

FÓKUSZBAN AZ EGÉSZSÉG

# NOE LEVÉLEK

2025. ŐSZ



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA  
381-382. SZÁM

**BEKÖSZÖNŐ** 3

**ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI** 6-7

|                                                    |   |
|----------------------------------------------------|---|
| Családi nap az Al-Duna régióban                    | 4 |
| Több, mint 5000 gyermekmosoly tanévkezdéskor       | 4 |
| Családi nap az Észak-Magyarország régióban         | 5 |
| Családi nap a Dél-Alföld régióban                  | 5 |
| Ismét az Erzsébet-táborokban tölthettek a családok | 6 |
| Feledhetetlen nyaralások a Pro Filii jóvoltából    | 7 |

**KIEMELT HÍR** 8-9

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Őszi találkozó               | 8 |
| Vajon milyen a szeretet íze? | 9 |

**HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL** 10-19

**CSALÁDI ÉLET** 20-31

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| Láthatatlan sebek – látható betegségek | 20-22 |
| Életmese pályázat felhívás             | 23    |
| Természetes gyógymódok                 | 24-25 |
| Mentális egészség az online térben     | 26-27 |
| Gondoskodás kiegészítés nélkül         | 28-29 |
| Sportolás kamaszként?                  | 30-31 |

**PÉNZMÚZEUM** 32-33

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| A forint 700 éve           | 32-33 |
| PARFINÉRIA                 | 34-35 |
| Egészséges őszi finomságok | 34-35 |

**FILMAJÁNLÓ** 36

**A LIBRI KÖNYVESBOLTOK KÖNYVAJÁNLÓJA** 37

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Egészség, újrakezdés és inspiráció az őszi napokra | 37 |
|----------------------------------------------------|----|

**GYERMEKKUCKÓ** 38-46

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Rejtvény            | 38-41 |
| Mese                | 42-43 |
| Ősszel is kreatívan | 44-45 |

**ÖRÖMHÍR** 46

Készült a Miniszterelnöki Kabinetiroda támogatásával.

Felelős kiadó: Herbert Gábor, a NOE elnöke  
Főszerkesztő: Forgács Laura  
Tipográfia: Székelyhidi Zsolt  
Grafika: Szalay Éva, Reményhal Kft.  
1056 Budapest, Március 15. tér 8.  
Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,  
NOE-FON 70/606-2566  
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 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

**RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI**

**Al-Duna Régiós Iroda**  
regio.alduna@noe.hu

**Balaton Régiós Iroda**  
regio.balaton@noe.hu

**Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda**  
RENDEK ILDIKÓ  
70/934-3340  
rendek.ildiko@noe.hu

**Dél-Alföld Régiós Iroda**  
BENEDEK SZILVIA  
70/332-3509  
benedek.szilvia@noe.hu

**Észak-Magyarország Régiós Iroda**  
PAPPNÉ KOVÁCS EDIT  
70/421-3090  
papp.edit@noe.hu

**Felső-Duna Régiós Iroda**  
HORVÁTH HAJNALKA  
70/776-0011  
horvath.hajnalka@noe.hu

**Felső-Tisza Régiós Iroda**  
HAJZER ESZTER  
20/280-7007  
hajzer.eszter@noe.hu

A 381-382. sz. NOE Levelek címlapképének forrása:  
canva.com

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.

# Csak egészség legyen!

Mi, emberek óhatatlanul szeretjük irányítani a dolgokat. Az életünkben azonban vannak általunk kontrollálhatatlan helyzetek, amik türelemre, elfogadásra és nem utolsó sorban alázatra tanítanak minket. Sokat tehetünk a testi- és lelki egészségünk megóvása érdekében, azonban minden igyekezetünk ellenére is leteperhet minket egy influenza, megjelenhet szervezetünkben egy alattomos betegség vagy kaphatunk olyan híreket, amelyek lelkiileg küldenek padlóra bennünket. Ilyenkor kereshetünk bűnbakot (akár saját magunk személyében) vagy egyszerűen elfogadhatjuk azt, hogy bizony nem tudunk mindig mindent mi irányítani. Lehetek én a legfittebb, táplálkozhatok a leg-egészségesebben, ha a gyermekem már 3 hete beteg, könnyen lehet, hogy az én szuper-erős immunrendszerem is kimerül és végül megadja magát.

Mindennek ellenére arra bízgatunk benneteket, kedves olvasók, hogy figyeljetelek oda egészségetekre! Mert bár kivédeni nem tudunk mindent, egy felkészült testtel vagy egy felkészült lélekkel könnyebben tudunk megbirkózni a nehézségekkel. Az az idő, amelyet a fizikai vagy a mentális egészségéd ápolására fordítasz, sosem elvesztegetett idő. Lapszámunkat erre a gondolatra építettük és ennek kapcsán járjuk körbe az egészség témakörét. Így az ősz derekán mindannyiunknak szüksége van egy kis kikapcsolódásra és töltökezésre. Reméljük, magazinunk segít ebben titeket, és egy utolsó nagy lendületet adva, segít végig vinni ezt az évet.

Kívánunk Nektek csodás olvasmányélményeket és mindennek előtt jó egészséget!

A SZERKESZTŐK

## Családi nap az Al-Duna régióban

**Június 14-én** a Nagycsaládok Komlói Egyesülete adott otthont az Al-Duna régió családi napjának, amelyen közel 400 fő vett részt a régió tagcsaládjai közül. Az ünnepélyes megnyitón Róna Ágnes, Komló alpolgármestere és Kissné Szirtes Andrea, a Nagycsaládok Országos Egyesületének elnökségi tagja köszöntötte a jelenlévőket, kiemelve a közösség erejét és a család összetartó szerepét.

A nap mottója, „Vidámság – Közösség – Komló”, hűen tükrözte a programok hangulatát. A résztvevők egész nap váltakozó, forgószínpadszerű tevékenységekben vehettek részt: a Komlóverzum izgalmas foglalkozásai, a MiniZoo állatsimogatói, a Kreszpark ügyességi feladatai, az Arborétum felfedezése és a helyi értékeket bemutató Komlókvíz



egyaránt biztosította, hogy minden korosztály megtalálja a számára legélvezetesebb programot. A komlói egyesület fiataljai sportos vetélkedőket is szerveztek, amelyekben a kicsik és a nagyok egyaránt lelkesen vettek részt, így ez a nap a mozgás, a játék és a közösségi élmények tökéletes kombinációjává vált.

A rendezvény végére mindenki élményekkel gazdagodva térhetett haza, miközben a közösség erősödött és Komló értékei is új fényben mutatkoztak meg. A szervezők külön köszönetet mondtak a résztvevőknek, az önkénteseknek és a támogató intézményeknek, hiszen nélkülük nem jöhetett volna létre ez a tartalmas és vidám program.

VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA

## Több, mint 5000 gyermekmosoly tanévkezdéskor

Ahogy az elmúlt 7 évben, idén is megrendeztük az Auchannal közös tanszergyűjtési akciónkat. Az akció alatt 24 áruházban összesen 110 500 db tanszer gyűlt össze, amit több, mint 5.000 nagycsaládban nevelkedő gyermekhez sikerült eljuttatnunk.

Az Auchan Magyarország ezt a csodálatos eredményt további 1 millió Ft összegű pénzügyi támogatással is kiegészítette, hogy még több gyerkőc magabiztosan kezdhesse meg a tanévet.

Köszönjük az Auchan munkatársainak, a NOE önkénteseinek és a jólelkű vásárlóknak, hogy közös összefogással ismét sikerült megkönnyíteniük számos nagycsalád gyerekeinek tanévkezdését.



## Családi nap az Észak-Magyarország régióban

A NOE Észak-Magyarországi régiós találkozójának Csomád adott otthont, ahol nagycsaládosok, helyiek és önkéntesek együtt ünnepelték a közösséget, az értékeket és az összetartozást. 2025. augusztus 16-án igazi ünnepi hangulat töltötte be a csomádi sportpályát. A Csomádi Csónak Nagycsaládosok Egyesülete és a NOE Észak-Magyarország régió közös szervezésében megvalósult családi nap nemcsak a régió nagycsaládosait, hanem a helyi lakosokat is megmozgatta. A rendezvény a Falusi Civil Alap és Csomád Község Önkormányzatának támogatásával jött létre.

Az évről évre megrendezett régiós családi nap célja nem változott: a nagycsaládos közösség összekapcsolása, a családi értékek ünneplése, a hagyományok továbbadása, miközben a résztvevők egy napra kikapcsolódhatnak, feltölthetnek.

A regisztrációnál minden család kedves üdvözlő ajándékot kapott, majd kezdetét vette a programokkal teli nap. A hangulatot Kalap Jakab koncertje alapozta meg, amit a legkisebbek számára a baba-mama sátorban Ringató foglalkozás követett. A felnőttek sem unatkoztak: a résztvevőket Salsa Fitness és Senior tánc mozgatta meg, majd a színpadi programokat Hajni és Tomi zenés interaktív műsora koronázta meg.



A sportpálya területén szinte minden lépésnél újabb élmények várták a családokat. Népi játszótér, homokép-készítés, kézműveskedés, csillámtetoválás, ugrálóvár, meseposta és délutánra megérkezett a Baranta hagyományőrző csapata is. A gyerekek egyik kedvencévé a Buborék foci vált, ami vidám perceket garantált.

A nyári hőségben a szervezők és önkéntesek folyamatosan biztosították az ásványvizet, valamint több büfé és külön frissítópont is rendelkezésre állt – gondoskodva a vendégek kényelméről és biztonságáról.

Ez a nap több volt, mint egy rendezvény. A csomádi sportpálya valódi közösségi térré vált: barátságok szövődtek, családok ismerkedtek meg, a résztvevők együtt nevettek, táncoltak, játszottak. Az egész napot áthatotta a közösség ereje és az egymásra figyelés hangulata.

A családi nap sikerét legjobban a résztvevők mosolygó arca, a vidám gyerekhangok és a közös élmények bizonyítják. Ezek az alkalmak nemcsak emlékeket, hanem összetartó közösségeket is építenek.

PAPPNÉ KOVÁCS EDIT

## Családi nap a Dél-Alföld régióban

2025. június 28-án a Békés-Dánfoki Üdülőközpont adott otthont a Dél-Alföldi régió családi napjának. A rendezvényre mintegy háromszáz résztvevő érkezett, hogy együtt töltsenek el egy vidám, nyári napot, közösen kikapcsolódva és feltöltődve. Mezőberényből egy lelkes, sportos csapat kerékpárral tette meg az utat a helyszínre. A legkisebbeket ugrálóvár és óriásbábok fogadták, majd egy rövid köszöntőt követően mindenki megtalálhatta a számára leginkább vonzó programot. A nap folyamán óriás társasjátékok, ügyességi játékok, foci, tollaslabda, KRESZ-pálya, interaktív bemutatóterem, kézműves foglalkozások és vízpart, pancsolás várta a látogatókat. A családok az árnyas fák alatt plédeken pihenhettek, ebéd után pedig egy izgalmas számháborúval folytatódott a program.

A nap végére nem egyszerűen élményekkel, hanem közösségi élményekkel gazdagodtunk – hiszen nagycsaládosként igazán összetartozunk.

BENEDEK SZILVIA



# Ismét az Erzsébet-táborokban töltődhettek a családok

Az Erzsébet-táborok szervezője és lebonyolítója, az Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekekért Alapítvány idén a péntektől vasárnapig tartó családi hétvégékre májustól augusztus végéig, összesen 10 alkalommal várta a családokat a Zánkai Erzsébet-táborba. A hétvégékre elsősorban a szűkebb családot vártuk (szülők, gyerekek), a szülők akadályoztatása esetén azonban volt lehetőség arra is, hogy a gyermekek a nagyszülőkkel érkezzenek. Ezúton is köszönjük a felajánlónak, hogy évről évre lehetőséget biztosít családjainknak az önfeledt kikapcsolódásra.

Nagy örömünkre szolgált, amikor pozitív elbírálást kapott a pályázatunk a Nagycsaládosok Országos Egyesülete által meghirdetett Erzsébet Táborok programjában.

Minden várakozást felülmúltak az ottani körülmények, mert egy igazán család és gyerekbarát környezetbe csöppenhettünk bele néhány napra. A Zánkai Erzsébet Tábor mérete végeláthatatlan, kiépített utak az erdős területen millió lehetőséget ad a szabadidős tevékenységeknek. Szabadon használható játszóterek, a szervezett programok mennyisége széles és kimeríthetetlen.



Az étkeztetés jól szervezett mind minőségben, mind mennyiségben kifogástalan.

A személyzet mindig készségesen állt a rendelkezésünkre. Nagyon barátságosak és készségesek voltak.

Gyermeünk azt mondta, hogy ez egy ötcsillagos szállás, haza se menjünk iskolakezdésig!!

Köszönjük a lehetőséget és a bizalmat.

BALÁZS CSALÁD



Ezúton szeretnénk megköszönni a lehetőséget, hogy családjunk részt vehetett a háromnapos zánkai Erzsébet-táborban. Három kisfiunkkal együtt felejthetetlen élményekkel gazdagodtunk. A tábor és környezete gyönyörű és igényesen felújított, a programok pedig rendkívül színesek és szórakoztatóak voltak. A strandolás, a modern játékok, a mozizás, valamint a fellépők előadásai mind hozzájárultak ahhoz, hogy a gyerekek boldogan, mi pedig hálás szívvel emlékezhessünk vissza erre a pár napra. A teljes ellátás is kifogástalan volt – minden igényt kielégített. Még egyszer köszönjük a lehetőséget és az élményt!

JOÓ CSALÁD



# Feledhetetlen nyaralások a Pro Filii jóvoltából

Idén is folytatta a nagycsaládosok térítésmentes nyaraltatását a Pro Filii Alapítvány. A korábbi évekhez hasonlóan idén nyáron is több, mint 1000 nagycsaládos nyaralhatott július elsejétől szeptemberig a felajánló jóvoltából. A családok félpanziós ellátás mellett a Hunguest Hotels zalakarosi szállodájában és a Balatontourist kempingjeiben üdülhettek. A már hagyományosnak számító üdülési lehetőségre ezúttal is hatalmas volt az érdeklődés, minden évben nehéz kiválasztani a szerencsés nyerteseket. Bízunk benne, hogy a jövőben lesz még hasonló lehetőségünk, így azok is eljuthatnak nyaralni, akik idén nem értek bele a keretbe.

Szeretnénk megköszönni a csodás balatoni nyaralást, amit a múlt héten Balatonfüreden tölthettünk együtt a családdal. Igazán felejthetetlen élmény volt! Nagyon jól éreztük magunkat a kempingben, a mobilház pedig kényelmes és otthonos volt – minden megvolt benne, amire csak szükségünk lehetett.

Rengeteget fürödtünk, élveztük a napsütést és a hűsítő vizet. A part menti séták is különleges hangulatot adtak a napjainknak. Külön köszönet a finom ételekért. Nagyon jó

volt kicsit kikapcsolódni, nevetni, és együtt tölteni az időt. Köszönjük a kedvességet és a vendégszeretetet. Örülünk, hogy ilyen szép emlékeket vihattunk haza.

Hálásan köszönjük a Pro Filii Alapítványnak a támogatást, ami lehetővé tette számunkra ezt a csodás élményt!

TRIPÓ CSALÁD



# Őszi találkozó

Szeptember 13-án több, mint 1000 főt vártunk a szombathelyi Vasi Skanzenba, hogy közösen vegyünk részt a NOE 38. Őszi Találkozóján. Hagyományainkhoz híven a családokat ezúttal is izgalmas színpadi programok, kézműves foglalkozások és város-szerte kedvezményes lehetőségek várták. Köszönjük minden szervezőnek és résztvevőnek, hogy munkájukkal és jelenlétükkel hozzájárultak a nap sikeréhez. Találkozzunk jövőre is!

## Íme, a pécsi tageszövetkezetünk egyik gyermekének élménybeszámolója:

A szombathelyi utazást mindenki nagyon várta. Nagyon korán indultunk, mert hosszú volt az út. Csak Nagykanizsán álltunk meg, hogy nyújtózzunk egyet és friss levegőt szívjunk.

Mikor megérkeztünk, kaptunk egy kék karszalagot. Míg apáék a TOTÓ-t töltötték ki, mi a sátrak felfedezésére indultunk. Ott lehetett ügyeskedni, fakirakót nyerni, s volt, ahol ki kellett tapogatni a tárgyakat. Láttunk „méhkaptárt” élőben, ahol a méhek szorgoskodtak. Mi is vettünk lépes-mézet, ami nagyon finom volt. Lehetett íjászcodni, selyemvirágot készíteni, játszani. Csináltunk tündért mákgubóból. Meg lehetett nézni a mentőautót belülről, töltöttünk ki keresztretjvényt is. A színpadon is voltak előadások, de mi inkább körbejártunk. Ebédelni a tó partjára ültünk ki.

Érdekes volt látni, hogy az épületek milyen alacsonyak voltak, figyelni kellett, hogy be ne verjük be a fejünket az ajtókeretbe. Voltak hagyományőrzők is, láttunk ágyút, a kisgyerekek pónihintón utazhattak.

Nagyon jól éreztük magunkat, rengeteg ajándékot kaptunk, majd a program végén csapatképet készítettünk. Anyáék a városba is be akartak menni, de el is fáradtunk és ez már nem is fért bele az időbe.

Hazafelé a sofőr a körforgalomba „duplán belement”, ami vicces volt, mert majd kiestünk az ülésből.

Este volt, amire hazaértünk.

Nagyon várjuk a következő találkozót is!

TIHANYI BIANKA BOGLÁRKA



# Vajon milyen a szeretet íze?

A korábbi évek osztatlan sikereire támaszkodva idén már hatodik alkalommal rendeztük meg „A szeretet ízei” programunk átadó ünnepségét, ezúttal Budapesten a Csili Művelődési Központban.

Az immár hagyománnyá vált kezdeményezés célja, hogy nagycsaládosok által helyben feldolgozott sok-sok magyar gyümölcs és zöldség olyan tagcsaládjainkhoz is eljusson, akik nagyvárosokban élve jóval nehezebben, csak drágán juthatnak hozzá befőttekhez, savanyúságokhoz. Tagjaink idén összesen 4005 üvegnyi lekvárt, befőttet és savanyúságot ajánlottak fel. A felajánlók nagylelkűségének köszönhetően mintegy négy tonnányi „üvegbe zárt szeretetet” tudtunk átadni 8 szervezetnek (Fény a Sötétben Alapítvány,

NOE Bicskei Csoport, Bizalom Erzsébet-Soroksár NE, Kőbányai Szent László NE, NOE Ludotéka Csoport, Szent Lőrinc NE, NOE Apraja-Nagyja a Családokért - Ráckevei Csoport, Nógrádsápi NE).

A családias hangulatú rendezvényt közös ebéddel zártuk. Köszönjük mindenkinek, aki befőzött, felajánlott, csomagolt, szervezett és ott volt, azaz hozzájárult a nap sikeréhez!

## A „Szeretet ízei” adományozottjai lehettünk

Sokat jelent ez nekünk, frissen megalakult és a NOE-hoz csatlakozott egyesületnek. Ezzel segíteni tudjuk családjainkat, de ami ezen felül igazán sokat jelent, hogy egy egymást segítő nagy közösség tagjai lehettünk.

Jó volt látni, hallani, hogy milyen sok család, milyen sok egyesület szorgalmas, együttműködő munkájának gyümölcse került az asztalokra.

Köszönjük mindenki munkáját, köszönjük a segítséget, köszönjük az adományt.

SZABÓ FERENCNÉ ILONKA  
BICSKEI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE



# Budapest- és Közép-Magyarország régió

## Óbuda-Békásmegyer

### Koncertélmény száz főnek

A KOBUCI Kert az idei évadban is folytatta támogatói programját, mellyel egy-egy civil szervezet önkénteseit, családait, fiataljait támogatta.

A KOBUCI +100 Támogatói Program keretében 2025 szeptemberében a NOE Óbuda-Békásmegyeri Csoportjának tagjai 10 különböző koncertre összesen 100 belépőjegyet kaptak.

A koncertsorozat igen változatos zenei stílusokkal biztosította, hogy a fiatal és a régebb óta fiatal szülők is találjanak közöttük kedvükre valót, ezzel lehetővé téve sok óbudai nagycsaládos szülő számára, hogy kedvenc zenekaraik és muzsikusaik örömmel nézhetnek közben néhány estére kiszakadjanak a hétköznapi életből, megtapasztalják az élő zene közösségformáló erejét.

TIBORCZ ALEXA



## Dunaharaszti

### A testünk és lelkünk egészségéért

A Dunaharaszti Nagycsaládos Egyesület tagjai részt vehettek a három hónapig tartó „Ép lélek, ép test” mentális egészségért programsorozaton. A családi légkörben zajló foglalkozások segítséget nyújtottak az egyéni önismeret fejlesztésében, a belső érzések és gondolatok kifejezésében, miközben kiváló lehetőséget biztosítottak a közösségépítésre.

A programsorozat nyitó eseménye az ifi tagoknak szóló macaronsütő tanfolyam volt. A híres kis kerek finomság elkészítését városunk egyik cukrászmestere vezetésével tanulhattuk meg.

A második rendezvényünk inkább egyesületünk női tagjainak szólt, hiszen az öltözködés és a színek kerültek előtérbe. A színtanácsadás során megnéztük, kinek melyik színárnyalat a legelőnyösebb, melyek teszik fiatalabbá és frissebbé a megjelenésünket.

Ki ne gondolt volna arra, hogy milyen jó lenne egy régi bútort felújítani. Az egyik tagunk által tartott kárpitos workshopon megtanulhattuk a kárpitozás folyamatait, a helyes rétegrendeletet. Együtt elvégeztük egy zsámoly teljes kárpitozását az anyagfelépítéstől a behúzásig.

A stressz csökkentésére és a mentális jólét fokozására kiváló relaxációs tevékenység a festés. A programsorozat utolsó eleme a kicsik és nagyok közös élményfestése volt.

KISSNÉ GÁL ÁGNES



## Dél-Alföld régió

### Kovászos sütőtanfolyam

Szombaton lezajlott a Dél-Alföldi régió kovászos kenyérsütő tanfolyama, melyre a NOE tudásbővítés keretében került sor. Nyolc egyesületből 12 fő vett részt a jó hangulatú orosházi tanfolyamon, ahol a résztvevők megtanulhatták a kovász gondozásának lépéseit és a kenyérsütés alapjait. Bár többen már jártasak voltak a kovászosításban, még ők is új ismeretekkel, gyakorlati tapasztalatokkal és praktikus tanácsokkal gazdagodtak. Másnap pedig mindenkinél kisült a dagasztott, formázott és éjjel hűtőben kelesztett kenyér, a család nagy öröme.

BENEDEK SZILVIA



### Csongrád

#### Élményekkel teli nyár

Csongrádon hipp-hopp elszállt a nyár, ami nem csoda, hiszen minden hónapunk sok-sok munkával telt. Betonoztunk a közösségi házunknál, udvart rendeztünk, pályázatot írtunk és számoltunk el. Június 4-én meggyújtottuk az Összetartozásunk Tüzét, majd pünkösödöttünk. Szeretettel vettünk részt az ópusztaszeri egyesület 30. szülinapján. Következett az apák napja, a Szentiván-éj, a családok nemzetközi napja. A belvárosi kézműves házaknál a vendégeknek több száz palacsintát sütöttünk, bográcsokban főztünk, kürtőskalácsot készítettünk. Közreműködtünk a helyi értékek napján. Július közepén a családok számára Gyermelyi tészta érkezett. Nyári táborozó diákoknak kézműves foglalkozásokat tartottunk a Belvárosban. Debrecenben jártunk Kárpát-medencei Magyar Családok Találkozóján. A Körös-Toroki Napok fesztiválján a családi programokat kézműves foglalkozásokkal színesítettük. De nem lustálkodhattunk ezután sem, hiszen készültünk a XIII. alkalommal megrendezett Makk Marci egészség- és sportnapunkra. A családok aktívan bekapcsolódtak a vetélkedőbe is, ahol Yakari, a bátor kis indián vezette végig őket. Csodás belvárosi halászházaink egyikében ismét kürtőskalácsot készítettünk a gólyatáborosoknak, ami már azt jelezte, hogy vége van a nyárnak. Szeptemberben a Káposztafőző Fesztivál, a Magyar Népmese Napja várt bennünket, majd Községi Házunk udvarán nyárbúcsúztatót tartottunk, és még tervezünk egy nagy kerékpáros túrát is. Na, meg még ami jön! Nyitott szívvel, teli energiával várjuk!



ERŐSNÉ MARIKA

## Ópusztaszer

### Idei közös programjaink

Az Ópusztaszeri Gyermekszív Nagycsaládosok Egyesülete az év során számos vidám, hagyományőrző és közösségépítő rendezvénnyel várta a tagcsaládokat és a község lakosait. Januárban könyvtári napot, februárban farsangi mulatságot, márciusban pedig tavaszi erdei túrát szerveztünk. A húsvéti programon felelevenítettük a néphagyományokat: tojásfestés, tojásfa-díszítés, locsolkodás, nyusziimogató várta a gyerekeket.

Májusban a kisebbek májusfát díszítettek, versekkel, virággal és saját készítésű ajándékokkal köszöntötték az édesanyákat és a nagymamákat.

Június végén a könyvtáros Icu és három nagycsaládos önkéntes közreműködésével egyhetes nyári tábort szerveztünk, 40 fő részvételével. A gyerekek már most a következő táborot várják.

Júliusban Családnapot tartottunk a Faluház udvarán, ahol vidám vetélkedők, sorversenyek, pingpong, csocsó, tollas, horgászat és csillámtetoválás várta a résztvevőket, akiket gulyáslevesrel és süteménnyel vendégeltünk meg. Az év során több alkalommal szerveztünk ingyenes ruhaosztást.

KECSKEMÉTNÉ ICU



### 30 éves az Ópusztaszeri „Gyermekszív” Nagycsaládosok Egyesülete

Az Ópusztaszeri „Gyermekszív” Nagycsaládosok Egyesülete június 14-én ünnepelte fennállásának 30. évfordulóját. Megható visszaemlékezések és szívből jövő köszönetek hangzottak el, ahogy a jelenlévők felidéztek a közös élményeket, és méltatták mindazt, amit az elmúlt három évtized jelentett számukra.

A változatos, színes kulturális programot közös ebéd és ünnepi tortázás zárta, majd az asztalok mellett a jelenlévők még sokáig beszélgettek.

BENEDEK SZILVIA

## Orosháza

### Élményekkel teli nyár

Augusztus 4-től két héten át gyerekzsivajtól volt hangos az orosházi egyesületi ház, ahol a Pro Filii Alapítvány támogatásával szerveztük meg nyári napközis táborunkat. Hetente húsz lelkes kisgyerek vett részt a változatos programokon.

A tábor városismereti sétával indult, majd rendőrségi vetélkedő, templom- és toronylátogatás, relaxáció, gyermekjógá, kézműveskedés és közös tízórai készítés tette színessé a napokat.

Nagy élmény volt a soltvadkerti kirándulás is, ahol a gyerekek szarvasokat etettek, kecskéket simogattak, sőt, fejni is próbáltak. Az egzotikus állatok – a kígyó, a teknős és az agáma – mindenkit ámulatba ejtettek, a nap pedig fagyizással zárult.

A tűzoltók és rendőrök bemutatói különösen izgalmasak voltak: sisakokat, pajzsokat próbálhattunk fel, fegyvereket láthattunk közelről, drónt reptettünk, és a Földön-égen Mentőcsoport keresőkutyái is azonnal belopták magukat a gyerekek szívébe. A sport sem maradt el, hiszen ügyességi játékok, versenyek és kardvívó-bemutató is színesítette a napokat Nagy Norbert edzőnek köszönhetően. Zárásként a Dóttó kisvonattal jártuk be a várost, integetve búcsúztattuk el a két hetet.

Köszönjük a Pro Filii Alapítványnak a támogatást és mindenkinek, aki hozzájárult, hogy a gyerekeknek felejthetetlen nyári élményekben legyen részük!



## Ruzsa

### Családi nap és közös élmények

Június 15-én tartottuk meg Családi napunkat. Reggel közösen készültünk elő az ebédhez, miközben a gyerekek íjászkodtak a helyi Íjász Egyesület jóvoltából, a családok lovaskocsikáztak, miközben kézműves foglalkozások (gyémántkirakó, vasalógyöngy, henna, csillámtetoválás) és focimeccsek színesítették a programot. Egy csodás napot töltöttünk együtt.

Júliusban gyerekcsapatunk Nagycsaládos FC néven szállt versenybe a Ruzsai Ifjúsági Önkormányzat (RIÖK) focibajnokságán. A bátor és összeszedett játéknak köszönhetően a dobogó harmadik fokára állhattak fel, valamint elnyerték a „legösszetartóbb csapat” különdíját is. Az estét közös pizzázással töltöttük.

Augusztus közepén részt vehettünk a fonyódligeti Erzsébet-táborban, ahol a szervezőknek hála változatos közösségi programok vártak ránk. Minden nap más tematika köré épült. Gyermekünk nagy lelkesedéssel vettek részt a tábori olimpián, ahol a legtöbb érmet hozták el. Lehetőségük volt sárkányhajózni, sétahajózni, go-kartozni, trambulinozni, íjászkodni, kalandpályán is végig mehettek, és természetesen sokat fürödtünk a Balatonban.

Augusztus végén közös fürdőzéssel búcsúztunk az idei nyártól. A gyerekek és a felnőttek is nagyon jól érezték magukat a Kiskunmajsai Gyógy- és Élményfürdőben.

HAMBALKÓNÉ FARKAS HAJNALKA ANDREA

## Felső-Tisza régió

### Debrecen

#### Közösség ereje az összefogás – a Mosolyvirág NADE beszámolója

A nyár folyamán az egyik legszebb esemény a „*Találkozások a szeretet virágoskertjében*” rendezvény volt, amely a Virágkarnévál idején, az Emlékkert területén valósult meg. A kezdeményezés célja az volt, hogy a közösség tagjai találkozzanak, és együtt díszítsék fel a kerítés elemeit virágokkal és kreatív alkotásokkal.

Közben tagjaink részt vettek a tanszergyűjtési akcióban az Auchan áruházban. Két hétvégén keresztül gyűjtöttük a vásárlók adományait.

Egyesületünk 25. évindító rendezvénye is igazán emlékeztetresre sikerült! A humoros kvízzjátékot és a zenei vetélkedőt mindenki nagyon élvezte, a győztesek pedig Életmese kötetekkel térhettek haza. A közös grillezés sem maradhatott el,

és persze a kicsiknek sem volt okuk panaszra. Az ugrálóvár mindenki kedvence lett, öröm volt látni, hogy kicsik és nagyok egyaránt jól érezték magukat.

Szívből köszönjük a Hajrá Futás Egyesületnek, hogy idei jótékonyági futásának bevételét Egyesületünknek ajánlották fel! A felajánlott összegből olyan eszközöket tudunk majd vásárolni, amelyek valódi értéket és örömet hoznak a családok életébe.

Szeptemberben hasznos előadást hallgathattunk meg a DMJV által nyújtott szociális ellátásokról, majd részt vettünk a NOE közgyűlésén is. Itt szó esett a közösségi élet alapértékeiről, a kapcsolatok fontosságáról, a feladatok igazságos megosztásáról és arról, hogy az aktív részvétel tartja életben a közösséget. Ahogy elhangzott: csak akkor maradunk erősek, ha mindannyian hozzáteszünk valamit a közöshöz.

### Hejőbába

#### Adunk is, kapunk is

A nyár még el sem kezdődött, de Egyesületünk már részt vett a hajdúdorogi Régiós Családi Napon. Köszönjük a vendéglátást és a lehetőséget a szervezőknek! Tagcsaládjaink idén is számos zánkai és zalakarosi családi hetet, hétvégét nyertek el, amiért nem tudunk eléggé hálásak lenni a felajánlóknak és a NOE-nak. Ismét csatlakoztunk a NOE-Auchan tanszergyűjtési akcióhoz, aminek köszönhetően közel 50 gyermek tanévkezdéséhez tudunk hozzájárulni. Első alkalommal pályáztunk a *Tesco Start a jövőért* elnevezésű programon a

„*Nagycsalád, nagy meccs*” című pályázatunkkal, amellyel bejutottunk az áruházi szavazási szakaszba. Izgatottan várjuk a szavazás eredményét!

Egyesületünk fontosnak tartja, hogy kiálljunk egy-egy nemes ügy mellett, így a 2025. évi tavaszi jótékonyági bálunk bevételéből a *Krisztián Útján a Halmozottan Sérült Gyermekekért Alapítvány* Igriciben épülő Katica Ház fejlesztő-nevelő napközi megvalósítását támogattuk. Ez a hiánypótló fejlesztés különösen nagy segítséget jelent majd Dorkának is, aki egyik tagcsaládunk gyermeke.

### Kemecse

#### Virágos születésnap

Az országos egyesület jóvoltából augusztus végén kézműves délutánt szerveztünk, ahol a családok a nagy meleg ellenére lelkesen készítették a virágos kompozíciókat a közelgő családi nappal egybekötött születésnapra. A hangulat nagyon jó volt, gyakran keresgéltek az „eltűnt” eszközöket a virágok között. A délután pedig azzal az ígérettel ért véget, hogy máskor is – akár mindenszentek vagy karácsony előtt – szívesen alkotunk együtt.

Szeptember 6-án tartottuk éves családi napunkat, amelyet egybekötöttünk a születésnapunkkal. A korán érkezők



a finom gulyásleves előkészítésében segédkeztek. Huszonhét család vett részt az eseményen, melynek a helyi Református Egyház Imaházának udvara adott otthont. A nyári időszakban a gyermekek rajzoltak, futkároztak, fociztak, a szülők pedig játékos vetélkedőkben, célbadobásban és pecázásban próbálhatták ki magukat. Az ügyesebbek csillámtetkőt is készítettek. Ebéd után kétféle tortával ünnepeltünk, majd a vendégek és minden család ajándékot kapott: az Egyesület nevével ellátott táskát, benne a korábban elkészített virágdíszekkel és valamilyen kis csekéllyel.

# Al-Duna régió

## Gerjen

### 1,2 tonna szeretet

A Gerjeni Nagycsaládosok Egyesülete ismét bebizonyította, hogy a közösség ereje hatalmas dolgokra képes. Május 9-én és 10-én önkénteseink a paksi Lidl áruházban vettek részt a Magyar Élelmiszerbank Egyesület országos gyűjtési akciójában. Az eredmény minden várakozásunkat felülmúlta: 1,2 tonna tartós élelmiszert sikerült összegyűjtenünk, amivel közel 120 rászoruló családon segíthetünk.

A csomagokból nemcsak saját tagjaink, hanem Gerjen község 20 családja, valamint négy közeli egyesület – a Tolnai Nagycsaládosok Egyesülete, a Paksi Nagycsaládosok Egyesülete, a Kalocsai Sokszínvirág Nagycsaládos Egyesület és a Tengegic-Szőlőhegyért Egyesület – családjai is részesülnek.

Hálás szívvel köszönjük minden adakozó lelkű vásárlónak, akik akár egy konzervvel, vagy egy tábla csokoládéval hozzájárultak a gyűjtés sikeréhez, valamint a Lidl áruháznak, hogy biztosították a helyszínt. Külön köszönet illeti önkénteseinket is, akik idejüket, energiájukat és szívüket adták a gyűjtéshez. Már most szerveződik a csapat a novemberi élelmiszergyűjtésre, bízva abban, hogy újra gyűjthetünk, és újra örömet vihetünk mások arcára.

## Dombóvár

### Egyesületünk a városi gyereknapon

Május utolsó vasárnapján a Dombóvári Művelődési Ház kérésére szebbnél szebb alkotásokat készítettünk a gyerekekkel. Különböző technikákkal koronák és mókás papírtányér-arcok készültek.

UNGVÁRINÉ ÁGNES



### Sportnap az Életfánál

Az Életfa Nagycsaládos Egyesület Dombóvár augusztus 18-án sportnapot tartott, melyen vállalkozó kedvű gyerekek és felnőttek tréfás és egyszerű feladatok sorát küzdötték le. A mókás nap végén a tagcsaládok piknikkel kedveskedtek egymásnak. Jókedv és kacagás övezte a délutánt, vidáman búcsúztattuk a nyarat.

NÉMETH  
ZSUZSANNA



### Kihívásokkal teli nap

2025. május 28-án rendeztük meg a Kihívás napját. A résztvevők több sportágat is kipróbálhattak, megtekinthették a Szuhay Sportcentrumban nyílt edzéseket, illetve díjmentesen használhatták a tekepályát, és az uszodában is lehetőség nyílt belekóstolni az úszásoktatás alapjaiba. A Szállásréti tavon kajakkal, kenuval lehetett köröket szelni.

Ezekon kívül versenyt hirdettek a civil szervezetek között. A végén az első három legnagyobb létszámmal résztvevő szervezetet díjazták. A dombóvári Életfa Nagycsaládos Egyesületet csupán családunkkal képviseltük, így mi lettünk a legkisebb létszámmal résztvevő civil szervezet, de maréknyi csapatunkkal nagy örömmel és büszkeséggel sétáltuk végig a távot.

FARKAS VIRÁG ESZTER

### Tanszer és ruhagyűjtés

Egyesületünk idén is támogatta a rászoruló családokat iskolakezdés előtt. Idén immár sokadik alkalommal támogatott minket az Úllői Nagycsaládos Egyesület, az Irodatechnika Varitel és a dombóvári Tesco áruház, akik lehetővé tették számunkra, hogy adományt gyűjthessünk. A tanszercsomagok szétosztásában a védőnők is segítettek. A támogatók sorát a Vöröskereszt tette teljessé, akik jóvoltából ingyenes ruhák adományozásával tudtunk könnyíteni sok család iskolakezdési terhein.

ÁGI&ZSUZSI



### Iváncsa

#### A Mese Világnapja

Egyesületünk szeptember 20-án tartotta meg a Mese Világnapjához kapcsolódó rendezvényét. A mese különféle formában jeleníthető meg, így mi is többféle módon meséltünk. Akinek kedve volt hozzá, pillangókat színezhetett, vendéglátásként pedig „hamuba sült pogácsát” kínáltunk.



#### Pünkösdi családi nap

Júniusban pünkösdi családi napot tartottunk. A kiskakas gyémánt félkrajcárja c. bábmese megtekintése után, a kemencénél a gyermekeknek lehetőségük volt kalácsot fonni, amit kisütöttünk, és jóízűen elfogyasztottuk. A szeles időjárás miatt az iskolaudvarra tervezett programokat a Faluházban tartottuk meg. Rajzversenyt is hirdettünk, melyre pünkösdi témájú rajzok is érkeztek, amelyekért, természetesen, jutalom is járt.



#### Régiós találkozó Komlón

Egyesületünk 51 fővel vett részt az Al-Duna régió találkozóján Komlón. A megnyitó után először a Komlóverzsumot látogattuk meg, majd a nagy melegben nagyon jól esett egy kis fagy. A KRESZ-parkhoz való feljutás igazi kihívás volt, de a kilátásért megérte.



Az arborétumi séta, a vicces és játékos feladatok elvégzése humorral, sok nevetéssel vegyült. Megkoronázása volt a napnak a MiniZoo meglátogatása. Élményekkel teli, csodás nap volt.

HAJDU ZOLTÁNNÉ

#### Nagymamik és nagypapik napja

Egyesületen belül is megünnepeltük az Idősek Világnapját. Verssel köszöntöttük a nagyikat, jelképesen csekély ajándék és emléklap kíséretében. Ezután a nagyik a szívükhöz legközelebb álló idézettel mondták el, mit jelent az unoka számukra. Némi elérékenyülés után kötetlen beszélgetés és multidézés következett. Korabeli játékok, szokások, ételek bemutatása után, különböző játékokkal, kézműves foglalkozásokkal készültünk.

#### Pályázati kirándulás

2025. július 19-én elindultunk Buzsákra, de előtte még útba ejtettük Lengyeltótit, ahol csodás kiállítást láthattunk Sissy királyné ruháiból. Következő állomásunk Buzsákon a Tájház volt. A borospincesor is kellemes hangulatot árasztott. Utunk végállomása a Csiszta fürdő volt, akik pedig nem akartak fürödni, a fák árnyékában piknikeztek, beszélgettek és nevetgéltek.

### Kalocsa

#### Évfordulót ünnepeltünk, Komlón jártunk

A Kalocsai Sokszínűvirág Nagycsaládos Egyesület május 10-én a Csajda csárdában ünnepelte megalakulásának 20. évfordulóját. A vacsorán négy alapító tagunk is jelen volt, összesen 70 fő jött el a közös ünneplésre. A vacsora után zene, tánc, beszélgetés, végül tombola volt a program.

Június 14-én kis csapatunk Komlóra utazott az Al-Duna régió családi napjára, egy vödör frissen szedett cseresznyével, ami estére el is fogyott. A megnyitó után több mint száz lépcsőt megmászva hegyet hódítottunk, majd ügyességi játékok, gyógynövény-meghatározás és érzékenyítő

akadálypálya várt ránk az Arborétumban. A Komlóverzsumban visszautaztunk a Jura korba, dínókkal találkoztunk, majd a bányásmúzeumba is benéztünk. Fagyizás után Sikondán, a kiskunhalasi önkormányzat ifjúsági táborában szalonnát, kolbászt süttünk. Másnap a MiniZOO-ban a legbátrabbak kígyót és más hüllőket simogathattak, majd Magyarereggyen Máré várát vettük be. A komlóiak jóvoltából jókat ettünk-ittunk, a várkapitány pedig kincskeresésre és egy filmnézésre invitált bennünket. Végül Ilcsik Annamária, a kiskunhalasi egyesület elnöke egy szép verssel köszöntötte az édesapákat. Nagyon tartalmas, mozgalmas hétvégét tölthettünk együtt.

KISNÉ SZIRTES ANDREA



## Pécs

### Ahová jó tartozni

Május 24-én a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület családi napján vettünk részt. A nap fénypontja számunkra az volt, amikor hivatalosan is üdvözöltek minket az egyesület új tagjaiként. A nap beszélgetéssel és tapasztalatcserével telt. Már most várjuk a következő találkozót, és izgatottan tekintünk a következő eseményekre.

FÖLDESI CSALÁD

### Kovács fesztivál Pécsen

Negyedik alkalommal rendezte meg a Pécsi Egyházmegye augusztus 20-án méltán népszerű családi fesztiválját, a Kovászt. A kocsisínpadon az egyházmegyei szervezetek mutatkoztak be, köztük a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület is. A bátor jelentkezők számára különböző kézműves játékokkal, kirakóval és meglepetéssel készültünk.

VILLÁNYI-FÜRI MÁRTA

### Játékos délutánon jártam

Jó időben telt az Egyesület őszi játszódélutánja a Köztéren, ahol a kihelyezett állomásokon 12 pecsétet lehetett összegyűjteni az ajándékokért. A feladatok közül nekem a rendőrségi állomás tetszett a legjobban. Itt szerencsekereket forgattam zsákba-macskáért, kipróbálhattam a bilincset, a fegyvert és a védőfelszerelést is. A felnőttek is tolhattak ki tesztet, a legjobb három



válaszadó pedig ajándékot kapott. Anya töltötte ki a nap legjobb tesztjét, az ajándékait pedig én kaptam meg.

WITTNER BARNABÁS

### NOE Őszi találkozó

Szeptember 20-án hajnalban egy buszt várakozással teli nagycsaládosok töltöttek meg, hogy Szombathelyen találkozhassanak régi és új barátaikkal. A szabadtéri néprajzi múzeumot játékokkal, foglalkozásokkal, előadásokkal tették élővé, pezsgővé.

A gazdag történelmi múlttal rendelkező város szépsége is megért egy idegenvezetők segítségével megtett sétát. A városban a múzeumokat és a gyerekek örömeire a Kalandvárost kedvezményes belépővel látogathattuk meg.

SZÉKELY KAMILLA

### Régiós családi nap Komlón

Izgatottan vártuk a napot, hogy végre ellátogassunk a Komlóverzumba. Rögtön a belépéskor kaptunk egy feladatlapot, egy üdvözlő ajándékot és egy üvegcsényi komlói szentet, ami rendkívül találó volt.

Nagyon jól éreztük magunkat, a nagyfiaink is élvezték a programokat.

Bár a MiniZoot most kihagytuk, de biztosan visszatérünk még Komlóra, hogy azt is megnézzük.

KERESZTES-FORCHE ÉVA

# Észak-Magyarország régió

## Eger

### Nyári programok a Nagycsaládosok Egri Egyesületében

A Nagycsaládosok Egri Egyesülete mögött eseménydús hónapok állnak. Július 21. és 25. között 18 gyermek és 3 felnőtt részvételével megtartottuk hagyományos napközi táborunkat. A hét folyamán strandoltunk, sportoltunk, könyvtárat látogattunk, kézműves foglalkozáson vettünk részt, moziban voltunk, társasoztunk, fagyiztunk, sokat beszélgettünk és nevettünk. Augusztus 23-án - együttműködve a városrészi civil közösségével - tevékenyen részt vettünk a lajosvárosi családi napon: meghívtuk az idén Ezüst Bölcső-díjat kapott Babszem Jankó Gyermekszínházat, akik vidám előadással szórakoztattak minket. Kézműves foglalkozást is tartottunk, a többi csapattal együtt főztünk egy nagy adag palóc gulyást, de rétessel is megvendégeltük a többieket. Szeptember 6-án megtöltöttünk egy buszt, és ellátogattunk a Dunakanyarba: délelőtt megnéztük a szentendrei kis állatkertet, utána a vállalkozó kedvűek

végigtúráztak a Rám-szakadékon, a többiek közben bejárták a visegrádi Salamon-tornyot és a Fellegvárat, végül a csapat vidám bobozással zárta a napot. Rendezvényeinket a Nemzeti Együttműködési Alap, a Nagycsaládosok Országos Egyesülete és a Barankovics István Alapítvány támogatta.

RÁZSI BOTOND MIKLÓS





### Isaszeg

#### Országközi látogatáson az isaszegiekből

Július 7-én a NOE isaszegi csoportja barátainkkal együtt országközi látogatáson vett részt egy kedves országgyűlési képviselő meghívására. A 27 fős csapatban voltak családok a csoportból és a környezetünkben is. A kellemes időjárás, a tartalmas idegenvezetés és a jó hangulat mindenkinek felejthetetlen élményt nyújtott. A program végén a legkisebbeket egy-egy apró ajándék is meglepte, amit a kiállító hely adott.

VAJDA GÁBOR



## Balaton régió

### Keszthely

#### Kirándulás az Őrségben

Egyesületünk idén nyáron 53 fővel az Őrségben kirándult.

##### 1. nap

A csapatösszerázó Kaszón a lombkorona sétányon történt, majd Becsehelyre utaztunk a kilátóhoz, ami nagy bánatunkra le volt zárva. Egy kis ebéd után a Csesztregi tó és szabdidőközpontba látogattunk el. Kis strandolás, játék, tanösvényi séta után érkezünk a szálláshelyre.

##### 2. nap

A közeli falvak nevezetességeit tekintettük meg, majd egy kis túra következett az erdőn át a szlovén határkőhöz. Magyarországon a Fazekasházról hallgathattunk tárlatvezetést. A napot este társas partyval és fürdőzéssel zártuk.

##### 3. nap

Szlovéniának a közelben lévő két nagyobb városában járunk, Ptujban és Mariborban. Mindkét város a Dráva partján fekszik, hangulatos óvárosokkal, a vártól fantasztikus kilátással.

##### 4. nap

A napot Szőcén kezdtük a Lápok Házában. Ezt követően az ebédünket, majd az utunk Ispánkra vitt, egy kicsi, családi kézműves csokiműhelybe. Az utolsó esténken a szórakozásunkat jakuzzi, medence, ping-pong, bójócskázás és csapatépítő svéd tekézés szolgálta.

##### 5. nap

A szállás elhagyása után Dobronakra utaztunk az Energia Parkba. Utunkat keresztezte a Szent Vid kápolna és a gyógyerejű forrás, ahol megtölthettük kulacsainkat, majd folytathattuk a sétát a tóhoz és a játszótérre.

Ezután a búcsúzkodás pillanatai következtek, bár a csapat fele még ellátogatott a falu másik végén lévő Orchidea farmra.

Nagyon tartalmas 5 napot töltöttünk együtt, remek volt a csapat.

KISSNÉ BÖRCZI NIKI



## Székesfehérvár

### Csodálatos hétvége Alsóörsön a NOE családi táborában

Idén először csatlakoztunk a csapathoz. Félve indultunk neki, mert családjunkban 2 különleges gyermek is van, nehezen találunk megértő közösséget. Az autizmus és a középsúlyos értelmi fogyatékoság nem teszi egyszerűvé egy hétvége nyugodt eltöltését idegen környezetben.

Az első pillanattól kezdve úgy érezttem, nem lesz gond a befogadással.

A családok kedvesen fogadtak minket, így részt tudtunk venni a programokon is. Először a planetáriumban voltunk, mindenkinek nagyon tetszett az előadás.



A tábor helyszíne olyan nyaralóház volt, ahol a közös tevékenységekre és az elvonulós, nyugodt pihenésre is mód volt, kinek-kinek igénye szerint. Ennek megfelelően volt közös társasjátékozás, szalonnasütés, labdázás, pingpongozás, beszélgetés és egyéni rajzolás, relaxáció is. Kényelmes sétával a Balatont is megnéztük, ebben a kora nyári időszakban Alsóörs különösen gyönyörű volt. A tábor összességében nagyon jól sikerült, a gyerekek is jól érezték magukat. Reméljük, a jövőben is lesz lehetőség

hasonló táborra, mi nagyon szeretnénk újra találkozni mindekivel. Köszönjük a lehetőséget."

TOLNAI CSALÁD

## Felső-Duna régió

## Mosonmagyaróvár

### Nyárbúcsúztató Családi nap Szigetközben

Augusztus utolsó szombatján a Mosonmagyaróvári Nagycsaládosok Életfa Egyesülete Dunaszigeten a Tündérsziget ÖKO-Parkban, a Szigetköz gyönyörű vízvilága tövében 18. alkalommal rendezte meg Családi Napját. A korán kikerkező kakastaréjjal (sült szalonna), zsíros kenyérrel, hagymával, paprikával, paradicsommal csillapíthatták éhségüket. A szorgos anyukák a gyermekeknek több tányérnyi süteménnyel is kedveskedtek, ezen kívül gyümölcsök is szélesítették a kínálatot. 10 órakor már el is indult az első 5 csapat a kenukkal.

Több család ellátogatott az ÖKOPark területén található Interaktív Élmenyközpontba, ahol ügyességi játékok, társasjátékok kipróbálásával megismerhették a Szigetköz élővilágát. Nagy körsetán megismertük az ÖKOPARK kialakulásának történetét, megtekintettük, a gyógy- és fűszernövénykertet, a magaságásokat. Csodálattal hallgattuk a park törekvéseit, szerepét az ökotudatos nevelésben, a Szigetköz élővilágának megőrzésében. „Főző brigádunk” ebben az évben pincepörköltet készített. A kissé borongós, de nagyon kellemes időben jó volt együtt lenni, kimozdulni, a tanévkezdés küszöbén feltöltődni.

DR. ORBÁN JÓZSEFNÉ



### Alapító tagtól búcsúzunk

Fájó szívvel búcsúzunk **Fórián Szabó Pétertől**, igen aktív alapító tagunktól, a NOE Levelek első és sok éven át hűséges szerkesztőjétől. Hosszú hónapokon át küzdött az ASL betegséggel, ami végül legyőzte. Péter különösen mélyen elkötelezett volt a NOE „házasságok erősítése” célkitűzésének megvalósításában. Szerkesztői munkája jó betekintést nyújtott neki a NOE mindennapjaiba, de később is figyelemmel kísérte egyesületünk életét. Emlékét szeretettel megőrizzük.



BENKÓ ÁGOTA

# Láthatatlan sebek – látható betegségek

## Hogyan hatnak ártalmas gyermekkori élményeink a testi-lelki egészségünkre?

Amikor egészségünk támogatására gondolunk, legtöbbször a kiegyensúlyozott táplálkozás, a rendszeres testmozgás, az elegendő alvás vagy a stresszkezelés jut eszünkbe. Ritkán tudatosul bennünk, hogy jelenlegi testi-lelki állapotunkat milyen mélyen befolyásolhatják azok az élmények, amelyeket gyermekként éltünk át. Az pedig még kevésbé ismert, hogy a gyermekkori élményeink nem csupán mentális, hanem fizikális egészségünkre is messzemenő hatást fejthetnek ki.

*Családokkal dolgozva gyakran látom, hogy ezek a korai tapasztalatok a felnőttek viselkedését, érzelmi reakcióit, jelenlegi egészségi állapotát, sőt, jelenlegi kapcsolataik minőségét is meghatározzák. Az ártalmas gyermekkori élmények – angolul ACE, azaz adverse childhood experiences – hatása sokszor láthatatlan, mégis hosszú távon velünk marad. A jó hír: hogy az az ártalmas „csomag”, amit gyermekkorunkban kaptunk, nem determinál bennünket. A felismerés, a megértés, a gyermekkori élmények megdolgozása esetleg szakember segítségével támogatathat abban, hogy ne adjuk tovább a terheket, hanem megtaláljuk a gyógyulás útját.*

Mit is jelent pontosan az, hogy ártalmas gyermekkori élmény? A szakirodalom tíz olyan, az otthon falai között rendszeresen szerzett tapasztalást sorol ide, amelyek komoly hatással lehetnek a testi-lelki fejlődésre, ha egy gyermek életében tartósan vagy ismétlődően jelen vannak. Nézzük meg, melyek ezek, akár azt is átgondolva, hogy a mi gyermekkorunkban vajon jelen voltak-e (ahány ACE-típust éltünk át gyermekkorunkban, annyi ACE-pontunk van).



VIDA-BARÁTH MÁRTA

## Az ártalmas gyermekkori élmények (ACE) típusai

- Érzelmi bántalmazás:** *ha a gyermeket rendszeresen megszegyenítik, gúnyolják vagy fenyegetik, ordítanak vele, vagy oly módon viselkednek, hogy a gyermek attól tart, fizikailag is bántalmazni fogják.* – Az emberek sokszor kizárólag a fizikai bántalmazást gondolják bántalmazásnak, noha az érzelmi bántalmazás is rendkívül destruktív, mivel a gyermek önértékelését, önbecsülését kezdi ki.
- Fizikai bántalmazás:** *ha a gyermeket rendszeresen rángatják, megverik, megdobják valamivel, vagy annyira megütik, hogy kék-zöld foltok, sebek keletkeznek a testén.* – Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a verés nem nevelési eszköz, hanem súlyos trauma forrása! Kulcsfontosságú, hogy a szülők megértsék, miért kell kerülniük a fizikai bántalmazást.
- Szexuális bántalmazás:** *ha előfordult akár csak egyszer is, hogy a gyermeket egy legalább öt évvel idősebb személy szexuális módon érintette, vagy rávette, hogy a gyermek tegye vele ezt, illetve közösülésre próbálta rávenni, vagy ezt meg is tette vele.* – Messze alábecsült a szexuális bántalmazás aránya; magas a látencia, és az sem köztudott, hogy a szexuális bántalmazások nagy részét nem ismeretlenek, hanem családtagok követik el.
- Érzelmi elhanyagolás:** *ha a gyermek az otthonában gyakran vagy nagyon gyakran azt éli meg, hogy senki sem szereti, senki sem tartja értékesnek, vagy pedig azt tapasztalja, hogy a családtagok nem gondoskodnak egymásról.* – Amikor a gyermek gondozása terén valami nem történik meg, aminek pedig meg kellene történnie, az is bántalmazás.
- Fizikai elhanyagolás:** *ha a gyermek nem kap elegendő ételt, piszkos ruhákban kell járnia, nem viszik orvoshoz, és senki sem védi meg.* – A szülők szenvedélybetegsége növeli a kockázatát annak, hogy a gyermek több ártalmas gyermekkori élményt – akár fizikai elhanyagolást – éljen át, mert a szülők szerfüggőség és viselkedéses függőség mellett nem képesek a megfelelő gondoskodásra.
- Szülői válás vagy különélés.** – A szülők válása is ártalmas gyermekkori élmény, mivel érzelmi bizonytalanságot, lojalitáskonfliktust stb. okozhat, különösen, ha a válás konfliktusos vagy hirtelen történik meg. Évente mintegy 14 000 magyar gyermek éli át szülei különválását.
- Szülő bántalmazásának látványa:** *ha a gyermek azt látja, hogy az egyik szülője a másikat gyakran vagy nagyon gyakran megveri, megrúgja, megdobja vagy fegyverrel fenyegeti.* – A párkapcsolati erőszak több mint 90 százalékában a férfi bántalmazza a nőt. De bármelyik szülőt is éri a bántalmazás, ennek során a gyermek tehetetlenséget, kiszolgáltatottságot, fenyegetettséget él meg.
- Családtag szenvedélybetegsége:** *ha a gyermek alkohol- vagy drogfüggő szülő, családtag mellett nő fel.* – Magyarországon több mint egymillió ember küzd alkoholproblémával, és mintegy 400 000 gyermek él ma alkoholbeteg családban, ami instabil, veszélyes környezetet jelent. Láthatatlan gyermekeknek nevezzük őket, mert a helyzetük sok esetben mind a családban, mint a külvilág számára láthatatlan.

- Családtag mentális betegsége:** *ha a gyermek mentálisan beteg személlyel él közös háztartásban, vagy olyan személlyel, aki öngyilkosságot kísérelt meg.* – Mentálisan beteg szülő mellett az élet kiszámíthatatlan, pl. egy depressziós szülő gyakran magába zárkózik, nem kommunikál, nem gondoskodik megfelelően a gyermek szükségleteiről.
- Családtag börtönbüntetése:** *ha valaki a háztartásból, amelyben a gyermek él, börtönbe kerül.* – Ez olyan típusú ártalmas élmény, amelynél a család nem tud segítséget kérni, egyedül marad, ugyanis a közeli hozzátartozó börtönbe kerülése egyúttal ún. jogfosztottgyász is, elszigeteltséget, tartós szegényezést okoz.



## Az első ACE-kutatásról

Az első átfogó ACE-kutatást az Egyesült Államokban végezték a Kaiser Permanente és a Centers for Disease Control and Prevention közös projektjeként 1995 és 1997 között. Ennek során több mint 17 000 felnőttet kérdeztek meg gyermekkori élményeikről és aktuális egészségi állapotukról. A kutatás kimutatta, hogy az ártalmas gyermekkori élmények gyakorisága meglepően magas, és ezek közvetlen összefüggésben állnak számos testi és lelki betegség kialakulásával (ha nem történik segítő beavatkozás). Nézzünk néhány példát mind a mentális, mind a fizikális hatásokról, összefüggésekről (a példák Hoffmann Kata klinikai szakpszichológus *Megsebzett gyermekkor* c. kötetéből származnak):

- Mentális betegségek:** annak, akinek 5-nél magasabb az ACE-pontszáma, 17-szer nagyobb valószínűséggel írnak fel hangulatjavító szert.
- Szerhasználat:** bármely ACE-típus 2–4-szeresére növeli a 14 éves kor előtt elkezdett pszichoaktív szerhasználat kockázatát.
- Addiktív viselkedés, alkoholizmus:** a felnőttkori alkoholizmus kockázatát az összes ACE-típus emeli (kivéve a fizikai elhanyagolást).

- **Öngyilkossági gondolatok és kísérletek:** 7 ACE-ponttól 34-szeresére növekszik az öngyilkossági kísérletek kockázata.
- **Szív- és érrendszeri betegségek:** 7 vagy több ACE-pontszám esetén háromszoros az iszkémiás szívbetegség kockázata.
- **Daganatos megbetegedések:** 5-nél nagyobb ACE-pontszám esetén háromszoros a tüdődaganat kockázata.
- **Fejfájás:** 5-nél nagyobb ACE-pontszám esetén kétszeres a fejfájás előfordulásának kockázata.
- **Alvászavar:** bármely ACE előfordulása esetén nő az alvászavar (elalvási, átalvási nehézségek, rémálmok, korai vagy gyakori ébredés stb.) kockázata.
- **Súlyos elhízás:** súlyos elhízásra (40 feletti BMI-re) a lelki abúzust elszenvedettek kockázata 90%-kal magasabb azokhoz képest, akik nem szenvedtek el abúzust.

A 90-es években végzett első kutatás hatására világszerte elindultak olyan programok, amelyeknek célja a megelőzés és a támogatás volt. Magyarországon is egyre több szakember dolgozik azon, hogy az ártalmas gyermekkori élmények ne maradjanak rejtve, és a családok időben segítséget kapjanak. Hoffmann Kata szerint „a megsebzett gyermekkor [...] feldolgozásra és gyógyításra szorul, másként a felnőttkorunk (és gyermekeinké is) hasonlóan fájdalmas lesz, testi-lelki értelemben egyaránt”.

### Védő tényezők

Bár az ártalmas gyermekkori élmények hatása súlyos lehet, léteznek védő tényezők, amelyek csökkenthetik a negatív következményeket. Ilyenek például a biztonságos, szeretetteljes kapcsolat legalább egy felnőttel: akár egy szomszédal, akár egy nagyszülővel, akár osztálytárs szüleivel; a közösséghez való tartozás érzése: akár egy sportklubhoz,

akár egy iskolai szakkörhöz; a mentális egészség támogatása; nem utolsósorban az ártalmas gyermekkori élmények komplex traumájának feldolgozását segítő terápiás lehetőségek felnőttkorban.

Ha a kedves Olvasó ezeket a sorokat olvasva felismeri, hogy gyermekkori élményei hatással vannak jelenlegi életére, az nem kudarc, hanem a gyógyulás kezdete. Ugyanis az önreflexió és a változásra való törekvés képes új mintákat teremteni nemcsak az Ön, hanem a gyermekei és a párja életében is.

VIDA-BARÁTH MÁRTA  
CSALÁD-RENDSZER TERAPEUTA,  
KOMMUNIKÁCIÓS SZAKEMBER

### Felhasznált és ajánlott irodalom:

Hoffmann Kata: *Megsebzett gyermekkor. Életfogytiglan vagy szabadulás az ártalmas korai hatásoktól?*, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2024. Hoffmann Kata et al.: *Láthatatlan árvák*, Magyar Máltai Szeretetszolgálat, Budapest, 2022. Kovács-Tóth Beáta: *Serdülő ártalmas gyermekkori élményeinek együjtjárása az aktuális mentális és viselkedési tüneteikkel és szubjektív egészségi panaszokkal*, *Doktori értekezés* [online: <https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/0c-c172ef-04cb-4431-9c42-e98df1fb69cf/content>]. Makay Zsuzsanna – Murinkó Livia: *Válás, élettársi kapcsolatok felbomlása*, in Monostori J. – Öri P. – Spéder Zs. (szerk.): *Demográfiai portré 2021*. KSH NKI, Budapest, 2021, 29–43 [online: [https://real.mtak.hu/149136/1/Valas\\_uj.pdf](https://real.mtak.hu/149136/1/Valas_uj.pdf)]. *Statisztikák*, in nokjoga.hu [online: <https://nokjoga.hu/alapinformaciok-a-nok-elleni-eroszakrol/statisztikak/>].



## VERSENY FELHÍVÁS



A „Mosolyvirág” Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete a tizenhetedik éve sikeresen folytatott

Életmese írói pályázata mellett meghirdeti

a

### XI. Kárpát-medencei

### élő és online Életmese felolvasó- és illusztráló versenyt

#### Az Életmese (személyes megjelenésű) felolvasó verseny leírása:

A verseny két fordulóból áll. Először a kötelező részletet, majd a szabadon választott kb. 3 perces szöveget kell felolvasni. Az élő felolvasó versenyre a nevezést **október 31-ig** várjuk a mellékelt jelentkezési lapon vagy online ezen a linken: [Online felolvasó](#); [Illusztráló jelentkezés](#); [Személyes felolvasó jelentkezés](#)

**A verseny helyszíne: Méliusz Juhász Péter Könyvtár  
4026 DEBRECEN, Bem tér 19/D.**

**Időpont: 2025. november 22. 10.00 óra**

Az online versenyformára a nagy távolságra élőket, azaz a személyes részvételt a távolság miatt akadályozó helyzetben lévőket várjuk.

Online versenyzőinktől 1-1,5 perces videót várunk, (az egyértelmű beazonosítás érdekében kérjük, hogy a videófelvétel a név, korcsoport és a település bemondásával kezdődjön) melyben a versenyzőknek egy szabadon választott részletet kell felolvasniuk az eddig megjelent bármelyik Életmese kötetből (a [www.mosolyvirag.hu](http://www.mosolyvirag.hu) weboldáról tölthető le). A videó mellé kérjük csatolják a jelentkezési lapot is legkésőbb október 31-ig. A zsűri az online felolvasó verseny résztvevőit november 30-ig minősíti.

#### Az Életmese illusztráló verseny pályázati feltételei:

A versenymunkának az eddigi bármelyik Életmese kötetben megjelent egyik történetét kell illusztrálnia. A pályázó adatai mellett kérjük feltüntetni az illusztrált életmese kötet megjelenési évét és oldalszámát is. Az **online** beküldött művek legjavát a szervezők a [www.mosolyvirag.hu](http://www.mosolyvirag.hu) weblapra, illetve a Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete facebook oldalára töltik fel.

**A rajzokat, a jelentkezési lappal együtt valamint a felolvasási versenyre jelentkezéseket október 31-ig kérjük az [életmese2025@gmail.com](mailto:életmese2025@gmail.com) email címre elküldeni!**

#### A jelentkezéseket mindkét versenyünkre az alábbi korcsoportokban várjuk:

1. korcsoport: alsótagozat,
2. korcsoport: felső tagozat,
3. korcsoport: 15 és 38 éves kor közöttiek,
4. korcsoport: 38 év felettiek.

**Minden résztvevő minősítő elismerésben részesül! (arany, ezüst, bronz)**

**Az illusztráló verseny díjkiosztója a felolvasó verseny megnyitóján, november 22-én 10.00-tól lesz.**

A versenyeken elért eredményeket december 10-ig honlapunkon és facebook oldalunkon is közzé tesszük.

Az érdeklődők a versenyek további részleteiről a +36/20-312-8584 vagy a +36/30-928-0899-es **mobilszámon** kaphatnak tájékoztatást.

A felolvasó és az illusztráló versenyre a jelentkezési lap, valamint a kötelező részek jelen felhívásunkban és a honlapunkon is megtalálhatók.



**Beke Margit, Radnainé Filep Ildikó  
Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete**

# Természetes gyógymódok

A hagyományos gyógymódok mögött sokszor évszázados tradíciók állnak. Ezek a tradíciók két részre oszthatók, a mai modern kor embere számára elfogadható és alkalmazható racionális és irracionális, babonás részre. Ezek a természetes gyógymódok, a fizikális technikák, a masszázs, a hideg-meleg vizes terápiák, a füstölések, a gőzölések, a gyógynövényes fürdők és magának a gyógynövényeknek az egyéb felhasználása, mint a főzetek, kenőcsök, pakolások. Napjainkban ezek azok a régről megmaradt természetes gyógymódok és technikák, amelyeket elterjedtebben használnak.

*„A természet varázsát ontja bőven.  
A fűben, a virágban és a kőben.”*  
W. Shakespeare

Fontos kiemelni a gyógynövények felhasználását, amely már csak azért is kiemelkedő, mert a hagyományon és azon túl, hogy hatásosak, valamilyen formában mindig elérhetőek voltak. Például az emberek a fájós fülbe kőrözsza vagy kövirözsza nedvét csepegtették, fokhagymát etettek azzal az emberrel, akinek magas volt a vérnyomása, vagy a szemölcsöket a vérehulló fecskefű sárga színű nedvével kengették a, a beteg, gyulladt szemet a kamilla virág főzetével tisztították ki. Ez csak néhány példa a sok közül, amely nagyanyáinktól és az ő nagyanyáiktól származó gyógymódokként jól tükrözik,

hogy a hosszú évek tapasztalataiból fennmaradt tudást a mai kor orvostudománya is alkalmazza, nem merültek feledésbe, hanem segítették a gyógyítást. Ennek bizonyítéka, hogy napjainkban már lehet vásárolni a patikában és a bioboltokban vérehulló fecskefű kivonatot, mert bizonyított a hatása, így a sok más gyógynövény alapú készítmény mellett alkalmazzák is. A XX. században a gyógyszeripar jelentős fejlődésen ment keresztül, a szintetikus gyógyszerek előtérbe kerültek a természetes gyógymódokkal szemben, ez azonban mostanra kezd teljesen megváltozni, sőt, az emberek inkább





IMRÉNÉ CSIKOS TÍMEA

visszatérnek a régi bevált gyógymódokhoz, ennek oka, hogy jóval kevesebb mellékhatással kell számolniuk, ha természetes gyógymódot választanak.

A gyógyító technikák fizikai hatáson alapulnak és ezek a technikák is szerves részét képezik a hagyományos gyógymódoknak. A fürdőzés, a hideg-meleg víz jótékony hatását az erekre, már nagyon régen felfedezték és alkalmazták is. Erre épülő terápiák napjainkban is vannak. A gőzölést például a meghűlt vagy tüdőbajos emberen használták, esetenként kamillát is főztek a vízbe és azzal gőzölték a beteget. Manapság erre épül az inhalálás, melyet főként gyerekeknek javasolnak.

Fizikai hatáson alapuló technikák egyedi csoportját alkotják az egyszerű mechanikai hatáson alapuló gyógymódok, mint például: az elfertőződött sebek, kelések felnyitása, de mechanikai hatáson alapuló gyógymód a masszírozás is, ami az úgynevezett kenőasszonyok feladata volt. A masszírozás ma is használatos izomlazításra és fájdaloműzésre. Ezek a hagyományos gyógymódok racionális, a mai kor embere számára elfogadható gyógymódjai, de a természetes gyógymódoknak a másik felét a régmúltban a babonás „mágikus” csoport alkotta, s ez az, amely mára szinte teljesen feledésbe merült és a köztudat nagyon szkeptikusan áll hozzá, dacára annak, hogy a régi időkben a kettőt szinte lehetetlen volt elválasztani egymástól.

Az úgynevezett mágikus gyógymódokat többnyire ismeretlen eredetű betegségek gyógyítására alkalmazták. Az emberek hittek abban, hogy ezeket a betegségeket természetfeletti erők vagy betegségdémon, némely esetben rontás okozza. Ilyen esetekben a betegség eltávolítása jelentette a gyógymódot. Például a beteggel érintkező ruhadarabok kiterítése a „betegség szélnek adása” vagy annál a gyermeknél, aki nem fejlődött, akit „megátkoztak” a fürdetés, a rontástól való megtisztulás jelentette a gyógymódot, ebben az esetben a fürdővíz kiöntése a betegség kiöntését szimbolizálta. Ezekhez hasonló rengeteg „mágikus” gyógymódot használtak, amelyekben a közös mindig a betegségtől való jelképes megszabadulás volt. Ennek a babonás gyógyító gyakorlatnak fontos részét képezték a ráolvasások, amelyeket csak a közösség gyógyítója ismert és használt, ezek gyakran imaszerű szövegek voltak. Esetenként a gyógyítók maguk is mélyen vallásos vagy egyházi emberek voltak.

Ennek az irracionális gyógymódnak a számok, az idő és a hely is fontos alkotórésze volt. Hittek a balszerencsét hozó számokban, hittek a gyógyítás időzítésében, például teliholdkor kellett a fürdözést megejteni, valamint hittek a helyszín fontosságában, többnyire a külvilággal való érintkezést kellett jelképeznie, mint a háznak a küszöbe, melynek az egyik fele kint, a másik része bent van.

A népi gyógyításban az emberek számára a gyógyító személye is rendkívül fontos volt. A népi gyógyítók nem feltétlenül az orvosi tudásuk vagy gyógyítói tudásuk miatt lettek egy-egy közösség gyógyítói, hanem mert valamilyen tulajdonságukkal kitűntek a tömegből, ők a nép emberei voltak, hiszen az orvos kiváltsága csak az uraknak járt. A beléjük vetett feltétlen bizalom lélektani ereje gyakran nagyobb volt,

mint a gyógyítói tudásuk. A gyógyítók a tudásukat a családban legrátermettebb fiatalnak adták át, így a gyógyítás igazi vér-vonal volt egy-egy dinasztiában.

Tehát, ha hagyományos, népi gyógymódokról, gyógyításról beszélünk, nagyon fontos szem előtt tartanunk, hogy ez két csoportból áll: a mai orvoslásba is beépülő és alkalmazott kezelésekből és a mára elfeledett, hitét veszített, babonás eljárásokból.

IMRÉNÉ CSIKOS TÍMEA





## MENTÁLIS EGÉSZSÉG AZ ONLINE TÉRBEN

Szerző: Fóris Alexandra, gyermekvédelmi elemző, pszichológus

A 21. század egyik legnagyobb vívmánya a technológia és az internet fejlődése, amely átalakította életünk szinte minden aspektusát. Az online jelenlét szerepe felértékelődött, és szorosan összefonódik a családi mindennapokkal: online vásárolunk, ügyeket intézünk, kapcsolatokat tartunk fent, szórakozunk. A digitális élet egyik legmeghatározóbb platformja a közösségi média lett, amely ugyan számos lehetőséget rejt magában, de egyre többször bizonyítást nyer, hogy komoly mentális egészségi kockázatokat is hordoz a túlzásba vitt használata.

### De miért olyan vonzó a közösségi média a fiatalok számára?

A közösségimédia-felületek (pl. Instagram, TikTok, Snapchat, Facebook) lehetőséget adnak arra, hogy a fiatalok megosszák gondolataikat, képeiket, videóikat, kövessék barátait, hírességeket vagy influencerszereket mindennapjaik. Népszerűségük nem véletlen, és a háttérben különböző pszichológiai mechanizmusok húzódnak meg. Az olyan pozitív visszajelzések, mint a lájkok, kommentek vagy megosztások, az agy jutalmazási központjában dopamin-felszabadulást eredményeznek, amely pozitív érzések megjelenését idézi elő. Ezeknek a fenntartására való törekvés, valamint a háttérben működő algoritmusok, a kimaradástól való félelem (FOMO) vagy a másoknak való megfelelési vágy



arra ösztönzi a felhasználókat, hogy minél több időt töltsenek el az online térben. Amennyiben ez nem valósul meg, ingerlékenység, szorongás, lehangoltság jelentkezhet, így végül már nem a pozitívumai miatt, csupán a negatív érzések elkerülése érdekében töltenek több időt az online térben a felhasználók. Fontos ugyanakkor leszögezni, hogy az online térben töltött növekvő időtartam nem egyenlő a függőség kialakulásának biztos voltával, de előjele lehet annak, amelyre szülőként érdemes odafigyelni.

### A közösségi média idealizáló hatása és annak következményei

Serdülőkorban kiemelt jelentősége van, hogy milyen tartalmakat fogyaszt és kiket követ a gyermekünk az online térben, hiszen ezekhez a személyekhez viszonyítva formálja alakuló énképét. A szűrők, retusált képek és az influencerszerek által közvetített testideálok negatívan befolyásolhatják az önmagáról alkotott képét. Egy, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság által 2024-ben lefolytatott, nagymintás kutatás eredményei azt mutatják, hogy a fiatalok 35%-a (lányoknál ez az arány

50%) érezte már magát kevésbé szépnek a közösségi médiában látottak hatására, míg a megkérdezettek 27%-a irigyelte mások életét, valamint gondolta azt, hogy neki szebbnek és boldogabbnak kellene lennie a közösségi médiában látottak hatására. Mindezek csökkentik az önbi-zalmat és súlyosabb esetben növelhetik a testkép- és evészavarok, a depresszió, valamint bizonyos szorongásos megbete-gedések kialakulásának valószínűségét.

### Csak 10 percet kérek...

Szülőként ismerős lehet ez a mondat, hiszen sokszor nehéz rávenni a gyere-keket, hogy letegyék az okoseszkö-zöket, különösen igaz ez az esti alvás előtt. De bármennyire is küzdelmes, elengedhetetlen a korlátozás és a vilá-gos szabályok felállítása, hiszen az esti órákban történő képernyőhasználat, a kék fény, valamint az agy fokozott akti-vitása nemcsak nehezíti az elalvást, de az alvásminőséget és ezáltal a mentális képességeket is jelentősen képes ron-tani, különös tekintettel a koncentráció-képességre és az iskolai teljesítményre.

## #Cyberbullying

A cyberbullying vagy más néven online bántalmazás jelensége növekvő ten-denciát mutat a fiatalok körében, és jelentős mentális megterhelést jelent az áldozatok számára. Gyakran súlyos depresszióval, szorongással küzdenek az érintett fiatalok.



**Lapozd át** erről szóló **kiadványunkat!**



### A szülők szerepe: hogyan segíthetünk a gyermekeinknek?

Szülőként nem könnyű eligazodni a digitális világ útvesztőiben, de ne féljünk kérdezni, érdeklődni a gyermekünk helyzete felől. Az online tér nemcsak kihívást, de számos lehetőséget is rejt magában, a kulcs az egyen-súly megtalálásában rejlik. Ehhez azonban szükségük van a szülők támogatására, útmu-tatására, és arra a biztonságos háttérre, ame-lyet egy szeretetteljes családi közeg nyújthat.



**Íme néhány praktikus tanács,** amivel segíthetjük családunk legfiatalabb tagjait:

► **Beszélgessünk nyíltan és kísérjük figyelemmel az online tevékenységüket!**

Kérdezzük meg, milyen platformokat használ, mit szeret bennük, mi az, ami nehézséget okoz számára. A nyílt kommunikáció a bizalom alapja.

► **Alakítsunk ki egészséges kereteket!**

Fontos a képernyőidő egészséges korlátozása és az alvás, pihenés, offline tevékenységek előtérbe helyezése a család minden tagjára vonatkozóan. Legyünk következetesek és példamutatók!

► **Fejlesszük a digitális kompetenciákat!**

Tanítsuk meg a gyermeket felismerni, hogy mik lehetnek a mentális egészségromlás jelei (pl. folyamatos rosszkedv, visszahúzódság, motivátlanság), ismertessük meg a cyberbullying veszélyeivel és a segítségkérési lehetőségekkel – online és offline is, valamint hívjuk fel figyelmüket a kritikai gondolkodás fontosságára.

A digitális világ nem tűnik el – sőt, egyre nagyobb teret kap az életünkben. De ne feledjük, hogy nem vagyunk eszköztelenek! A tudatos, informált szülői jelenlét az egyik leghatékonyabb eszköz, amellyel megelőzhetjük a közösségi média árnyoldalait, és segíthetünk gyermekeinknek abban, hogy önazonos, mentálisan egészséges felnőtté váljanak!

Többet olvasnál a témában? **Irány a [gyerekaneten.hu](http://gyerekaneten.hu)!**



**GYEREK A NETEN**

# Gondoskodás kiégés nélkül

A másokról való gondoskodásból nagyon sokat tanulhatunk önmagunkról, ami a fejlődésünk egyik fontos mozgatórugója lehet. Ugyanakkor, ha az ebbe a gondoskodásba fektetett energiánk hosszú távon meghaladja az erőforrásainkat, akkor ez könnyen kiégéshez vezethet, ami pedig negatívan hat arra, akiért felelősséget vállaltunk, és minkre is. Cikkünkben ezt a témát járjuk körül a szülői szerepből való kiégésre helyezve a fókuszot.

Emberi kapcsolataink természetes velejárója a gondoskodás. Felnőttkorban egyre gyakoribb, hogy felelősséget kell vállalnunk másokért. Ilyen szerepbe kerülünk szülőként, de a gondoskodás az idősödő szülővel vagy akár egy háziállattal kapcsolatban is kötelességünk. Jó esetben nemcsak mi figyelünk oda másokra, hanem mi is kapunk figyelmet másoktól, amire szükségünk is van, hogy hosszú távon megőrizzessük az egyensúlyunkat.

A harmóniánk megőrzése érdekében azonban a legtöbbet saját magunk tehetjük. Az öngondoskodás szerepét nem lehet eléggé hangsúlyozni. A mindennapi rohanásban elhanyagolhatjuk saját szükségleteinket, elbogatellizálhatjuk a testünk és lelkünk jelzéseit. Márpedig, ha hosszú távon nem tudunk töltekezni és a gondoskodásba fektetett energiánk meghaladják az erőforrásainkat, akkor ez a kimerülésünkhöz vezethet, amiből felépülni igen hosszadalmas folyamat.

Nagyon fontos szem előtt tartanunk, hogy a mai rohanó világban, amikor az okostelefonokon is szüntelenül ingerek érnek, szinte nélkülözhetetlen, hogy elsajátítsunk valamilyen relaxációs módszert (ilyen lehet például a progresszív izomrelaxáció és az autogén tréning is). Egy ilyen módszer ismerete és gyakorlása nagyon értékes erőforrás, hiszen a segítségével pár perc alatt is minden nap rengeteget tehetünk az öngondoskodásunkért. Ezek a módszerek az agyunknak azt a részét fejlesztik, amelyik a szorongás kézben tartását segíti, ennek köszönhetően jobb lehet az alvásunk, hatékonyabb a stresszkezelésünk, ami pedig a kiégés megelőzése szempontjából mind döntő jelentőségű lehetőség.

Szülőként azonban nagy kihívást jelenthet a gyermekeinkről úgy gondoskodni, hogy közben saját magunkra is megfelelő időt tudjunk szentelni. Ez különösen akkor lehet nehéz, ha egyszerre több gyermekről gondoskodik valaki, ha mellette még családon kívül is dolgozik és esetleg még egy gondoskodásra szoruló idős nagyszülő is van a családban.

Mindenekelőtt nagyon fontos, hogy a szülő el tudja fogadni azt a gondolatot, hogy tökéletes szülőnek lenni lehetetlen, elég jó szülő azonban mindenki lehet. Ennek a megengedő megközelítésnek köszönhetően rengeteg nehéz érzéstől lehet mentesülni.

Sokat segíthet az a gondolat, hogy amikor egy szülő „hibázik”, ezt be is ismeri, akkor azzal azt is lehetővé teszi, hogy a gyereke olyan nehézségekkel és a megoldásukkal is találkozzon, amilyenekkel az életben előbb-utóbb egyébként is törvényszerűen szembesülni fog.

Vagyis az elkerülhetetlen „hibáknak” pozitív hozadéka, hogy a gyerekek olyan tapasztalatokhoz juthatnak, amilyenekre később szükségük lesz. A frusztrációtűrés ugyanis nagyon fontos képesség, hiszen még a legszerencsésebb esetben sem tud úgy alakulni egy ember élete, hogy ne érjék őt kisebb-nagyobb kudarcok. Ahhoz, hogy megtanuljuk kezelni ezeket a helyzeteket, ahhoz az szükséges, hogy már gyerekkorban megtapasztaljuk az ezekkel járó negatív érzéseket, nem mindig alakulnak úgy a dolgok, ahogy az számunkra optimális lenne.

Sokszor nem is feltétlenül azért éri a gyereket valamilyen frusztráció, mert a szülő hibázik, hanem arra is negatív érzelmekkel reagálhat, hogy a szülő meghúz határokat.



KOVÁCS PETRA

Ám határok felállítása és a családban kialakult normák betartatása nagyon fontos, hiszen keretekre szükségünk van, bármilyen életszakaszunkban vagyunk is, de a gyerekek fejlődése szempontjából kiemelt a jelentőségük, hiszen a tágabb társas kapcsolatokra való felkészítésen kívül a biztonság szempontjából is nagy a jelentőségük. Amikor vannak határok, akkor egy gyerek tudja, hogy mihez tartsa magát, és ez nagyon fontos abból a szempontból is, hogy kiszámíthatónak élje meg a mindennapokat és a szülőkkel való interakciókat.

A szülői kiégés megelőzése szempontjából fontos kitérni a társas támaszok jelentőségére is. De a külső támaszok előtt nagyon fontos, hogy a szülőpáros tagjai között szövetség legyen. Tudjanak egymásra számítani, és amikor egyiknek nehezebb pillanatai, időszakai vannak, akkor számíthasson a másik támogatására. Egészen kis dolgok is sokat jelenthetnek nehézség esetén. Ha egyiküknek éppen arra van szüksége, hogy egyedül sétáljon egyet, megnézzon egy filmet, vagy csak aludjon egy jót, akkor ha a másik átmenetileg átveszi a gyermekükkel kapcsolatos többi teendőt is, ez sokat számít abból a szempontból is, hogy megerősíti a kettejük kapcsolatát, másrészt pedig töltkezési lehetőséget biztosít a társának, de a gyermekeiknek is példát mutatnak.

Ugyanakkor a kiégés megelőzése érdekében arra is érdemes odafigyelni, hogy a szülőknek ne csak külön-külön legyen én-idejük, hanem egymással is tudjanak úgy időt eltölteni, hogy egy időre a gyerekekkel és a háztartással kapcsolatos teendők alól is mentesüljenek. Akár egyetlen közös esti program vagy egy közös séta is sokat jelenthet. Még ha nagyon ritkán is oldható meg a gyerekek nélküli közös időtöltés, akkor is érdemes megszervezni, mert egyetlen közös töltkezés is hosszú időre erőt és lendületet adhat ahhoz, hogy a kihívást jelentő hétköznapiakhoz elég energiánk legyen. A közösen megélt pozitív élmény felidézése nagyon motiváló tud lenni, és egy következő jövőbeli program tervezgetése, a várakozás is sokat segíthet a mindennapi nehézségek megoldásához.

A külső támogatás igénybevétele, természetesen, akkor a legkönnyebb, ha a szülők hozzátartozói (például nagyszülők, testvérek) időnként be tudnak segíteni, de akár alkalmanként barátok (gyermekeink barátai családotul) vagy fizetett gyermekfelügyelők is megoldást jelenthetnek. Ebben a vonatkozásban is fontos szem előtt tartanunk, hogy egy-egy alkalom is sokat adhat a szülőknek, ezért ha tehetjük, érdemes ilyenfajta segítséget kérni!

KOVÁCS PETRA  
PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ



# Sportolás kamaszként?

– a kiegyensúlyozott serdülők titka

Kamaszkorban nem csoda, ha a sportolás kérdése vitaforrássá válik. Gyakori eset, hogy a fiatal inkább telefonozna, barátokkal lógna vagy a számítógép előtt ülne, vagy csak feküdne az ágyában, miközben szülőként tudjuk, milyen fontos lenne a mozgás a testi-lelki egészsége szempontjából.

## Miért fontos a testmozgás a serdülők számára?

A sport ebben az életszakaszban biztos alapot adhat, ami egyszerre tartja a testet egészségesen, a lelket kiegyensúlyozottan és a kapcsolatokat aktívan.

A rendszeres testmozgás olyan, mint egy tükör. Megmutatja, hogy mire vagyunk képesek, hogyan bánunk a kudarccal, a kitartással, az együttműködéssel, a felelősséggel vagy az alázattal. A sport egy kamasz számára, aki a saját identitását, önállóságát keresi, teret és lehetőséget nyújt arra, hogy megtapasztalja, befolyásolni tudja a saját életét, haladni tud a céljai felé.

## A mozgás nem csak testnevelés, mentális és érzelmi tekintetben is hatással van az emberi működésre.

A testmozgás egyrészt javítja az állóképességet, erősíti az immunrendszert, az izmokat, a csontokat, hozzájárul a kiegyensúlyozottabb hormonháztartáshoz, segít megelőzni az elhízást és a mai korrall járó civilizációs betegségeket. A sikerélmények, a pozitív visszajelzések fejlesztik az önbizalmat, a magabiztosságot, a kitartást. A nem egyedül végzett testmozgás fejleszti a csapatban való gondolkodást, az együttműködést, megadja a közösséghez való tartozás élményét, erősíti a barátságokat, ezenkívül a felelősségvállalás, kitartás, alázat értékeit is megtanítja elsajátítani. Mindezekon kívül a kamaszkorral járó stresszt és szorongást is szabályozni tudja.



## Miért olyan nehéz mégis?

Minden serdülő esetén más okok állhatnak a háttérben, így érdemes lehet személyre szabottan megérteni az ellenállás gyökereit. Szülőként érdemes lehet megvizsgálni a nemet mondás hátterét, mert ez segíthet abban, hogy miért ne a serdülőt hibáztassuk, hanem közösen találjunk megoldást arra, hogyan tudja élvezni a mozgás örömeit.

### Nézzünk meg néhány gyakran előforduló okot, ami miatt a kamaszok nemet mondhatnak a sportolásra.

- Autonomiaigény: a kamaszokkal jár a szülőktől való leválás, így a saját élete irányításának vágya miatt előfordulhat, hogy ellenáll a szülői jó tanácsnak.
- Érzelmi és lelki kiegyensúlyozottság: ha nem tekinti magát kompetensnek, ügyesnek, elég jónak, a folyamatos megmérettetéssel, átöltözéssel járó sportolási tevékenységet könnyen elutasíthatja, ezáltal elkerülve a kudarcot, megszégyenülést.
- A kütyük vonzereje: a kütyük és a közösségi média gyors örömforrást ad, amelyeken keresztül érvényesül a kortársak hatása is.
- A kortársak hatása: ha a társaságában mozgásszegény, nem sportoló fiatalok vannak, akkor könnyen az ő kedvteléseiket építheti be az életébe a sportolás helyett. Fontos, hogyha *gyerekkorától fogva családon belül sem volt a sport életvitelszerűen jelen, kamasz korban szülői ráhatással a sportot kényszernek fogja titulálni, ami konfliktusforrássá válhat, főleg, ha a szülők sem szolgálnak hiteles mintával.*

### Hogyan kezelhetjük a kamasz ellenállását?

A legfontosabb, hogy amennyire lehet, kerüljük el, hogy a testmozgás konfliktusforrássá váljék a családban. Ennek érdekében érdemes lehet meghallgatni a kamasz nézőpontját arról, hogy miért ellenkezik, miért mond nemet. Figyeljünk arra, hogy a szemléletmódja változhat, könnyen lehet, hogy más-más érv lesz fontos számára, akár egyik hétről a másikra. Szülőként arra reagáljunk, ítékezés nélkül, amit épp érez a fiatal. Amikor nemet mond egy edzésre, ne azonnali meggyőzéssel indítsunk, először inkább derítsük fel, hogy miért nincs kedve hozzá, miért nehéz ez neki most? A figyelem, a megértés, a kérdések hatására megjelenő önreflexió, sok esetben oldja a lázadást és segít racionálisabban látni a helyzetet.

Adjunk lehetőséget az önálló döntésre: a kamasz autonomiaigényét azzal tudjuk megtámogatni, ha úgy érzi, hogy az életének bizonyos aspektusait saját döntései, vágyai szerint tudja alakítani. Ezáltal elősegíthetjük, hogy később felelősségteljes döntéseket tudjon meghozni, emellett számíthatunk rá, hogy a saját döntése mellett elkötelezettebb és kitartóbb lesz. Ne felejtjük, a belső motiváció kulcsa az, ha el tud köteleződni a saját döntései mellett.

Keressünk alternatívákat: ha egy mozgásfajtára, helyszínre, közösségre

nemet mond, próbáljunk meg helyette megvalósítható, másik megoldást találni. Ez komoly tárgyalási helyzet, de a célunk közös. Tekintsünk rá úgy, hogy a nézőpontok egyesítésével lehetséges a megoldás. Merjünk elrugaszkodni az eddigi rutintól. Ha elfogadjuk, hogy a mozgás sokféle arcot ölthet, nagyobb eséllyel találhatjuk meg az új mozgásformát. *Fontos, hogy ha a kamasz hosszabb ideje, vagy egyáltalán nem sportolt, akkor kisebb lépésekkel kezdjünk, fokozatosan vezessük be a rendszeresebb mozgást. Ne felejtjük, hogy a sikerélmény motiválób, mint ha rossz élményeket szerez.*

Keressünk kapcsolódási pontokat: ha szeret a barátaival lenni, akkor keressünk nekik valamilyen közös mozgásformát. Hogyha szeret zenét hallgatni, keressünk olyan sportot, ahol a zenének szerepe van. Amennyiben a természet az, ami vonzza, akkor opció lehet a túrázás, biciklizés.

Mutassunk jó példát: abban az esetben, ha szülőként is aktívan teszünk a testi-lelki jóllétünkért, hiteles üzenetet adhatunk át kamaszaink számára. A beszélgetéseink során is meggyőzően tudunk érvelni amellyel, hogy mi miért vagyunk elkötelezettek a testmozgás mellett. A családi közös mozgás óriási élmény lehet, egy családi bajnokság, egy tollasmeccs vagy egy kihívás (például napi x darab fekvőtámasz) játékos formában adja meg a mozgás örömeit, és egy időre a családi konfliktusok is háttérbe kerülnek.

### Plusz 1 tipp: alkossd meg a saját szülői mantrád, ami segít erőt meríteni a nehéz helyzetekben.

Nem kell nagy dolgokra gondolni, a lényeg, hogy egy rövid mondatban fogalmazd meg azt, ami egy-egy nehéz esetben segítő gondolat lehet Neked, ha néhányszor elismétled magadban. Például: „Nem kényszeríteni akarom, hanem segíteni, hogy megtalálja a saját útját.”, „A példám erősebb, mint bármi, amit mondok neki.”, „Türelemmel tanítok, nem akarok harcolni, vele együtt szeretnék megoldást találni.”, „Az ellenállás mögött mindig van egy érzés, amit meg akarok hallani.”

A serdülőkor igencsak nehéz, testi-lelki átalakulással teli időszak. A kamasz sportolása nem csak egészségügyi kérdés, hiszen számos elengedhetetlen tapasztalatot, képességet formál, ami megalapozhatja a fiatal jövőjét. A sport nem csupán a testet formálja, hanem a lelket is erősíti, hosszú távon pedig hozzájárulhat ahhoz, hogy egészséges, magabiztos, kiegyensúlyozott, felelősségteljes felnőtté váljon. Ne felejtjük, talán nem minden edzésre fog elmenni, talán lesznek olyan időszakok, amikor inkább mást választ. Ez rendben van, amit meg tudunk tenni, hogy mi nem adjuk fel, és ha következetesen, szeretettel mutatjuk, hogy a mozgás öröm, akkor gyermekünk előbb-utóbb be fogja építeni az életébe.

KISFALUDY LILLA  
PSZICHOLÓGUS



# A forint 700 éve

## hosszú élet és gazdag múlt a magyar fizetőeszköz mögött

Idén ünnepli fennállásának 700. évfordulóját a forint. Ezt a szép életkort a longevity, vagyis a hosszú élet hívei is megirigyelhetik. De hogy jön össze ez a 700 év? Cikkünkben kiderül.

A magyar államiság több, mint ezer éve alatt számos pénzt használtunk. Ezekből több száz éven keresztül – különböző történelmi korszakokban – a forint volt forgalomban. Legelső forintunk Károly Róbert 1325-ös aranyforintja volt, amelyből két eredeti példány az állandó kiállítás részeként megtekinthető a Pénzmúzeumban. De nem csak ebben merül ki az ingyenesen látogatható Pénzmúzeum kínálata, hanem forinttérkép és papírpénzek sokaságát vonultatja fel, bízva abban, hogy szépségük, képi világuk és történetük a látogatókban a pillanatnyi élménynél is tovább él majd.

Mivel a forint 700 évvel ezelőtti kiadásának pontos napja ismeretlen, a Pénzmúzeum a modernkori forint kiadásának dátumán ünnepli a legelső forint születésnapját is. Mint ismeretes, a jelenlegi fizetőeszközünk a pengőt a II. világháború után, a hiperinflációt követően, immár 79 éve, 1946. augusztus 1-jén váltotta le.

### Régen volt. Hogy is volt?

A magyar aranyforintot évszázadokon át megbecsülték, Európa-szerte forgalomban volt. Károly Róbert az aranypénzt

firenzei mintára – a „forint” név is Firenze városra, annak florentinus elnevezésű pénzére utal – az előlapon lilium, a hátlapon pedig Keresztelő Szent János alakjával verette. Ezen fia, Nagy Lajos változtatott, az előlapra címer, a hátlapra pedig Szent László alakja került, ami ezt követően több évszázadra meghatározó lett. Újabb jelentős éremképi változás Mátyás király idején történt. Az 1467-től bevezetett gazdasági reform után az aranypénzen Szűz Mária és karjában a kisded Jézust ábrázolták. Szűz Mária a magyar aranyforint történetében annyira jelentős volt, hogy az 1946-ban bevezetett új, modern forintot kis híján máriásnak nevezték el. A 17. századtól – bár forintban számoltak – az aranypénz (a firenzeit másoló velencei aranypénz után) dukátnak is nevezték (a latin fejedelem jelentésből származtass ducatus után). Bár a magyar forint az évszázadok alatt többször is változott, mind tisztaságát, mind kb. 3,5 gramm súlyát, mind pedig kb. 20-22 milliméteres átmérőjét, így értékét megőrizte. Még 1848-ban is vertek ilyen pénzt – magyar nyelvűt ekkor először. Egy évvel később a papír forint is megjelent, Kossuth Lajos pénzügyminiszterként





1849-ben bocsátott ki egy- és kétforintosokat. Ezeket nevezték Kossuth-bankónak, és a gyűjtők körében is igazi különlegességnek számítanak. A forint a 19. század közepén még egyszer arcot változtatott: 1858-ban Ferenc József ugyanis ezüst forintot bocsátott ki.

Magyarország és a forint több évszázados közös történetében 1892-ben állt be az első szakítás. Ekkor ugyanis egy gazdasági reform következtében az Osztrák-Magyar Monarchiában egységesen bevezették a koronát. Az első világháború után az 1924-ben megalapított önálló Magyar Nemzeti Bank pedig a koronát a pengővel váltotta fel. Mivel a pengő a második világháborút követő hiperinfláció során elértéktelenedett, a jó emlékezetű forint tért vissza. Fedezetűl a második világháború során a hadszíntér előtt az Aranyvonaton bravúrosan kimenekített, majd szerencsésen visszahozott közel 30 tonnás aranykészlet szolgált.

### 5+1 érdekesség a modern forintról

1. A modern magyar forint bevezetésének napját gondosan választották meg: figyelembe vették az aratás időpontját, illetve a bevezetést jelentős árukészlet-felhalmozás előzte meg.
2. A háborús károk a fém pénzverés újraindítását is megnehezítették. A verőtövekhez szükséges acél hiányát kilőtt tankok tengelyéből esztergálták.
3. Első forint bankjegyeink a 10 és 100 forintos voltak. A pénzekben a Pénzjegynyomda két dolgozója látható. Előbbin Pfeffer Mihály gépmester, a százon Tócsa Jánosné Várszegi Gizella berakónő idealizált képmása látható. A gyenge minőségű papír miatt mindkét bankjegyet hamar ki kellett vonni a forgalomból.
4. A magyar papírpénzeket évtizedeken át a világ legszebbjei közé sorolták. A 20-as, az 50-es, az új Petőfi-portrés 10-es és a Kossuth-portrés 100-as Horváth Endre és tanítványai keze munkáját dicséri.
5. A hamisítás elleni védelem a tervezésben már a kezdet kezdetén kiemelkedő fontosságú volt. A rézmetszés, a színárnyalatosságot, a guilloché alkalmazása a háttérrel azokkal a kiváló védelemnek bizonyult.
- +1. A forintra, mind az érmékre, mind a bankjegyekre a köznyelv gyakran alkalmazott szleng kifejezést. Az Ady az ötszázast jelölte, a mallér szót a tízforintosra használták, ebből alakult ki a bémallér, a húszas elnevezése, majd ez utóbbi rövidüléséből a bélás.



### Pénzmúzeum: ingyenes és edukatív

Az ingyenesen látogatható Pénzmúzeum a nagycsaládokat is várja kiállításain. Itt bárki megemlegetheti a magyar aranykészlet egy 12,5 kg-os darabját, kereskedhet virtuális pénzzel a tőzsdén, sőt, kipróbálhatja, milyen monetáris tanácsstagnál dolgozni. A látogatás végén mindenki magával vihet egy-egy maga által tervezett bankjegyet, akár a saját fotójával. Regisztrálni a penzmuseum.hu oldalon lehetséges.

# Egészséges őszi finomságok

## FÜSZERES LENCSEFŐZELÉK

### Hozzávalók:

- 50 dkg lencse
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2-3 evőkanál olaj
- só, bors
- 2-3 babérlevél
- 1 tk. római kömény
- 1 tk. dijoni mustár
- 1 tk. tárkony
- 1 csipet kakukkfű
- frissen facsart citromlé (ízlés szerint)

### Elkészítés:

Az átválogatott lencsét érdemes előző este vízbe áztatni. Az apró kockákra vágott hagymát kevés vízben párolva kissé puhítsuk meg, majd adjuk hozzá a beáztatott lencsét. Sózzuk és borsozzuk, dobjuk rá a babérokat, és öntsük föl annyi vízzel, amennyi jó ujjnyira ellepi. Fedő alatt főzzük kb. 25-30 percig, amíg a lencse megpuhul. Közben ha kell, öntsünk még rá kevés vizet. Adjuk hozzá a zúzott fokhagymát, az olajat, és ízlés szerint alaposan fűszerezzük meg a köménnyel, mustárral, tárkonnyal, citrommal. Végül vegyünk ki a főzelékből egy jó merőkanálnyit és botmixerrel pürésítsük, majd a pürét visszakanalazva ezzel sűrítjük be a főzeléket. Korianderes diófasírtal tálalva valódi fehérjebomba.



## SZILVÁS TEASÜTI

### Hozzávalók:

#### A tésztához

- 30 dkg liszt
- 10 dkg vaj
- 5 dkg őrölt dió
- 7-8 ek. hideg víz
- 2 ek. cukor
- 1 tk. szódabikarbóna (elhagyható)

#### A töltelékhez

- 50-60 dkg lédús, érett szilva
- 3 dkg őrölt dió
- őrölt fahéj
- 2 ek. cukor
- 5 dkg mandulaforgács

### Elkészítés:

A lisztet (lehet egyszerű rétesliszt, de bevált az 1/3 rétes, 1/3 teljes kiőrlésű graham, 1/3 tönköly keverék) gyors mozdulatokkal morzsoljuk össze a kisebb darabokra vágott hideg vajjal, dolgozzuk bele az őrölt diót, a cukrot, majd a hideg vizet fokozatosan hozzáadva gyúrjuk gombóccá a tésztát, és tegyük 15-20 percre a hűtőbe. Nem baj, ha a tészta kissé ragacsos, a hűvös pihentetés után épp jó lesz az állaga. Amíg pihen a tészta, vágjuk félbe vagy negyedekre a megmosott szilvát, és keverjük össze az őrölt diót, fahéjat, cukrot. A hideg tésztát lisztezett deszkán nyújtjuk-nyomkodjuk kb. 1 ujjnyi vastagra, és tegyük egy kb. 25x25-ös sütőformába úgy, hogy körben 1,5-2 cm-nyi magas szélé legyen. Borítsuk be a tésztát szorosan egymás mellé téve a szilvával, majd egyenletesen szórjuk meg a fahéjas dióval és végül a mandulaforgáccsal. Közepes lángon (kb. 180 fok) 35-40 perc alatt kész.

**Másképp:** Szódabikarbónával lazább lesz a tészta, tojás nélkül meg esetleg morzsalódhat, de az íze semmivel sem lesz jobb, mintha 1 tojás hozzáadásával „összeragasztod” a tésztát. Sütikhez 1 tojás=1 banán, ezért tojáspótlóként egy villával pépesre tört érett banánt is kevehetsz a liszthez.



## TÍZPERCES, ILLATOS ERDEI GOMBÁS TÉSZTA

### Hozzávalók:

- 1 ek. vaj
- 1 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 500 g gomba
- 1 dl száraz fehérbor
- 1 tojás sárgája
- 1 csokor friss petrezselyem/kakukkfű
- só, bors
- sajt (a tetejére)
- tészta

### Elkészítés:

Egy lábosban felteszem forni a vizet a tésztahoz, majd míg a gombás mártás készül, kifőzöm.

A szósához a gombát megpucolom, felszeletem. A hagymát felaprítom, majd egy nagy serpenyőben felolvasztom a vajat, és megpárolom benne a hagymát. Ha már puha, az aprított fokhagymát is hozzáadom, majd a szeletelt gombát. Elkeverem, és addig párolom, míg össze nem esik. Ráöntöm a bort, hagyom egy kicsit rotyni, majd hozzákeverem a tojássárgáját, és elzárom alatta a lángot. Elkeverem, sózom borsozom, megszórom friss zöld fűszerrel. Azonnal összeforgatom az időközben kifőtt, leszűrt tésztával, és sajttal megszórva tálalom.



## SÜTŐBEN SÜLT TÜKÖRTOJÁS PAPRIKÁVAL

### Hozzávalók:

- 1 tojás
- 1 kápia paprika
- friss zöldfűszer (pl. petrezselyemzöld, kakukkfű, oregánó)
- só, bors
- olaj

### Elkészítés:

1. A süttőt előmelegítjük 200 fokra. Közben a paprikát megmossuk, kicsumázzuk, majd karikára vágjuk.
2. Egy hőálló edényt kiolajozunk, belerakjuk a paprikát, amit fűszerezünk és végül a tojást is ráütjük és készre sütjük.

Tudtad, hogy az étkezési szokásaidon keresztül is rengeteget tehetsz a gyerekeid jövőjéért? A Felelős Gasztrohős Alapítvány abban segít, hogy a családi asztalon ne csak finom, hanem fenntartható ételek is helyet kapjanak. Ha sokszor érzed úgy, hogy nehéz eligazodni a „zöld” tippek és trükkök rengetegében, mi segítünk! Egyszerű, szerethető és kipróbált megoldásokat mutatunk be – kifejezetten olyan anyukáknak, akik nem szeretnének lemondani a finom falatokról, de fontos nekik, milyen világot hagynak a gyerekeikre.

Nálunk edukációs tartalmakat, kihívásokat, izgalmas tényeket és gyors, szezonális recepteket is találsz! Ötleteket adunk a hétköznapi bevásárlásokhoz, de akkor is segítünk, ha épp nem főznél! Hiszünk abban, hogy a fenntarthatóság nem lemondásról, hanem felfedezésről és az étel megbecsüléséről szól: arról, hogy együtt főzhettek, új ízekkel kísérletezhettek, és közben megtaníthatod a gyerekeidnek is, hogy az étel érték.

Kövess minket, ha változatos, tudatos családi étkezéshez szeretnél inspirációt kapni, vagy ha érdekelnek offline edukációs programjaink, melyekből minden korosztály válogathat! Gyere, változtassuk meg falatonként a világot!

<https://gasztrohos.hu/>  
[www.facebook.com/FelelosGasztrohos](https://www.facebook.com/FelelosGasztrohos)  
[www.instagram.com/gasztrohos/](https://www.instagram.com/gasztrohos/)



# FILMAJÁNLÓ

Lapszámunk központi témája az egészség, így filmajánlóinkba is olyan alkotásokat gyűjtöttünk melyekben valaki egészsége (legyen szó fizikairól vagy lelkiről) veszélybe kerül. Ezek a történetek nem zárulnak midig happy end-del, pontosan úgy, ahogyan az életben sem. Mégis sokat tanulhatunk belőlük. Egy-egy születési rendellenességen, váratlan diagnózison gyakran nem tudunk változtatni, azonban kénytelenek vagyunk elfogadni és megtanulni együtt élni velük. Ebben a feladatban érdemes segítségül hívnunk ezeket és az ehhez hasonló filmeket, melyek példaként szolgálhatnak és erőt adhatnak nekünk ezekben a nehéz helyzetekben.



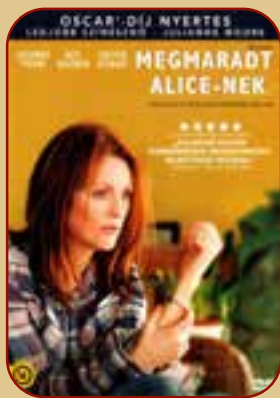
## Az igazi csoda (2017)

Egy új közösségbe bekerülni mindenkinek nagy kihívás - de van, akinek még annál is nagyobb. Auggie Pullman (Jacob Tremblay) jó fej, okos, kedves és már ötödikes, mégis most kezd csak az iskolát. A kisfiú ugyanis arcdeformitással született, és eddig édesanyjával (Julia Roberts) tanult otthon. Auggie nem hétköznapi arca alapján felkavarja az iskolában a kedélyeket. Auggie azonban épp olyan hétköznapi dolgokra vágyik, mint a többi gyerek, és legfőképpen: barátokra. A kisfiú mindent megtesz, hogy elfogadják, de a beilleszkedés nem megy zökkenőmentesen. A szeretetnek és a kedvességnek azonban, mint tudjuk, mágneses ereje van...



## Két lépés távolság (2019)

Stella Grant minden ízében 17 éves... Összenőtt a laptopjával, és imádja a legjobb barátait. De a legtöbb tinédzserrel szemben ideje java részét egy kórházban tölti, mivel cisztás fibrózis van. Az élete csupa sablon, szabály és önkontroll. Ezt a fegyelmet kell próbára tennie, amikor megismerkedik egy lehetetlenül helyes betegtárral, akit Will Newmannek hívnak. A fiatalok közt azonnali flörtölés alakul ki, bár a szigorú előírások azt diktálják, hogy állandóan tartaniuk kell a biztonságos három lépés távolságot. Stella fokozatosan arra ösztönzi Willt, hogy élvezze ki maximálisan az életét, de vajon meg tudja menteni azt, akit szeret, amikor tilos akár csak megérinteniük egymást?



## Megmaradt Alice-nek (2014)

Alice Howland, a neves nyelvészprofesszor boldog házasságban él, három felnőtt gyermeke van. Ám minden megváltozik, amikor kezd elfelejteni szavakat, dolgokat. Eleinte csak belezavarodik a gondolatomenétébe az egyetemi előadásain, és pánikba esik, amikor futás közben rájön, nem tudja, merre jár.

Az orvos Alzheimer-kórt diagnosztizál nála, kevéssel az 50. születésnapja után. Alice nehezen fogadja el helyzetét, és azért küzd, hogy a lehető legtöbb ideje maradjon a családjára.



## Mennyei csodák (2016)

A Beam család hihetetlen, ám igaz története. Amikor Christy megtudja hogy tízéves lánya, Anna egy ritka, gyógyíthatatlan betegségben szenved, elhatározza, hogy megtalálja a gyógyulásának a módját, bármibe kerüljön is. Később Anna egy szörnyű balesetet szenved, amit nemcsak hogy túlél, de hihetetlen és megmagyarázhatatlan csodában lesz része. A baleset ugyanis drámai változást hoz a kislány állapotában, lehetővé téve, hogy elinduljon a gyógyulás felé, és a család újra boldogan éljen.

# Egészség, újrakezdés és inspiráció az őszi napokra – a Libri könyvajánlója

Az őszi számunkban az egészség és a belső egyensúly kerül fókuszba: test, lélek és önismeret ápolása, életminőségünk javítása. Válogatásunk inspiráló olvasmányokat kínál, amelyek segítenek jobban megérteni önmagunkat, erősíteni belső erőnket és harmonikusabb, teljesebb életet élni az őszi napokban.



## Mélissa Da Costa: Az ég minden kékje

A regény Émile történetét meséli el, aki huszonhat évesen fiatalkori Alzheimer-kór diagnózist kap, és az orvosok mindössze két évet jósolnak neki. Terápia helyett úgy dönt, hátrahagyja a kórházat és aggódó családját, hogy lakóautóval fedezze fel a világot. Útitársat keres, és jelentkezik is Joanne, a titokzatos, hallgatóg lány. Közös utazásuk során barátság, szerelem, természet és új élmények segítik Émile-t abban, hogy a félelem helyett az élet szépségét válassza. Lírai, érzékeny regény veszteségről, reményről és újrakezdésről.



## Robert Lufkin: Hazugságok, amiket az orvosi egyetemen tanítottam

Robert Lufkin könyve forradalmi szemlélettel mutatja be, hogyan előzhető meg és fordíthatók vissza a krónikus betegségek, mint a cukorbetegség, a magas vérnyomás vagy az elhízás. Több évtizedes orvosi tapasztalata és széles körű kutatások alapján állítja: a problémák gyökere az anyagcsere zavara, amelyre a hagyományos ajánlások gyakran nem adnak megoldást. Gyakorlati tanácsokkal segít a táplálkozás, alvás, mozgás és stresszkezelés terén, miközben lerombolja a krónikus betegségekkel kapcsolatos 10 legelterjedtebb tévhitet.



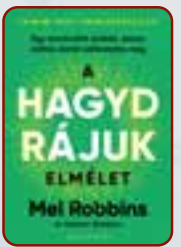
## Gladys McGarey: A jól megélt élet

Gladys McGarey új könyvében évszázados tapasztalatát és 103 évnyi bölcsességét osztja meg, amelyben a holisztikus orvoslás úttörőjeként saját életének tanulságait adja tovább. Derűje és embersége arra biztat, hogy fedezzük fel az életörömet, és vegyük kezünkbe saját gyógyulásunkat. Hat „titka” személyes történetek és egyszerű gyakorlatok révén segít új szemléletet kialakítani arról, mit jelent teljes és hiteles életet élni. Inspiráló, lélekemelő könyv a belső erő és öröm megtalálásáról.



## Lengyelfi Edit - Preisz Éva Eszter: Sorsminták

A *Sorsminták* című könyv a családfakutatás izgalmas világán keresztül mutatja be, hogyan élnek tovább bennünk elődeink történetei, ereje és sebei. A szerzők feltárják, miként öröklődnek generációról generációra a tudattalan minták, és hogyan befolyásolják jelenünket. Valós, olykor krimibe illő történetek és pszichológiai magyarázatok segítségével segítenek felismerni érzelmi örökségünket, hogy tudatosítva új sorsmintákat alkothassunk saját jövőnk számára.



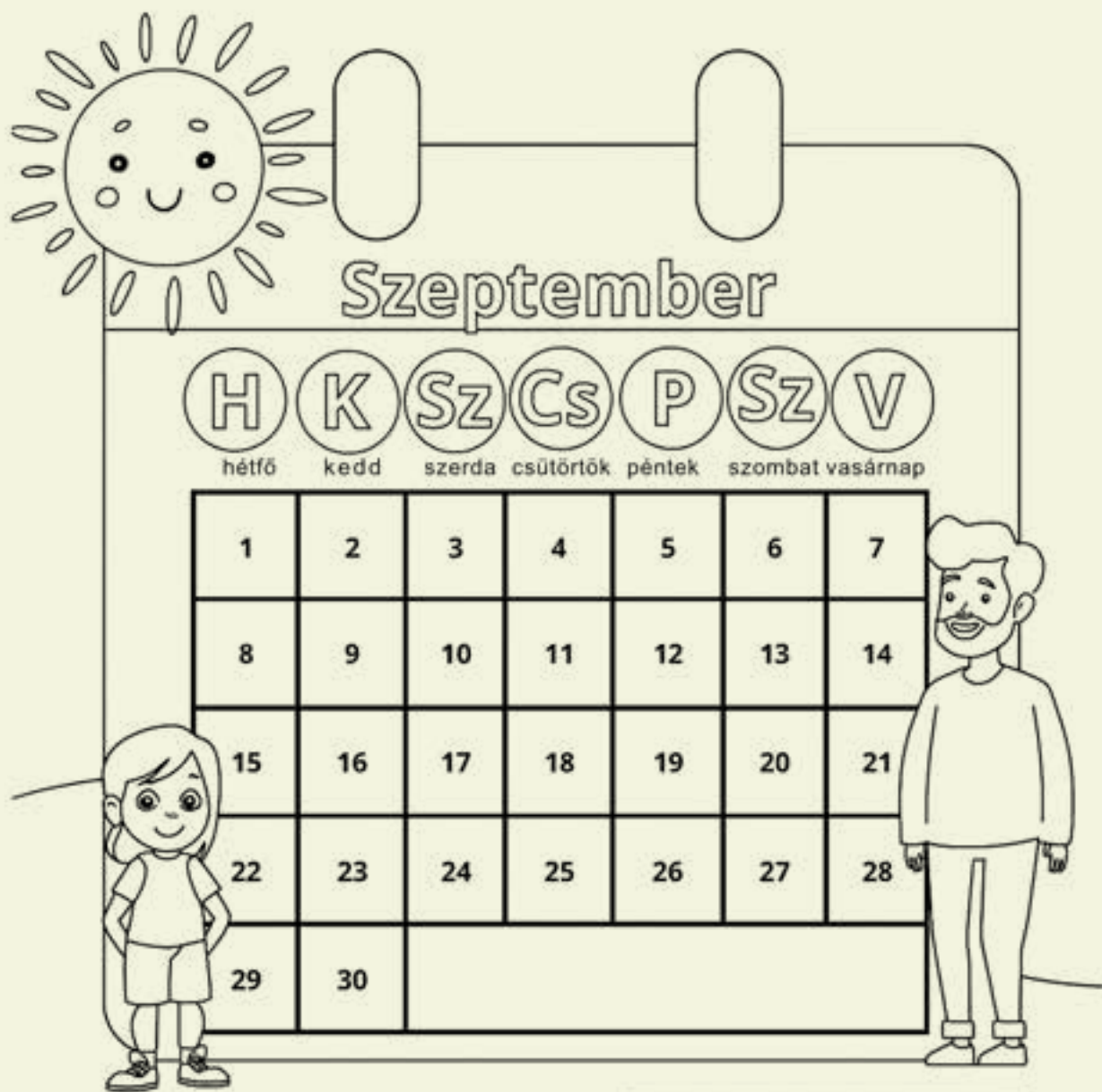
## Mel Robbins: Hagyd rájuk elmélet

Mel Robbins új könyve forradalmi egyszerűségű eszközt ad ahhoz, hogy visszavedd az irányítást az életed felett. Lényege: két szó, amelyek felszabadítanak mások véleményétől, drámáitól és ítéleteitől – *hagyd rájuk*. A szerző arra tanít, hogyan ne pazarolj energiát arra, amit nem tudsz befolyásolni, és hogyan összpontosíts inkább magadra, céljaidra és boldogságodra. Gyakorlati útmutatóval, inspiráló történetekkel és pszichológiai, idegtudományi kutatásokkal segít, hogy bátran alakítsd ki a saját életed.



## Roxie Nafousi: Önbizalom – 8 lépés, hogy tudd, mennyit érsz

Roxie Nafousi új könyvében azt hangsúlyozza, hogy az önbizalom nem velünk született adottság, hanem fejleszthető képesség, amely mindenki számára elérhető. A kötet nyolclépéses módszere segít felszabadulni az önkritika, a kishitűség és a megfelelési kényszer alól, miközben erősíti a belső erőt, a tudatosságot és az önszeretetet. Nafousi gyakorlati útmutatója megtanít kiállni magunkért, meghallani a belső hangunkat, magabiztosan dönteni és olyan életet teremteni, amely valóban a miénk, belülről kifelé építve önmagunkat.



Az iskolakezdés szeptember első hétfője.  
Hányadika ez?

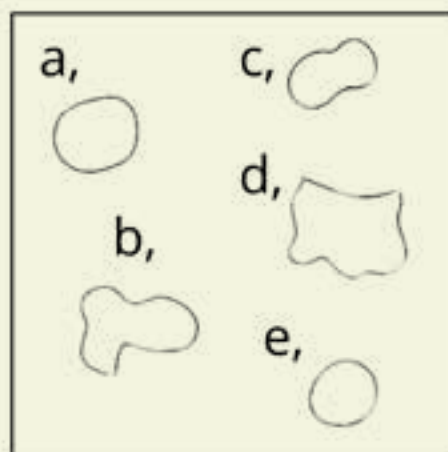
A NOE Őszi Találkozót, 13-án tartjuk.  
Milyen nap lesz?

Igaz vagy hamis?  
Szeptemberben 5 vasárnapi nap lesz.

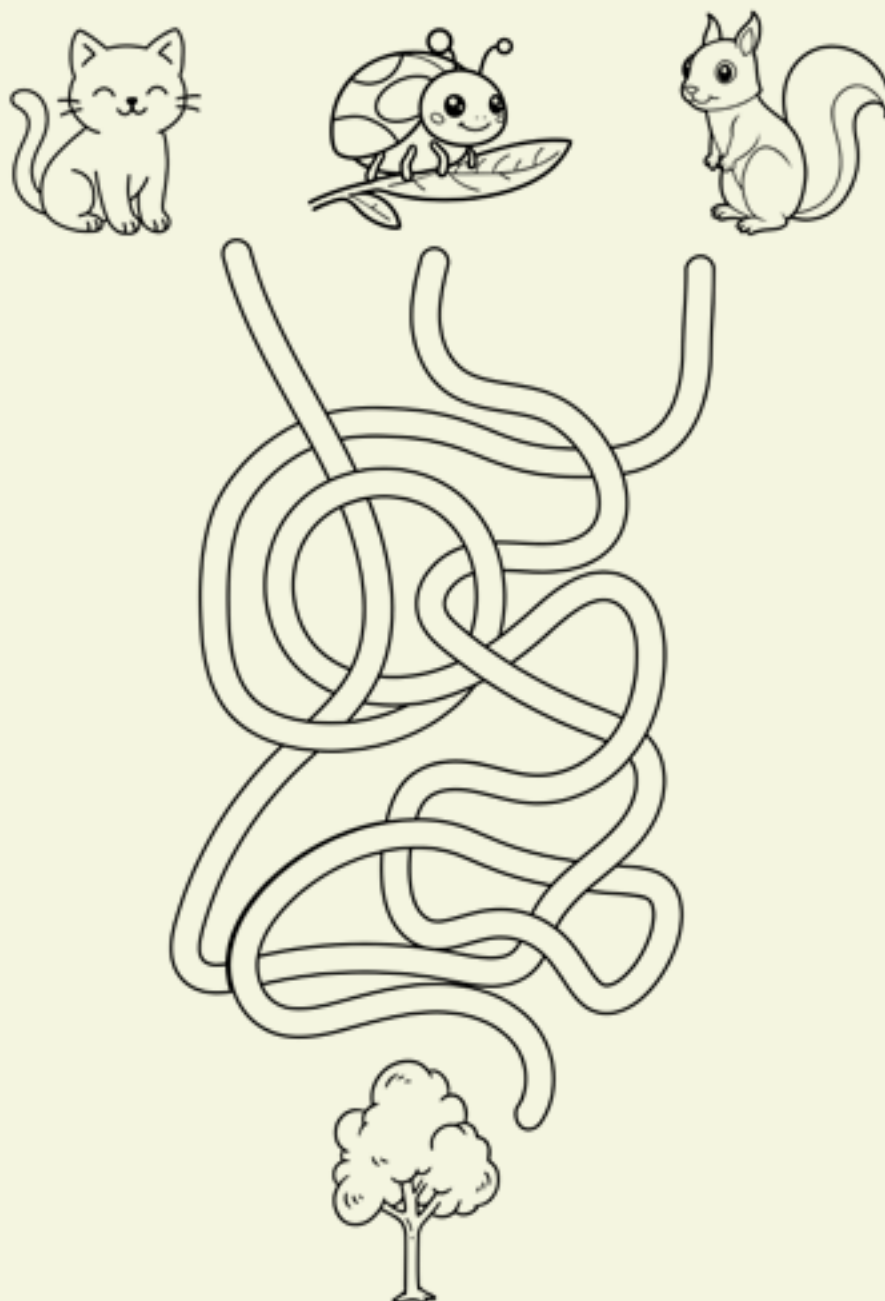
Szeptember után milyen hónap  
következik?



Melyik folt melyik  
tehénhez tartozik?

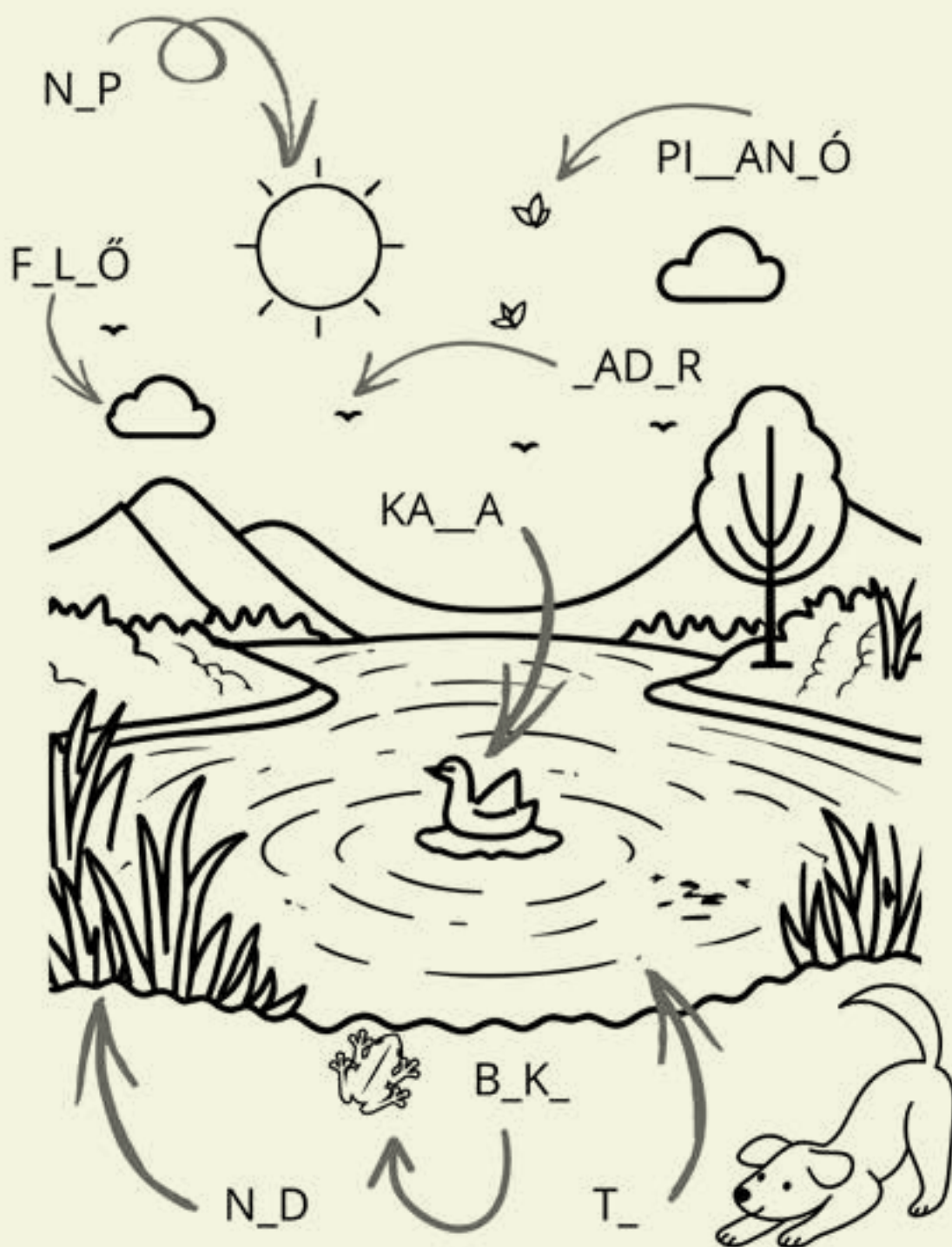


Milyen állat csücsül a fán?



Megfejtés: \_\_\_\_\_

Segíts Füles kutyának beírni a szavakból hiányzó betűket, majd színezd ki a képet!



# A rövid nyakú zsiráf

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kis zsiráf. Akárcsak a többi zsiráf, ő is imádta a nyári nap perzselő sugarait, a szavanna lüktető életét, na meg a friss, zöld levelek ízét.

Csakhogy ő mégsem olyan volt, mint a többiek.

Ez a kis zsiráf félt a magasban.

Nem tudta pontosan, mikor kezdődött a dolog. Amióta csak az esztét, egyszerűen rettegett kinyújtani a nyakát, és körülnézni. Ezért hát folyton behunyt szemmel, behúzott nyakkal járt, egyre kisebbre és kisebbre igyekezett összehúzni magát. Minél közelebb próbált kerülni a talajhoz.

„Bárcsak akkora lehetnék, mint egy szurikáta” – gondolta magában bánatosan.

Ugyanakkor borzasztóan szégyellte is, hogy ennyire fél a magasban, ezért aztán kerülni kezdte a barátait meg a családját is. Szülei aggódva kérdezték:

– Miért lógatod folyton az orrod? Valami bánt?

Ilyenkor a kis zsiráf még jobban behúzta a nyakát, lehajtotta a fejét, és inkább eloldalgott, nem is felelt. Nem merte elárulni, mi bántja, attól félt, hogy mindenki kinevetné. Ugyan biza ki hallott már ilyesmit, hogy egy zsiráf fél a magasban...

Oly hosszú ideig nem mert felnézni, hogy egy szép napon arra ébredt: valami megváltozott.

A nap a megszokott módon indult. A kis zsiráf az első, gyengéden cirógató napsugarakkal együtt ébredt. Nagyon szippantott a hajnali friss levegőből, majd talpra állt. Szorosan behunyva tartotta a szemét, hogy a reggeli nyújtózkodás kevésbé legyen félelmetes, és...

...és aztán nem történt semmi.

Kerekre tárgult szemekkel nézett bele a nagyvilágba.

A nyaka megrövidült.

Jobbra, majd balra billentette a fejét, erőst furcsállta a dolgot. Aztán hirtelen kitörő boldogság öntötte el.

– Valóra vált az álmom! Soha többé nem kell behunyt szemmel járnom!

Örömeiben hatalmasat ugrott a levegőbe, egy röpké pillanatra sikerült elfeledkeznie arról, hogy ez bizony rendkívül félelmetes mutatvány. Lelkesen rohángált fel-alá, és már alig várta, hogy felébredjenek, meg akarta osztani a jó hírt a családjával is. Hiszen ezentúl minden rendben lesz, nem lesz soha többé szomorú, a szüleinek sem kell aggódniuk miatta, arról nem beszélve, hogy kedvére játszhat a többi kölyökkel is!

Ez a gondolat még jobban feldobta. A nagy izgalomtól föltöbbször megéhezett, ezért úgy döntött, ameddig a többi zsiráf felébred, addig ő eszik egy keveset. Elvégre korgó gyomorral mégsem lehet közölni egy ilyen fantasztikus hírt!

Csakhogy amint odalépett a kedvenc fájához, hogy elrágcsáljon egy-két ízletes levelet, rá kellett döbbsennie, hogy nem éri fel. Bosszúsan szemlélte a legelső ágat. Ami máskor alacsony volt, és le kellett hozzá hajolnia, most igazi kihívást jelentett. Pipiskedett, nyújtózkodott, de egy centivel sem került közelebb ahhoz az ághoz. Csalódottan beletörődött hát,

hogy ez most nem fog sikerülni, meg kell várnia a segítséget.

– Sebaj, gondolta magában, ha nem érem el a leveleket, akkor eszem egy kis füvet!

Lenézett a földre, és megpróbált lehajolni, hogy legeljen egy keveset. Igen ám, de ennyire rövid nyakkal, na meg azokkal a hosszú lábakkal ez a művelet nem olyan egyszerű. Hiába próbálkozott, sehogyan sem sikerült elég mélyre hajtania a fejét.

Borzasztóan elkeseredett a kis zsiráf. Leült a fűbe, és zokogni kezdett.

– Mi történt, kicsi zsiráf? Miért sírsz? – szólította meg ekkor valaki. Az a hang cérnavékony, mégis kedves volt.

Az elkeseredett kis zsiráf körbepillantott, és meglepetésében a sírást is abbahagyta. Egy szurikáta állt mellette, és tanácstalanul nézett fel rá.

– Valami baj van? Miért sírsz? – kérdezte ismét az apró jövevény.

– Azért sírok, mert valóra vált az álmom – bökte ki a zsiráf végtelenül szomorúan.

A szurikáta erre alaposan összeráncolta a homlokát.

– Ó, én azt hittem bánatodban sírsz, nem örömdben!

– Nem, dehogy. Pár perce – szípogetta a kis zsiráf –, pár perce még rendkívül boldog voltam! De aztán... aztán rájöttem, hogy amire vágytam, hatalmas butaság volt, és most fogalmam sincs, mi lesz velem.

Ezzel ismét eleredtek a könnyei.

A szurikáta megsajnálta a zokogó kis zsiráfot, kedvesen megsimogatta a lábát.

– Ugyan már, ne aggódj, minden rendben lesz! Talán csak nem oly súlyos a helyzet.

– Azt kívántam, bárcsak rövid lenne a nyakam, mert félek a magasban – bökte ki a kis zsiráf. Azt kívántam, bárcsak akkora lennék... bárcsak akkora lehetnék, mint te!

A szurikáta elcsodálkozott.

– Nocsak, ki hallott már ilyet. Még hogy egy rágcsáló méretű zsiráf?! Ne butáskodj, kis barátom! Egyébként is, mindenki fél valamitől. Semmi szégyellnivaló nincsen abban, hogy félsz a magasban.

– Már hogyne lenne! – vágta rá morcosan a kis zsiráf. – Hiszen senki sem akar játszani velem, ha elmondom, hogy azért kell folyton behunynom a szemem, mert nem szeretném látni, milyen magasban vagyok.

– Ha elárulnád nekik, hogy félsz a magasban, közösen akár olyan játékok is kitalálhatnátok, amit a földön kell játszani – vélekedett a szurikáta. – És arra gondoltál-e, hogy esetleg más is fél a magasban, nemcsak te?

A zsiráf efült eltöprengett. Talán mindvégig rosszul gondolta? Lehetséges, hogy nem is oly magányos és rossz ez a „félni a magasban” dolog? Netán ki sem nevetné őt senki emiatt?

– Bocsáss meg, kis zsiráf, most már mennem kell – mosolygott rá a szurikáta kedvesen. – Aztán csak fel a fejfel! – intett

még búcsúzóban, majd amilyen észrevétlenül jelent meg, oly gyorsan el is tűnt. A megrövidült nyakú, bánatos kis zsiráf még hosszan bámult utána. Egész addig, amíg elnyomta az álmot.

Amikor ismét felébredt, már jó magasan járt a nap. Körötte az egész család talpon volt, és szedegették a fákról a zamatos leveleket. A kis zsiráf hatalmasat sóhajtott. Beleszippantott a levegőbe, felállt, és...

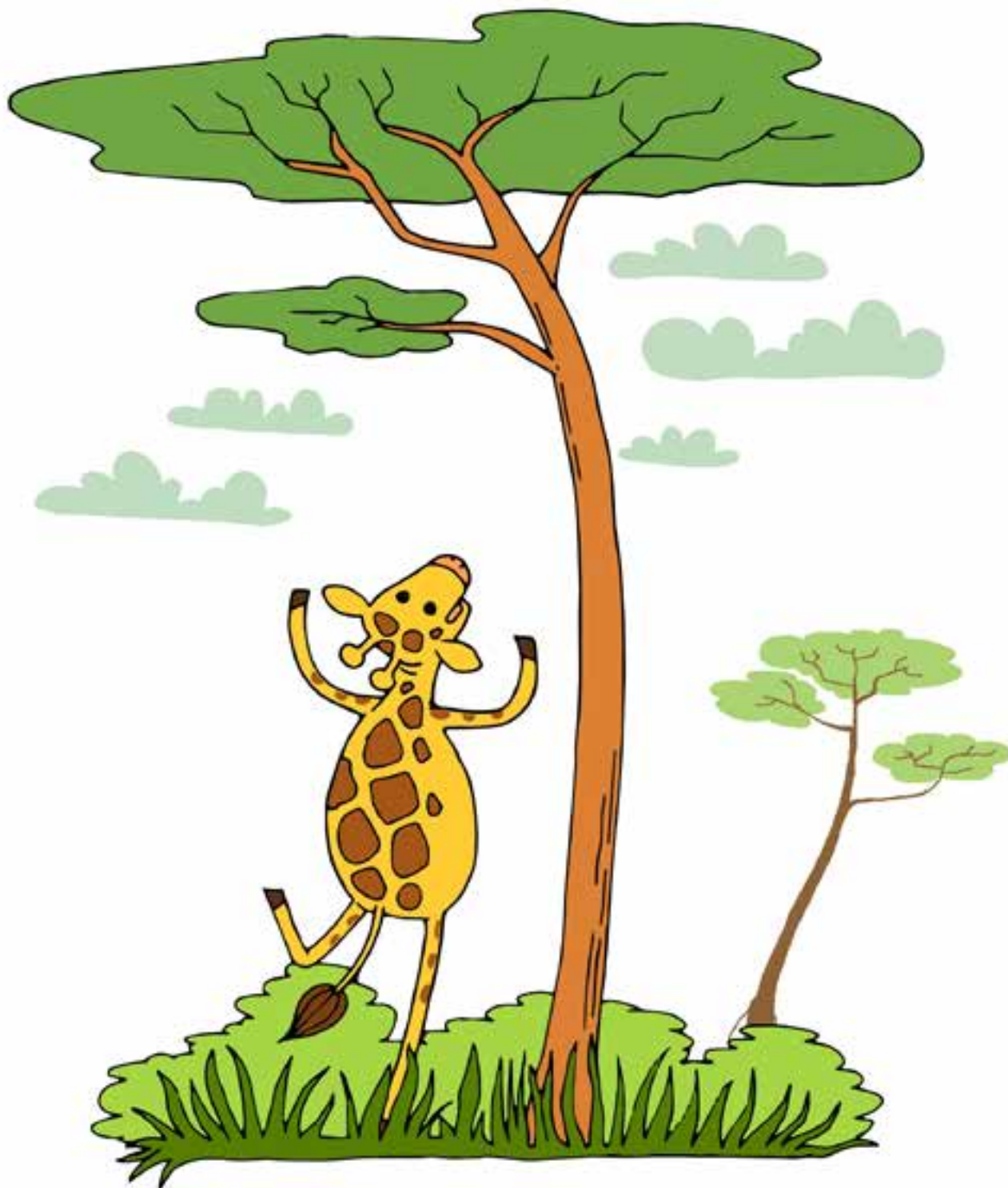
...és hatalmasat nyújtózkodott a hosszú nyakával.

– Hiszen csak egy rossz álmot volt ez az egész! – nevetett fel megkönnyebbülten.

Sosem érezte még magát ennyire boldognak és hálásnak a nyaka miatt. Azonnal eldöntötte, hogy igenis beszélni fog a családjának és a barátainak arról, hogy miért jár ő folyton lehajtott fejjel.

Boldogan csatlakozott a többiekhez, és a fák alatt, fel-alá járkálva arra gondolt, hogy akár álmot, akár valóságot volt ez az egész: ő bizony élete végéig hálás lesz a szurikátának.

FEJES BOGLÁRKA



# Őszel is kreatívan

## Őszi girland

### Hozzávalók:

- piros, zöld, esetleg sárga/narancssárga fonal
- zöld filc anyag
- zsinag vagy spárga
- olló
- ragasztópisztoly

### Elkészítés:

Készítsünk elő egy kb. 7-8 cm hosszú zsinagdarabot. A fonnal kb. 100-szor ne túl szorosan tekerjük körbe a mutató- és a középső ujjunkat. Ez lesz az almánk. Ha elkészültünk, húzzuk le a fonalat az ujjainkról és középen kössük át a zsinagdarabbal. Ezután a fonalszálat húzkodjuk szét, hogy kerek almaformát kapjunk. A filc anyagból vágjunk ki kis zöld leveleket és ragasszuk az alma tetejére. Ezt ismételjük addig, amíg elegendő almánk nem lesz. Fogjunk egy hosszabb darab zsinagot és kössük rá a fonalalmákat.



## Toboz csiga

### Hozzávalók:

- egy darab hasasabb toboz
- natúr kartonpapír
- zsenília drót
- 2 db apró pompon
- fekete és fehér papír
- fekete filctoll
- ragasztópisztoly
- olló

### Elkészítés:

A kartondobozból vágjunk ki egy szabályos kört és egy ellipszist. Az ellipszis lesz a csigánk teste, ennek a közepére ragasszuk fel a tobozt. Ezt követően készítsük el a csiga mosolygós (vagy éppen szomorú, meglepett, haragos) fejét. A fehér papírból vágjunk ki két darab kisebb kört és ragasszuk a kartonpapírból kivágott körre. Ezután a fekete papírból vágjunk ki két még kisebb kört, és ezeket ragasszuk a fehér körökbe, majd a filctoll segítségével rajzoljuk meg a csiga ábrázatát. A zsenília drótokból vágjunk 2 egyforma hosszúságú darabot, az egyik végükre rögzítsünk 1-1 pompont, a másik végüket ragasszuk a csiga fejéhez. Ezt követően ragasszuk a fejet a testhez a képen látható módon.

## Termés sün

### Hozzávalók:

- kartonpapír
- filctoll
- ragasztópisztoly
- a természetben gyűjtött ágakcskák, botok

### Elkészítés:

Amennyiben a sétatítokon a te gyermeked is imád botokat (leveleket, terméseket) gyűjteni, mutatunk egy kiváló és kreatív felhasználási módot, hogy a gyűjteményektől ne kelljen – persze, könnyek között – megszabadulni.

Vegyünk egy kartonpapírt és némi kézügyességgel rajzoljuk meg rá a süni testét. Amennyiben szabadkézzel ez nem menne, az interneten remek sablonokat találunk. Ezután nincs is más dolgunk, mint az összegyűjtött ágakcskákat, botokat megfelelő méretűekre tördelni és a képen látható módon a süni testéhez rögzíteni, mintha ezek lennének a tüskéi. Természetesen, ágak, botok helyett használhatunk szárított virágszárakat, leveleket, de akár makkok kalapja is alkalmas lehet.



## A legegyszerűbb denevér

### Hozzávalók:

- wc-papír guriga
- barna festék
- ecset
- barna papír
- barna zsenília drót
- fekete filctoll
- googly szemek
- ragasztó
- olló

### Elkészítés:

A gurigát fessük barna színűre. Amíg szárad, a papírra rajzoljuk meg és vágjuk ki a denevérünk szárnyait és apró füleit. Amikor a gurigán a festék megszáradt, ragasszuk hozzá a szárnyakat, a füleket és a szemeket. Ezután rajzoljuk meg a száját (ehhez használhatunk fehér akrilfilcet is). Végül a guriga alján fúrunk két apró lyukat és ezekhez rögzítjük a zsenília drótokat. A képen látható módon a ház tetszőleges pontján lógassuk fel.

# Örömhír



Örömmel tudatjuk, hogy megszületett Szefcsik Renáta és Tóth Domonkos hetedik gyermeke, **Tóth Gerda Lujza**. Isten éltesse a családot szeretetben és egészségben!



Nagy örömmel mutatjuk be **Dénes Vince Farkast**, aki Farkas Enikő és Dénes Mátyás hetedik gyermekeként 2025 nyarán látta meg a napvilágot.



2025. július 6-án megszületett **Meleg Amélia Kéla**, szekszárdi egyesületünk elnökének ötödik gyermeke. Isten éltesse az egész családot!



Örömmel tudatjuk, hogy 2025. május 29-én **Harangozó Máté** (5060 g, 57 cm) személyében tündér érkezett a világra és ezzel együtt a Miskolci Nagycsaládosok Egyesületébe is. Isten hozta Mátét, aki ötödik gyermekként érkezett a családba.



Nagy örömmel adjuk hírül, hogy megszületett az Aszódi Egyesület vezetőjének hetedik kisunokája. **Balázs Babett** (3000 g, 51 cm) 2025. szeptember 1-jén látta meg a napvilágot.



A nevem **Békási Izabella** (3100 g, 51 cm) és 2025. augusztus 22-én születtem meg szüleim negyedik gyermekeként.



Örömmel adjuk hírül, hogy 2025. szeptember 17-én, szülei negyedik gyermekeként megszületett **Dula Zétény Donát** (3480 g, 55 cm).



A Várunk Rád Nagycsaládos Egyesület örömmel adja hírül, hogy megszületett **Balogh Gyusika**.



A nevem **Oroszlán Márk** (3450 g, 55 cm) és 2025. július 8-án születtem. Szüleim és két idősebb testvérem már nagyon várták az érkezésemet.



Nagy örömmel adjuk hírül, hogy 2025. augusztus 13-án megszületett családjuk harmadik tagja, **Borbola Kevin Olivér**.

Örömmel tudatjuk, hogy családjuk nagy-nagy öröme 2025. augusztus 3-án megszületett **Tóth Dorina**.



Örömmel jelentjük, hogy a Várunk Rád Nagycsaládos Egyesület **Győrfi Nimiród** személyében újabb kis taggal bővült.



A Gyermekszív Nagycsaládos Egyesület nagy örömmel jelenti, hogy 2025. június 13-án megszületett **Bárdos Ármin**. Jó egészséget kívánunk a családnak!