



**Benedek Elek:**

### Erdőben

Járok-kelek kint a zöld erdőben,  
Az áldott nap most van ébredőben.  
Ébredését erdő, mező várja,  
Feléje száll Isten madárkája.

Fölkel a nap, sugarát már ontja,  
Kék ibolya a kelyhét kibontja:  
S gyenge fűszál meghajolva, szépen,  
Várja, hogy a nap rája is nézzen.

Hallga, hallgal Figyeljetek mostan,  
Vidám ének zeng fönn a magasban.  
Egy-egy dallam leszáll a mezőre...  
Dalolj, dalolj, tavasz hirdetője!



<b>KITÜNTETÉS</b>	3
<b>VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL</b>	3-4
<b>ANNO</b>	4-5
<b>FELHÍVÁS</b>	
Charta XXI megbékélési mozgalom	5
<b>BANKKÁRTYA</b>	6
<b>RENDEZVÉNY</b>	
Családi Nap	6
Családkongresszus	7
Őszi találkozó	8
<b>FELHÍVÁS</b>	
Varga Domokos Nagycsaládos Közéleti Kollégium	9
<b>AZ EURÓPAI UNIÓBÓL</b>	
Európa elismerte az emberi embriók jogait	10
<b>PÁLYÁZAT</b>	
Családjainkért Alapítvány	10
Életmese Pályázat	11
<b>ÉRDEKVÉDELEM</b>	
Tájékoztató az új lakásépítési támogatásról	12-13
<b>HELYI SZERVEZETEINK ÉLETÉBŐL</b>	
Karácsony Solymáron	14
Vidám évkezdés, Ivánca	14
Házasság Világnapja, Pécs	15
Házasság Hete, Házasság Világnapja, Inárcs	16-17
Házasság Világnapja, Monor	17-18
Házasság Hete, Nagykovácsi	18
Házasság Világnapja, Nógrádsáp	19
Házasság Világnapja, Pápa	20
Házasság Világnapja, Vác	21
<b>IFJÚSÁGI TAGOZAT</b>	
Lakitelek – Ifjúsági Találkozó	22-23
<b>ÉLETÜNK</b>	
A mindennapi élet erénye	24
Ámitógép vagy Számítógép	25
<b>CSALÁDI ÉLET</b>	
Gyerekeink viszik tovább...	25
<b>ÉLETMÓD</b>	
A jó szék és a helyes ülés	26
Napközbeni frissítő torna ülő foglalkozásúak számára	26-27
A káposzta	27-28
<b>GYERMEKKUCKÓ</b>	
Mese: A nyulacska harangocskája	29
<b>HIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK</b>	6, 8, 11, 13, 21, 23, 28, 29, 31, 32
<b>ÖRÖMHÍREK</b>	32

### HELYREIGAZÍTÁS

Előző számunkban a Mikulás Iváncsán című beszámoló Krizsán Sándorné Magdi neve alatt jelent meg, az Inárcsi Egyesületből. A hibát nagyon sajnáljuk, és ezen helyesbítünk, az írás Hajdú Zoltánné beszámolója volt, az Iváncsai Egyesületből.

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

Kéziratokat nem őrünk meg és nem küldünk vissza.

Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűnek minősülnek.

A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk!

A NOE Levelek 238. számának lapzártája: **2012. április 20.**

Felelős szerkesztő:  
SZÉKELY HAJNALKA, elnök

Főszerkesztő:  
MÁRKI LÁSZLÓ

Tipográfia:  
TÓTH IMRÉNÉ, PRESS+PRINT Kft.

Grafika:  
CSURGÓ ERZSÉBET

Kiadja a  
NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE

Felelős kiadó:  
KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN, főtítkár  
1056 Budapest, Március 15. tér 8.

Tel./fax: 317-4909, 317-4563, 266-7771

NOE-FON

70/771-65-65, 40/200-943

NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000

ISSN 1788-9103

Honlap: www.noe.hu

www.csaladi-kartya.hu

E-mail: noe@noe.hu

Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30

Ebédszünet: 12.00-12.30

A NOE számlaszáma:

11705008-20109369 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

\*\*\*\*\*

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:

11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

\*\*\*\*\*

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete  
kiemelten közhasznú,

a Családjainkért Alapítvány pedig közhasznú.

Az Otthon Segítünk Alapítvány

adószáma: 18468414-1-06

számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285

Nyomda: Press + Print Kft., Kiskunlacháza

### RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

#### Felső-Tisza Régiós Iroda

4150 Püspökladány, Kodály Zoltán u. 4.  
Szilágyiné Kerekes Margit  
Tel./fax: 54/450-009, 70/776-08-77

#### Dél-alföldi Régió

5900 Orosháza, Szentetornyai út 2/C  
Raktári nyitvatartás (Győri Vilmos  
tér 1.) kedd: 8-12, csütörtök: 15-18

#### Észak-magyarországi Régiós Iroda

2151 Fót, Dózsa Gy. út 12-14.  
Bertalan Zoltánné, Angéla  
Tel.: 70/339-29-55

#### Balaton Régiós Iroda

Molnárné Budai Angelika  
Tel.: 70/614-49-78

#### Közép-magyarországi Régiós Iroda

2200 Monor, Kossuth L. u. 65-67.  
Szönyiné Gábor Mária  
Tel.: 70/934-33-39

Vitálisné Malik Judit  
Tel.: 70/934-33-40

#### AI-Duna Régiós Iroda

7622 Pécs, Nagy Lajos király út 9.  
Várdainé Kiss Krisztina  
Tel.: 72/520-568, 70/332-35-14

#### Felső-Duna Régiós Iroda

9024 Győr, Mónus Illés u. 47-49.  
Horváth Hajnalika  
Tel.: 96/517-964, 70/776-00-11

Félfogadás előzetes telefonos  
egyeztetés alapján.



Nemzeti ünnepünk, március 15. alkalmából

**DR. MÁRKI LÁSZLÓ,**

a Nagycsaládosok Országos Egyesülete volt elnöke, az MTA Rényi Alfréd Matematikai Kutatóintézet Algebra Osztálya vezetője a nagycsaládok, illetve életminőségük javítása érdekében végzett több mint két évtizedes sokirányú, példamutató tevékenysége elismeréseként a

**Magyar Érdemrend Lovagkeresztje**  
kitüntetését kapta.



*A NOE elnöksége és tagsága nevében sok szeretettel gratulálok Lacinak a kitüntetéshez, igazán megérdemelte azt!*

*Minthogy 2011. az Önkéntesség Európai Éve volt, érdemes idézni Réthelyi Miklós nemzeti erőforrás miniszternek (aki egyébként 1988 óta tagja a NOE-nak) a kitüntetés alkalmával elmondott beszédéből.*

SZÉKELY HAJNALKA

## *Réthelyi Miklós: hatalmas a példaképek felelőssége*

Volt bátorságuk megélni a szenvedélyüket, mely hivatásuk is egyben – e szavakkal méltatta Réthelyi Miklós a Magyar Érdemrend tiszti- és lovagkereszt, illetve Magyar Arany-, Ezüst- és Bronz Érdemkereszt állami kitüntetettjeit. Réthelyi Miklós méltató beszédében úgy fogalmazott: az ember természetes, vele született igénye, hogy a társadalom értékén és rangján fejezze ki személyéről alkotott véleményét, méltányolja átlagon felül végzett, közhasznú tevékenységét.

Életünket – utalt Weöres Sándor versére a miniszter – „tetteink medre mélyíti”. Nem tudjuk, mely mozdulatunkkal, milyen irányba tereljük a valóság folyását, ezért is hatalmas a példaképek felelőssége.

A tárcavezető leszögezte: a díjazottak olyan tetteket hajtottak végre, olyan műveket alkottak, melyekre méltán büszke lehet Magyarország. Olyan emberek állnak előttünk, akiket őszinte szívvel tisztelhetünk, olyan emberek, akiknek volt bátorságuk megélni szenvedélyüket, mely hivatásuk is egyben – mondta.

## VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL



## *Vezető testületeink munkájából*

Az Elnökség február 1-jei ülésén 40 család felvételéről döntött. Határozat született arról, hogy a belső pályázatban a helyi szervezetek a NOE három kiemelt rendezvényéhez (Családi nap, Családkongresszus, Őszi Találkozó)

köthető szállás-, étkezési, útiköltségre, kulturális belépőkre és egyéb költségekre kérhetnek támogatást. Az elbírálásnál előnyt jelent a honlapon található, szociális portállal kapcsolatos kérdőív kitöltése.

Február 9-én Székely Hajnalka személyes megbeszélést folytatott Horváth Endrével, a Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány kuratóriumának elnökével, írásban adta át a NOE javaslatait a nyaralási pályázattal kapcsolatban.

Február 11-én a Házasság Világnapja alkalmából megrendezett ünnepségen Pécsent Dabóczi Ferenc és Kiss Márta, a monori megemlékezésen Székely Hajnalka képviselte az elnökséget.

Február 28-án Kiss Márta részt vett az Otthonteremtési Tanácsadó Testület Energiahatékonysági munkacsoportjának ülésén.

Március 5-én Székely Hajnalka és Csiky Zoltánné részt vett az „Aktív Idősödés és Nemzedékek Közötti Szolidaritás” című konferencián.

Az Elnökség március 7-i ülésén 56 egyéni tagcsalád, valamint a Gyermekünkért Nagycsaládosok Egyesülete (Tét) és a Dunakeszi Diófa Nagycsaládosok Egyesülete felvételéről hozott egyhangú határozatot.

Az elnökség

- elbírálta a beérkezett jutalmazási (NOE-díj, Bölcső díj, Elismerő Oklevél) javaslatokat,
- megtárgyalta az új Civil Törvény előírásai miatt szükséges Alapszabály és SZMSZ módosítási javaslatokat,
- megtárgyalta és elfogadta a főtákar által a Közgyűlés elé terjesztés céljából javasolt 2011. évi zárszámadást és a 2012. évi költségtervet,
- összehívta a BÁRKA 2009 Nonprofit Kft. alapítói ülését.

Március 13-án Székely Hajnalka több más civil szervezet vezetőjével együtt stratégiai partnerségi megállapodást írt alá a Közigazgatási és Igazságügyi Minisztériummal a jogszabályok előkészítésében való társadalmi részvételről. Az, hogy bekerültünk a stratégiai partnerek körébe, önkénte-

seink munkájának, szakértőink naprakész szaktudásának köszönhető. Ezzel a kormányzat dokumentáltan elismerte érdekvédelmi tevékenységünket.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: EGYED ÉVA

## ANNO

Kedves Olvasó!

Egyesületünk ebben az esztendőben ünnepli megalakulásának 25. évfordulóját.

E jeles alkalomból indítjuk „ANNO” rovatunkat, melyben figyelemmel kísérhetitek a NOE Levelek kezdeti szerkesztőinek szárnypórbálgatásait, a kiadvány arculatának alakulását, valamint a NOE életében akkoriban aktuális témákat. Meglátjátok, az írások közül sok téma a mai napig aktuális, és lesznek közöttük olyanok is, amelyek megmosolyogtatják az embert.



**A NOE-ban jelenleg az alábbi munkabizottságok működnek:**

- Titkárság
- Számítógépes nyilvántartás
- Szervezési kérdések
- Rendezvények szervezése
- Központi szociálpolitikai és érdekvédelmi ügyek
- Szociális ügyek
- Lakáspolitikai ügyek
- Elméleti, etikai kérdések
- Oktatás
- Tájékoztatás, propaganda
- Ifjúsági tagozat
- Jogi segítségnyújtás és tanácsadás
- Kapcsolattartás a pártoló tag vállalatokkal, szakszervezetekkel
- Külföldi kapcsolatok

**A NOE Levelek 1988. december 6-án megjelent 1. számából:**

„Az utóbbi időkben igen sok szó esett arról, hogy egyesületünknek jobb tájékoztatásra van szüksége. Tudjuk azt, hogy az igazi megoldás valamilyen újság lenne. Ezért a korábbi tagsági iratokat kissé megújítjuk, és olyan tartalmi, szerkezeti változtatásokat hajtottunk végre, amellyel a tagság részére küldendő irataink kicsit közeledni fognak egy elképzelt NOE újság formájához.”

„A tagsági iratok új címe NOE LEVELEK legyen. Különböző rovatokat szeretnénk nyitni a NOE Alapszabályában rögzített célkitűzéseink megvalósítása érdekében. Például többé-kevésbé állandó rovatként szeretnénk a következőket: Hírek a NOE munkájáról, Ezt hallottuk, ezt olvastuk, Értékeink, Fórum, Gyermekfórum, Hirdetések.”

„Nem gondoltunk rendszeres megjelenésre, sem pedig nagy terjedelemre, de reméljük, a NOE LEVELEK így is tetszést arat majd.”

### Hírek a NOE munkájáról

A NOE 1988. október 29-én tartotta első közgyűlését, ekkor 2.232 tagja volt az egyesületnek. Közülük 463-an megjelentek, és összesen (meghatalmazásokkal együtt) 1365 mandátumot képviseltek. A közgyűlés reggel 9,30-tól este 9,30-ig tartott. A közgyűlésről magnetofon-felvétel készült, a jegyzőkönyvet jelenleg még gépelik, előreláthatóan 400 oldal lesz.

### **A NOE ekkor megválasztott (második) elnöksége:**

Elnök: Lindmayer József, elnökhelyettesek: Haraszti Ákos és dr. Surján László, főtítkárs: Némethy Zoltán, tagok: Bittsánszky Géza, Dr. Bodonovich Jenő, Csizmazia András, Deák Ferenc, Dr. Győry Attila.

1988-ban az egyesület bevétele 540 eFt volt, amiből a tagdíjbefizetések 262 eFt-ot tettek ki. Az éves tagdíj 240 Ft/család volt, a közgyűlés ezt 360 Ft-ra emelte. (50%-os emelés!)

Már az első számban hallatott magáról a NOE Szentendrei csoportja, a szerkesztők elindították a GYERMEKFÓRUM rovatot, volt benne beszámoló a választott testületek munkájáról és programajánló.

### **Ezt hallottuk, ezt olvastuk:**

„Örömmel értesültünk arról, hogy megalakult a Magzatvédő Társaság, amelynek alapelve: az Ember fogantatásának pillanatától kezdve emberi lény, akinek ennél fogva természetes emberi joga van a méhen belüli fejlődéshez és a megszületéshez!”

### **A NOE Levelek 2. számából (1989. január 20.):**

Megalakult az Országgyűlés Családvédelmi Bizottsága! Egyesületünk elnöke még múlt év őszén javasolta egy ilyen bizottság létrehozását. Részletek az Országgyűlés 1989. január 13-i üléséről:

„Úgy gondoljuk, hogy a családvédelem igen-igen aktuális

fontossága és országos jelentősége megköveteli, hogy ezzel az üggyel a parlament is aktívabban foglalkozzon.”

„Bízom benne, hogy a törvényalkotás során a családok szociális biztonságának növelésén fáradozva egyúttal olyan társadalmi értéket is védünk, amely mással nem helyettesíthető, mert ez az alap... Kívánom, hogy az új családi bizottságnak minél kevesebbszer kelljen nemmel szavazni a pénzügyi javaslatokra, s végül kívánom, hogy a tájékoztatás egyre többretű formáján keresztül mind gyakrabban értesülhessen arról a közvélemény, hogy ez az Országgyűlés tiszteli a családot.”

### Hírek a NOE munkájáról

1988. október 20-23-ig 30 fővel, saját költségen vettünk részt Bécsben a 12. Nemzetközi Családkongresszuson, melynek mottója „Fény és élet forrása, a család” volt. A plenáris előadások az Austria Center 5000 fős nagytermében folytak majdnem telt házak előtt.

1988. december 15-én a NOE megtartotta első, bemutatkozó sajtókonferenciáját.

1988. december 27-én Kis Karácsony – Nagy Karácsony címmel már a második évben tartott a NOE közös családi karácsonyi rendezvényt, amelyen a Kertészeti egyetem aulájában kb. hatszázan vettek részt. A fellépő művészek között volt a Benyus család gyerekeiből álló 12 tagú kamarazenekar.

### Ezt hallottuk, ezt olvastuk:

A Kossuth Rádió 1988. december 9-i „Jó reggelt!” című műsorának vendége, Stumpf István, a MISZOT elnöke említést tett arról, hogy éppen a NOE jövedelemadóval kapcsolatos egyik állásfoglalását tanulmányozza.

A HITEL harmadik (1988. decemberi) számában megjelent egy cikk Surján László tollából „Egy éves a Nagycsaládosok Országos Egyesülete” címmel.

A FIGYELŐ 1988. decemberi számában „Adózó gyermekek” címmel Haraszi Ákos írt egy cikket, melyben a családipótlék-rendszer és az eltartott gyermekek utáni adókedvezmény rendszer harmonikus fejlesztését sürgette.

Az 1989. januári áremelések nyomán egy családi beszélgetés jelent meg a NOE Levelekben:

„Szombat esti beszélgetés az áremelések után vacsora köz-

ben. (Éppen arról van szó, hogy most jó lesz spórolni, mert pl. az a kenyér, ami ma elfogyott, több mint 30 Ft-ba került, nem mindegy tehát, hogy mit teszünk a kenyérre.)

*Balázs (9 éves):* Mama, képzeld, láttam tegnap a boltban egy nagyon pazarló bácsit. Tudod, mit csinált? Vett vagy 20 deka sonkát, kiment az utcára, és megette.

*Mama:* Nem pazarló, inkább gazdag lehetett.

*Balázs:* Inkább adhatott volna belőle nekem is egy kicsit ... De mama, ha ilyen sokat van áremelés, akkor ezer év múlva egy gombóc fagyí például több mint 100 Ft lesz.

*Mama:* Ugyan, mit érdekel akkor már bennünket, hogy mi mennyibe kerül?

*Marci (12 éves):* De mama, hát miért szültél te bennünket, ha nem érdekel a gyerekeid jövője?

### A NOE Levelek 3. számából (1989. március 14.):

#### Ezt hallottuk, ezt olvastuk rovat híreiből:

A Magyar Nemzet 1989. február 9-i Visszhang mellékletében Surján László bemutatta a NOE-t „Lehet-e élni három vagy több gyerekkel?” című írásában.

A NOE Választmánya elfogadta egy családi kongresszus megrendezésének gondolatát, úgy ítélve meg, hogy az alkalmas fórum lehet az egyesület értékelmutató feladatának teljesítéséhez. Ezért a NOE Családi Kongresszusra hívja mindazokat, akik rá tudják szólni az idejüket, hogy elgondolkodjanak a családok s különösen a magyarországi családok helyzetén.

A Kongresszus témája természetesen a család. Ezen belül szó esik majd a családokat mozgó értékrendről, a családok belső életéről s a rájuk ható külső tényezőkről, ide értve a gazdasági körülményeket, a szociális helyzetet, a környezetvédelmi gondokat is.

Egyesületünk tiszteletbeli tagjává választotta dr. Schulek Tibor evangélikus lelkészt, valamint feleségét, dr. Schulek Tiborné született Majoros Editet. (Nyolc gyermekük számára nemcsak követendő példát adtak a családi életről, de azt a gyerekeik is követendőnek ítélték meg, amit a 25 unoka léte is bizonyít.)

Ekkor a NOE-nak már 10 helyi egyesülete (Baja, Békéscsaba, Győr, Kaposvár, Kecskemét, Mosonmagyaróvár, Salgótarján, Szeged, Szolnok, Szombathely) és 40 helyi csoportja volt országszerte.

VÁLOGATTA: EGYED ÉVA ÉS KAPOT ILDIKÓ

## FELHÍVÁS

Kedves Tagtársaink!

Egyesületünk megalakulás utáni elnökhelyettese, Surján László, jelenleg Európa-parlamentari képviselő Charta XXI címen megbékélési mozgalmat kezdeményezett a Kárpát-medencei térségben. A civil jellegű, politikai pártoktól, egyházaktól független Mozgalom alapja az a felismerés, hogy az Európai Unióban belül egymásra vagyunk utalva, és összefogva, az ellenségeskedést mellőzve érdekeinket hatékonyabban tudjuk képviselni. A megbékélés irányában a kormányok sajnálatos módon kevés sikert értek el,

sőt, a szélsőséges politikai pártok egy része kifejezetten akadályozza a jószomszédi kapcsolatok kialakítását. A mozgalomhoz nemzetiségtől függetlenül csatlakozhat bárki, aki nyitott más, szomszéd nemzetek megismerésére és elfogadására, és elutasít minden gyűlölködést. A Mozgalomhoz a <http://chartaxxi.eu/> honlapon lehet csatlakozni, ezt javasolom is Nektek. Az együttműködésben a szervezők szervezeteinkre és a hasonló békés civil mozgalmakra egyaránt számítanak. A csatlakozó nyilatkozatot már több ezer, különféle nemzetiségű ember írta alá.

DR. SZABÓ ENDRE

Csak NOE-tagoknak továbbra is ingyenesen kiváltható a  
**CIB-NOE családi kártya.**

Banki szolgáltatások költségeik nélkül: [www.csaladi-kartya.hu](http://www.csaladi-kartya.hu).

## RENDEZVÉNY



## CSALÁDI NAP

Első nagyobb - egyben a jubileumi évünket nyitó - rendezvényünk a Nemzetközi Családnaphoz (május 15.) kötődik. 2012. május 12-én, Budapesten a Józsefvárosban található Orczy-parkban rendezzük meg Családi Napunkat.

A Családi Nap **10.00 órakor kezdődik, fő helyszíne az Orczy-parkban található Nagyrét**, itt lesz felállítva a színpad, amelyen Egyesületünk hét régiójából érkező művészek mutatják be tájjellegű műsoraikat. Egész nap sok színes program vár majd Benneteket: sok-sok kézműves foglalkozás, sportvetélkedők, bringóhintőzés a KRESZ parkban és még más meglepetések.

A kerület sok kulturális értéket rejt, itt található a Magyar Természettudományi Múzeum és a Molnár Ferenc: Pál utcai fiúk című regényéből jól ismert Grund és a Fűvészkert is, melyek a rendezvény napján kedvezményes belépővel látogathatók a NOE karszalagot viselő családok számára.

A nagycsaládos rendezvények hagyományaihoz híven 9.00 és 15.00 között **véradás** is lesz. Szükség esetén az egész nap a helyszínen tartózkodó mentőautónál kérhetek segítséget.

Az **étkezést alapvetően** tarisznyából gondoltuk, de a Park területén több kihelyezett büféasztal is várja a falatozni vágyókat.

A Családi Napon való részvételhez **családonként 1.000 Ft regisztrációs díjat** kérünk, melyet a jelentkezési lap beküldésével egyidejűleg kérünk befizetni a NOE OTP-nél vezetett 11705008-20109369 számú számlájára. A megjegyzés rovatba kérjük beírni: Családi Nap. (A Park területén - a Kalandpark kivételével - ingyenesen vehettek részt a programokon.)

A vidékről autóbusszal érkezők a Park mellett található Ludovika téren, a Ludovika Akadémia épülete mögött található betonos részen parkolhatnak.

A vasúttal érkezőknek a 3-as (kék) Metróval kell a Nagyváradi téri megállóig utazniuk. A Metró kijáratánál önkénteseink fogják segíteni a további tájékozódást. Akik a Keleti pályaudvarra érkeznek, a 24-es villamossal közvetlenül juthatnak a Nagyváradi térre. A budapesti családoknak a BKV járatainak használatát javasoljuk.

A rendezvény megnyitó ünnepségén adjuk át a NOE Levelek 236. számában „Családi mosolyalbum” címmel meghirdetett fotópályázat és a NOE honlapján a „Mosolyvirág” Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete által kiírt „Életmesék” pályázatának díjait. Buzdítunk mindenkit mindkét pályázaton való részvételre!

Kérünk Benneteket, hogy a találkozó sikerének érdekében a jelentkezési lapot legkésőbb **április 20-ig** küldjétek vissza a Titkárságra postán, e-mailben ([balogh.maria@noe.hu](mailto:balogh.maria@noe.hu)) vagy faxon (061-301-9045). (A jelentkezési lap letölthető a honlapunkról ([www.noe.hu](http://www.noe.hu)), illetve kérhető a Titkárságról, a 235-0945 telefonszámon.)

A jelentkezőknek április végén küldünk egy részletesebb tudnivalókat tartalmazó levelet.

Gyertek, mutassuk meg együtt közösségünk erejét, a NOE nagyságát, összetartozásunkat, közös értékeinket és azt, hogy „nagycsaládban élni jó”, közben pedig érezzük jól magunkat, és ápoljuk a hagyományainkat!

Budapest, 2012. február 22.

EGYED ÉVA ÉS RÓNAI VIKTÓRIA

**Egyetlen fillér**  
többletáldozat nélkül,

a kis- és nagycsaládosok érdekeinek következetes védelmezőjét,  
**a Nagycsaládosok Országos Egyesületét**

**1%**  
adója 1%-ával  
támogathatja



**NOE**  
25  
Nagycsaládosok  
Országos Egyesülete  
Adószámunk:  
19024471-1-41



## VIII. Családkongresszus Lakitelek, 2012. július 12-15.



### Meghívó

A Nagycsaládok Országos Egyesülete szeretettel hív minden kis- és nagycsaládot a VIII. Családkongresszusra. A rendezvényt a Lakiteleki Népfőiskola támogatja.

A családkongresszus központi témája a szülők tisztelete. Szüleinktől három fontos dolgot kaptunk: életet, gondoskodást és tanítást. Ezt a három témakört járjuk körbe, hiszen szülővé válva egyáltalán nem mindegy, hogyan tudjuk ezeket továbbadni gyermekeink számára.

A családkongresszus természetesen nem csak szakmai előadásokat jelent, hanem egyes témák közös megbeszélését, baráti kapcsolatok lehetőségét, a hétköznapi munkából való kikapcsolódást, töltökeztést és délutánonként színes családi programokat más családokkal együtt.

A családkongresszus ünnepélyes megnyitója július 12-én, csütörtökön 10.00 órakor kezdődik.

Erre a közös élményre hívunk és várunk minden kedves érdeklődőt!

Kérjük, a Családkongresszusra való jelentkezés előtt figyelmesen olvassák el a tudnivalókat.

Budapest, 2012. február 25.

A szervezők nevében:

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN FŐTTKÁR

### Jelentkezéshez szükséges tudnivalók

Jelentkezés: a Családkongresszuson való részvétel regisztrációs díjhoz kötött, amely nem tartalmazza a szállás és az étkezés árát.

Regisztrációs díj:

2012. május 15-ig befizetve	1000 Ft / család
2012. május 15. után	2000 Ft / család

Szállás:

- A Népfőiskola területén kollégiumi szobákban (korlátozott számban) 1.500 Ft/fő/nap + ifa\*, három éves korig hozott ággyal vagy a szülővel együtt alvó gyermek után nem kell fizetni

- 7 személyes jurta sátor: 500 Ft/fő/nap

- saját, hozott sátor: 500 Ft/nap/sátor

A szállásokat szerdán 16.00 órától lehet elfoglalni.

A szálláshelyekre a jelentkezéseket érkezési sorrendben dolgozzuk fel. A kollégiumi szállás sajnos már betelt.

A Népfőiskola a szállásköltségre elfogad üdülési csekket és SZÉP kártyát egyaránt.

Akik a népfőiskolai szállás ellenértékét üdülési csekkel fizetik, azok annak a családtagnak a nevére töltsék ki a jelentkezési lapot, akinek a nevére szól az üdülési csekk! FONTOS! Ha levélben kerül feladásra az üdülési csekk vagy étkezési utalvány, akkor érdemes értékvélelként küldeni – sajnos ez nem olcsó megoldás, de elkallódása esetén a posta köteles a kárt megtéríteni.

Akik SZÉP kártyával szeretnék a költségeket kifizetni, azok a szállás/étkezési költség 10%-át küldjék el előlegként készpénzben, a fennmaradó 90% kifizetésének módjáról írásban tájékoztatjuk őket.

Akiknek nem jut hely a Népfőiskola területén, azoknak javasolni tudunk 10 km-es körzetben több szálláshelyet. Ezeket a szállásfoglalásokat mindenki egyenlően kell intéznie.

A Családkongresszussal egyidőben lesz a környéken két másik nagy rendezvény, így a szálláshelyeket érdemes minél hamarabb lefoglalni.

Étkezés: Az étkezés ára nagyon kedvező, ezért nem tudjuk megbontani azt, csak egyben kérhető reggeli, ebéd (meleg), vacsora minden napra. A szerdai vacsora és a vasárnapi reggeli + ebéd egy napnak számít az árban, de kérjük a jelentkezési lapon külön jelölni mindkét napot.

Étkezés ára:

- felnőtteknek és 14 éves kor feletti gyermekeknek:

1.000 Ft/fő/nap

- 14 éves kor alatti gyermekeknek:

500 Ft/fő/nap

Az étkezési költség kifizetésére az Erzsébet utalvány is felhasználható.

Kérjük, hogy a jelentkezési lapon kiszámolt végösszeget 2012. június 10-ig utalják át a NOE 11705008-20109369 számú OTP bankszámlájára, CSK megjegyzéssel.

Utazás

Nagyon fontos, hogy az utazással kapcsolatos kérdésekre is választ kapjunk, ez segíti a munkánkat.

Jelentkezési lap letölthető honlapunkról ([www.noe.hu](http://www.noe.hu)), illetve kérhető a Titkárságról.

A jelentkezési lapot kérjük postán, faxon vagy e-mailben legkésőbb május 15-ig elküldeni a Nagycsaládok Országos Egyesületének Titkárságára, a regisztrációs díj befizetésének igazolását is mellékelve. A jelentkezési lap és a befizetés kézben is átadható a Titkárságon, illetve a közgyűlés szünetében.

Postacím: 1056 Budapest, Március 15. tér 8. 1/1.

Telefon: 235-0945 • Fax: 301-9045 • e-mail cím: [noe@noe.hu](mailto:noe@noe.hu)

\* ifa = idegenforgalmi adó, melyet 18 - 70 év közöttiek kell fizessenek



Kedves Tagtársaink!

Hagyományos Őszi Találkozókat ebben az esztendőben **augusztus 25-én, szombaton Gyulán** rendezzük meg. A rendezvény központi helyszíne a Gyulai Vár és környéke lesz.

Most is segítünk az utazás lebonyolításában, de ez csak megfelelő létszám esetén lehetséges (egy-egy vonat legalább 300 fő). Jó megoldás lehet, hogy menetrend szerinti járatokhoz plusz kocsikat kértek a MÁV-tól.

### Tervezett programok:

A város és környékének felfedezése: körséta idegenvezetéssel, kisvonattal, hintóval, hajózás a Körösön, jelmezes tárlatvezetés a Várban, fürdőzés a Várfürdőben, éjszakai wellness (kedvezményes belépővel). Sok múzeumot is találhattok Gyulán, melyeket érdemes meglátogatni (pl. Húsipari Múzeum, Százéves Cukrászda, Pálinka Manufaktúra).

A központi helyszínen a család apraja-nagyja találhat magának érdekes programot: lesznek különböző kézműves foglalkozások, gólyalábasok, arcfestés. Biztosan nagy sikere lesz a gasztronómiai bemutatóknak – méz- és kolbászkóstolással egybekötve. Ezen kívül bemutatót tartanak a helyi hagyományőrök, a tűzoltóság és a rendőrség. A színpadon egész nap színes műsor várja az érdeklődőket. Aki két napra tervezi az utazást, szombaton este részt vehet egy retro szabadtéri bulin is.

A NOE-s rendezvények gyakorlata szerint lehetőség lesz önkéntes véradásra.

**Ha tehetitek, tervezetek hosszú hétvégét, mert a kedvezmények és a fakultatív lehetőségek péntektől vasárnap estig élnek.**

**A szállások szervezését nem tudjuk vállalni, azt magatoknak kell intéznetek.** Igény szerint kollégiumi lehetőségtől a szállodáig minden fellelhető. Több szálláshely csomagajánlatot is adott, amely tartalmaz esetlegesen fürdőbelépőt, illetve étkezést is.

Szállással és étkezéssel kapcsolatos kérdéseitekkel forduljatok bizalommal Benedek Szilvia régiós titkárunkhoz a benedek.szilvia@noe.hu email címen.

**Regisztrációs díj:** 1 000 Ft/család – befizetési határidő: 2012. június 30.  
Határidő után, ill. a helyszínen történő fizetés esetén: 2 000 Ft/család.

**JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2012. június 30.**

A jelentkezési lapot honlapunkról tudjátok letölteni (www.noe.hu) a Kiadványok/NOE Levelek/Az oldalhoz kapcsolódó letölthető anyagok közül.

BENEDEK SZILVIA ÉS EGYED ÉVA



### KEDVEZMÉNYEK

#### Állatkerti kedvezmény

2012. április 30-ig érvényes NOE tagkártya felmutatása mellett

- a szülők teljes áron válhatnak jegyet – 2100 Ft/fő,
- 2-14 év közti gyerekek 500 Ft/fő (1500 Ft helyett),
- a 14 év feletti, diákigazolvánnyal rendelkező gyerekekre, valamint a nyugdíjasokra a jelenleg érvényes 1500

Ft/fő vonatkozik (pontosabban: ők az Állatkert felújításának a befejezéséig 1275 Ft/fő áron vehetnek jegyet, de ez nem vonható össze a NOE tagkártyás kedvezménnyel – az ő jegyüket tehát külön célszerű megvenni).

**KÖZÉP-EURÓPAI TÁNC SZÍNHÁZ** (1071 Budapest, Bethlen Gábor tér 3.) www.cedt.hu.

Érvényes NOE igazolványra 40% kedvezményt adnak a teljes árú jegyekre.

## VARGA DOMOKOS NAGYCSALÁDOS KÖZÉLETI KOLLÉGIUM



### VARGA DOMOKOS (1922-2002) IRÓ, PEDAGÓGUS, CSALÁDAPA

A Lakiteleki Népfőiskola a Nagycsaládosok Országos Egyesületével együttműködve 2012 őszén **Varga Domokos Nagycsaládos Közéleti Kollégiumot** indít.

Varga Domokos egyesületünk tiszteletbeli tagja volt. Hét gyermekével a nagycsaládos magyar írók nem túlságosan népes tábort értesíti. *Kutyafülűek* (1966) és *Kölyökköstolgtató* (1976) című könyveiből megismerhetjük a sokgyermekes élet örömeit, derűjét, a nagycsaláddal együtt járó mozgalmas életet. A történetekből áradó szeretet, az egymás iránt érzett felelősség magával ragadja az olvasót, és vágyat ébreszt a nagycsalád után. Varga Domokos személyes életén keresztül méltó példát állít elénk.

A kollégiumi képzés célja a házasság, a család, a gyermekvállalás közéletben betöltött szerepének megerősítése.

**A képzés célcsoportja olyan fiatal, többgyermekes szülők vagy NOE-s családok fiataljai,**

- akik fontos és követendő értéknek tartják a hagyományos családmodellt,
- akik tudatosan törekednek arra, hogy ezt az értéket a közéletben, a mindennapokban is képviseljék,
- akik részt kívánnak venni a közügyekben.

**A képzés időbeosztása:** a kétéves kurzus során 8 bentlakásos hétvége (péntek vacsorától vasárnap ebédig), a közbeeső két nyáron egyhetes tábor Lakiteleken (egy Kárpát-medencei családkongresszus előkészítése, parlamenti látogatás Budapesten).

**A képzés formája:**

- elméleti és gyakorlati jellegű előadások
- intenzív, interaktív, kiscsoportos munkakészséget fejlesztő gyakorlatok
- aktív szabadidő (sport, kapcsolatépítés, alternatív programok)

**A képzés sajátossága:**

- gyakorlati technikákon keresztül új szemléletre ösztönzés
- együttműködés fejlesztése

**Gyakorlati képzések:**

- önismeret – csapatépítés – érdekvédelem, érdekkijárás
- kommunikáció, médiaismeret – gazdaságismeret
- időgazdálkodás (család – munka – közélet összehangolása)

**A tervezett témakörökből:**

- Varga Domokos irodalmi életműve
- család az irodalomban, költészetben, művészetben
- civil társadalom kérdései, mit nevezünk civilnek
- civil társadalom a demokráciában
- a NOE küldetése, célja
- családpolitika Magyarországon
- családjog az Európai Unióban
- nemzetközi családszervezetek tevékenységei
- a család helyzete ma Magyarországon
- a gender helyes értelmezése
- közösségszervezés
- vezetési ismeretek
- önkéntesség

**A képzést vezeti:** Lezsák Sándor és Kardosné Gyurkó Katalin

**A képzések helyszíne:**

- hétvégi és nyári alkalmak: Lakiteleki Népfőiskola
- parlamenti tájékozódás: Budapest

**Költségek:**

- a Lakitelekre utazás egyénileg, a résztvevő költségen történik,
- a hétvégi népfőiskolai képzések esetében a szállásért, teljes ellátásért, programért a Lakiteleki Népfőiskola által támogatott kedvezményes díjat fizetik a résztvevők, amely alkalmanként 4500 Ft,

- a többnapos nyári tábor esetében a fizetendő térítés az időtartammal arányosan magasabb.

**Jelentkezés:** A Nagycsaládos Közéleti Kollégiumra jelentkezni a kitöltött jelentkezési lap és a szükséges melléletek (fényképes önéletrajz, ajánlás alkalmas személytől) postán vagy e-mailen történő visszaküldésével lehet.

**Jelentkezési határidő:** 2012. szeptember 10.

Cím: e-mail: [kata.gyurko@gmail.com](mailto:kata.gyurko@gmail.com)  
(tárgy: Nagycsaládos Kollégium, jelentkezés)

levél: Kardosné Gyurkó Katalin, Nagycsaládosok Országos Egyesülete, 1056 Budapest, Március 15. tér 8.

A jelentkezési lap letölthető a NOE honlapjáról ([www.noe.hu](http://www.noe.hu)).

**A jelentkezési lap mellékletei:** rövid fényképes önéletrajz (iskolai végzettségek, egyházi vagy/és közéleti tevékenység, nagycsaládos egyesületi tagság). Az érdeklődők 2012 szeptemberében felvételi beszélgetésen vesznek részt Budapesten.

**További információ:**

Kardosné Gyurkó Katalin  
[kata.gyurko@gmail.com](mailto:kata.gyurko@gmail.com)  
70 / 977-3928

információ a képzést irányító szervezetekről:

<http://www.lakitelek.hu/nepfoiskola/>  
<http://www.noe.hu/>

A képzés gyakorlati tudnivalóiról (utazási lehetőségek, menetrend, mit szükséges hozni a hétvégére, részletes program stb.) a szervezők a felvételi kiértékeléssel együtt tájékoztatják a Kollégium hallgatóit.

**Az első hétvége időpontja:** 2012. október 5-7. Érkezés péntek 17.00 órától, elutazás vasárnap ebéd után.

## Európa elismerte az emberi embriók jogait

Az Európai Unió Legfelsőbb Bírósága október 18-án történelmi jelentőségű döntést hozott az emberi embrióról, elismerte méltóságát a fogantatástól kezdve. A határozat kimondja, hogy törvényileg nem szabadalmaztatható olyan biotechnológiai találmány, amelyben a kísérletezés során emberi embriót pusztítottak el, emberi embrióból nyert összejet használáltak fel alapanyagként.

A Zenit hírügynökség tájékoztat arról, hogy a luxemburgi bíróság az alapján a jogszabály alapján mondott ítéletet, amely szerint az emberi életet védelmezni kell annak minden szakaszában. Ily módon pontosítást nyert a humán embrió fogalma is: olyan organizmus, amely képes beindítani az emberi fejlődés folyamatát. Ez a megállapítás vonatkozik a megtermékenyítés és a klónozás során létrejött embriókra is. Az emberi méltóságra vonatkozó 98/44 számú direktíva tiltja az emberi embriók kereskedelmi, illetve kísérleti célokra való fel-

használását. Ez az alapelv nem csupán a felnőtt emberre, illetve az újszülöttre vonatkozik, hanem a fejlődés első szakaszában lévő sejtre is, vagyis az embrionális őssejtre ugyanazok a jogszabályok vonatkoznak.

A Profesionales por la Ética elnevezésű spanyol szervezet így üdvözölte a döntést: „az emberi élet védelme érdekében szükség volt arra, hogy a jelenlegi biotechnológiai kutatások szélesen értelmezzék az emberi embrió fogalmát.” Alberto Gambino jogi professor az Avvenirenek elmagyarázta, mi a messzebb menő értelme ennek a döntésnek: „Ha azt mondjuk, nem lehet szabadalmaztatni valamit, amit az életből nyertünk, az annak elismerését is jelenti, hogy nem tárgyról beszélünk, hanem a jogalanyiség elve alá tartozó létezőkről. Innen aztán már csak egy lépés annak elismerése, hogy jogalanyok.”

*Forrás: Zenit, Avvenire*

### PÁLYÁZAT



## A CSALÁDJAINKÉRT ALAPÍTVÁNY FELHÍVÁSA

### közműhátralékkal rendelkező tagcsaládok számára

A Családjainkért Alapítvány szociális programjában újra lehetőség van közműhátralék kifizetéséhez segítséget kérni MINDEN víz-, gáz-, áram- és hőszolgáltató esetében.

1. Egyszeri alkalomra az eddig szokásos módon egyéni kérelmeket lehet beadni. Az erről szóló tájékoztató a [www.noe.hu](http://www.noe.hu) – Családjainkért Alapítvány – „itt lehet letölteni” elérési útvonalon megtalálható vagy az [info@csaladjainkert.hu](mailto:info@csaladjainkert.hu) levelező segítségével kérhető.
2. A családkonzolidációs programra olyan családok, egyesületvezetők jelentkezhetnek tagságuk érdekében, akik segíteni tudnak abban, hogy a programhoz megnyerjük a helyi családsegítő szolgálat munkatársait, ami feltétele a támogatási lehetőségnek.

#### Elérhetőségek:

- postacím: Családjainkért Alapítvány, 1056 Budapest, Március 15. tér 8.  
(Figyelem! NEM a NOE a címzett!, a cím azonos, de csak akkor kapjuk meg időben, ha az Alapítványhoz címezik a leveleket.)
- Szimlerné Medveczky Andrea programvezető 70/426-0070
- [info@csaladjainkert.hu](mailto:info@csaladjainkert.hu)

# PÁLYÁZATI FELHÍVÁS

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

**Téma:** *„A szülők, nagyszülők életmeséi”*

*avagy írd le, amit a szüleid, nagyszüleid meséltek neked az életükről,  
és te érdekesnek, tanulságosnak vagy akár viccesnek találtad.*

Pályázatunk tartalmát bővíteni szeretnénk egy új témával:

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

Minden család őriz történeteket gyermekei kiskoráról; gyesen lévő anyukák (újabbapukák, nagymamák is) szívesen mesélnek élményeiről, vagy emlékeznek vissza az együtt töltött meghitt évekre.

Olyan történeteket, történet-csokrokat várunk műfaji kötöttség nélkül (a családi anekdotáktól a mesén, novellán, riporton át a naplóiig), amelynek a gyermekek (és szülei) a szereplői.

A terjedelmet nem korlátozzuk. Írhatják szülők, nagyszülők, gyermekek. Illusztrálni is lehet.

A pályázók műveit négy korcsoportban bíráljuk el:

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 10 éves kor alattiak, | 2. 10-től 14 éves korig, |
| 3. 14 - 33 év közöttiek, | 4. 33 év felettiak.      |

**Beküldési határidő:** 2012. januártól folyamatosan 2011. április 16-ig.

**Eredményhirdetés:** 2012. május 1.

**Díjkiosztás:** 2012. május 19-én a Családok Napján, Budapesten

Valamennyi korcsoportban az első három helyezett díjazunk, de minden pályaművet beküldő ajándékot kap.

Az eredményhirdetést követően az összegyűjtött pályázati anyagokból kiadvány készül, ezért a beküldött pályaműveket visszaadni nem áll módunkban. A pályázat beküldése egyúttal a kötetben való megjelenéshez való hozzájárulás is.

Elfogadunk kézzel írott (szépen, olvashatóan), géppel előállított, illetve elektronikus formában megküldött pályaműveket is.

**A pályázat további részleteiről érdeklődni lehet:** 20/312-8584

**A fenti határidőig, az alábbi címre kérjük megküldeni a pályázatokat:**

„Mosolyvirág” Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete

Levelezési cím: 4032 Debrecen, Angyalföld tér 11. E-mail címe: rildiko59@gmail.com

www.mosolyvirag.info



## HIRDETÉS

**Plasztikai sebészet.** Dr. Jánky György plasztikai sebész rendel: hétfő, csütörtök: 15-19 h. Vállalom, hogy a legalább egy éve NOE-tag, 3 vagy többgyermekes, érvényes tagsági igazolvánnyal rendelkező szülők – csak 5-12 év közötti – elálló fülű gyermekét vagy gyermekeit **térítésmentesen** megoperálom, ha igényli és alkalmas a műtétre.

1114 Budapest, Bartók Béla út 1.

☎365-8633; 20/934-8778

e-mail: jankydr.plastsurg@t-online.hu

### Szállítás-fuvarvállalás

NOE-ban leinformálható, a Titkárságnak régóta dolgozó, megbízható fuvarozó személygépkocsival munkát vállal magánszemélyeknek, illetve cégeknek, alkalmanként vagy

rendszeres megbízásra. Bel- és külföldi személyszállítás, gyermekek iskolába szállítása, futárszolgálat, anyagbeszerzés, áruterítés, postai ügyintézés.

NOE tagoknak kedvezmény!

☎20/9354-600 Pfeil István

e-mail: pfeilistvan@gmail.com

**Költöztetés, fuvarvállalás, lomtalanítás** Budapesten és az egész ország területén. Szállítás: zongora- és páncélszekrény-szállítás.

Kedvező árak, ügyfélbarát kiszolgálás.

NOE tagoknak árengedmény! Ha bármilyen szállítási gondja van, hívjon bizalommal!

☎30/509-2284 Sárközi Zsolt

web: www.koltozesmaskepp.hu

# Tájékoztató az új lakásépítési támogatásról

Kedves Tagtársak!

Már nagyon vártuk az új rendeletet, amely 2012. január 1-jén lépett hatályba: **A Kormány 256/2011. (XII. 6.) Korm. rendelete a lakásépítési támogatásról** (Megjelent a Magyar Közlöny 2011. évi 145. számában).

Ebben a cikkben a rendelet *rövid ismertetésére* vállalkoztunk, kiemelve néhány alapvető témát. Javasoljuk, hogy aki a jövőben azt tervezi, hogy *lakást épít vagy új lakást vesz*, a tájékoztatón túl olvassa el a teljes rendeletet (12 oldal), és néhány pontját az építész tervezővel és a választott műszaki ellenőrrel együtt is célszerű megbeszélni.

## Háttérinformáció

A 2001-ben kiadott hasonló tárgyú alaprendeletet az eltelt időszakban számos alkalommal módosították, majd a lakásépítési támogatást 2009-ben felfüggesztették. A folyamatot végigkísértük, és majd minden NOE Levelekben információt adtunk az éppen esedékes történésekről, tapasztalatokról és változásokról.

A jelen Kormányrendelet **új szempontok** szerint határozza meg a lakásépítési támogatás odaítélését: nem a szobaszám a mértékadó, hanem – a gyermekszám függvényében – a lakóter hasznos alapterülete. Kiemelt szerepet kapott az *energia-megtakarítás* kérdése, paraméterei növelhetik a támogatás mértékét. A támogatás nem az első, hanem a második gyermeknél kezdődik, nem szerepel a korábbi, ún. *fél szocpol* támogatás bővítésre vagy lakáscsere-re, stb. A könnyebb eligazodás érdekében jelöljük az egyes fejezeteket.

## 1. Értelmező rendelkezések

Meghatározza az alapfogalmakat, mint pl. **fiatal házaspár**: házastársak, akik közül a lakásépítési támogatás iránti kérelem benyújtásának időpontjában egyik fél sem töltötte be a **40. életévét**.

Gyermeknek tekintendő az is, aki az igénylő eltartottja, és a 16. életévét már betöltötte, de oktatási intézmény naplali tagozatán tanul, és a **25. életévét** még nem érte el.

## 2. A lakásépítési támogatás igénybevételének feltételei

Lakásépítési támogatást vehet igénybe az, aki **2010. január 1-jét** követően kiadott a) építési engedéllyel rendelkezik *új lakás építéséhez*, vagy b) aki használatbavételi engedéllyel rendelkező *új lakást vásárol*. Feltétel: építés esetén az ÁFA nélkül, a lakóépület teljes nettó alapterületére számított, egy négyzetméterre jutó *bekerülési költség*, vagy *vásárlás esetén az ÁFA és telekár nélkül* meghatározott, a lakás teljes nettó alapterületére számított, egy négyzetméterre jutó *vételár* nem haladja meg a **300 000 Ft**-ot. Alacsony energiafogyasztású lakás esetében (olyan lakás, melynek fajlagos primer energiafogyasztása fűtésre legfeljebb 25kWh/m<sup>2</sup> év) a **350 000 Ft**-ot.

Lakásépítési támogatás igényelhető a *vérszerinti* vagy *örökbefogadott* gyermek után és/vagy gyámság alatt álló eltatott

gyermek után. Ide tartozik az a fiatal házaspár is – a meglévő gyermekszámtól függetlenül –, akik *legfeljebb két születtendő gyermeket* vállalnak.

A támogatást igénylőknek legalább **50%-os** tulajdoni hányaddal kell rendelkezniük. Házaspár vagy élettársak esetén a lakásban *mindkét félnek* ingatlan-nyilvántartásba bejegyzett tulajdonjoggal kell rendelkeznie.

A lakásépítési támogatás igénylésének feltételeinél új követelmény, hogy *lakásvásárlás* esetén az igénylő a „B” (követelménynél jobb) vagy annál kedvezőbb energetikai minősítési osztályt igazoló hatályos *energetikai tanúsítványt* a hitelintézetnél bemutassa.

*Lakásépítés* esetén az igénylő a hitelintézetnél *benyújtja* az energetikai számítást a tervezett lakás várható energetikai minősítési osztályról, amely „B” (követelménynél jobb) vagy annál kedvezőbb energetikai minősítési osztályú. *A használatbavételi engedély megszerzését követően a lakás energetikai minősítési osztályát igazoló hatályos energetikai tanúsítványt* az igénylő a hitelintézetnél *bemutatja*.

A hitelintézet kizárólag olyan *számlát* fogad el, melynek kibocsátója az állami adóhatóság nyilvántartásában működő *adóalanyként* szerepel.

## 3. A lakásépítési támogatás mértéke

A lakásépítési támogatás összege *épített vagy vásárolt* lakásra vonatkozóan, a lakás *hasznos alapterülete* függvényében:

a) két gyermek esetén		
min.	60 m <sup>2</sup> – 75 m <sup>2</sup>	800 000 Ft,
	75 m <sup>2</sup> – 90 m <sup>2</sup>	1 000 000 Ft,
	90 m <sup>2</sup> -t meghaladja	1 300 000 Ft;
b) három gyermek esetén		
min.	70 m <sup>2</sup> – 85 m <sup>2</sup>	1 200 000 Ft,
	85 m <sup>2</sup> – 100 m <sup>2</sup>	1 500 000 Ft,
	100 m <sup>2</sup> -t meghaladja	2 000 000 Ft;
c) négy vagy annál több gyermek esetén		
min.	80 m <sup>2</sup> – 90 m <sup>2</sup>	1 600 000 Ft,
	95 m <sup>2</sup> – 110 m <sup>2</sup>	2 000 000 Ft,
	110 m <sup>2</sup> -t meghaladja	2 500 000 Ft.

A lakásépítési támogatás összegét az energetikai minősítési osztály függvényében 1,1 – 1,3 szorzószám alkalmazásával lehet megállapítani.

A később született gyermek után igényelhető összeg az alapterülettől függetlenül **400 000 Ft**.

A vásárolt vagy épített lakás hasznos alapterülete nem haladhatja meg a 160 m<sup>2</sup> -t.

## 5. Megelőlegezett lakásépítési támogatás szabályai

A fejezet a fiatal házaspár gyermekvállalásával kapcsolatos jogszabályokat taglalja.

## 6. Később született gyermek esetén alkalmazandó szabályok

A később született gyermek esetében is van lehetőség lakásépítési támogatás igénylésére.

## 7. A lakásépítési támogatás igénybevételének eljárási szabályai

A lakásépítési támogatás a választott hitelintézetétől igényelhető. Fontos: amennyiben a lakáscél lakásépítési támogatással is megvalósítható, kölcsön igénybevétele nélkül, úgy a hitelintézet az igénylőnek átadja az igényléshez szükséges információkat és dokumentumokat.

Kölcsön felvétele esetén a hitelintézet vizsgálja a felvevő hitelképességét. E fejezet rögzíti a támogatásra való jogosultságot feltételeit és igazolási módját.

## 8. Pénzügyi lebonyolítás

A lakásépítési támogatást általában a *készültségi fokkal arányosan* folyósítják, az *utolsó* részletet a használatbavé-

teli engedély *kiadását* követően. A hitelintézet az egyes folyósításokat megelőzően a helyszínen ellenőrzi a készültségi fok teljesítését. A folyósítás akkor kezdhető meg, amikor a támogatott személy saját erejét már az építésre felhasználta.

Új lakás *vásárlása* esetében a támogatást *egy összegben* kell folyósítani.

Az épített vagy vásárolt lakásra a Magyar Állam javára *jelzálogot, elidegenítési és terhelési tilalmat* jegyeznek be *10 évig terjedő időszakra*. Meghatározott keretek között van lehetőség a terhek másik lakásra történő bejegyeztetésére.

Külön Kormányrendelet vonatkozik a kamattámogatásra:

### **A Kormány 341/2011. (XII. 29.) Korm. rendelete az otthonteremtési kamattámogatásról**

(Megjelent a Magyar Közlöny 2011. évi 163. számában)

A fentiekkel kapcsolatosan szívesen állunk rendelkezésre a továbbiakban is.

DOMBAI MÁRIA ÉPÍTÉSI TANÁCSADÓ

## HIRDETÉS

### Majerik Hotel\*\*\*

8380 Hévíz, Kölcsey u. 6.

tel: 83/341-178

e-mail: [info@majerikhotel.hu](mailto:info@majerikhotel.hu)

[www.majerikhotel.hu](http://www.majerikhotel.hu)



A Majerik Hotel\*\*\* kiemelt övezetben, Hévíz főtéréhez közel, a Gyógyító szomszédságában, attól mintegy száz méterre található. A két épületből álló hotelkomplexum nem csak kívülről kelti az otthonosság érzetét, hanem tágas falai között minden fellelhető, ami garantálja a vendégek kényelmét és tartalmas pihenését.

Az elhelyezés egy- vagy kétágyas, pótágyazható szobákban, illetve családi szobákban és mini konyhával rendelkező apartmanokban lehetséges.

A szobák erkélyesek, fürdőszobával, színes televízióval, hűtőszekrényvel és telefonnal felszereltek.

Az „A” épületben 12 egyágyas, 39 kétágyas, 3 családi szoba került kialakításra. A „B” épületben 4 db, Hévíz sétálóutcájára néző, exkluzív minikonyhával felszerelt apartman található.

Szállodánk főépületének földszintjén helyezkedik el 80 fős éttermünk, és a tágas hallból nyílik hangulatos Lobby-bárunk is. Térítésmentes internet szolgáltatásunk az egész házban elérhető (Wifi). Szintén a földszinten található egy kínai természetgyógyász rendelője, hidromasszázs szoba, szolárium- és szauna terek.

#### A szálloda szolgáltatásai:

**Étkezés:** Az éttermünkben bőséges büfé reggelinket kínáljuk.

Délben és este változatos, 3 fogásos félpanziós étkezést nyújtunk a magyaros és a nemzetközi konyha ízeiből.

**Konferenciaterem:** A szálloda első emeletén 40 fős konferencia termünkben csoportos rendezvények, értekezletek lebonyolítására kerülhet sor. Kiegészítő szolgáltatásként kávészünetek és büfé-ételek felszolgáltatását is vállaljuk.

**Könyvtár:** A főépület első emeletén kapott helyet a közel 1000 kötetes könyvtárunk, amely természetes megvilágítással várja az olvasni és kikapcsolódni vágyó vendégeinket.



### Ajánlatunk a következő:

**2012. 01. 01. – 2012. 05. 31-ig,**

**2012. 09. 01. – 2012. 12. 27-ig**

Felnőtteknek: **5900 Ft / fő / éj** félpanzióval

(a félpanzió 3 fogásos menü, délben vagy este is elérhető)

Gyermek kedvezmények:

0-6 éves korig ingyenes!

6-14 éves korig **2900 Ft / fő / éj** félpanzióval

14-18 éves korig **3900 Ft / fő / éj** félpanzióval

(a szülővel azonos szobában)

**2012. 06. 01. – 2012. 08. 31-ig**

Felnőtteknek: **7900 Ft / fő / éj** félpanzióval

(a félpanzió 3 fogásos menü, délben vagy este is elérhető)

Gyermek kedvezmények:

0-6 éves korig ingyenes!

6-14 éves korig **2900 Ft / fő / éj** félpanzióval

14-18 éves korig **3900 Ft / fő / éj** félpanzióval

(a szülővel azonos szobában)

Az árak nem tartalmazzák az idegenforgalmi adót, amely Hévízen 2012-ben is változatlanul 420 Ft / fő / éj 18 év felett!

## Karácsony a Solymári Nagycsaládosok Egyesületében

December 18-án a művelődési házban sok-sok gyerek gyűlt össze, hogy együtt várjuk a karácsonyt. Először bábműsorral kedveskedtek az Agapé gyülekezet fiataljai, majd kicsik és nagyok kézműves foglalkozáson vehettek részt. Közben süti, zsíros kenyér, tea, üdítő várta azt, aki megéhezett. A gyerekek nagy izgalomban voltak az ajándékosztás miatt. Először az összegyűjtött ajándékokat osztottuk ki azoknak, akiknek a nevét jótündérek osztották meg velünk az iskolából és az ovikból. Majd jöhettek a többi gyerekek. Üres kézzel senki sem távozott, több mint 170 csomag talált gazdára, amiből 109-et önzetlen adakozóktól kaptunk.

Ezúton is köszönjük mindenkinek a sok szép ajándékot, amivel megörvendeztettek 1-1 kisgyereket. Azok a gyerekek sem maradtak ki, akik valamiért nem tudtak eljönni, de

rajta voltak a listánkon, nekik az óvodán és az iskolán keresztül jutattuk el az ajándékokat. A művelődési ház kicsinek bizonyult e szép napon. Délután a nagycsaládosok sült tököt és gyerekpuncsot árultak, aminek nagy sikere volt. Sok új családdal is találkoztunk, így az idei év legfontosabb feladata, hogy feltérképezzük azokat a családokat, akiket nem ismerünk, és egy nagycsaláddá nője ki magát az egyesületünk. Kérünk minden solymári nagycsaládot, aki szeretne hozzánk csatlakozni, jelentkezzen nálunk.

Köszönettel a Solymári Nagycsaládosok nevében

DAMPFNÉ LAKAT BARBARA

FOGARASI BÉLÁNÉ

KOVÁCS ERIKA



## Vidám évkezdést az iváncsai nagycsaládosoknál

2012. 01. 21-én pótszilveszteri mulatságra gyűlt össze több mint kétszáz fő. Gyerekek és felnőttek vidáman, önfeledten ropták a táncot. Az Iváncsai Fiatalok Ifjúsági Szervezete által szolgáltatott zene minden korosztály zenei ízlését kielégítette. Ez a nap nemcsak a mulatozásról szólt, hanem a kiemelkedő önkéntes munkát végző családok jutalmazásáról, fáradozásuk elismeréséről is.

Minden Nagycsaládos Egyesületnek boldog új esztendőt kívánunk!

Február a farsang, a móka, a tánc, a vidámság időszaka. Az Iváncsai Nagycsaládosok Egyesülete programtervezetében is szerepel a farsangolás. Nagyon kellemes és vidám délutánt töltöttünk el február 25-én. Felnőttek és gyerekek jelmezbe bújva közös ügyességi feladatokat játszottak, élvezték az együtt töltött időt. Nyitótáncként az egyesület néhány anyukája a Hotel Menthol zenére elő-

adott egy produkciót, majd a gyerekek műsorát láthattuk. Volt görög tánc, Lady Gaga paródia és Boney-M tánc. A jelmezes felvonulás

után a szünetben fánkot ehattunk, amit Farkasné Mária sütött a számunkra. A furfangos ügyességi vetélkedők nagy sikert arattak. Tánc lufival, párnával, plüss macival, lekvárosfánk-evés, bekötött szemmel csoki-evés... Csokival és cukorkákkal jutalmaztuk a résztvevőket. Tombolázással zártuk a rendezvényt.

HAJDU ZOLTÁNNÉ

ELNÖK





## HÁZASSÁG VILÁGNAPJA, PÉCS

Egyesületünk egyik meghatározó és fő rendezvénye minden évben a Házasság Világnapja. Idén már kilencedik alkalommal, február 11-én, szombaton ünnepeltük ezt a napot, melyre sok vendégünk érkezett más városokból és a határon túlról, a havas, jeges időjárás ellenére is.

A Ciszterci Rend Nagy Lajos Gimnáziumának ódon és ünnepélyes falai méltó környezetet teremtettek az ünnep számára. A püspöki szentmise után Barsi Balázs atya szavait hallhattuk a házasság értékéről, fontosságáról – ezek megerősítették a résztvevőket házastársi hivatásukban. Ezután a személyes példamutatás, értékelmutatás jeleként köszöntöttük a jubiláló házaspárokat, és átadtuk az „Együtt másokért” emlékérmeket azoknak a házaspároknak, akik közösen tesznek sokat az értékek továbbadásáért. Az emlékérmeket egyesületünk fiatal művésze tervezte, az idén Horváth László és felesége, Márta (TINCSE), Dabóczi Ferenc és felesége, Györgyi (NOE) és Taller Ferenc és felesége, Márta (PSZNE) vehették át.

A zenei köszöntő után pezsgővel koccintottunk az ünnepeltek egészségére. Ezután tanúságtevő előadást tartott Herbert László és felesége, Dóra „Egy nyelvet beszélünk?” címmel, majd bőséges vacsora következett. Az ünnephez hozzátartozik a felszabadult vidámság és tánc is. Éjjelig táncszobában és bálban szórakozhattunk családunkkal, gyerekeinkkel, vendégeinkkel együtt.

A program ideje alatt a picik számára gyereklégyeletet biztosítottunk, a nagyobbak pedig két külön nekik szóló beszélgetős, játékos foglalkozás között választhattak. Az ezekre kapott visszajelzésekből idézünk:

Míra: „Anya beszélt rá, vonakodva mentem el. Eleinte zavarban éreztem magam, kíváncsi voltam, mi fog ebből kisülni. De aztán nem bántam meg, mert olyan dolgokat mondtak, amelyeket eddig nem tudtam megérteni, bár nem voltam teljesen tudatlan. Sokat segített ez a délután, és jó lenne, ha az iskolai felvilágosító órák is ilyenek lennének.”

Maja: „Örülök, hogy ott volt a testvérem,

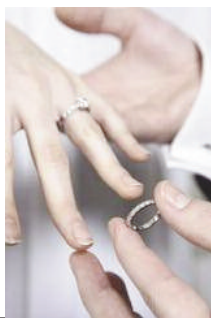


másképp jobban feszélyezett volna a téma. Sok újat nem mondtak nekem, de az előadásmód és a szemléltetés miatt jobban összeálltak az eddigi információim. Hasznos volt számomra.”

Zita és Eszter: „Nagyon örültünk, hogy részt vehettünk a Ciklus-show programon. Az volt a legérdekesebb, hogy a saját testükről és tulajdonságaikról eddig számunkra ismeretlen dolgokat is megtudhattunk. Például végigkísértük egy kisbaba fejlődését a születéséig és a születést, fejlődést megelőző, előkészítő dolgokat. Játsoztunk, beszélgettünk, és közben a többieket is kicsit megismertük. Mindketten jól éreztük magunkat, az előadók kedvesek voltak, bármilyen kérdést feltehetünk nekik. Az este további része és a tánc is jó volt.”

Jövőre a tizedik, jubileumi rendezvényünkre is szeretettel várunk minden velünk ünnepelni kívánó, házasság előtt álló vagy házasságban élő érdeklődőt.

SZÉKELY KAMILLA PÉCSI SZÉKESEGYHÁZ  
NAGYCSALÁDOS EGYESÜLET



# HÁZASSÁG HETE (2012. február 11-19.), HÁZASSÁG VILÁGNAPJA (2012. február 11.)



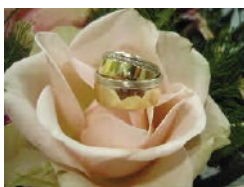
A világ huszonegy országában került idén megrendezésre a Házasság Hete. A nemzetközi mozgalom több mint egy évtizede indult az Egyesült Királyságban. Célja, hogy felhívja a figyelmet a házasság fontosságára, népszerűsítse a család intézményét, és segítséget nyújtson azoknak, akik párkapcsolati vagy gyermeknevelési nehézségekkel küzdenek.

A házasság világnapjának ünneplése az Amerikai Egyesült Államokból indult útjára 1981-ben. Magyarországon a Nagycsaládosok Országos Egyesülete kezdeményezte e nap ünneplését 2003-ban, azóta minden év február második vasárnapján egyházak és civil szervezetek összefogásával, rendezvénysorozatok keretében emlékeznek meg a házasságról.

Idén a házasság hetén, február 11. és 19. között számos budapesti és vidéki helyszínen előadásokkal, beszélgetésekkel, kulturális programokkal kívánták ráirányítani a figyelmet a házasság és a család fontosságára.

A február 9-ei megnyitó alkalmon tiszteletét tette Budapesten a Házasság Hete kezdeményezés brit ötletgazdája is. Richard Kane szerint a házasság gazdasági szempontból is különösen védendő intézmény. Mint mondta, az Egyesült Királyságnak becslések szerint évi 44 milliárd fontos veszteséget okoz közvetve a házasságok alacsony száma. Sok gyermeknek 16-18 éves koráig akár 4-5 új „apá”-hoz is kell tanulnia kötődni, ami azt eredményezi, hogy felnőtt korukban nagyon nehezen lesznek képesek a hosszú távú kötődésre, a bizalomra. Ez nem pusztán családi kapcsolataikat, hanem munkakapcsolataikat, egész életüket befolyásolja – hangsúlyozta. Ha szeretnénk rendbe tenni a gazdaságot, akkor házasodnunk kell! – fogalmazott.

Inárcson az Inárcsi Nagycsaládosok Szeretet Egyesülete idén első ízben szervezett programot helyi szinten ez alkalmából.



Az Egyesület vezetőjének beszámolója:

Egyesületünkben több házaspárral évek óta részt vettünk ezen a rendezvényen Monoron, és szívünk vágya volt, hogy Inárcson is megünnepelhessek ezt a napot. Ilyenkor a világ szeme a családok felé fordul.

Rendezvényünkre 2012. február 11-én, szombaton szép számmal gyűltünk össze házaspárok, családok és fiatalok. A művelődési ház dísztermében, hangulatosan megterített gyertyafényes asztalok mellett hallgathattuk először Valentyikné Szakál Mártának, a Kossuth Zsuzsanna SZKI nevelési területvezetőjének előadását a párvasztásról, a házasságra, családi életre való felkészülésről. Ezután Bálintné Rejszky Zsuzsa védőnő beszélt a családi kapcsolatokról: Mi történik a szerelemmel a házasságban?



Hogyan mutassuk ki szeretetünket? Hogyan tegyük jobbá kapcsolatunkat? Mi a nagyszülők szerepe? stb.

Szeretetteljes családban felnőni olyan ajándék a gyermekeknek a szülők részéről, amit semmi mással nem lehet pótolni. A házasság alapvetően olyan szövetség, ami egy életre kellene hogy szóljon.

A bibliai útmutatások, például: „ne paráználkodjál!”, a hűség, a megbocsátás, a hosszú tűrés stb. fantasztikus erősség lehet egy házasságban a problémák idején.

Sok jó gondolat és szép elhatározás születhet ilyenkor a résztvevők szívében, melyek közül, ha csak néhányat tudnak megvalósítani, az már szebbé teheti családi életüket.

Az anyakönyvvezető, Kovács Tímea segítségével felkerestük Inárcs legrégebbi és legújabb házaspárját.

Kulcsár Laci bácsi feleségével, Bori nénivel 1950-ben, azaz 62 éve kötött házasságot Inárcson. Rudas Anita és a férjem, Krizsán Sándor látogatták meg őket otthonukban: „Laci bácsival beszélgettünk a házasságról, a mai kor kapcsolatairól. Elmesélte, hogy feleségét 1947-ben, egy





bál alkalmával ismerte meg, és három év udvarlást követően vette el feleségül. A több évtizednyi, házasságban eltöltött szép idő tapasztalatai alapján a következő üzenetet, jókívánságot küldik nekünk: „Sok boldog percük legyen együtt a házaspároknak, kevesebb munkával és kevesebb megélhetési problémával”!

A legfrissebb házasságot kötő pár: Bak Gábor és Varga Hajnalka 2011 decemberében házasodtak össze. Ők is részt vettek a programon két kicsi gyermekükkel együtt.

Felköszönthettük a kerek évfordulós házaspárokat. A résztvevők közül a legrégebb párok: Krizsán Sándor és Krizsán Sándorné, valamint Krizsán Pál és Krizsán Pálné negyvenöt éves házások ebben az évben.

Az ünnepség végén kis mézeskalács szívecskét és többféle ajándékot adtunk hazainduló vendégeinknek.



Rudas Anita tagtársunk, akinek nagy része volt a program megszervezésében, az előadások alatt a gyerekekkel gyönyörű tulipánokat hajtogattatott, amit ők később odaajándékozhattak szüleiknek.

Végül szeretnék elmondani egy „titkot” a férjemről. Valamikor régen hallgattunk hasonló témájú előadásokat, és azóta szinte napi rendszerességgel gyűjt gyertyát, hogy meghittebbé tegye együtt töltött időnket.

Biztatunk minden házaspárt, hogy a házasság hetén keressenek alkalmat arra, hogy egymás iránti szeretetüket és elköteleződésüket megerősítsék. Ünnepeljék meg házasságukat!

KRIZSÁN SÁNDORNÉ ÉS RUDAS ANITA (INÁRCS)



## A HÁZASSÁG VILÁGNAPJA, Monor

Idén a monori egyesületünk meghívásának tettem eleget, részt vettem a Házasság Világnapjára szervezett ünnepségen a felújított monori Vigadó Civil központjában.

Az ünnepség eltért a megszokottól, mivel két kiváló hangú előadóművész, Várnai Adrienn és Ondrik János egyórás műsort állított össze a szerelemről, az udvarlásról és a házasságról. Elsőként a Bálint(Valentin)-nap történetét és

legendáját idézték fel, majd elgondolkodtató prózai részletek mellett sok népszerű operett és musical közismert dalamai csendültek fel.

Hallhattunk jótanácsokat a házasság ápolásáról, a szeretet megtartásáról, a műsornak ebbe a részébe a közönséget is bevonták.

A színvonalas előadás után a szervezők, a polgármester





úr és én mondtuk el üdvözlő mondatainkat, melyet a kerek házassági évfordulójukat ünneplő házaspárok (köztük a polgármester úr és felesége) köszöntése követett, egy-egy szál rózsza kíséretében. Még a több évtizede házasságban élő párok is meghatódtak a szervezők figyelmességén. A bátrabbak néhány mondatban elmondták, hogy tapasztalataik szerint mi a jó házasság titka. (A titok nyitját nem írom le, tessék elmenni a következő Világnap ünnepségeire

2013-ban, és személyesen meghallgatni az idősebb házaspároktól!)

A műsort egy kis közös beszélgetés követte és kóstolás zárta finom házi süteményekből, melyeket az egyesület tagjainak köszönhattunk. Gratulálok a szervezőknek a hangulatos rendezvény megszervezéséért, remélem, a jövő évben is sor kerül rá!

SZÉKELY HAJNALKA



## HÁZASSÁG HETE Nagykovácsiban

A Nagykovácsi Nagycsaládos Csoport szervezésében Fűtő Róbertet láttuk vendégül február 17-én az Öregiskolában. Róbert az USA-ban született, magyar szülők gyermekeként. Presbiteriánus lelkészként végzett, majd Magyarországon telepedett le. Többen úgy ismerik, mint a 20-40-es éveikben járó egyedülállók budapesti keresztény filmklubjának vezetőjét. Nem titkolt célja a klubnak – a mozi közös élményén túl –, hogy a „szinglik” társra találjanak.

Fűtő Róbert szívügye a házasság gondozás, amit cikkeivel, előadásaival népszerűsít. Legutóbbi könyvének a címe: *Béküljünk ki!... de hogyan?* Mostani előadása is erről szólt. Zsúfolásig megtelt az előadóterem, a hatalmas hóesés ellenére. Elsőnek három férfi érkezett – a munkahelyről jöttek be –,



egyikőjük kissé bátortalanul megszólalt: „Engem az asszony küldött...”, mire a másik válaszolt: „Engem is...”. Magyarországon még mindig tabu téma a házassági problémák tudatos kezelése. A házasság gondozás jószerivel ismeretlen; ritka, ha szakértőtől kér segítséget egy pár a problémái megoldásához. „Olyan ez, mint a parasztudvar: elől a díszkertben a cicám és a galambom, hátul a gazdasági udvarban a tyúkom és a marhám”. A válasz persze ismerős, talán nincs is az országban olyan, akinek ne lenne közele tapasztalata ezen a téren.

A házasságot folyamatosan ápolni kell. A konfliktus természetes velejárója minden emberi kapcsolatnak, így a házasságnak is. Nem az a baj, ha vannak konfliktusaink, hanem az, ha nem tudjuk kezelni azokat.

Bizalommal és szeretettel közeledjünk egymás felé! Gondoljuk át, ismerjük fel, hogy hibáztunk, valljuk meg, kérjünk bocsánatot; és tudjunk megbocsátani!

PÁLNÉ SZONDY KRISZTINA





# A HÁZASSÁG VILÁGNAPJA Nógrádsápon

Február második vasárnapja a Házasság Világnapja. Ebből az alkalmából Egyesületünk is ünnepséget szervezett a helyi kultúrházban.

Dél előtt misén vettünk részt, amit a házaspárokért ajánlottunk fel. Délután 15:00-ra a kultúrházban gyülekeztünk meghívott vendégeinkkel és a falu lakóival. Mivel ilyen rendezvény még nem volt kis falunkban, nagy volt az izgalom az egyesület tagjai között.

15 órakor Pál Patrik mondta el egy ismeretlen költő Szeretet című versét. Ezután az Egyesület elnöke, Grenácsné Uhlár Erzsébet köszöntötte a jelenlévőket, és elmesélte a Házasság Világnapjának eredetét, azt, hogy mi a jelentése és a célja ennek a rendezvénynek. Mit is jelent a házasság fogalma?

Ismertette a világ más országaiban, különösen az európai országokban a házasságok sorsát, a házassági és a gyermekvállalási kedv csökkenését. Ez nem csak más országokra, de hazánkra is jellemző. Fiataljaink nem akarnak házasságot kötni, a családalapításnál fontosabbnak tartják a képzettség megszerzését, az egzisztencia megteremtését. A rendszerváltás óta több mint egyharmadával csökkent a házasságkötések száma. Mi lehet ennek az oka? Valóban csak a hosszabb ideig tartó tanulás, az egzisztencia megteremtése? Vagy ahogy sok fiattól halljuk, mindez tényleg pénzkérdés? Amíg nincs meg a saját lakás, az autó, addig bele se vágjunk? Nem inkább az emberi kapcsolatokkal van a fő probléma? Nem a bizalom, a feltétel nélküli szeretet hiányzik, az, hogy nem merik felvállalni egymást a fiatalok?

Az Elnök asszony saját esküvőjének napját idézte, a keresztapjától akkor kapott tanács még ma is sokszor eszébe jut: Gyerekek! Szeressétek egymást, és tudjatok megbocsájtani egymásnak! Ezt soha ne feledjétek!

Ezt kívánta a jelenlévőknek és minden házasulandó fiatalnak is. Szeressék egymást, és tudjanak megbocsájtani egymásnak!

E rövid bevezető után Dr. Hornyák Imre atya beszélt a keresztény házasságról. Összehasonlította más népek, nemzetek házassági szokásait. Így ismerhettük meg a hindu, az iszlám és a katolikus házasságok közötti különbségeket. Megtudtuk, milyen udvarlási szokások vannak a különböző népcsoportoknál, milyen kötelezettségek, kötöttségek vannak a házasságkötés előtt és után. Imre atya kitért arra is, hogy hasznos lenne a fiataloknak a házasságra való felkészítés. Ne csak az esküvő előtt menjen



az ifjú pár a jegyes oktatásra, hanem még a párvasztás idején kapjanak fiataljaink eligazítást, tanácsot, hogy tényleg jól válasszanak, és hosszú, boldog házasságban éljenek.

Érdekes és elgondolkodtató előadása után meghívott vendég házaspárt köszönthettünk. Többen ismerik már falunkban is, hiszen itt is tanít a helyi esti gimnáziumban. Hujbert Tamás és felesége, Mária neve a Nagycsaládos Egyesület előtt sem ismeretlen, 2010-

ben ugyanis a Hujbert család kapta meg „Az év családja Pest megyében” díjat. Ezt a kitüntetést olyan családok kapják, amelyek életükkel, gyermekeik nevelésével, közéleti szerepvállalásukkal kiemelkedő példát mutatnak a magyar társadalom számára. Beszámolójuk során bepillantást nyerhettünk mindennapjaikba, láthattuk, hogy a 7 gyerek mennyi örömet tud okozni a családnak. Csak másnak szenzáció a sok gyerek, például az, hogy miképpen tudják beosztani a napjukat, hogyan jut mindenre idő, hogy lehet manapság TV nélkül élni stb. Nekik ez a természetes! Marika még hozzáfűzte, hogy számukra a hit nagyon fontos. Hit az Istenben és hinni egymásban. Az elmúlt 30 év alatt voltak náluk is mélypontok, gondok, amiket meg kellett oldani. De ott voltak egymásnak, és hitték, hogy sikerülni fog. A leghetlelenebb helyzetből is jól ki lehet jönni, csak hinni kell és tenni érte.



Az előadások után meghallgatunk néhány verset és idézetet híres költők tollából, és két ízben is énekelt nekünk a helyi asszonykórus. Az ő műsoruk után került sor a jubiláló házaspárok köszöntésére. A 16 helyben lakó jubiláns párból 8 pár fogadta el meghívásunkat és tisztelte meg a többieket azzal, hogy eljöttek.

A jelenlévők közül 2 pár ünnepli az idén 15. házassági évfordulóját, 3 pár a 25.-et, 2 pár a 30.-at, 1 pár a 40.-et és 1 pár az 50. évfordulót. Mindenkit oklevéllel köszöntöttünk, a hölgyek cserepes virágot, a férfiak pedig egy üveg bort kaptak, az üvegen egyesületünk emblémájával. Természetesen a Hujbert házaspárt is köszöntöttük, hiszen ők is idén ünneplik a 30. házassági évfordulójukat. A köszöntések után a jubiláló párok pezsgővel koccintottak egymás egészségére. Az egyesület tagjai süteménnyel és üdítővel kínáltak mindenkit, aki eljött és együtt örült a jubiláló házaspárokkal.

Isten éltesse őket sokáig!

Az ünnepségen készült képek: a [www.picasaweb.google.com/nmse2010](http://www.picasaweb.google.com/nmse2010) weblapon találhatóak.

GRENÁCSNÉ UHLÁR ERZSÉBET, NE NÓGRÁDSÁP

## Kötetlenül beszélgettek a jó házasság titkáról



**Világszerte február második vasárnapján ünneplik a Házasság Világnapját**

A Pápai Nagycsaládok Közhasznú Egyesülete (PÁNKE) a

Házasság Világnapja kapcsán, a Házasság Hete záróeseményeként 2012. február 21-én kötetlen beszélgetésre hívta tagjait és mindazokat, akik kedvet éreztek hozzá, hogy megosszák a házassággal kapcsolatos véleményüket, nézeteiket. Statisztikai tény, hogy a házasságokban több gyermek születik, mint az élettársi kapcsolatokban. Az elmúlt évek, évtizedek tapasztalata, hogy drasztikusan csökken a házasságkötések száma, és kitolódik a házasságkötések ideje. Jóval később kötnek házasságot a fiatalok, ezért kevesebb idő marad arra, hogy a tervezett gyerekek megszülethessenek. Ezek a tényezők is hozzájárultak a jelen demográfiai helyzet kialakulásához, ahhoz, hogy egyre kevesebb gyermek születik Magyarországon. Szomorú tény az is, hogy nő a válások száma, a megromló kapcsolatok pedig megterhelően hathatnak a meglévő gyermekek lelki egyensúlyára.

Az Egyesület tagjainak körében többségben vannak a házasságban élők, de olyanok is vannak, akik élettársi kapcsolatban élnek, gyermekeiket egyedül nevelik, özvegyek vagy elváltak, nagyobb gyermekeik pedig párválasztás előtt állnak. Akik eljöttek, azt remélték, hogy megtudhatják a tartós kapcsolat és a jó házasság titkát.

A rendezvény bevezetőjeként Krasztel Lászlóné röviden elmondta a Házasság Világnapja kialakulásának történetét, majd felkérte a jelenlevőket, hogy a formáságokat mellőzve meséljenek saját házasságukról, párkapcsolatukról, osszák meg fontosnak vélt tapasztalataikat a többiekkel. A legkülönbözőbb történetek bontakoztak ki a valóban bensőséges hangulatban, sikeres és sikertelen kapcsolatok elevenítődtek fel. Mi a házasság megtartó ereje? Milyen a gyermekek biztonságérzete házasságban és élettársi kapcsolatban? Fontos-e a „papír”, és akinek igen, miért? Ilyen és ehhez hasonló témák merültek fel. Az olykor eltérő vélemények során fontos tapasztalata volt a résztvevőknek, hogy senki sem próbálta saját igazát ráerőltetni a többiekre, kellemes, elfogadó hangulatban zajlottak a véleményütköztetések. A beszél-

getés során olyan kérdések is felmerültek, hogy vajon mennyire befolyásolja a házasságok tartósságát az, hogy milyen fiatal korban kötöttek. Mennyire tudják az előző generációk segíteni a fiatalok házasságát tanácsokkal, jó példákkal, illetve mikor és hogyan válik akár a segítő szándékú beavatkozás is terhessé, és vezet a házasság gyengüléséhez, felbomlásához? Sajnos egyre ritkábbá válik a többgenerációs együttélési forma, így a fiatalok nehezebben sajátítják el az együttéléshez szükséges kompromisszumkésztséget, nem tanulják meg a konfliktusok kezelését. Nem tanuljuk a házasságot, a párkapcsolatot, pedig az emberek többsége úgy tervezi, hogy élete nagyobbik felét ebben a formában szeretné leélni. A résztvevők a saját példáikat hozták fel, elmesélték, hogyan és miért választották a házastársukat életük párjának. A nosztalgia gyorsan elvezetett oda, hogy a mi gyerekeink vajon mikor és milyen párt fognak választani. Természetesen az összes jelenlévő apuka és anyuka egyetértett abban, hogy gyermekeik leendő párja igen magas elvárásoknak kell majd megfeleljen. A viccelődés után az az egyhangú vélemény alakult ki, hogy nekünk, a szülők generációjának a feladata nem csak a gyerekek felnevelése, hanem meg kell tanítsuk nekik az okos párválasztás és a kiegyensúlyozott együttélés fortélyait is.

A rendezvény végére egyetértés alakult ki abban, hogy a résztvevők fontosnak tartják az olyan alapvető értékeket, mint a család egysége, a tisztességes gyermekkor biztosítása, a házasságnak mint intézménynek a tisztelete, és hogy a házasság fontos alappillére a harmonikus családi élet kialakításának.

KRASZTEL LÁSZLÓNÉ ELNÖK  
PÁPAI NAGYCSALÁDOSOK KÖZHASZNÚ  
EGYESÜLETE





## HÁZASSÁG VILÁGNAPJA Vácott

Tavaly a Család Éve váci rendezvénysorozat nyitásaként, a Váci Egyházmegyével közösen szervezte meg egyesületünk a Házasság Világnapját. A remekül sikerült tavalyi program után a Püspökség és az Egyházmegyei Közösségi Ház idén is tárt karokkal fogadta be rendezvényünket.

2012. február 12-én, szombaton délután sok szeretettel vártuk az érdeklődőket, a jubilálókat és mindenkit, akinek fontos érték a házasság.

Az egybegyűlteket Dr. Beer Miklós Püspök atya köszöntötte. A köszöntő után Dr. Szabó Endre és Szabóné Nemes Krisztina meséltek az életükről, megismerkedésükről, gyereknevelésről, egymás szeretetéről. Bandi külön kiemelte, hogy sajnos a mai fiúk számára kevés olyan fiúközösség létezik, amelyben férfivá válhatnak a fiúk. A közönség kérdéseire válaszolva kisebb beszélgetés is kialakult. Ezt követően Meláth Attila baptista lelkész beszélt házasságról, türelemről, meghallgatásról, szeretetről.

A programot a beszélgetések szüneteiben nagycsaládos gyermekek zenei előadása és egy önzetlen szeretetről szóló novella színesítette. A nap végén az egyesület elnöke



köszöntötte a jubiláló párokat, akik 15., 25., 40., 45., 50. házassági évfordulójukat ünneplik az idén. A jubilálók a köszöntő virág és oklevél mellé a házaspárok áldását is magukkal vitték otthonukba.

KOMJÁTINÉ BARTOS NÓRA  
NAGYCSALÁDOSOK VÁCI EGYESÜLETE



### HIRDETÉSEK

**2010-es áron olcsó nyaralási lehetőséget** kínálok horgászok, nagycsaládosok, baráti társaságok részére. A ház **Balatonalmádi-Vörösberény** térségében van, hegytetőn, erdőszélen, szép kilátással a Balatonra. A kert nagy, sok gyümölcsfával, nyírt gyepel, kis konyhakerttel. Szabadtéri sütési-főzés, bográcsolási lehetőség adott. A fákon hinta, gyűrű, függőágy. Gyerekeknek csúszda, pancsolóval. A nyaraló összkomfortos: egy padlásszoba, nappali kandallóval, fürdőszoba, amerikai konyha teljes felszereléssel. A legközelebbi strand kb. 1,5 km. A Balaton örömein kívül a közelben bobbálya, uszoda van. Ezen kívül a környék alkalmas túrázásra, és hajókirándulási lehetőség is van Tihanyba illetve vonatkozás Badacsonyra; és Veszprém is csupán 9 km (Állatkert, Vár).

Kényelmesen 5 főt; pótágygal 6-7 főt tudok elhelyezni (+ sátor). Egy turnus hétfő estétől – következő hétfő délig tart. Egy 5 fős család részére egy hét 55.000 Ft.

A nyaraló megtekinthető: argyelan.c8.hu honlapon. További felvilágosítás a következő címen illetve telefonon:

**Argyelán Jánosné 8200 Veszprém, Hunyadi u. 1/A**  
☎ 88/424-104, 30/316-9074

Homok, sóder, murva, beton, termőföld szállítását 5 tonnáig vállalom Budapesten, NOE- tagoknak 5% kedvezménnyel!

☎ 20/956-5720 Kovács Árpád

e-mail: teherfuvarozas@uw.hu

web: <http://teherfuvarozas.uw.hu>

**ENERGETIKAI TANÚSÍTÁS** (épület-lakás zöldkártya, az ingatlan adásvételhez és bérbeadáshoz kötelező) 17.000,-Ft -tól, azonnalra. Igény esetén online adatközléssel is. Hőkamerázás, hőfényképezés.

☎ 30/431-2402 Garancsy István

**Keszthely belvárosában**, a városi strandtól gyalog 10 percre, családi házban, külön bejárattú 2 szobás lakás /120 m<sup>2</sup> / 5-8 fős család részére kiadó a nyári időszakban. Lehetőleg egy-két hetes turnusokban. Irányár: 9.000-10.000 Ft/nap/család, megegyezés szerint.

☎ 83/315-951 19 óra után, Csütörtöki Zoltán  
30/375-0613 Csütörtökiné Erzsi

## Lakitelek – Ifjúsági Találkozó, 2012. február 17-19.

### Ahogy mi látjuk...

„Amikor először hallottam az ifjúsági találkozóról, rögtön éreztem, hogy ott a helyem. A résztvevők részére kialakított levelezőlistán meg tudtuk beszélni, ki hogyan utazik. Mi öten keltünk útra, hogy eltöltsünk egy nagyszerűnek ígérkező hétvégét egy mindannyiunk számára ismeretlen helyen.

Amikor megérkeztünk, csodálatos látvány fogadott minket, mindent hó borított. Gyorsan elfoglaltuk a szállásunkat, mert sietnünk kellett a megnyitó előadásra, amit Lezsák Sándor, az országgyűlés alelnöke és a lakiteleki Népfőiskola alapítója tartott nekünk. Előadás után lehetőségünk nyílt megtekinteni az Emigrációs Gyűjteményt, ahol a világ minden részéről található könyv, plakát, nyomtatvány és röplap.

Miután megvacsoráztunk, sor került az első műhelymunkára, amit a NOE főtájkára, Kardosné Gyurkó Katalin vezetett. Ez érdekesen indult, hiszen a teremben egy kört alakítottunk ki, ahol 25, egymásnak szinte teljesen idegen fiatal ült megszeppenve. Hála a vicces ismerkedő játékoknak, hamar feloldódtunk, és mindenki sokkal felszabadultabbá vált. Jó hangulatban zártuk az estét, éjszakába nyúlóan beszélgettünk.”



„Szombat reggel Lakitelekről hallhattunk egy előadást a helyi iskola igazgatójától, Olajos Istvántól. Sok érdekes dolgot tudhattunk meg a hely történetéről, lakosairól, gazdálkodásáról, és mivel előadónk néha kicsit elrugaszkodott a témától, az előadás nagyon különlegesre és élvezetesre sikerült.”

„Vasárnap már mindenkin látszott kicsit a fáradtság, de teljes erőbedobással indultunk neki a napnak. Kata nagyon jó csapatépítő játékot talált ki nekünk. Egy szőnyegre kellett állnunk, amit úgy kellett megfordítani, hogy senki nem eshetett le róla. Nehezen indultunk neki a feladatnak, de aztán bejöttünk, és sikeresen meg is oldottuk. Voltak, akik egymás hátra másztak csak azért, nehogy leessenek a szőnyegről, és voltak olyanok is, köztük én is, akiknek a többiek többnyire csak a hátát látták vagy a fejét, mert folyamatosan guggoltak. Az én véleményem az, hogy ezzel a vidám játékkal bebizonyítottuk, ütőképes kis csapattá alakultunk a 3 nap alatt.”

NÉMETH MARIANN

„Elsőre nem sokat láttam Lakitelekből. Este érkeztem, sötét volt minden, én pedig fáradt voltam. Bár jobban belegondolva, később sem láttam belőle többet, hiszen hó borított mindent. Annyit elmondhatok, hogy gyönyörű hely, tele kedves emberekkel. Kifogástalan volt a szállás – ami azért nagy szó tőlem, mert itthon párnarakás nélkül el sem tudok aludni, míg ott semmivel sem aludtam rosszabbul –, és az ételre sem lehetett panaszom. Igaz, a kakaót legközelebb szerintem kihagyom, de az öröm az ürömben, hogy megismerkedtem a sajtos omlett egy alternatívájával, amit még én is el tudok készíteni.”

„Át is térnék a programra. Műhelymunka. Tudja a kedves olvasó, hogy mit takar ez a szó? A műhelymunka nagyon élvezetes dolog. Tízszer olyan jó, mint amilyen unalmasan hangzik! Bár ebbe nem vettem bele annak az eshetőségét, hogy csupán a társaság és a témák tették olyan élvezetessé, szóval felelősséget nem vállalok, ha a tízes szorzó helytelen lenne.”

„Szombat este táncos-bulizós búcsúpartit tartottunk. Nem vagyok bulizós fajta, és biztos, hogy táncversenyt sem fogok nyerni, de nem is erről szólt az este, hanem arról, hogy együtt legyünk egy kicsit, és beszéljünk.”

„A szőnyeges játék elsőre elég reménytelennek tűnt, de pár kudarcgyanús ötlettel és forró perccel később megcsináltuk, és végül remek befejezése lett a hétvégének. Sokkal közelebb kerültünk egymáshoz, és ez nem csak fizikailag értendő!”

„Azt tanítják folyton, hogy a végén összegezzünk. Vegyünk sorra mindent, és osztályozzuk, hogy jó vagy rossz volt. A rossz listára nem sokat írhatok, legfeljebb a kakaót – valóban nagyon fájó pont nekem –, a Játékbaba 4. című filmet és a tényt, hogy vége lett a találkozóknak. A jóra annál többet, például a társaságot, a gyümölcssteát, a tutajozást és még napestig sorolhatnám, mit.

Nem vagyok túl beszédes, érdekes annál kevésbé. A teljesség igénye nélkül zárom soraimat, köszönöm, hogy együtt tettük olyanná a hétvégét, amilyen lett!”

ANONYMUS

„A tényleges munkát azzal kezdtük, hogy körbeadtuk az „antinemtudtamegjegyznievet” követ, és mindenki elmondta, mennyire érzi magát kipihentnek és munkaképesnek. (Az „anti” interakciós kő, mint később megtudtam a nevét, azért jó, mert amíg körbemeleg, csak az beszélhet, akinél a kő van. Így mindenki elmondhatja a véleményét, gondolatait az adott feladatról, felelhet a feltett kérdésre, és mindenki csendben végighallgatja őt. Nagyon okos ötlet! Kösz, Kata!”

„Ezután a hétvége legfontosabb témájával foglalkoztunk: a családkongresszussal. Együtt összeszedtük, mik lesznek a feladataink, mi az a családkongresszus, hogy kell elképzelni. Néhányan már a 2008-as veszprémi családkongresszuson is részt vettünk segítőként, de voltak olyan társaink is, akik akkor még elég kicsik voltak. Az összegyűjtött tennivalókat felírtuk színes lapokra, csoportosítottuk, majd felragasztottuk egy nagyobb papírra. Mindenki kiválaszthatta magának a feladatok közül a legjobban hozzáillőt, amiben nyáron szívesen segítene.”

„A szöveg-fordítós feladat végrehajtása közben kiderült, ki az, aki vezető egyéniség, ki az, aki nagy lelkesedés-

sel nekilát a munkának, és ki az, aki inkább csak a háttérben szeret tevékenykedni, aki inkább hagyja, hogy irányítsák. Mikor elkezdtük megoldani a feladatot, akkor kb. hasonló hierarchia kiépülésére gondoltam. Azok léptek vezető szerepbe, akik a feladatkörök kiválasztásakor az aktív csapatba jelentkeztek.”

„Nagyon örülök, hogy részese lehettem a hétvégének. Mindig nagyon jó volt részt venni a NOE/(IT)-s programokon, a mostani sem okozott csalódást! ☺ Hálás vagyok, hogy bekerülhettem és immár 5. éve vagyok tagja egy ilyen nagyszerű közösségnek, mint a Nagycsaládosok Országos Egyesülete és annak Ifjúsági Tagozata! A szervezet által nagyon sok barátra találtam, és remélem, még fogok is! Ezen a hétvégén is megismerhettem új embereket, és találkozhattam nagyon kedves régi ismerősökkel, akiket már régen láttam! Kicsit rossz volt hazaindulni, mert nagyon hamar elment ez a pár nap, de bennem volt az a jó érzés, hogy hamarosan újra találkozunk! ☺

Nagyon várom a nyarat, a következő találkozást és a közös munkát!”

HORVÁTH PETRA



## KEDVEZMÉNYEK

### Napfény Ifjúsági Tábor és Napsugár Ifjúsági Tábor (Órimagyarosd és Szaknyér)

Az Órségi Nemzeti Park területén nyugodt, csendes, erdő közeli helyen várjuk a táborozni, kikapcsolódni, kirándulni, túrázni, pihenni vágyókat.

<http://www.napfeny.kx.hu/> <http://napsugar.kx.hu/>  
NOE tagoknak 5% kedvezményt adnak a szállásdíj árából.

### ZSEBIBABA Mama-Baba Bolt (9300 Tapolca, Berzsenyi D. u. 13/2)

NOE tagok 5% kedvezményt kapnak vásárlásaik során.

### ELTE FÜVÉSZKERT (1083 Budapest, Illés u. 25.)

[www.fuveszkert.org](http://www.fuveszkert.org)

A Fűveszkertben alkalmazott „családi jegyet” a NOE tagjai korlátlan számú, a családhoz tartozó gyermek esetén igénybe vehetik. (Jelenleg a családi jegy: 1800 Ft.)

**Smelő Péter – víz-, gáz-, fűtészerező** (Tel: 30/973-7991) [smelopeter@t-online.hu](mailto:smelopeter@t-online.hu). NOE tagok 15% kedvezményt kapnak a szolgáltatások árából.

**Vörösné Bácskai Olga – babapelenka** (T.: 30/718-1454) [www.babapelus.oneit.hu](http://www.babapelus.oneit.hu). NOE tagok 5% kedvezményt kapnak vásárlásaik során.

**Vörös László – honlap készítés** (T.: 70/267-2068) [www.honlap-profi.hu](http://www.honlap-profi.hu). NOE tagok 10% kedvezményt kapnak a honlap készítés árából.

**KUCORGÓ SÓSZOBA** (1171 Budapest, Berky Lili u. 44.) [www.soszoba17.hu](http://www.soszoba17.hu). NOE tagok 20% kedvezményt kapnak a szolgáltatások árából.

**Partner 2004 Bt. – papír, írószer bolt** (8300 Tapolca, Nagyköz 7.) NOE tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**SOFTONE KFT.** [www.tunderlatta.hu](http://www.tunderlatta.hu)  
Érvényes NOE igazolvánnyal 5% kedvezményt adnak webshopos vásárlásnál.

## A MINDENNAPI ÉLET ERÉNYE

Rádiót bömböltet egy fiú. A munkából hazatérő, fáradt ember nem tudta elviselni. Rákiáltott. – Autóbuszon az utasokról csorgott a veríték elviselhetetlenül meleg volt. Valakinek a keze megcsúszott a kapaszkodón. Nekiesett az embereknek. Pillanat alatt parázs verekedés támadt. – Apja szidalmait hallgatta a megszeppent gyerek. Vihar utáni este volt. Néhány megbízatást pontatlanul teljesített a fiú.

Fáradtak vagyunk, igénybe vesz a meleg, az időjárás változása, a gondok. Elveszítjük türelmünket. Nehezen viseljük el a nehézségeket, egymást is.

### *Viseljük el önmagunkat*

Senkiben nem csalódunk annyit, mint önmagunkban. Megfogadunk valamit, aztán nem teljesítjük. Célokat tűzünk magunk elé. Aztán különböző okokra hivatkozva felmentjük magunkat a teljesítésük alól.

Fegyelmезettek akarunk lenni, aztán pedig abban is eltévesztjük a helyes mértéket.

A sikertelenségek után gyáva gyerekként mentegetőzünk. Becsapjuk érveinkkel még magunkat is. Nem bírjuk el, hogy gyengék vagyunk, esendő emberek.

Elsősorban viseljük el önmagunkat! Legalább bennünk rend lesz és nyugalom. Ismerjük el, hogy számtalan esetben nem látjuk tisztán, hogy mit kell tennünk. Fizikai teljesítőképességünk véges. Elfáradunk mi is. Nem mindig találjuk meg a legjobb megoldást cselekedeteinkben. De olyan emberi ez! A háziasszonynak sem sikerül minden főzje. A legjobb diák dolgozatába is becsúszhat helyesírási hiba. A professzor is lehet szórakozott. Igaz, ennek elismeréséhez alázatosság szükséges. Ez pedig ott kezdődik, hogy az ember megmosolyogja ballépéseit, emberi fogyatékoságait. Természetesen ez nem jelenti a dolgok semmibevevését. Inkább bölcsességet, amely érzékeli és érti azt, hogy esendő és gyalró ember vagyok magam is.

### *Minket is el kell viselni*

Ha elismerjük magunkról, hogy mi is esendő emberek vagyunk, akkor már könnyebb megérteni, hogy mit jelent mások számára minket elviselni. Saját magunkról tudjuk, hogy néha csupán azért nem kedvelünk másokat, mert számunkra idegesítő a hangszínük. Nekünk idegesítő. Másokat sajátos humoruk, gondolkozásmódjuk miatt kerülünk el. Nem mintha az rossz volna, csak számunkra idegen. De így vannak velünk mások is. Zavarja őket a mi hanglétésünk, idegenek számukra a mi szokásaink. Vannak, akik szókimondásunk miatt nem szeretnek, mások az „erős” természetünket nem tudják megszokni. Lehet, hogy az arcvonásaink miatt nem kedvelnek, az is lehet, hogy a „kedveskedő” természetünk miatt vagyunk másoknak idegenek. Tudják, hogy ezek nem hibák. Adottságok. Ilyenek vagy olyanok, mert minden ember más és más. Ráadásul hibáink is vannak, bűneink és gonoszságaink is. Elfelejtjük, hogy hálások legyünk, érdekből hazudunk is, nem egyszer szavaink apró tűhegyével kegyetlenkedünk. Ne higgyük, hogy azt nem veszik észre! Legfeljebb nem szólnak miatta.

Elviselik. Éppúgy, ahogy mi is elviseljük mások emberi tulajdonságait és bűneit. Mert amikor másokat elviselünk, nagy segítség az, hogy tudjuk: minket is el kell viselni. Csak fogadjuk el ezt!

### *Értsük meg a növekedés törvényeit*

Sokszor zúgolódunk az élet, az emberek miatt. Azért teszszük ezt, mert nem gondolkozunk. A csírának, amikor a földből kibukkan, át kell törnie, meg kell emelnie a földet. A forrás vízének sziklát kell elmozdítania, követ kell kimosnia, hogy medret nyerjen, és szabad útja nyíljon a tenger felé. A gyümölcsfa-csemetét is évekig kell gondozni, hogy végül termést hozzon. A mindennapi élet ugyanilyen. Hallatlan erőfeszítéseket kell tenni az újért, hogy a remény parányi fénye villanjon fölöttünk. Ellenvetésnek szikláit kell kimozdítani, beidegzések és szokások kőtalaját kimosni, hogy új medret és teret nyerjen. Nem minden jó szándék hoz termést azonnal. Néha évekig kell várni, hogy termést hozzon a nemes jóakarát. Ami a fejlődés útjában áll, az nem mind ellenség. A föld nem ellensége a vetésnek. A szikla nem ellensége a víznek. Az idő nem ellensége a termésnek. Velejárója, termőtalaja, érlelője, megmentő gátja. A vizet korlátok közé szorítja a szikla, a kő, a meder. Az eleven erővel jelentkező újat megóvja a szertelenségétől a bíráló szemek, ami jobb és erősebb. A fejlődést vállalni kell, minden jó ötletnek ellenvetéseket kell legyőznie, hogy életre kelhessen. Úgy, mint a magnak, a csírának a földet, hogy kibukhasson. Napjainkban ilyen például az emberiség békevágya. Elemi erővel tör ki a földből, a szívekből. Nincs olyan ember, ép érzékű ember, aki ne azt akarná. A jobb, a nemesebb életért vágyódik mindenki. Olyan élet után, melynek jó szándék a virága, szeretet a termékenyítője, emberség és jólét a gyümölcse. A termést azonban ki kell várni. Az első évek egy-egy gyümölcse után gazdagabb termést remélhetünk, mert az az élet törvénye. De a gazdag termés után még gazdagabb után vágyódunk, és ez is az élet törvénye. A jobb utáni vágyódás nem elégedetlenség, mint ahogyan a fiatal gyümölcsfa termése nem sikertelenség. A növekedés, a fejlődés, a gazdagodás fokozatokat jelent. Ezt el kell fogadnunk, el kell viselnünk. A fejlődő gyerek kinövi régi ruháit. Ez gond a szülőknek, de öröm is, hiszen fejlődik, növekedik a gyermekük.

A mindennapi életünk is ilyen. Csak észre kell venni, hogy a mai „gondjaink” már a növekedés gondjai. Ez pedig egyszerre öröm is. Könnyebb elviselni egymást és az életet is, ha mindezt meggondoljuk. Hiszen ami az életre igaz, az igaz az emberre is. A fejlődő ember túlnövi önmagát. Ezt a növekedést el kell fogadni. Alakulunk, változunk, nemese-dünk mi magunk is. És ezt elviselni nemcsak gond, hanem öröm is.

A mindennapi élet erénye, ha elviseljük egymást, az életet. Nem a beletörődés embertelenségével, hanem a gondolkodó ember bölcsességével és józanságával, szeretettel.

RUPPERT JÁNOS

# Ámitógép vagy Számítógép?

– *Gyermekeink védelme a digitális világban – 1.részlet*

## I. Új idők – új szülői kihívások

„Rámírt msn-en.” „Letiltott fb-n.” „Egész éjszaka multiztam.” „Az egész évadot lerántottam.” – Az ilyen és ehhez hasonló kifejezések naponta röpködnek a modern kor szülője körül, akinek sokszor már távoli fogalma sincs arról, hogy éppen miről beszél csemetéje. Holott jól teszi minden szülő, ha felnő a digitális kor vívmányaihoz, és legalább körülbelüli képet alkot arról, mi is zajlik az infokommunikáció világában, hogy gyermekének ezen a területen is a segítségére lehessen. De miért is fontos manapság annyira ez a terület?

Az elmúlt években szédítő sebességgel a szemünk láttára zajlott le a digitális technológiáknak egy olyan új forradalma, amely alapjaiban változtatta meg a világot. E forradalomnak köszönhetően mindennapi szokásaink alapvetően változtak meg: míg az internet már az 1990-es évek közepe óta jelen volt az életünkben az egyszerű weblapoltvasás és elektronikus levelezés révén, addig a 2000-es évek első harmadában újabb változásoknak lehettünk szemtanúi. Megjelentek a „web2” névvel jelölt alkalmazások, mint például a közösségi vagy ismerkedő oldalak (iWiW, Facebook), hódítani kezdtek a videómegosztó honlapok (Youtube, Videá), egymást után nyitottak meg az internetes kereskedelemmel foglalkozó online boltok. Ezen új alkalmazások teljesen átírják az ismerkedési, ismeretszerzési, kulturális, médiafogyasztási és vásárlási szokásokat. Gyermekeink ebbe az új kultúrába már öntudatlanul beletartozunk ezen a területen, és nem ritkán így vannak ezzel a gyermekeinket tanító pedagógusok is.

Ez a generációs szakadék valóban nehéz nevelési helyzet elé állítja a szülőket. Sokan ugyanis a világháló vélt vagy valós veszélyei miatt drasztikusan korlátozzák gyermekeik internethasználatát. Az átgondolatlan, „zsigerből” meghozott döntések természetesen itt sem célra vezetők: a legtöbb vonatkozó kutatás szerint a digitális kompetenciákat nem elsajátító (történjen ez szülői tiltás vagy szociális helyzet okán) gyermekek hatalmas hátránnyal indulnak mind az oktatásban, mind a munkaerőpiacon! Erre tekintettel nem lehet tehát megoldás a teljes tiltás, de természetesen az sem, ha gyermekünket hagyjuk „digitális bennszülötté” válni, aki csak a számítógép előtt magabiztos, de az „offline” világban már esetlenül viselkedik.

## II. A megoldás: tudatos szülői magatartás és az Internet Hotline

A Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság a szülők, nevelők, pedagógusok ezen nehéz helyzetét átlátva indította el a [www.internethotline.hu](http://www.internethotline.hu) címen elérhető, a biztonságos internetezést és tudatos médiafogyasztást népszerűsítő honlapját. A honlapon több ismerterjesztő anyag, ismerető, kutatási eredmény segíti a témában érdeklődő szülőket, pedagógusokat és a gyermekeket is. A honlap másik szolgáltatása a jogellenes vagy a kiskorúak számára káros tartalmak bejelentésére szolgáló Internet Hotline.

(Cikkünk folytatásában majd az Internet Hotline-on bejelenthető egyes kategóriákat és az Internet Hotline működését ismertetjük.)

DR. NÉMETH GÁBOR INTERNET HOTLINE VEZETŐ  
NEMZETI MÉDIA- ÉS HÍRKÖZLÉSI HATÓSÁG

## CSALÁDI ÉLET

### *Gyerekeink viszik tovább...*

Március idusán, amikor a tavasz érkezik, és az emberek kimerészkednek a levegőre, köszönt be minden évben 1848 óta legnépszerűbb nemzeti ünnepünk. A nemzeti összetartozásnak fontos részét képezik a gyökerek, a közös múlt. Az ünnepről való megemlékezés már a gyerekekre is hatással van, ne hagyjuk ki őket, hiszen az ő szívükben elültetett kis magokból lesznek a jövő virágai.

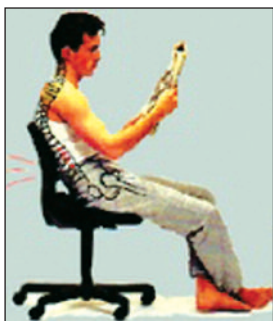
Gyermekkoromban szüleimmel, testvéreimmel Hidegkúton laktunk. Március 15-én kis zászlókkal, kokárdákkal elzarándokoltunk a Görgey Artúr házhoz, ahol utoljára szállt meg csapataival a tábornok. A ház romosan állt, mégis méltóságot sugárzott, és a koszorúk, melyekkel feldíszítettük, olyanná tették, mint egy kiszolgált öreg katonát, akiben szinte már csak háborús kitüntetései és emlékei tartják a lelket. Néha a műsor kicsit hosszúra nyúlt, nem is volt mindig színvonalas, de az egésznek volt egy tradicionális jellege, amely az ott évente rendszeresen megjelenő emberek között varázslatos összetartó erőt hozott létre. Jó volt érezni, hogy magyarok vagyunk és közösen ünnepeünk. Később mi, fiatalok is felkészültünk, szereztünk egy

öreg szekeret, valaki közülünk Tánacsicsot játszotta, mi többiek a lelkes ifjúságot, akik magukat fogták a szekér elé. Megjelent ott Petőfi, Kossuth, Jókai „szelleme”, és végigmentünk a falun énekelve, szavalva. Az emberek kiálltak a házak elé, minket pedig megmagyarázhatatlan meghatottság kerített hatalmába.

Akkoriban még nem is fogtam fel pontosan, hogy ez milyen fontos, csak örültem a pillanatnak. A gyerekeim ébresztettek rá, néhány évvel később.

Amikor a legnagyobb fiam elsős lett, előadást rendezett nekünk otthon, négy testvérét bevonva. Mint édesanya látom, tapasztalom, hogy a gyerekekre tényleg hatással vannak a múlt nagyjai. Még egy hónappal később is játszották, énekeltek, szavalták a Nemzeti dalt, a Kossuth-nótákat, a Gábor Áron rézágyúját, és az azóta eltelt két évben nem hogy nem felejtették el, hanem az ünnep közeledtével feléled bennük. Kérdezgetnek, mesélni kell nekik, lelkesen készítik a papírzászlókat, a kokárdákat, és ma már akár ki sem kell lépnem a lakásból, ha egy szép március 15-ei megemlékezést szeretnék látni.

TÖLGYES ESZTER



A gerinc szempontjából akkor jó a szék, ha az alábbi követelményeknek megfelel:

1. a szék magassága és az ülőfelület hosszúsága lehetővé teszi, hogy az ülőfelületen egészen a széktámláig hátracsúsztassuk fenekünket, és eközben talpunk a földön nyugodjon;
2. a szék támlája olyan helyen és olyan helyzetben van, hogy a medencecsontunk tetejét és a derekunkat neki tudjuk támasztani;
3. a szék támlája nem túl hosszú, és így nem gátolja a lapockák és a hát felső részének elhelyezkedését;
4. a szék támlája úgy van kiképezve, hogy író helyzetben is és figyelő helyzetben is meg tudja támasztani a medencecsont tetejét és a derekat;
5. a szék ülőfelületének elülső széle nem éles, és így nem nyomja a combot, vagyis nem gátolja a vérkeringést.

(A medencefenék szempontjából akkor jó a szék, ha az ülőfelület nem süpped.

A medencefenék szempontja azért fontos, mert az ülő életmód folytán az aranyér és a vizelet-csepegés is egyre gyakori

## A jó szék és a helyes ülés

ribb, s ezeket leginkább megelőzni lehet: azzal, ha a medencefenék izomzata minél erősebb. Amikor süppedő, bemelegedő széken ülünk, a medencefenék izmainak nem kell működniük: a süppedő ülőfelület megtart magától is. Ezért a medencefenék izmai ellustulnak, gyengülnek. A süppedő ülőfelületen a medencefenék be is melegszik, ez is az izmok ellustulásához, valamint férfiaknál prosztatata fájdalomhoz vezet. )

### Hogyan ülünk a széken helyesen?

1. A fenékkel csúszunk egészen hátra, addig, ameddig csak lehet!
2. Támasszuk neki a medencecsontunk tetejét és a derekunkat a szék támlájának! Ha a szék erre nem alkalmas, akkor tegyünk a derekunk mögé kispárnát! Ha nincs kéznél más, akkor a kezünket hátratéve is kiválóan meg tudjuk támasztani a medencecsontunk tetejét és a derekunkat. (De jó az is, mikor a tanító néni azt mondja: na gyerekek, most pihenünk, tegyétek hátra a kezeteket!)
3. A lábunkat támasszuk a földre! (Ha a gyermek túl kicsi a szék magasságához képest, akkor dobozra tegye a lábát!) A derekat terhelje, ha a láb nem támaszkodik.

DR. SOMHEGYI ANNAMÁRIA

## Napközbeni frissítő torna ülő foglalkozásúak számára

### Általános szabály:

1. Álljunk fel, lábfejek egymással párhuzamosak. Engedjük ki a levegőt, a bordákat és a szegycsont alsó részét befelé húzzuk, hasizmunkat és farizmunkat egyszerre megfeszítjük, a vállakat lazán, de nem előreengedve tartjuk, karunkat lelógatjuk. – Ez a helyes állás (ha sikerül jól megcsinálni).
2. A tornagyakorlatokat lassan, a has- és a farizom együttes megfeszítését fenntartva kell végezni – különösen erőki-fejtéskor.
3. Erőkifejtéskor kilégzünk, lélegzészünetben nyújtunk.

A fenti módon felállunk, és az alábbi gyakorlatokat állva végezzük.

Egyik kart belégzéssel nyújtunk fel, tartsuk a levegőben 3 számolásig, majd kilégzéssel eresszük le a törzs mellé! Másik karunkkal ugyanezt csináljuk. 1-2-szer ismételjük.

Mindkét kart belégzéssel felnyújtjuk, kilégzünk, ezután kezünket a fejként fölött összekulcsolva felfelé nyújtóznunk 3-5 számolásig úgy, hogy közben arcunk előretekint, a has- és a farizom pedig együttesen megfeszítve tartja a medencét. Ezután a kart lassan leengedjük a törzs mellé. – A karok és a felső hátizmok kellemes nyúlását fogjuk érezni. 1-2-szer ismételjük.

Újra felnyújtjuk mindkét kart, összekulcsoljuk a fej felett, nyújtóznunk, majd belégzéssel a tarkóra tesszük az össze-



kulcsolt kezeket, kilégzéssel egyik irányba elhúzzuk az egyik kart, a törzs síkjában maradván, középre hozva belégzünk, aztán a másik irányba elhúzzuk a másik kart, és ezt 1-2-szer ismételjük. A kézkulcsolás megcsinálásával is megcsináljuk 2-3-szor. – A felkar izmainak kellemes nyúlását fogjuk érezni.

A kezeket tarkóra tesszük úgy, hogy ujjaink ne érjenek össze, a könyökünk és a karjaink maradjanak a törzs síkjában, s a könyök ne süllyedjen le a gyakorlat során. Ebből a helyzetből kiindulva a könyököket kilégzéssel egyszerre hátrahúzzuk, kicsit tartjuk, majd belégzésre visszaengedjük a törzs síkjába. Ezt 2-3-szor ismételhetjük. – A lapockát záró

izmok kellemes erő kifejtését fogjuk érezni, a felkar izmainak kellemes nyúlásával.

Karunkat leengedjük lassan a törzs mellé. Előbb az egyik kezünkkel nyújtózunk lassan a föld felé kilégzéssel, aztán a másikkal. 2-3-szor ismételtetjük. – A váll körüli izmok kellemes nyúlását fogjuk érezni.

Karok a törzs mellett nyújtva. Jobb kézzel átkaroljuk a fejet és lassan jobb oldalra hajlítjuk, az arc marad előre tekintve, a bal kéz a combot érintve rögzíti a kart. A másik oldalra ugyanígy, 2-3-szor ismételtetjük. – A váll körüli és a felkar izmok, valamint kissé a nyakizmok kellemes nyúlását fogjuk érezni.

Karok a törzs mellett nyújtva. Mindkét vállcsúcsot előretoljuk, a fejet kissé előre hajlítjuk, ezzel gömbölyítjük a hátat. Kezünket elől összekulcsoljuk, 2-3 számolásig megtartjuk, majd a kezek kulcsolását megszüntetve a vállcsúcsokat hátravisszük, a lapockákat az alsó részükönél közelítjük, 2-3 számolásig megtartjuk. Ezt 2-3-szor ismételtetjük. – A váll körüli izmok kellemes nyúlását, a lapockák közti izmok kellemes erő kifejtését fogjuk érezni.

Karok a törzs mellett nyújtva. Kezünket a fenék mögött, hátul úgy kulcsoljuk össze, hogy egyik kezünk mutató- és középső ujját fogjuk meg a másik kézzel úgy, hogy a tenyér fölfelé nézzen. A levegőt kiengedjük, a bordákat befelé tart-

juk, a vállakat hátrahúzzuk, a könyököt egymás felé közelítjük, ezután a könyököt nyújtjuk, miközben nagyon figyelünk a has- és a farizom együttes feszítésére. 2-3 számolásig megtartjuk, majd belégzéssel lazítunk (lazításkor a kéztartás maradjon!). Ezt ismételtetjük 2-3-szor. – A váll körüli izmok és a karok izmainak igen kellemes nyúlását és a lapockázó izmok kellemes erő feszítését fogjuk érezni.

Kezeket tarkóra tesszük, fejünket lassan előre hajlítjuk, a fejet megpróbáljuk felemelni, de a kezünkkel visszatartjuk. Ezt megtartjuk 2-3 számolásig, 2-3-szor ismételtetjük. – A nyak és a felső háti izmok kellemes nyúlását, a fej vérellátásának felpezsdülését fogjuk érezni.

Egészségére mindenkinek!

*Kiegészítés egészséges nyakúaknak:*

Karok a törzs mellett nyújtva. – Akinek nem beteg a nyaka, az az állát lassan az egyik váll felé fordíthatja (csak addig a határig, amíg kellemes!), majd lassan vissza középhelyzetbe. Ezt ismételtet mindkét irányba 2-3-szor. – Akinek nem beteg a nyaka, az a fejét lassan előre is hajthatja, aztán lassan vissza az egyenes fejtartásba, majd lassan, de csak kissé hátra is hajthatja. – A teljes fejkörzés a nyaki gerincnek igen terhelő, ezért inkább ne végezzük! (Hasonlóan, a teljes derékkörzés is terhelő a deréknek, ezt is kerüljük!)

DR. SOMHEGYI ANNAMÁRIA

## A káposzta

Egész évben megtalálható az asztalunkon, finom és változatos ételek készíthetők belőle. Nyersen, főzve, tartósítva, savanyítva egyaránt ízletes. Enyhe zamatával és ropogós állagával egyike a legfinomabb zöldségeknek. A káposztát több mint 4000 éve termesztik az ember. C-vitamin-tartalma magas, 40–50 mg/100 g.

A gyalult káposztából sóval és fűszerekkel (tormával, babérlevéllel, kaporral) érlelik a savanyú káposztát. Az érlelés alatt a káposzta bő leveit ereszt, cukortartalma tejsavvá alakul át, ez adja jellegzetes ízét. Saját levében hónapokig is eláll. A tére eltett savanyított káposzta nyersen fogyasztva szinte teljes C-vitamin-tartalmát megőrzi, miként a B1- és B2-vitamint is, ezért nagyon fontos vitaminforrásunk. A savanyú káposzta különleges előnye, hogy az erjedés során olyan savtermelő, jótékony baktériumok szaporodnak el benne, amelyek kedvező hatással vannak a bélflórára, megakadályozva más, káros mikroba megtelepedését.

A káposzta igen változatos módon felhasználható, hiszen nemcsak friss saláta, hanem dinsztelve (párolva) köret, kolbásszal, apróhússal leves, rizszel kombinálva egytálétel formájában is fogyasztható, de változatos főzelék, tésztaétel, sütemény, savanyúság is készíthető belőle. Táplálkozástudatók akkor is ajánlják a káposzta étrendbe való beiktatását, amikor nem abból készül a főétel. A káposztafélék fogyasztásakor felszabaduló glukozinolat ugyanis képes semlegesíteni a húskok sütésekor keletkező

káros, rákkeltő vegyületeket, így akár egy egyszerű káposztasaláta is egészségvédő hatású lehet. Pozitívan befolyásolja a szervezet által előállított inzulin mennyiségét, ezért fogyasztása cukorbetegeknek is ajánlott.

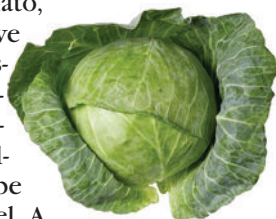
Tápanyagtartalom 100 g termékben:

100 g	KJ/kalória	Fehérje	Szénhidrát	Zsír	Rost
Káposzta	130/31	1,6	5,7	0,2	0,7
Savanyú káposzta	84/20	1,1	3,4	0,2	0,7

### Tavaszi káposztasaláta

Hozzávalók: 1 kg fejes káposzta, 1 nagy fej hagyma, 1 nagy szál sárgarépa, 4-5 ek. cukor, 1 dl ecet, 1-2 ek. só, pici bors, petrezselyemzöld, víz (kb. 6 dl).

1. A hagymát, répát megpucoljuk, a káposzta külső leveleit leszedjük. Valamennyi zöldséget nagylyukú reszelőn egy nagy tálba lereszeljük. Összekeverjük, sóval megszórjuk, majd jól összeforgatjuk és állni hagyjuk legalább fél órát.
2. Amíg a zöldségek állnak a sóban, egy teásbögrébe tesszük a cukrot, ráöntjük az ecetet, simára keverjük, ha feloldódott a cukor, vízzel felöntjük.
3. Közben a zöldségekből a sós levet kézzel jól kicsavarjuk, majd a zöldségeket nagyobb tálba tesszük és leöntjük a cukros, ecetes lével. Kb. plusz 2-3 bögre



vizet öntünk rá (az ecetesen kívül), annyit, hogy ellepje a zöldségeket.

4. Díszítésként meghintjük apróra vágott petrezselyemmel.
5. Hűtőben tároljuk, fogyasztás előtt jó, ha 2-3 órát áll, így jobban összeérnek az ízek.

#### **Rakott savanyú káposzta:**

Hozzávalók: 1/2 kg darált sertés- (vagy pulyka)hús, 1/2 kg savanyú káposzta, 15 dkg rizs, 1 nagy fej vöröshagyma, 15 dkg bacon szalonna, 1 nagy doboz tejföl, só, bors, pirospaprika, víz.

1. A szalonna felét megpirítjuk (zsiradék hozzáadása nélkül), majd megfonnyasztjuk rajta a hagymát. A szalonna másik felét egy másik edényben szintén megpirítjuk, majd rátesszük a káposztát, kb. 2-3 dl vizet adunk hozzá, és dinszteljük, amíg a káposzta szinte teljesen puha nem lesz. Ha a káposzta elissza a vizet, pótoljuk!
2. Amikor a hagyma megpuhult, hozzáadjuk a darált húst és megpirítjuk. Ha egy kicsit átpirult, majdnem annyi vizet adunk hozzá, hogy ellepje a húst, és hozzáadjuk a fűszereket ízlés szerint.
3. Puhára főzzük a rizst, lecsöpögtetjük, majd ha megfőtt a hús (nem baj, ha marad rajta egy kis lé) és a káposzta is kellőképpen megpuhult, összekeverjük őket egy hőálló edényben.
4. A tetejét befedjük a tejföllel, majd betesszük a sütőbe, és kb. 45 perc alatt 160 fokon készre sütjük.

#### **Káposztás pogácsa**

Hozzávalók: 1 db kis fej káposzta (1,2 kg), 2 ek. olaj, 2 mk. őrölt bors, 50 dkg liszt, 22 dkg Rama, 2 db tojás, 3 dkg élesztő, 1,5 dl tej, 1+1 tk. só, 1+1 tk. cukor.

Elkészítés:

1. A káposztát a nagyobb lyukú almareszelőn lereszeljük, 1 tk. sóval besózzuk, és 20 percig állni hagyjuk.
2. Ezt követően a káposztát kinyomkodjuk, és 2 ek. olajon – amelyben előzőleg 1 tk. cukrot világosbarnára karamellizáltunk – erős tűzön, állandó kevergetés közben kissé megpirítjuk, 2 mk. őrölt borssal ízesítjük.
3. Az élesztőt langyos tejben, amelyben 1 tk. cukrot feloldottunk, felfuttatjuk.
4. A lisztet 1 tk. sóval összekeverjük, a margarinnal elmorzsoljuk, hozzáadjuk az élesztős tejet és a két tojássárgáját. Ha nem elég lágy a tészta, kevés tejet adhatunk még hozzá.
5. Beledolgozzuk az időközben kihűlt káposztát.
6. 30 percig kelesztjük, majd 20 percenként háromszor hajtogatjuk a tésztát.
7. Kinyújtjuk 2 cm vastagra, éles késsel bevagdossuk a tetejét, és kb. 4 cm átmérőjű pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk.
8. A tetejét tojásfehérjével megkenjük.
9. Tepsibe rakogatjuk, és 20 percig pihentetjük.
10. Előmelegített sütőben, közepes tűzön, 200 C°-on 30-35 perc alatt szép pirosra sütjük.

A RECEPTET **BENŐ BRIGITTA**  
DIETETIKUS KÉSZÍTETTE

## KEDVEZMÉNYEK

**BABYBOX GYEREKCIPOŐ BOLT** (1067 Budapest, Teréz krt. 27.) NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**EX LIBRIS SZÉPMÍVES KÖNYVMŰHELY KFT.** (1144 Budapest, Kerepesi út 104.) NOE-tagok 25% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**Göncöl Alapítvány** (2600 Vác, Ilona u. 3.) Érvényes NOE igazolvánnyal 15% kedvezményt adnak a Süni és Vadon magazinok vásárlása során.

**Portéka Ajándékbolt – Váczi Portéka Kft.** (2600 Vác Csányi L. krt. 55.) Nagycsaládosok 10% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**2D Hungary Bt. – Huncutka és Játékliget webáruházak** (2310 Szigetszentmiklós, Parittyá u. 7.) Érvényes NOE igazolvánnyal 5% kedvezményt adnak webshopon keresztül történő vásárlásnál.

**Európai Tudástranszfer Kiadó és Ker. Kft.** (5600 Békéscsaba, Szigligeti u. 8.) www.smartcards.hu. Érvényes NOE igazolvánnyal 10% kedvezményt webshopon vásárlásnál.

**Csempe-Ház Bt.** (2151 Fót, Dózsa Gy. u. 44.) NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**Márktex Kft. – fehéreneműbolt** (2151 Fót, Pálya dűlő 37.) NOE-tagok 15% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**Németi Ágnes – Élelmiszer – Vegyeskereskedés** (2151 Fót, Dózsa Gy. u. 44.) NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**Némethné – Turi-Turi** (2010 Budaörs, Zombori u. 54.) 1800 helyett 1300 Ft/kg ár a használsruha-vásárlásnál.

**Kozma Zoltán – Manóparadicsom** (2400 Dunaújváros, Gagarin tér 9.) NOE-tagok 5% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**Huszi Károly őstermelő** (4551 Nyíregyháza, Vezér u. 37.) www.hazhoozoldseg.hu. NOE-tagok 20% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**Frunes Kft. – szálláshely** (7623 Pécs, Szabadság u. 56.) www.szabadsag56.hu. NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a szolgáltatások árából.

**Bárczi Bt. – Szieszta Vendégház** (3893 Fonyó, Fő út 1.) NOE-tagok 20% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**Hotel Panoráma** (8313 Balatonyörök, Petőfi u. 5.) NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a szállásdíj árából.

## A nyulacska harangocskája

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy nyulacska. Ennek a nyulacskának volt egy szépen szóló harangocskája. Egyszer a nyulacska elment az erdő szélére, lefeküdt egy bokor tövébe, és a bokorra felakasztotta a harangocskáját. Reggel, mikor felébredt, a bokrot sehol sem látta, hanem egy nagy fát látott helyette. Felnézett reá, és látta, hogy a harangocskája a fán van. Kérte a fát, hogy adja vissza a harangocskáját, de a fa nem adta vissza.

Ekkor a nyulacska elment a fejszéhez, és kérte, hogy a fát vágja ki, hogy a fa adja vissza a szépen szóló harangocskát. De a fejsze nem vágta ki a fát.

Most a nyulacska elment a köszörűkőhöz, hogy fenje meg a fejszét, hogy a fejsze vágja ki a fát, hogy a fa adja vissza a harangocskát. De a köszörűkő nem fente meg a fejszét.

Ekkor a nyulacska elment a vízhez, hogy hajtsa a köszörűt, hogy a köszörű fenje meg a fejszét, a fejsze vágja ki a fát, a fa adja vissza a harangocskát. De a víz nem hajtotta a köszörűt.

Ekkor a nyulacska elment a bikához, hogy igya meg a vizet, a víz hajtsa a köszörűt, a köszörű fenje meg a fejszét, a fejsze vágja ki a fát, a fa adja vissza a harangocskát. De a bika nem itta meg a vizet.

Ekkor a nyulacska elment az egérhez, hogy csípje meg



a bikát, a bika igya meg a vizet, a víz hajtsa a köszörűt, a köszörű fenje meg a fejszét, a fejsze vágja ki a fát, a fa adja vissza a harangocskát. De az egér nem csípte meg a bikát.

Ekkor a nyulacska elment a macskához, hogy fogja meg az egeret, az egér csípje meg a bikát, a bika igya meg a vizet, a víz hajtsa a köszörűt, a köszörű fenje meg a fejszét, a fejsze vágja ki a fát, a fa adja vissza a harangocskát. A macska azt mondta, hogy ő megfogja, de előbb adjon neki tejeckét.

A nyulacska elment a tehénhez, kért tőle tejeckét.

A tehén azt mondja, hogy ő ad tejeckét, csak vigyen neki füvecskét. A nyulacska elment a kaszáshoz, hogy adjon neki füvecskét.

A kaszás adott is füvecskét, s a nyulacska vitte a tehénnek. A tehén adott neki tejeckét, s a nyulacska vitte a macskának. A macska megfogta az egeret, az egér megcsípte a bikát, a bika megitta a vizet, a víz hajtotta a köszörűkővet, a köszörűkő megfente a fejszét, a fejsze kivágta a fát, a fa visszaadta a szépen szóló harangocskát.

A nyulacska megörvendett, a szépen szóló harangocskát visszaakasztotta a nyakába, és mindig ott tartotta. Itt a vége, fuss el véle, ha nem hiszed, járj végére!

(Magyar népmese, Benedek Elek)

### KEDVEZMÉNYEK

**Wagner Solar Hungária Kft.** (2120 Dunakeszi, Fóti út 92.) [www.wagnersolar.hu](http://www.wagnersolar.hu). NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**Gyulai Várfürdő Kft.** (5700 Gyula, Várkert u. 2.) NOE-tagok 20% kedvezményt kapnak a napijegyek és a szana-park belépő árából.

**Darnói Vendégház** (3332 Sirok, Darnói út 2.) NOE-tagok 50% kedvezményt kapnak a jurta szállás árából. 2012-es árak: gyermek 12 éves korig 500 Ft/éj, 18 éves korig: 700 Ft/éj, 18 év felett: 1100 Ft/éj (IFA benne van az árban). SZÉP kártyát elfogadnak!

**Koránil Kft.** (8200 Veszprém, Megyeház tér 2.) [www.gosserveszprem.hu](http://www.gosserveszprem.hu) NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**Balogh Erzsébet – Ametiszt szépségszalon** (8230 Balatonfüred, Gyógy tér 3.) NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**Kerekedi Csárda** (Csopak, 71-es főút). NOE-tagok 5% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**Váncza László kistermelői gazdasága** (2083 Solymár, Csósz u. hrsz.: 7200/3. Tel.: 70/452-7498) [www.igazihus.webnode.hu](http://www.igazihus.webnode.hu). 10 000 Ft alatti vásárlás esetén: 5% kedvezmény, 10 000–20 000 Ft-os vásárlás esetén 7% kedvezmény, 20 000 Ft feletti vásárlásnál ezen felül ingyenes házhozszállítás 20 km-en belül.

**KABIRI Szőnyegház** (1122 Budapest, Krisztina krt. 11.) [www.kabiriszonyeghaz.hu](http://www.kabiriszonyeghaz.hu). A NOE tagjai 20% kedvezményt kapnak a termékek árából és 10% kedvezményt a szőnyegjavítás árából.

**Őrségi Madárfészek Vendégház és Panzió** (9936 Kiszrákos, Fő u. 60.) [www.orsegszallas.hu](http://www.orsegszallas.hu). NOE-tagoknak 20% kedvezményt nyújtanak a szállás árából.

**Sárkány Bio Panzió és Étterem** (8999 Csöde, Erdész u. 9.) [www.sarkanypanzio.com](http://www.sarkanypanzio.com). NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

# KÉPMÁS

## 20 % kedvezmény, csak NOE-tagoknak!

Kedves NOE-tag!

Magyarország jövője az egészséges, erős családokra épül, ezek lesznek a kisközösségek és a magyar társadalom alapjai. A televízió, az internet és a nyomtatott sajtó életünk részévé vált, az ott közvetített minták pedig észrevétlenül is befolyásolják házastársunkkal, gyermekeinkkel, szüleinkkel való kapcsolatunkat. Válasszon olyan sajtóterméket, amelyben a család értéként jelenik meg, amely iránytű a kultúrában és a közéletben, segítő társ a gyermeknevelésben, a párkapcsolat gondozásában és a háztartásban.

Kérjük, előfizetésével is támogassa a magyar családbarát médiát.

**Szeretnénk mi is támogatni az Önök erőfeszítéseit, ezért az egyéves Képmás-előfizetés díját, a NOE-tagoknak 20%-kal csökkentettük! Így 5100 Ft helyett 4080 Ft-ért rendelheti meg a magazint.**

Levélben, telefonon vagy a honlapunkon jelezze előfizetési igényét! A befizetéshez szükséges csekket kipostázzuk, legegyszerűbben a kedvezményes díj átutalásával érvényesítheti előfizetését. **Kérjük, hogy NOE tagsági számát minden esetben tüntesse fel!**

Telefon/Fax: (1) 365-1414  
E-mail: [elofizetes@kepmas.hu](mailto:elofizetes@kepmas.hu)  
Honlap: [www.kepmas.hu](http://www.kepmas.hu)



Számlaszám: 10700347-26317904-51100005 (CIB Bank)  
Postacím: 1518 Budapest, Pf.: 41.

**HetiVálasz**

# Kedvezményes **Heti Válasz**-előfizetés a Nagycsaládosok Egyesülete tagjai számára

**Fizessen elő most egy évre, és tagja lehet a Heti Válasz hűségklubjának!**

Részletes információ:  
[www.hetivalasz.hu/elofizetes](http://www.hetivalasz.hu/elofizetes)



Egyéves előfizetés: **14 000 Ft** (45% kedvezmény)

Féléves előfizetés: **7600 Ft** (41% kedvezmény)

Negyedéves előfizetés: **4900 Ft** (23% kedvezmény)

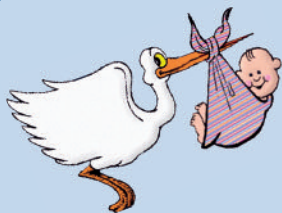
**A kedvezmény kizárólag érvényes NOE-tagkártyával vehető igénybe, a Heti Válasz kiadói ügyfélszolgálatán, illetve weboldalunkon keresztül!**

CBC Irodaház, 1027 Budapest, Horvát u. 14–24., V. emelet • Nyitva tartás: h.–p.: 8.00–16.00 • Telefonon: (06-1) 461-1447  
E-mailen: [informacio@hetivalasz.hu](mailto:informacio@hetivalasz.hu) • Postai úton: Heti Válasz Kiadó Kft., 1027 Budapest, Horvát u. 14–24.

[www.hetivalasz.hu/elofizetes](http://www.hetivalasz.hu/elofizetes)

Kérjük, megrendelésénél mindig tüntesse fel NOE-tagkártyája sorszámát a kedvezmény igénybevételéhez!  
Ennek hiányában nem áll módunkban az előfizetést a kedvezményes díjjal számolni.

Csekkes befizetés esetén kérjük, vegye figyelembe a 10 napos átfutási időt. Banki átutalás esetén a megjegyzés rovatban kérjük tüntesse fel a pontos kézbesítési nevet és címet, vagy ha ismert már a 6 jegyű kiadói azonosítója, akkor azt.  
Bankszámlaszámunk: OTP Bank Nyrt., 11706016-20815789-00000000



## Örömhír



Legfrissebb kis tagunk, **Vörös Georgina** január 30-án született, szeretettel várták szülei és három testvére.

Ditta, Tompáról

Anka Gyula Attila és Ankáné Tábori Hajnalka 4. gyermeke, **Borbála** 2012. február 10-én született. Szeretettel várták őt testvérei: Benedek, Domonkos és Luca.

Kutasiné Szombati Márta  
Lakiteleki NE

Szeretettel köszöntjük egyesületünk 2011-ben született új tagjait: **Úti Bendegúz Donátot, Dobosi Márkot, Kocsáncsi Viktória Elvirát, Nagy Odettet, Papp Martin Dominikot, Sáfrány Zsókát** és ikertestvérét, **Timót**, valamint **Szabó Lénát!**

Bien Timi, Komlói NE

**Petra** unokám 2012. március 12-én született két lánytestvére, Ajna és Krisztina után. Immár ők is nagycsaládosok lettek, annak minden nehézségét és szépségét beleértve!

Orosz Mária  
Salgótarjából

„Örömmel tudatom a kedves nénikkel és bácsikkal, hogy 2012. március 6-án, 13 óra 50 perckor megérkeztem, édesapám, Kárer Tibor és édesanyám, Kovács B. Katalin harmadik gyermekeként, első lányként. Nevem: **Kárer Eszter**, súlyom: 3700 gramm és 57 cm vagyok.”

Szeretettel köszöntünk körünkben!

Pikó Judit titkár  
Nyírad és Térsége Nagycsaládosainak  
Egyesülete

Örömmel tudatjuk, hogy 2011-ben a monori egyesületbe 3 kisbaba érkezett: **Pető Valéria, Veres Bendegúz, Leitner Kármén.**

Sok örömet és jó egészséget kívánunk a családoknak!

Szönyiné Marika



Nekem akkor volt jó napom, amikor a húgom, Noémi megszületett, 2008. január 25-én. Reggel, amikor felkeltem, apukám odajött hozzám, hogy este megszületett Noémi. Nagyon örültem, mert vártam, hogy meglássam, milyen szép. Felöltöztem, és elindultam az iskolába. Mindenki kérdezte, hogy miért vagyok ilyen boldog. Mondtam, hogy a húgom megszületett. Aznap kaptam három ötöst. Alig vártam, hogy hazaérjek az iskolából. Elindultam haza, és folyton arra gondoltam, milyen aranyos és cuki lehet. Amikor hazaértem, megcsináltam a leckét, utána felhívtam anyát, hogy jól van-e, minden rendben van-e. Apa mondta, hogy van egy meglepetése. Kérdeztem, hogy mi az, és mondta, hogy indulunk látogatóba Békéscsabára, a kórházba. Ahogy Noémit megláttam, arra gondoltam, mikor jöhetnek már haza a kórházból. Mire apával hazaindultunk, már egy csomó képet csináltam róla. Vele is álmodtam, hogy milyen lesz, ha már itt lesz velünk. Mára a húgom három és fél éves!

Patzer Írisz nagytestvér,  
Nagycsaládosok Köröstarcsai Egyesülete

### MÉDIATÁMOGATÓINK

