukat olyan dolgokért is, amelyekért valójában nem felelősek. Az előbbiek miatt érzet szégyen pedig azzal jár együtt, hogy ezek a gyerekek és később pedig felnőttek biztonságosabbnak érzik mások tekintetének elkerülését.

Az előbb említett pszichés tényezők és a gyerekkorból hozott negatív tapasztalatok mellett, illetve azokat adott esetben még inkább felerősítő tényezőként érdemes szót ejteni a korunkra jellemző szüntelen technológiai fejlődésről, amely sok szempontból nem kedvez a személyes interakcióknak, így az azokban szerepet játszó szemkontaktusnak sem. Az online kommunikáció sokszor gyakorlatilag pusztán információcserére redukálódik, hiszen általában nélkülözi az emberek közötti interakciók legfontosabb elemeit, vagyis a nonverbális jeleket. Gondoljunk csak a napjainkban szinte minden percben jelenlevő chat üzenetekre, amelyekben majdnem kizárólag verbális elemek vannak jelen, az érzelmeink kifejezését pedig legtöbbször emojikra bízunk. Ehhez képest a videóhívások már valamilyen személyesebb kommunikációt tesznek lehetővé, ugyanakkor ezek során sem tudjuk megélni a szemkontaktusban rejlő hozzáadott értéket a másokhoz való kapcsolódásunk során. És bár az online kommunikációs csatornák sok szempontból könnyítenek az életünkön, de bizonyos, hogy sokat el is vesznek tőlünk, hiszen a személyes interakciók minősége nem pótolható általuk. Fontos még azt is megjegyeznünk, hogy a korábban említett pszichés jellemzők (például szorongás, önbizalomhiány) fennállása esetén könnyebbé jelenthet az online kommunikáció, de ezzel egyidejűleg – a korábbi generációk által még elsajátított gyakorlat hiánya miatt is – még nehezebbé válhat a másokkal való személyes kapcsolatteremtés. Ezért sem érdemes magunkat kijelzőkkel és képernyőkkel körülvenni, hiszen az csak átmeneti megoldást jelenthet, és hosszú távon nem segít az ilyen típusú nehézségeink leküzdésében.

KOVÁCS PETRA  
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ





ANTAL DORINA

# A „nagyszülői fészek”



Imádtam a gyermekkoromat. Visszagondolva, úgy érzem, tökéletes volt, semmiben nem szenvedtem hiányt, ehhez azonban nagyban hozzájárult, hogy születésemtől kezdve 10 éven át a nagyszüleimmel egy háztartásban élhettem. Ahogy Papa és Mama mondaná „**Te ide születted, ebbe a házba, rózsám.**” Tudniillik, nagyszüleimet két fiúgyermekkel áldotta meg az ég, így minden vágyuk egy lányunoka volt. Nagy volt hát az öröm, mikor elsőszülött lányunkaként megérkeztem a családba. Nagymamám olyannyira várt, hogy a kórházba sietve, nagy izgalmak közepette alig akarta elhinni az örömhírt – „Majd hiszem, ha a két szememmel látom.” – mondta. Kívánságuk azonban duplán teljesült, hiszen nem kellett sokat várni, a második lányunoka is megérkezett.

Nagyszüleim egyszerű emberek. Nagypapám szobafestő mázoló, mamám gyárban dolgozott. Sokszor két műszakot vittek, hiszen a napi 8 óra munka után kezdődhetett az unokázás túlóra. Azonban ez sosem esett nehezükre, megfáradva is ugyanolyan szeretettel és törődéssel fordultak felénk.

Mosolyt csal az arcomra, ha óvodás és kisiskolás éveimre gondolok. Nagypapám ekkor már nyugdíjas volt, így rá hárult a feladat, hogy az unokákat hozza és vigye, ugyan nem autóval, hanem biciklivel. Így sokkal élvezetesebb volt, megvolt a maga hangulata, ráadásul megannyi kalandos történetet szült, melyekre a mai napig jó szívvel emlékszem vissza.

Sokszor az iskola utáni pihenődőt is együtt töltöttük, hiszen csak a szomszédos szobába kellett átsétálnunk hozzájuk, így hűgommal együtt délutánjaink szerves része volt a közös szapanoperanézés. Egyszerre akár négy-öt sorozatot is néztünk, melyeket imádtunk kibeszélni, megtárgyalni. **A közelségnek és közvetlenségnek hála olyan kapcsolat alakult ki közöttünk, mely rendkívül szoros és bensőséges – mindig természetesen, feszélyezettség nélkül fordultunk nagyszüleinkhez.**

Az évek múlása ellenére csodálatos módon frissek, energikusak maradtak. Szüleinknek óriási segítséget és nyugalmat jelentett, hogy gyerekeiket igazán biztonságos és szerető közegben tudták hagyni, hogy bármikor, bármilyen váratlan helyzetet a

nagyszülők bevonásával meg tudtak oldani. Szüleinkkel együtt nagy szeretetben és harmóniában neveltek minket, mely nagyban meghatározza azt, amilyen ember ma vagyok.

10 éves voltam, amikor elhagytuk a „nagyszülői fészket”, azonban nem mentünk messzire, csak az utca másik végére. **Felbecsülhetetlen érték számomra, hogy a kezdetektől ilyen közel tudhattam a nagyszüleimet.** Szerencsésnek mondhatom magam, hogy hallhattam azokat a történeteket, amelyek a saját gyerekkorokról szóltak, s amelyeket én is tovább adhatok majd a gyermekeimnek, unokáimnak.

A generációk együtt élése másoknak talán furcsának tűnhet és manapság a lakásviszonyok folytán már igen szokatlan, viszont gyermeki emlékeim alapján semmilyen negatívumot nem tudok ellene felhozni, mi több, az egyik legjobb dolognak tartom, hogy így nőhettem fel.

ANTAL DORINA



*Felbecsülhetetlen érték számomra, hogy a kezdetektől ilyen közel tudhattam a nagyszüleimet.*

A NÖRI bemutatja...

# Komáromi erődrendszer



Az erődrendszer történetét hadtörténeti kiállítás, hidegháborús járművek és hajós kiállítás mutatja be – a tárlatvezetés pedig érinti a Monostori Erődben elhelyezett emléktáblákat és emlékműveket is.

Érdeemes időt szánnunk a megújult Csillag-erődre, amelyben 7000 négyzetméteres kulturális központ jött létre: a Szépművészeti Múzeum értékes szobormásolatait mutatják itt be. A látogatókat vetítő- és előadóterem, múzeumpedagógiai foglalkoztató, múzeumi bolt és kávézó is várja. Az udvaron szabadtéri színpadként is használható területen várhatóan idén nyáron is lesznek előadások. A programokról és a nyitvatartásról a [www.erod.hu](http://www.erod.hu) honlapon tájékozódhatunk.

A történelmi emlékhelyre többféle belépőjegy típus is váltható: gondoltak a családokra is, akiknek az erőd üzemeltetője, a Monostori Erőd Nonprofit Kft. kedvezményes jegyárat kínál. Azt kívánjuk, hogy az erődrendszer felfedezése – ami közben kihasználhatjuk az időt egy családi beszélgetésre a 175 évvel ezelőtti eseményekről (is) – a család minden tagjának marandó élményt jelentsen!



A Nemzeti Örökség Intézete (NÖRI) a Nagycsaládosok Országos Egyesületével (NOE) együttműködve azt a célt tűzte ki, hogy múltunk és nemzeti emlékezetünk jelentős helyszínei a családok számára is minél könnyebben elérhetőek legyenek. Jelenleg 85 nemzeti és történelmi emlékhelyünk van, amelyeket ezúton is szeretnénk a nagycsaládosok figyelmébe ajánlani.

Az 1848/49-es forradalom és szabadságharc 175. évfordulóját ünnepeljük országszerte. Családi kirándulás vagy nyaralás tervezésekor is gondolhatunk olyan szempontokra, hogy aktív pihenés gyanánt meglátogatunk egy nemzeti vagy történelmi emlékhelyet.

Ezúttal Komáromot szeretnénk a családok figyelmébe ajánlani: a város Duna-parti erődrendszere az 1848/49-es szabadságharc alatti magyar katonai ellenállás szimbóluma. A komáromi csaták a jobb parton, az ekkor még épülő erődök közelében zajlottak. A világosi fegyverletételt követően Klapka György vezetésével a védők 1849. szeptember végéig kitartottak, de szabad elvonulás fejében október elején átadták az erősséget.

A számok is beszédesek: a komáromi erődrendszer 25 hektárt foglal magában, teljes területe lőterekkel együtt 70 hektár, az épületek alapterülete 25 680 négyzetméter, a helyiségek száma 640. Az erődben állomásozó katonák legmagasabb létszáma 8000 fő volt.



RADNAINÉ KRISZTI



Talán kijelenthető, hogy a 21. századi háziasszonyok jóval könnyebb helyzetben vannak, mint a korábbi századokban élt sorstársaik. A boltokban megvásárolható tisztítószerekkel és eszközökkel felszerelve nincs az a makacs folt, piszkos edény vagy vízkőlerakódás, amellyel ne tudnának könnyedén elbánni. Bolygónk azonban megfizet ezért a könnyedségért, és egészen biztosak lehetünk abban, hogy ez az ár túl magas ahhoz, semhogy megérje. Hiszen a mérleg egyik serpenyőjében a kényelmünk van, míg a másikban a Földünk, amely, jó lenne, ha unokáink, dédunokáink számára is élhető otthont tudna nyújtani. Mindannyiunknak egyéni kötelessége óvni bolygónkat, még akkor is, ha ez olykor-olykor egy kis kényelmetlenséggel is jár. Éppen ezért buzdítunk benneteket arra, hogy bátran nyúljatok vissza nagyszüleink, dédszüleink módszereizhez és alkalmazzátok azokat saját háztartásotokban. Ha pedig nincs lehetőségetek őket kérdezni, tőlük tanulni, szeretettel ajánljuk Radnainé Kriszti oldalát a [www.mosomami.hu](http://www.mosomami.hu)-t. Az alábbiakban ő oszt meg veletek néhány környezetbarát praktikát.

# Zero waste a családban

## Minden a mosógépben dől el

A mosószer megválasztásával sokat tehetünk a környezetünkért, akár az alábbi lépésekkel:

- Vízspórolás: a háztartási szűrkevíz (pl. fürdővíz) bőven jó előáztatásra, foltok előkezelésére, egy-egy kényes darab kézi mosásához. Újra kapható a mosódeszka, ami nyaraláskor hálás segítőnk lesz.
- Házi mosópor: szappanreszelék, mosószóda felhasználásával, ebből 4 evőkanál elég 1 mosáshoz. Az összetevők már papírcsomagolásban és kimérősen is elérhetőek. A videómegosztókon sokféle elkészítési mód elérhető.
- Öblítő helyett ecet használata, ami élénkíti a színeket, fehérít is.
- Újratölthető 5 vagy 20 literes kannás mosógélek használata. Több magyar gyártó ezeket a kannákat vissza is forgatja.

## Különbféle felületekre ugyanaz a tisztítószer

A sokféle műanyag, kő- vagy fafelület, gyerekjátékok tisztításához általában elég a szappanos víz. Az illatot magunk is hozzáadhatjuk természetes illóolajok használatával. Ez egészséges levegőt is kölcsönöz a lakásnak. Súroláshoz a mosószódat vethetjük be pl. kád, mosdó, WC vagy más piszkosabb felületek takarításakor.

## Makacs vízkő és penészfoltok

A vízkőhöz savas tisztítás kell, amihez a citromsavas víz elegendő. Ez az alapanyag a tea- és kávéfőző vízkötelenítéséhez vagy rozsdafoltok és patina eltüntetéséhez is tökéletes. A citromsav, jól eltünteti a gyümölcsfoltokat a ruhákról, vagy akár a kávé- és borfoltot a szőnyegről.

A lényeg, hogy a zöld háztartási szerekre való váltás egy érdekes kaland legyen, ne pedig nyűg a leterhelt szülőknek. Hiszen amíg nagymamáink még kényszerből főztek szappant, mostak kézzel és súrolták a padlót kiskefével, addig mi elsősorban az egészségünk és környezetünk tisztelete miatt térünk vissza a régi alapanyagokhoz, rohanó mindennapjaink során. Az biztos, hogy mindenki megtalálhatja a saját kalandját az öko háztartási szerek választékában.

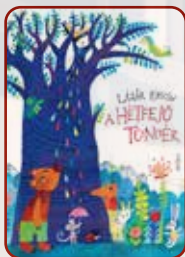
Érdekesképpen, amikor ehhez a cikkhez készülő fotózásra mentem, a sminket készítő kozmetikusról kiderült, hogy 3 gyermekes édesanyja és pedagógus is, aki évek óta maga készíti a mosógélt otthon. A középső gyermek ekcémája miatt váltott. Több tízezer forintot spórolt meg már, miközben a mosási rutinja semmivel sem lett macerásabb. A ruhák tiszták. A régi-új összetevők tökéletes társaink lehetnek ma is, ha mosásról, takarításról van szó.

RADNAINÉ KRISZTI  
MOSÓMAMI

Férjemmel, Zolival szülők és kutyagazdik vagyunk, akiknek a túlfogyasztás és pazarlás szavak vörös posztó. Akiket nem lehet megtéveszteni jól hangzó, de haszontalan összetevőkkel és azon vannak, hogy minél többen elérhető áron jussanak kevesebb vegyszert tartalmazó kozmetikumokhoz, mosószerekhez. Vállalkozók is vagyunk, akik a tisztességes és minél zöldebb üzletet folytatják, akik minden vásárlót (és a sok sok kérdéseiket) szeretettel fogadják és igen hálásak a nap mint nap mellettük álló MosóMami csapatnak.  
Szerzőről készült fotó: [www.firstfoto.hu](http://www.firstfoto.hu)



# Könyvajánló



## Lázár Ervin: A Hétfejű tündér

Ki tünteti el a lázrzsákat Juli arcáról? Milyen lesz az időjárás, ha két Reggel összeverekszik a Tejúton? Melyik a legrátermettebb szurkos kezű királyfi? És hány feje van valójában Csodaország Tündérének? A szerző legnépszerűbb mesegyűjteménye szüntelen játék a szavakkal, műfajokkal. A sok lírai, álomszerű kép és hang humorral párosul. Jól megférnek egymás mellett a kötetben a szokatlan csattanójú állattörténetek, a népi hagyományból merítő írások és a rövid, abszurd mesék. A Móra Kiadó új Lázár Ervin-sorozatában a huszonnégy mesét Molnár Jacqueline festményei illusztrálják. Vassal, vérrel, vencesellővel. És szeretettel.



## Sajtos Orsi: Kamaszságok

A kamaszkorról sokan állítják: mérföldkő egy ember életében. Aki túlhaladta, tapasztalta, aki benne van, éli. A líra és különösen a rövid, tömör versformák hasonlatosak a hétköznapokban oly kedvelt telefonos pillanatképekhez, a szelfikhez, csak éppen más a formai megjelenésük. Ebben a minket körülvevő világban minden rohan, lüktet és instant, de a szívünk mélyén vágyunk a befelé figyelés, elcsendesedés, önmagunkkal való őszinte összebarátkozás képességére. Ezért ajánlom szeretettel a verseimmel együtt töltött időt ennek a belső utazásnak; tizenéveseknek és felnőtteknek egyaránt, hiszen mindenkiben ott él még az örök gyermek.



## Léhmann Ágnes: Bördzsekis Beethoven

A Balaton-part vagy épp egy aranylő, őszi erdő festői gyönyörűséggel ábrázolt csendéletként lebeg ebben a súlyos mondani-valóval is rendelkező kötetben. A novellák szereplői két lábbal a földön állva keresik a megnyugvást, a lehetőségeket, a kibúvókat, vagy éppen a kihívásokat. Egy zongoratanár szemüvegén keresztül látjuk őket, melynek bifokális lencséje egyúttal egy háromgyermekes édesanya saját történeteit is láttatni engedi. A záróra előtti utolsó bevásárlásroham vagy egy beilleszkedésre képtelen após elhelyezésének kilátástalansága ugyanúgy téma itt, mint egy szülő halála, egy zongoraórán elcsattant pofon, vagy a szembenézés és küzdelem egy gyermek pszichés betegségével. Léhmann Ágnes a szendvicsgeneráció nehézségeit, kérdéseit és gondolatait fűzi össze egyetlen dallammá, melyben sokan magukra ismerhetnek.



## Piia Leino: Zenit

Mit tehetünk, ha a mesterséges intelligencia fejlődése elérte azt a pontot, amely után az ember már nem tudja irányítani a működését? 2045-ben járunk. Az egész világot érintő ökokatasztrófa mind súlyosabb, a környezetvédelmi mozgalmak pedig mind radikálisabbak. Amikor egy ruházati lánc vezetőjét holtan találják saját relaxációs tartályában, a rendőrség még nem gondol bűncselekményre. Ám úgy tűnik, egyre több az olyan baleset, amelyet az okoseszközök meghibásodása idéz elő. Vajon a mesterséges intelligencia ébredt öntudatra s akarja elpusztítani az emberiséget, vagy egy békésnek tűnő ökoközösség egyik tagjának hekkertámadása áll a gazdagokat érintő halálesetek hátterében? A Google riportere, Aaro Kangas igyekszik utánajárni a kérdésnek, ám nyomozása hamarosan nagyon személyessé és veszélyessé válik.



## Sűvegesné Rudan Margit, Sűveges Gergő: Anyakulcs

Kapcsolódás és elengedés, figyelmes közelebb lépés és egészséges távolodás - szülőként mindkettőre szükségünk van, de anyák és apák mást és mást élnek meg nehezebb kihívásként. A távolság megszületése természetes folyamat, de a kérdés az, hogy anyaként hogyan értékeljük: elszakadásként vagy elengedésként? A kapcsolódás alapelveihez - az apakulcsokhoz - hasonlóan az anyakulcsok célja hosszú távon és minden életkorban örömtelivé tenni szülők és gyermekeik életét. A szerzők olyan iránymutató lépéseket fogalmaznak meg, amelyek bármely élethelyzetben, családi állapotban lévő, bármilyen életkorú gyermeket nevelő anyának segítségére lehetnek.



## Berczki Enikő: A rejtélyes Z generáció

A Z generációról, a mostani 13-26 évesekről kialakult sztereotípiák - például, hogy nehezen motiválhatók, érdektelenek, csak a telefonjukat nyomkodják, képtelenek a kitartó erőfeszítésre, nem akarnak felnőni, és még hosszan sorolhatnánk - abból is fakadnak, hogy keveset tudunk a világukról. Szülőként, pedagógusként, munkaadóként vagy munkatársként azonban elengedhetetlen, hogy együttműködjünk velük, túl tudjunk lépni az előítéleteinken, megoldjuk az esetleges konfliktusokat, és ne mélyítsük tovább a generációs szakadékot.

# Hangolódjunk a miskolci Őszi Találkozóra



## Bükki Csillagda

**Cím:** 3559 Répáshuta külterület, hrsz. 016/5

**Érdeklődni:** +36 30 965 1874;

**Weboldal:**

<https://www.bukkicsillagda.hu/hu>

**A kedvezmény mértéke:** NOE tagsági igazolvánnyal rendelkezőknek családi jegy (2 felnőtt+2 gyermek) - kettőnél több gyerek esetén minden további gyermek 100 Ft/fő regisztrációs jeggyel lehet belépni.

**Bemutatózás:** a Bükki Csillagda, a Bükki Nemzeti Park Igazgatóság csillagászati és természetismereti látogatóközpontja a Bükki Nemzeti Park szívében, Répáshuta mellett, amely rengeteg érdekes látnivalóval és interaktív élménnyel várja az érdeklődőket: ilyen például a Nap megfigyelésére is alkalmas, világ színvonalú távcső, planetárium, megtapogatható meteoritok, izgalmas virtuális űrutazások és egy tanórszék is.



## Millenniumi Kilátó

**Cím:** 3348 Szilvásvárad, Kalapat tető HRSZ 0152/6

**Érdeklődni:** +3630 910 2037 ;

**Weboldal:** <https://www.bnpi.hu/hu/reszletek/millenniumi-kilato>

**A kedvezmény mértéke:** NOE tagsági igazolvánnyal rendelkezőknek családi jegy (2 felnőtt+2 gyermek) - kettőnél több gyerek esetén minden további gyermeknek 100 Ft/fő regisztrációs jeggyel lehet belépni.

**Bemutatózás:** a Bükki Nemzeti Park Igazgatóság kezelésében lévő, faszervezetű kilátó teraszáról páratlan látvány tárul a látogató elé: a Bükk hegység minden évszakban más-más színben pompázó domborzata, a Szalajka-völgy, az erdők rajzolata és északi irányban 13 hegyvidéki falu háztetői. Tiszta időben a szlovákiai hegyek és a Magas-Tátra csúcsai is látszanak.



## Szent István-barlang

**Cím:** 3517 Miskolc-Lillafüred, ERZSÉBET SÉTÁNY

**Érdeklődni:** +36 46 334 130;

**Weboldal:** <https://www.bnpi.hu/hu/reszletek/szent-istvan-barlang>

**A kedvezmény mértéke:** NOE tagsági igazolvánnyal rendelkezőknek családi jegy (2 felnőtt+2 gyermek) - kettőnél több gyerek esetén minden további gyermeknek 100 Ft/fő regisztrációs jeggyel lehet belépni.

**Bemutatózás:** a fokozottan védett Szent István-barlang a Miskolctól 3,5 km-re fekvő Lillafüreden található. Járatainak teljes hossza 1514 m, függőleges kiterjedése 101 m. A bemutatott szakasz hossza 170 m, a látogatás során oda-vissza 340 m a bejárt útvonal hossza. A tárlatvezetés időtartama körülbelül 30 perc. A barlangban a hőmérséklet egész évben +10°C, emiatt a látogatók számára a látogatás során ajánlott ennek megfelelő ruházat viselése.



## Megaburger Miskolc

**Cím:** 3525 Miskolc, Szentpáli utca 5, fsz 5

**Érdeklődni:** +36203301098;

**Weboldal:** <https://www.facebook.com/megaburgermiskolc/>

**A kedvezmény mértéke:** 10%

**Megjegyzés:** a kedvezmény csak helyben fogyasztás esetén érvényesíthető

**Bemutatózás:** Mega burgerek, gyros, hot-dog - a város legnagyobb, 22cm-es hamburgere!



## Anna-barlang

**Cím:** 3517 Miskolc-Lillafüred, FÜGGŐKERT

**Érdeklődni:** +36 46 334 130 ;

**Weboldal:** <https://www.bnpi.hu/hu/reszletek/anna-barlang>

**A kedvezmény mértéke:** NOE tagsági igazolvánnyal rendelkezőknek családi jegy (2 felnőtt+2 gyermek) - kettőnél több gyerek esetén minden további gyermeknek 100 Ft/fő regisztrációs jeggyel lehet belépni.

**Bemutatózás:** az Anna-barlang a lillafüredi vízesés mellett található. Az egész világon csak kevés hozzá hasonló barlang látogatható. Járatainak hossza 570 méter, amelyből a bemutatott szakasz hossza 208 m. A világviszonylatban is egyedülálló barlang a Szinva forrás vizéből kivált mésztufában keletkezett. Az üregrendszer egyidős a kőzettel, amelynek képződése 150.000-200.000 évvel ezelőtt kezdődött el és napjainkban is tart.



## Creppy PalacsintaHáz Étterem

**Cím:** 3530 Miskolc, Nagyavasi sor 212.

**Érdeklődni:** +36 70 374 3671,

**Weboldal:** <https://miskolc.creppy.hu/>

**A kedvezmény mértéke:** 10% palacsintakedvezmény

**Megjegyzés:** 10 % palacsintakedvezmény = a mindenkor étlaponkon található ételek árából levonva. A kedvezmény egyéb kedvezménnyel nem vonható össze.

**Bemutatózás: gondolj másként a palacsintára...**

A Creppyt a manapság oly népszerű, szinte unalomig emlegetett gasztrorradalom palacsintás partizánjaként, a palacsintás vendéglátás úttörőjeként tartják számon. Vendégeinket Miskolc egyik legkiválóbb éttermében nap nap után speciális receptek alapján készülő, ötcsillagos ételválasztatokkal kápráztatjuk el, amely fogásaink valamilyen módon mind kapcsolódnak a palacsintához.

# Őszi Találkozó 2024 Miskolc

Idei Őszi Találkozónkat 2024. szeptember 14-én, szombaton 10 és 17 óra között rendezzük meg Miskolcon, a Szeleta Park Látogatóközpontban, ahol számtalan érdekes program vár majd Benneteket.

A megnyitó után a helyszínen a gyerekeket kézműves foglalkozások, környezeti-nevelési foglalkozások várják majd, terveink szerint ismét találkozhattok partnereinkkel, a park területén felállított színpadon pedig a színvölgyiek néptáncbemutatója mellett egyéb érdekes műsorok várnak majd Benneteket.

A park háta mögött a Papírgyári megállónál fel lehet szállni az erdei kisvasútra, ami elvisz Lillafüredre, vagy akár egészen a Garadna-völgyig is, ahol rengeteg látnivaló, túraútvonal fedezhető fel. Ha csak Lillafüredig vonatoztok, megnézhetitek a Szent István és az Anna barlangot, libegőzhettek, a Zsófia-kilátóról gyönyörködhettek a tájban, sőt megláthatjátok a Hámori tavat, ahol csónakázni is lehet.

A gyerekek számára vonzó program lehet a Miskolci Állatkert megtekintése, aminek bejárata a helyszínről 20 perces sétával érhető el.

Miskolc belvárosába is érdemes bemenni, megnézni a múzeumokat, gyűjteményeket, amelyekről a [www.miskolc.hu](http://www.miskolc.hu) weboldalon tájékozódhattok.

Mindebből látható, hogy sok-sok látnivaló, érdekesség vár az idei Őszi Találkozónkon is, ezért aki csak teheti, minél hamarabb foglaljon szállást a környéken.

A különböző helyszínek belépő áraival kapcsolatos egyeztetések még folynak természetesen, törekszünk a minél kedvezőbb összeg elérésére.

Találkozónk regisztrációs díja NOE tagok számára: 2 000,- Ft/család lesz.

Étkezésre igen kedvező árajánlatot kaptunk:

1790,- Ft/adag, kétféle ételből lehet majd választani: gulyásleves vagy tarhonyáshús savanyúsággal.

Reméljük, felkeltettük érdeklődésüket és találkozunk szeptemberben a Szeleta Parkban!



# TikTok receptek

Bár az idősebb generáció sokszor joggal ódzkodik a TikTok-tól, időnként érdemes lehet felnézni rá, és megtudni, éppen mi foglalkoztatja az alkalmazás 1,12 milliárd aktív felhasználóját. Ha pedig egyszerűen és gyorsan elkészíthető receptötletekre van szükségünk, ezen a platformon garantáltan találunk majd a saját szájízünknek megfelelő ötletet. Mi ezúttal négy darab igazán népszerű receptet gyűjtöttünk össze, melyek mindegyike a TikTok-nak köszönhetően lett világszerte ismert. A receptek mellett található QR kódokat beolvasva, akár regisztráció nélkül is megnézhettek egy néhány másodperces TikTok videót az elkészítéséről.



## SÜLT FOKHAGYMÁS PIRÍTÓS

### Hozzávalók:

- 3 db fokhagyma
- olívaolaj
- só
- petrezselyem
- 50 g puha vaj
- baguette vagy kenyér



### Elkészítés:

A fokhagymákat nem pucoljuk meg, csak levágjuk a tetejét úgy, hogy a gerezdek belseje láthatóvá váljon. A fokhagymákat egy nagyobb darab alufóliára vagy sütőpapírra helyezzük, majd meglocsoljuk olívaolajjal és ízlés szerint sózzuk. Ezután az alufóliával/sütőpapírral bebugyoláljuk úgy, hogy mindenhol fedve legyen, és 180 fokra előmelegített sütőben 30 percig sütjük. Amikor elkészült, fogjunk egy tálat és a fokhagyma széleit összenyomva, a megpuhult gerezdek, szinte maguktól fognak kicsusszanni a héjukból, bele a tálba (de egy kiskanállal is kikanalazhatjuk). Egy villával pürésítsük össze, majd amíg még meleg, adjuk hozzá a vajat és

ízlés szerint petrezselymet. Kevés olívaolajon pirítsuk meg a felszeletelt buagette-t vagy kenyeret, majd kenyerük rá a fokhagymás krémet.

## FETA PASTA

### Hozzávalók:

- 15 dkg feta sajt
- 40 dkg koktélpáradicsom
- 5 gerezd fokhagyma
- 1 tk. oregánó
- ízlés szerint bors
- 4 ek. olívaolaj
- 30 dkg száraz tészta (pl. fussili vagy penne)
- ízlés szerint friss bazsalikom

### Elkészítés:

A feta sajtot egészben tegyük egy kisebb méretű tepszi közepére, majd helyezzük mellé a paradicsomokat és a megpuhított fokhagymagerezdeket. Ezután egyenletesen szórjuk meg oregánóval és őrölt feketeborssal. Végül az egészet locsoljuk meg olívaolajjal és mehet is az előmelegített sütőbe. Először süssük 200 fokon



15 percre, majd a hőfokot 230 fokra növelve (a sütőt grill fokozatra kapcsolva) pirítsuk meg a tetejét.

Amíg a szószunk a sütőben készül, főzzük ki a tésztát, a levéből pedig tartunk meg egy keveset.

Amikor a paradicsom és a feta megpirult, vegyük ki a sütőből és egy villával nyomkodjuk össze. A paradicsomot nem szükséges teljesen pürésíteni, jót tesz az ételnek, ha vannak benne nagyobb darabok is. Ezután adjuk hozzá a bazsalikomot, a tésztát és a tészta főzővizéből annyit, hogy kellemesen krémes legyen a szósz. Az egészet alaposan forgassuk össze, majd egy gyors kóstolással ellenőriz-

zük, hogy a feta önmagában is elég ízt ad-e az ételünknek, vagy esetleg szükséges bele egy kevés plusz só.





## BROWNIES SÜLT ZABKÁSA

A sült zabkásának számtalan változatát fellelhetjük a platformon, de magunktól is bátran kísérletezhetünk. Az itt bemutatott recept csupán egy adagra van szabva, azonban a mennyiségeket többszörözve, bátran készíthetjük tepsiben sütve is, ezzel készítve egy különleges, egészséges és mégis finom reggelit a családnak.

### Hozzávalók:

- 1 db banán
- fél bögre zabpehely
- fél bögre tej (akár mandulatej)
- 1 ek cukrozatlan kakaópor
- negyed tk. sütőpor
- fél tk. vaníliakivonat vagy vaníliaaroma
- 1 tk. juharszirup vagy méz
- eper/mandula és csoki a tálaláshoz

### Elkészítés:

A hozzávalókat akár turmixgépben is összekeverhetjük, de ha nem szeretnénk annyit koszolni, nyugodtan tehetünk mindent egyből a sütőformába, ami egy adag esetén ideálisan egy szüfléforma.



Először a banánt hámozzuk meg és törjük össze egy villával. Adjuk hozzá a zabpehelyt, a tejet és a kakaóport, majd keverjük össze. Ezután alaposan keverjük hozzá a sütőport, a vaníliakivonatot és a mézet/juharszirupot, majd tegyük a sütőformát 180 fokra előmelegített sütőbe, és 28-30 perc alatt süssük készre. Csokidarabokkal és eperszeletekkel, esetleg reszelt mandulával tálaljuk.

## DALGONA KÁVÉ

Ha mindig is érdekelt, hogyan lehet igazán kemény kávéhabot készíteni, akkor a legjobb helyen jársz. Ez az igazán egyszerű recept egy pár éve letarolta a TikTok-ot, népszerűsége pedig azóta is töretlen.

### Hozzávalók:

- 3 dl meleg tej
- 3 tk. instant kávégranulátum (mással nem fog működni)
- 3 tk. cukor
- 3 tk. meleg víz

### Elkészítés:

A kávé, a cukrot és a meleg vizet keverjük össze, majd egy robotgép vagy kézi tejhabosító segítségével addig keverjük, míg kellően kemény habot nem kapunk. Amennyiben a karizmaink engedik, kézi habverővel is dolgozhatunk, azonban ebben az esetben kifejezetten sokáig kell keverni. Ezután nincs más dolgunk, mint a meleg tejet egy nagy pohárba tölteni, a kemény habot pedig a tetejére kanalazni.



# Vakációra hangolva

A nyáriszünet kiváló alkalom lehet arra, hogy gyermekeink kreatív energiáit kibontakoztassuk. Az iskolaidő rohanó hétköznapjai során, a különórák, házi feladatok és megtanulandó memoriterek kavalkádjában gyakran nem, vagy csak nagyon kevés idő jut a szabad, csupán kedvtelésből történő alkotásra. A nyári vakáció azonban lehetőséget teremt arra, hogy pótoljuk mindazt, amire a tanév során nem jutott idő. Az alábbiakban megosztunk veletek néhány tippet arra vonatkozóan, milyen, lelket és szemet gyönyörködtető alkotásokat készíthettek gyermekeitekkel a szünidő alatt. Ha pedig azt látjátok, hogy gyermeketek igényelné az effajta időtöltést a tanév során is, utolsó ötletünkkel segítünk, hogy a kreatív alkotást beépíthessétek akár a mindennapos rutinjába is.

## Kreatív masnis kép

### Hozzávalók:

- masnitészta
- akrilfesték
- ecset
- ragasztó
- kartonpapír
- ceruza vagy filctoll

### Elkészítés:

A kartonpapírra először készítjük el a rajzot, amelyet majd a masnitészttal szeretnénk feldobni vagy kiegészíteni. Ezután próbáljuk be a masnikat a tervezett helyükre. Nézzük meg, hogy az adott helyre milyen színű masni illene, majd az akrilfestékkel ennek megfelelően színezzük a tésztákat. Amikor a festék megszáradt, ragasszuk a masnikat a megfelelő helyükre. Hasonlóképpen járhatunk el bármely más anyaggal, előre elkészült apró tárggyal is.



## Egyedi virágcserep

### Hozzávalók:

- virágcserep
- akrilfesték
- ecset
- alkoholos filc

### Elkészítés:

Ezeknek az egyedi virágcserepeknek az elkészítése során a legfontosabb annak eltervezése, hogy milyen mintát szeretnénk készíteni. Szerencsére, az interneten számtalan minta fellelhető, így elég lehet csupán kiválasztanunk a legszimpatikusabbat. Ha már megvan a minta és megbizonyosodtunk róla, hogy rá is fér a cserépre, először vonjuk be a cserepet a megfelelő háttérszínnel, majd, amikor megszáradt, ecsettel vékonyan vigyük fel a megfelelő színű festéket saját vagy gyermekünk ujjára/tenyerére/talpára, majd azt egy határozott mozdulattal nyomjuk rá a cserépre. Ezután a bőrfelületet tisztítsuk meg a festéktől, a virágcserepet pedig hagyjuk megszáradni. Amikor megszáradt, ecsettel vagy alkoholos filctollal akár tovább is formázhatjuk a nyomatot, hogy mintánk elnyerje a tervünk szerinti, végleges formáját. Nagyszülőknek, pedagógusoknak kiváló személyes ajándékként szolgálhat.



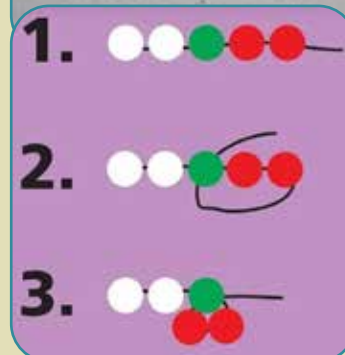
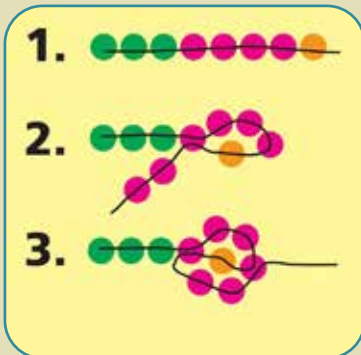
## Gyöngykarkötő, gyöngnyaklánc

### Hozzávalók:

- gyöngyök
- damil
- nyaklánckapocs (elhagyható)
- olló

### Elkészítés:

Reneszánszukat élék a színes gyöngyökből készült, saját készítésű ékszerek. Kevés ennél vidámabb hírrel szolgálhatunk az ehhez megfelelő türelemmel és kreativitással rendelkező lánykáinknak. Aki pedig valaha gyöngyözött már, tudja, hogy nincs sok értelme szavakkal leírni az egyes lépéseket, hiszen az egyes lépéseket nem lehet egy jól lerajzolt mintánál érthetőbben átadni. Így most mi is inkább rajzok segítségével mutatjuk a gyöngyből készült ékszerek elkészítésének lépéseit.



## Napi rutin óra

### Hozzávalók:

- falióra cserélhető/kivehető számlappal
- színes filctoll vagy ceruza

### Elkészítés:

A kiegyensúlyozott élethez nélkülözhetetlen a napi rutin bevezetése és betartása. Fontos, hogy a nyári szünet alatt is legyen rendszer gyermekeink életében. Nagyszerű megoldás lehet erre, ha olyan faliórát veszünk, amelynek kivehető a számlapja, majd gyermekünkkel/gyermekeinkkel közösen megalkotjuk a napi rutint, melynek minden elemét más-más színnel jelöljük az óralapon. Ennek segítségével gyermekünk előre látni fogja, hogy mikor van ideje a tanulásnak, gyakorlásnak és ugyanígy a játéknak, kikapcsolódásnak, esetleg egy kis kézműveskedésnek is. Ezzel nem csupán arra tanítjuk, hogyan ossza be megfelelően az idejét, hanem arra is, hogyan hozzon kompromisszumokat, hogyan csökken például az esti mesére szánt idő, ha délután túl sokáig játszik.

# A KIS MUZSIKUS

Állítom, nekem volt a legdrágább nagyim a világon. De nemcsak a legdrágább, hanem a legszebb is. Minden este megengedte, hogy fésülgessem hosszú, egészen a derekéig érő, hófehér haját. Szemeiből kedvesség, szeretet sugárzott felém. Nem is emlékszem rá, hogy egyszer is megszidott volna. Pedig lett volna miért, mert szüleim szerint csintalanságért nem igen kellett a szomszédba mennem, volt bennem két gyereknyi is.

Alig múltam hároméves. Egyes betűket bizony még elég selypesen ejtettem ki. Igencsak nagyon kellett rám figyelnie annak, akinek éppen magyaráztam valamit.

No, emlékszem, egy szép tavaszi délelőttön, így szólt hozzám Nagy:

– Andriskám, kicsi unokám, gyere velem! – azzal görbe botjára támaszkodva elindult a szobája felé. Fél szemmel sandított rám, hogy követem-e.

Követtem biz én, már hogyan követtem volna, mikor ilyen kedves invitálás után szobája szekrényének fiókaiból mindig előkerült valami finomság, vagy valami csodálatos tárgy, amivel nagyon jól lehetett játszani.

Nem csalt a megérezésem. A szobába érve Nagyikám leült a szekrény előtt álló kis zsámolyra, botját a falhoz támasztotta, és kihúzta a középső fiókot.

Árgus szemekkel néztem minden mozdulatát. Érdekes fiókok voltak ezek. Mennél többet húzogattuk, s mennél több mindent vettünk ki belőle, annál több lett benne. Mint ha valami bűbájosság lengene körülötte, ami újra és újra feltölti. Mikor azt hiszed, már üres, ha kihúzod, uramfia, megint telis-tele van mindenféle dolgokkal!

Így volt ez most is. Ahogy Nagy: kitorászott benne, kivett belőle egy gyönyörű, fényes, fából készült valamit.

Szólni se tudtam, csak néztem, néztem.

– Mi ez, Nagyikám? – ocsúdtam fel.

– Ez, Andriskám – simogatta végig csontos, vékony ujjaival nagy szeretettel a csodát –, ez hegedű. Még szegény nagyapádé volt. Legyen a tied! – azzal felém nyújtotta.

De még mielőtt kivehettem volna a kezéből, így folytatta:

– Nem játék. Hangszer.

– Hangszer? Nem játék? – csodálkoztam, s mi tagadás, nagyot csalódtam. – Ha nem játék, akkor minek ez nekem? Nem is kell!

Leengedtem a kezem.

– Tedd vissza, Nagy: , a fiókba.

– Azt akarod mondani, ha nem játék, nem kell? – s csengő hangon felnevettem.

– Olyan az én Nagyim, mint egy tündér, aki még a gondolatom is kitalálja! – töprengtem, de végül csak ennyit sóhajtottam: – Ha nem lehet vele játszani, nem kell!

– Ki mondta, hogy nem lehet játszani vele? Ó, kis unokám, ezen lehet csak igazán gyönyörűségest játszani!

Na, most már aztán úgy összezavarodtam, mint a Balaton vize, ha a hullámain felborzolja az erős szél.

– Nem játék, és mégis lehet vele játszani?

Értelenségemben olyan buta képet vághattam, hogy annál egy kis majom is okosabban nézhet. Nagy: ismét hallatta tiszta, csengő kacagását.

– Zenét, kicsi lelkem, zenét lehet rajta játszani. Megtanítalak! – azzal elővett a fiókból egy hosszú micsodát, amit először pálcának hittem, de mint kiderült, az a hegedűhöz tartozik, a neve: vonó.

– Ha a vonót húzogatom a hegedű húrjain, csodálatos muzsikát lehet elővarázsolni – magyarázta Nagy: .

– Hű a mindenit! Ha megtanulom, hogyan kell húzogatni azt a micsodát, ezen a másik micsodán, varázsló leszek?

Ez már aztán tetszett nekem!

– Nagy: , kezdjük el! – mondtam lázas izgalommal.

S elkezdtük. Eleinte hiába húzogattam a hosszú vonót ideoda a húrokon, vagy meg sem szólalt, vagy ha megszólalt, olyan rettenetes nyivákolós hangot adott, hogy Mirci című domborította ijedtében a hátát, felborzolta szőrét, és fűjt, mint a kovácsok fűjtatója keresztapám műhelyében.

Nagyikám, a drága, türelmes volt. Százszor, ezerszer is a kezembe igazította a vonót, az állam alá tette a hegedűt:

– Így, Andriskám. Így.

Olyan erős volt bennem a vágy, hogy varázsló legyek, nem adtam fel a tanulást, nem untam meg. A második év vége felé már folydogált a szemeimből az elkeseredés könnye...

– Hát ilyen nehéz kivarázsolni ebből a hegedűből a zenét?

– Menni fog – biztatott ilyenkor szeretettel Nagy: . – Menni fog.

S valóban, mire hatéves lettem, a hegedű egyre szebben és szebben szólt.

Egy-egy délutánon összejöttek a faluból a vendégek, s hallgatták az én muzsikámat. Bólogattak, dicsértek.

Rettentő büszke voltam, de Nagyim csak a fejét csóválta:

– Így mindenki tud cincogni ezen a hegedűn.

– De miért nem tetszik? – kérdeztem. – Hisz mindenki dicsér!

Szomorúan ingatta fejét.

– Nem szívből szól. Andriskám, akkor lesz igazán szép, ha a szívedből szól a zene.

Értetlenül néztem rá.

– Ha a szívemből szól? De Nagyikám, én a két kezemmel hegedülök, és nem a szívemmel!

– Ez a baj. Majd ha a szíved hegedül, az egészen másképpen fog szólni. Az a muzsika mindent beragyog, az könnyeket csal az emberek szeméből – magyarázta nekem olyan halkan, hogy alig értettem.

Egy szomorú reggelen Nagyikám nem kelt fel többé. Lelke elment Nagyapa után. Biztosan elmondja neki, hogy nekem adta a hegedűt, tanított hegedülni, de nem sikerült, a muzsikám üresen cseng.

Lehajtott fejjel, lelkemben nagy szomorúsággal baktattam haza a temetés után.

Egyenesen a szobámba mentem. Kezembe vettem a hegedűt, Nagyapa drága hegedűjét. Állam alá helyeztem. Rátettem a húrokra a vonót, s leheletfinoman húztam rajta. A szemem elhomályosította a fájdalom könnye. Nem láttam a kottát s mégis, csodálatos muzsika zengett a hegedűből. Éreztem, hogy nem a kezem alól szól a zene, mely betöltötte a kis szobám, túlment a falakon, ki a kis temetőbe. Elhallgattak a madarak, megállt a szél, nem suhogtak a fák koronái.

Csend volt, csak az én muzsikám zengett, egyre erőteljesebben, egyre bátrabban. Nem a kezem játszotta a gyönyörű dallamot, hanem a szívemből jött a zene. Sírt a hegedűm.

Ekkor értettem meg, mire gondolt Nagy. Ekkor éreztem, ez az igazi muzsika.

Sírt a hegedűm.

Kimentem az utcára, ki a térre, és hegedültem.

Az emberek megálltak. Az ablakok kinyíltak, és körülöttem mindenki könnyes szemmel, megrendülten hallgatta a hegedű csodálatos játékát.

Játszottam Nagyikám ajándékán, valóban játszottam.

S a szívemből hegedültem, s ragyogott körülöttem a tér, ragyogott az emberek arca, s ragyogott felettem Nagyikám és Nagyapa lelke.

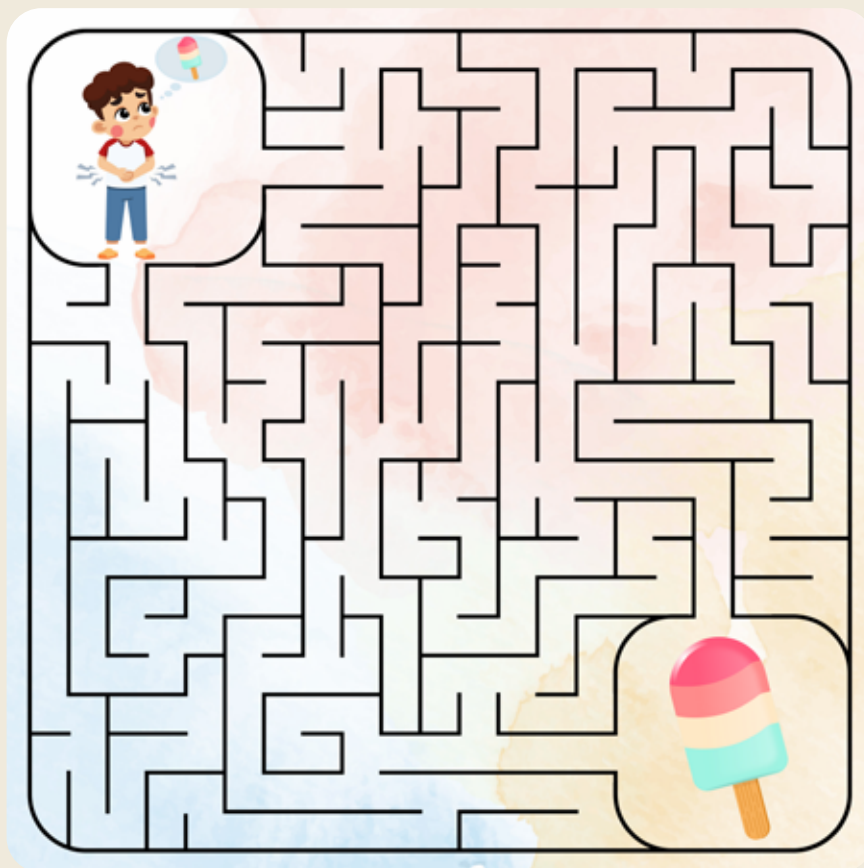
SZAKÁCSNÉ ORSOVAI MÁRIA



*Megtalálod a 10 különbséget a két kép között?*



Segíts Petinek megtalálni a jégkrémhez vezető utat!



Melyik szám kerül a kérdőjel helyére?

$$\text{Watermelon slice} + \text{Watermelon slice} + \text{Strawberry} = 23$$

$$\text{Cherry} + \text{Strawberry} + \text{Strawberry} = 11$$

$$\text{Watermelon slice} - \text{Cherry} = 5$$

$$\text{Strawberry} + \text{Cherry} + \text{Watermelon slice} = ?$$

## Melyik állatra gondoltunk? Színezd ki köröket a megfelelő állat színével!

Éppen olyan, mint egy kefe, mégsem fésülködhetsz vele.

Éjjel, nappal hálót szövök, és azon át föl-le jövök.

Se hárfája, se gitárja, mégis szól a muzsikája.

Nincsen hangom, nem beszélek, tiszta vízben vígan élek.

Tollazata színes, pompás, megismétli a mondókád.

Vízben élek, brekegek, ismertek-e, gyerekek?

Púp a hátán, de nem bánja, sivatagot körbejárja.

Füledbe zizegek, meg is csíplek, ha lehet.

Szépnek tart felnőtt és gyerek, pedig csúf hernyóból kelek.





12 nyárral kapcsolatos szót rejt a táblázat.  
Megtalálod mindet?

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

**BALATON, CSERESZNYE, CSÚSZDA,  
FAGYLALT, HOMOKVÁR, JÉGKRÉM,  
LÁNGOS, NAPSZEMÜVEG, NAPTEJ,  
PAPUCS, STRAND, VAKÁCIÓ**

# FILMAJÁNLÓ

Természetes, hogy a nyári szünidő alatt a családnak gyakrabban jut ideje közös filmnézésre, közös otthoni mozizásra. Egy nagycsaládnak általában körülményes és költséges is eljutnia moziba, azonban higgyétek el, hogy az otthoni mozizás közös megszervezése és átélése is hatalmas élmény lehet gyermekeitek számára. Különösen igaz ez akkor, ha őket is bevonva, minden apró részletre figyeltek, és akár saját készítésű mozijegyeket és popcornos dobozokat is készítetek, így téve még különlegesebbé az alkalmat. Az alábbiakban igyekszünk olyan filmeket ajánlani, amelyek tökéletes választásnak bizonyulhatnak egy otthoni családi mozizáshoz.

## Agymanók (2015)



A fiatal lány, Riley csendes, kertvárosi élete a feje tetejére áll, amikor édesapja a nyüzsgő San Franciscóban kap munkát. Mint mindannyiunkat, Riley-t is az érzelmei vezérik – ők Derű, Bánat, Harag, Majré és Undor. Az érzelmek a Riley agyában található Központban laknak, mindennapi munkájuk során pedig azon dolgoznak, hogy a lányt átvezessék a hétköznapok kihívásain.

Ahogy Riley az érzelmeivel küzdve próbálja megszokni San Franciscót, a Központban kitör a káosz.

Megnézését nem csupán azért ajánljuk, mert egy fantasztikus humorról fűszerezett mély pszichológiai mondanivalót rejtő mese, hanem azért is, mert majd' 10 évnyi várakozás után, 2024. június 13-án érkezik a mozikba az Agymanók 2. része.

## Igen nap (2021)



Allison és Carlos belefáradtak, hogy mindig NEMET mondanak a gyerekeiknek és kollégáiknak, ezért elhatározzák, hogy IGEN NAPOT rendeznek három gyereküknek, amikor is egy teljes napig a gyerekek hozzák a szabályokat. Nem sejtették, milyen örületes kalandok várják őket Los Angelesben, amik minden eddiginél közelebb hozzák egymáshoz a családot.

Ez egy könnyed, kisebb gyermekek számára is könnyen

befogadható, családi vígjáték, melyen minden korosztály jókat tud derülni.

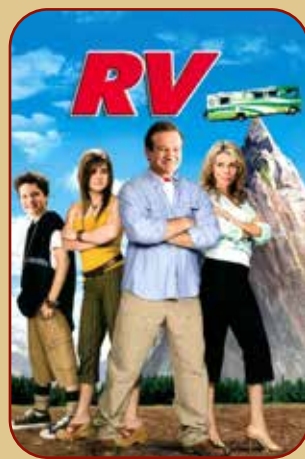
## Oviapu (2003)



Mikor a két reklámszeni, Charlie és Phil új fejlesztésű zöldséges müzlije totális katasztrófának bizonyul, elvesztik állásukat, és kinek-kinek a felesége kényszerül munkába állni. A két férfi azonban nem bírja soká a tétlenséget. Elhatározzák, hogy nyitnak egy ovit, és ezzel elkezdődik a kedves kalandok mulatságos sorozata. A zseniális ötletnek ugyanis hamar híre megy, egyre több gyerek lesz az

apuoviban, amit a környék legexkluzívabb iskolaelőkészítője nem néz jó szemmel.

## Rumlis vakáció (2006)



Bob Munro minden követ megmozgat, hogy a családi vakáció ne torkolljon komplett katasztrófába. A Munro család ugyanis már nagyban készül Hawaii-ra, amikor a családfő ultimátumot kap a főnökétől, miszerint meg kell jelennie egy coloradói megbeszélésen, különben búcsút mondhat a munkájának. A szorult helyzetben azonban Bob úgy dönt, hogy összeköti a kellemeset a haszonnal. Repülőút helyett az aszfalt-

turnét választja, és azzal nyugtatgatja vonakodó családját, hogy a közös út majd összehozza őket. De már az indulás pillanatában világossá válik, hogy ez az álom inkább egy rémálom.

# Örömhír



2024. február 22-én újabb babával gyarapodott a komlói egyesület. Kolovics Ferenc és Kolovics Ferencné nagyszülők lettek. Isten hozta **Kolovics Máté Balázst** (3420 g, 50 cm)!



Örömmel adom hírül, hogy megszülettem, a nevem **Gaszó Zsigmond Loránd** (3700 g, 54 cm) és 2022. október 28-án láttam meg a napvilágot.



A nevem **Gaszó Gabriella Ingrid** (3300 g, 53 cm) és 2024. február 6-án születtem szüleim és testvéreim nagy örömeire.



Istennek hála, örömmel osztjuk meg a hírt, hogy 2023. június 12-én megszületett negyedik gyermekünk, **Zeffer Dániel** (3680 g, 52 cm) testvérei, Hanna, Barnabás és Emma legnagyobb örömeire.



Örömmel adunk hírt arról, hogy 2024. január 6-án ötödik gyermekként **Matók Liza Bella** (3400g, 53cm) is megérkezett családjukba. Testvérei: Levi, Viki, Anna, Zoé.



A nevem **Rácz Anna Veronika** és 2024. február 10-én születtem Székesfehérváron. Anyukám, Apukám és testvéreim: Lilla, Réka és Petike már nagyon vártak.



Sziasztok! **Kovács Luca** vagyok (3000 g, 48 cm) és 2023. augusztus 1-jén születtem. Szüleim, testvéreim nagyon vártak! A kalocsai nagycsaládos egyesületet bővíttem!

# Örömhír



**Szabó Emmaróza** 2023.  
május 31-én váltotta valóra szülei több  
évtizedes álmát, ötödik gyermekként boldogítja  
négy idősebb testvérét.



**Szabó Zénó Mihály** 2022.  
március 7-én látott napvilágot, a Szabó  
család negyedik gyermekeként. Három nővére  
türelmetlenül várta, nagy szeretettel fogadta.



A család hatodik  
gyermekeként megszületett **Mester Nóra  
Gabriella** (3840 g, 51 cm). Nóra sosem  
unatkozik, mert a nap nagy részében  
testvérei között kézről-kézre jár.



Örömmel mutatjuk be  
**Nagy Márkot** (4180 g, 51 cm), aki  
4. fiúként 2024. december 18-án  
érkezett meg családjunkba.



Szülei, testvére  
és a mezőfalvi egyesület nagy-nagy  
örömeire 2024. március 6-án Grácz Anna és  
Grácz Róbert kisfiaként megszületett  
**Grácz Botond Márk**.



Szeretettel osztjuk meg  
Veletek az örömhírt, hogy a család  
negyedik gyermekeként 2024. január 12-én  
megszületett **Kőmíves Kornél** (2980 g, 53 cm).  
Így lett teljes a mi családjunk.



2024. április 29-én megszü-  
letett csodababánk, **Dohoczki Barnabás  
Gábor** (4050 g, 54 cm). Testvérei, Zétény és Villő is  
már nagyon várták, hogy megérkezzen hozzánk  
Barnus. Most már mi is nagycsaládosok vagyunk  
és boldogsággal tölt el, hogy e remek közös-  
séghez tartozhatunk.