



# *NOE Levelek*

## **254-255.**



### **A tartalomból:**

***A táppénz  
kiszámításának  
változásai***

***Tisztújítás***

***Otthonok  
épülnek***

***Cukorbeteg a  
családban***

***Szeretettel  
köszöntjük az  
időseket!***

***A Takarékoság  
Világnapja***

***Gyermekkuckó***



<b>VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL</b>	<b>3</b>
<b>ÉRDEKVÉDELEM</b>	
A táppénz kiszámításának változásai	4
<b>GYÁSZOLUNK</b>	
Szeretettel búcsúzzunk Bittsánszky Gézától	5
<b>A NOE ÉLETÉBŐL</b>	
Tisztújítás	6
Köszönet	6
NOE karácsony az Erkel Színházban	7
Felhívás	7
Nemzetközi családév lesz 2014	8-9
Otthonok épülnek	10
Pályázati felhívás	11
Nógrád „tápláló szeretete”	12
<b>ERZSÉBET PROGRAM</b>	
Erzsébet tábor	13-14
<b>ŐSZI TALÁLKOZÓ UTÁN</b>	
... a NOE vezetőség e-mail listájáról	14-15
<b>BESZÁMOLÓK</b>	
<i>A Fecske Nagycsaládos Társulás (Szlovákia) családjai az Őszi Találkozón</i>	15-16
<i>Félegyházi nagycsaládosok Mosonmagyaróváron</i>	16-17
<b>HELYI SZERVEZETEINK ÉLETÉBŐL</b>	
Bakancstúra Cimborákkal a Mátrában	17
Nyári tábor Monoron	18
Éjszakai kalandtúra	19
<b>HÁZIASSZONYI PRAKTIKÁK</b>	
Ahány ház annyi szokás	19-21
<b>ÉLETMÓD</b>	
Cukorbeteg a családban	22-24
Vadrózsa	25
<b>CSALÁDI ÉLET</b>	
15 dolog, aminek örülhetek az élet delén	26-27
A Takarékoság Világnapja – október 31.	27
<b>GYERMEKKUCKÓ</b>	
A rátóti csikótojás	29
Barkácsolás őszi hangulatban	30
<b>HIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK</b>	<b>4, 5, 11, 30, 31</b>
<b>ÖRÖMHÍREK</b>	<b>32</b>

Felelős szerkesztő:  
SZÉKELY HAJNALKA, elnök

Főszerkesztő:  
EGYED ÉVA

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: 235-0945, 317-4909, 317-4563,  
NOE-FON  
70/771-6565, 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)  
NOE tagdíj alszámla száma: 11705008-20474210  
NOE adószáma: 19024471-1-41

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:  
11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)  
\*\*\*\*\*  
A Nagycsaládosok Országos Egyesülete  
és a  
Családjainkért Alapítvány is közhasznú.  
Az Otthon Segítünk Alapítvány  
adószáma: 18468414-1-06  
számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285  
Nyomda: Press+Print Kft., Kiskunlacháza

**RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI**

<b>Felső-Tisza Régiós Iroda</b> 4150 Püspökladány, Kodály Zoltán u. 4. Szilágyiné Kerekes Margit Tel./fax: 54/450-009, 70/7760-877	<b>Közép-magyarországi Régiós Iroda</b> 2200 Monor, Kossuth L. u. 65-67. Szönyiné Gábor Mária Tel.: 70/9343-339
<b>Dél-alföldi Régió</b> 5900 Orosháza, Szentetormyai út 2/C Raktári nyitvatartás (Győri Vilmos tér 1.) kedd: 8-12, csütörtök: 15-18 Benedek Szilvia Tel.: 70/3323-509	Vitálisné Malik Judit Tel.: 70/9343-340
<b>Észak-magyarországi Régiós Iroda</b> 2151 Fót, Dózsa Gy. út 12-14. Bertalan Zoltánné, Angéla Tel.: 70/3392-955	<b>AI-Duna Régiós Iroda</b> 7621 Pécs, Janus Pannonius u. 11. Várdainé Kiss Krisztina Tel.: 72/520-568, 70/3323-514
<b>Balaton Régiós Iroda</b> Molnárné Budai Angelika Tel.: 70/6144-978	<b>Felső-Duna Régiós Iroda</b> 9024 Győr, Mónus Illés u. 47-49. Horváth Hajnalika Tel.: 70/7760-011

Félfogadás előzetes telefonos egyeztetés alapján.

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

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűeknek minősülnek.

A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk!

A NOE Levelek 256-257. számának lapzártája **november 5.**

# Vezető testületeink munkájából



## A június 5-i elnökségi ülésen 29 család felvételéről döntött az elnökség.

Az elnökség egyhangú határozatot hozott a következő témákban:

- A Bárka 2009 Nonprofit Szolgáltató Korlátolt Felelősségű Társaság jogutód nélkül megszűnteti és elrendeli a végelszámolási eljárás megkezdését.
- 2013. évben Tata, Ózd és Sárvár részesül Családbarát Önkormányzat díjban.
- A Jelölő Bizottság névsora: Joachim Györgyné, Székely Kamilla, Szilágyiné Bella Margit, Battyáni Katinka és Görcz Csaba Gyula.
- Lódi Viktória Tündét 2013. július 15-től 3 hónap próbaidővel alkalmazzuk.

**Június 5-én Székely Hajnalka és dr. Medve Zsuzsa** részt vett a Parlamentben megrendezett „Helyzetkép a Nemzeti Fenntartható Fejlődési Keretstratégia elfogadása után” című nyílt napon.

**Június 4-én** Pest Megye önkormányzata megalakította a Civil Kerekasztalt, a rendezvény fő szervezője **Kardosné Gyurkó Katalin** volt. A találkozón több helyi szervezetünk vezetője és más szervezetek képviselője is részt vett.

**Június 6-án Székely Hajnalka** részt vett a Parlamentben az Életmesék pályázat díjátadó ünnepségén.

**Június 13-án Székely Hajnalka és dr. Medve Zsuzsa** részt vett a 2014-2020-as, az európai uniós források felhasználásának tervezési időszakával kapcsolatos szakmai konzultáción.

**Június 13-14-én dr. Kutassy Jenő** képviselte Egyesületünket az Információs Társadalom Parlamentje – Infokommunikáció a versenyképességért című rendezvényen.

**Június 18-án Székely Hajnalka és Csiky Zoltánné** részt vett a Családjainkért Alapítvány köszönetnyilvánító rendezvényén, a Klebelsberg Kúrián.

Az **elnökség a júliusi ülésén** 47 család és a „Csónak” Csomádi Nagycsaládosok Egyesülete (E192) felvételéről döntött.

Az elnökségi ülésen született határozatok:

- A Fegyelmi és Etikai Bizottság új tagjai: Zainkóné Németh Etelka és dr. Horváth András.
- Az Alapszabály Bizottság új tagja: dr. Medve Zsuzsa.
- A NOE együttműködési megállapodást köt az EGÉSZsészes Táplálkozásért Egyesülettel.

**Július 11-én** Pázmádon került sor a Családbarát Önkor-

mányzat díj átadására. A díjat **Székely Hajnalka** és **Kardosné Gyurkó Katalin** adta át a kitüntetett települések vezetőinek, az ünnepségen a NOE elnökségéből részt vett még **Csiky Zoltánné** is.

**Július 12-én Székely Hajnalka és Kardosné Gyurkó Katalin** megbeszélést folytatott a Magyar Nemzeti Bank képviselőivel, akik a társadalmi felelősségvállalásukhoz kerestek partnert.

**Július 24-én** Mezőtúron a Csillagpont Református Ifjúsági Találkozón **Kardosné Gyurkó Katalin** vett részt kerekasztal-beszélgetésen: „Anyagi kérdés-e a gyermekvállalás?” címmel.

**Július 27-én Kardosné Gyurkó Katalin** Tusnádfürdőn a Bálványosi Nyári Szabadegyetemen vett részt egy kerekasztal-beszélgetésen az Erzsébet programmal kapcsolatban.

**Augusztus 2-án Csiky Zoltánné** az Emberi Erőforrások Minisztériumában oktatással kapcsolatos konzultáción vett részt.

**Szeptember 6-án** a „Családbarát-e a magyar társadalom” című demográfiai konferencián **Székely Hajnalka, dr. Benkő Ágota, Cser Károlyné, Füst Katalin, Morvayné Bajai Zsuzsanna** és **Varga Anikó** vett részt.

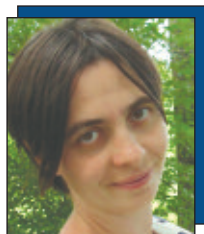
**Szeptember 19-én** a Parlamentben megrendezett Gyerekesély konferencián **Morvayné Bajai Zsuzsa** és **Füst Katalin** képviselte Egyesületünket.

**Szeptember 20-22. között** tizennyolc ország részvételével az Európai Nagycsaládos Szervezetek Szövetsége (ELFAC – European Large Families Confederation) Budapesten tartotta meg éves szakmai rendezvényét és közgyűlését, a programot **Kardosné Gyurkó Katalin** és **Márki László** szervezte. A programról bővebb beszámoló található lapunk 8-9. oldalán.

**Szeptember 25-én** a NOE és a Magyar Állami Operaház közötti együttműködésről egyeztetett Ókovács Szilveszterrel **Kardosné Gyurkó Katalin** és **Egyed Éva**.

**Szeptember 26-án** Nógrád községben a „Tápláló szeretet” átadási ünnepségen, **Kardosné Gyurkó Katalin, Csiky Zoltánné, Egyed Éva, Lódi Viktória** és **Rónai Viktória** volt jelen. Az átadásról Lódi Viktória írt hosszabb beszámolót, melyet a 12. oldalon olvashattok.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: EGYED ÉVA



# A táppénz kiszámításának változásai

## Táppénz és betegszabadság

A betegség miatti keresőképtelenség első 15 munkanapjára – az általánosan használt kifejezéssel ellentétben – nem táppénzt, hanem ún. betegszabadságot vehet igénybe az arra jogosult munkavállaló. A munkavállalót – betegsége miatti – keresőképtelensége idejére naptári évenként 15 munkanap betegszabadság illeti meg, amely csak az adott naptári évben vehető igénybe.

Betegszabadságra azok az alkalmazottak jogosultak, akiknek a munkaviszonya a Munka Törvénykönyve hatálya alá tartozik (pl. bt., kft., rt. alkalmazottai stb.), továbbá jogosultak a betegszabadságra a kormánytisztviselői, közszolgálati és közalkalmazotti jogviszonyban álló személyek is. (A betegszabadság kizárólag a munkavállaló saját betegsége esetén jár.)

Nem jogosult betegszabadságra a bedolgozó, egyéni vállalkozó, társas vállalkozás tagja (kivéve, ha munkaviszony keretében munkát végez), a megbízás alapján munkát végző személy, szakmunkástanuló, a munkaviszony megszűnése után keresőképtelenné vált személy. Veszélyeztetett terhesként történő gondozásba vételt követő, terhesség miatti keresőképtelenség esetén a munkavállaló a keresőképtelenség kezdetétől táppénzre jogosult, amit nem előz meg betegszabadság.

## A táppénz kiszámítása

A táppénz szabályait alapvetően az 1997. évi LXXXIII. (Ebtv.) törvény tartalmazza. 2013 júliusától kezdve új paragrafus került be a törvénybe, a 39/A §, mely így szól:

„Az egészségbiztosítás pénzügyi ellátásai (terhességi-gyermekápolási segély, a gyermekgondozási díj, a táppénz) összegének megállapításánál az ellátásra való jogosultság kezdő napján fennálló biztosítási jogviszonyban elért jövedelmet kell figyelembe venni.”

Ez a változás csupán a táppénz összegének kiszámítását érinti; az új szabályozás főleg akkor vethet fel kérdéseket, ha a biztosítási jogviszony a kérdéses időszakban megváltozik (például munkahelyet vált a jogosult, mert egy új munkaviszony egyben új biztosítási jogviszonynak is számít). A biztosítási jogviszonyokat az 1997. évi LXXX. törvény 5. §-a határozza meg, ezek jellemzően a munkavégzésre irányuló jogviszonyok, de biztosítási jogviszonynak számít az álláskeresési járadék időszaka is.

Fő szabály szerint a táppénz összegét a táppénzre jogosultság kezdő napját közvetlenül megelőző naptári évben elért jövedelem naptári napi átlaga alapján kell megállapítani. (Ebtv. 48. § (2) bekezdés). Ha a biztosítási jogviszony folyamatos, tehát a jogosult pl. folyamatosan egy munkahelyen dolgozik, akkor egyszerű a táppénz kiszámítása; megnézik a jogosultságot megelőző naptári év jövedelmét (tehát, ha 2013-ban lesz jogosult, akkor a 2012. 01. 01. – 2012. 12. 31. terjedő időszakot kell nézni, az ekkor meg-

szertett jövedelemből számolnak napi átlagot, azzal a megkötéssel, hogy a táppénz egy napra járó összege nem haladhatja meg a jogosultság kezdő napján érvényes minimálbér duplájának harmincad részét.) Ha ebben az időszakban nincs a jogosultnak 180 napi olyan jövedelme, amelyből táppénzt lehetne számolni, akkor a jogosultságot közvetlenül megelőző 180 naptári nap jövedelmének átlaga alapján kell megállapítani a táppénz összegét (Ebtv. 48. § (3) bekezdés).

Ahogy fentebb is említettem, akkor merülhetnek fel kérdések a táppénz számításával kapcsolatban, ha a kérdéses időszakban változik a biztosítási jogviszony, azaz pl. munkahelyet vált valaki. Ennek esetei a következők lehetnek:

1. Az irányadó időszakban a biztosítási **jogviszony folyamatosnak számít**, tehát a régi biztosítási jogviszony vége és az új biztosítás kezdete között max. 30 nap telik el; ha az új biztosítási jogviszonyban (pl. új munkahelyen) nincs is 180 bérezett nap, akkor sem a minimálbér, hanem az aktuális biztosítási jogviszony **szerződése szerinti összegből** számolják ki.

2. Az irányadó időszakban a biztosítási jogviszony **nem folyamatos**, tehát a régi biztosítási jogviszony vége és az új biztosítás kezdete között több mint 30 nap telik el, és az új biztosítási jogviszonyban még nincs 180 bérezett nap; ekkor a táppénz számításának az alapja a jogosultság kezdetekor érvényes **minimálbér** lesz, kivéve, ha az új biztosítási jogviszony alapjául szolgáló szerződésben megállapított/az új jogviszonyban ténylegesen elért jövedelem kevesebb a minimálbérnél (pl. egy részmunkaidős jogviszonynál), akkor ez utóbbi lesz az alapja a táppénzszámításnak.

BORSOS-SZABÓ ÁGNES, NOE-FON

## APRÓHIRDETÉS

### 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!

☎ 20/935-4600

Pfeil István e-mail: pfeilistvan@gmail.com

## AZ ALAPÍTÓ ATYÁK EGYIKE VOLT

## Szeretettel búcsúzunk Bittsánszky Gézától

A NOE megalakítása érdekében sokan dolgoztak elkötelezetten, nagy küzdő kedvvel és töretlen lelkesedéssel. Közéjük tartozott – sőt az egyik vezető egyéniség volt – Bittsánszky Géza, akinek akkor már sok éves vezetői tapasztalatai voltak, így az alapító atyák (és anyák) között meghatározó szerepet kapott. Most szomorú és hálás szívvel búcsúzunk tőle, hiszen 2013. augusztus 8-án, életének 74. évében az égi magasságokba költözött.

Nagyon sokrétű, elkötelezett, elvhű ember volt, aki az otthonról hozott nevelési értékeket a piarista gimnáziumi tanulmányai alatt, majd később tovább gazdagította. Villamosmérnöki, később közgazdaságtudományi tanulmányokat folytatott, de képzett tanár, teológus és társadalomszervező is volt.

Amikor egyszer a 80-as évek elején akkori hivatalában, a Magyar Tudományos Akadémia Műszerügyi Szolgálatánál meglátogattam, abban az időben ritka élmény fogadott. Íróasztala mögött a falon képzőművész felesége, Kopp Judit Széchényi Istvánt ábrázoló fafaragása volt látható. Ez sokat elárult Géza értékrendjéről, szemléletéről, de felesége művészete iránti szeretetéről is. (Később Kopp Judit alkotta meg a NOE emlékmémét is.)

Házassága egészét igazán nagycsaládos környezetben töltötte. A kiterjedt sokgyermekes rokonság híres (volt) a rendszeres családi összejövetelekről, összetartásról.

Biztosan ez a háttér is motiválta, hogy amikor elkezdődött egy nagycsaládosokat segítő, a családeshímét támogató szerveződés, ő az elsők között csatlakozott a kezdeményezőkhöz, annál is inkább, mert a NOE alapítóinak egy erős tábora a budapesti XI. kerület környékéhez kötődött, ahol ők is laktak.

Mint tudjuk, a NOE alapításának folyamata az akkori politikai viszonyok között – és talán mindannyiunk korlátozott közéleti tapasztalatai miatt is – meglehetősen bonyo-

lult, sok töprengést és kitartást kívánó feladat volt. Bittsánszky Géza ebben az időben nemcsak az elvszerűséget és a kitartást, de a tapintatos diplomáciai készséget és a küzdőképességet is képviselte. Akár lehetett volna ő a NOE első elnöke, aki még arra is gondolt, hogy olyankor javasoljon NOE tiszteletbeli tagságra, akik az árral szemben, családellenes légkörben kiálltak elveikért, például küzdöttek az abortusz ellen.

Az idők folyamán Géza közéleti szerepvállalása bővült, alapító elnöke lett a Márton Áron Társaságnak, aktív szerepet kapott a rendszerváltozást követő első kormány idejében. Felesége, Kopp Judit halála után igen sokat dolgozott a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Jog- és Államtudományi Karának létrehozásában. Az egyetemet képviselte minőség-biztosítási referensként és különféle állami fórumokon. Az Egyetemi Tanács ülésein igényessége és szakszerűsége mellett híres volt humoráról és jókedvéről. Mint elhivatott tanár, nemcsak a tárgyi ismeretek élvezetes átadására törekedett, de gondolt hallgatói erkölcsi, szemléleti nevelésére is.

Amíg tehetett, nagyon aktív volt kollégái, szakmai környezete és népes családja tagjainak örömeire. Sokat dolgozott mint cikkek, tanulmányok szerzője, konferenciák előadója. Már évek óta tudta, hogy betegsége visszafordíthatatlan folyamat, amelyet nagy türelemmel és méltósággal viselt családja gondoskodó szeretete mellett.

Felkészülten érte a halál. Utolsó útjára nagyon sokan kísérték el, közöttük többen a NOE képviselőiben is. Nagy úrt hagyott maga után, de nemes példája mindannyiunk számára követendő útmutatás.

Köszönjük mindazt, amit közösségünkért tettél, kedves, humoros, jókedvű személyiséged hiányozni fog.

Isten veled!

DR. BRÜCKNER HUBA



## APRÓHIRDETÉS

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

## APRÓHIRDETÉS

Homok, sóder, murva, beton, termőföld szállítását

5 tonnáig vállalom Budapesten,

NOE-tagoknak 5% kedvezményvel!

☎ 20/956-5720 Kovács Árpád

<http://teherfuvarozas.uw.hu>

e-mail: [teherfuvarozas@uw.hu](mailto:teherfuvarozas@uw.hu)



# Tisztújítás

Kedves Tagtársak!

A 2014-es közgyűlésen **tisztújítás** lesz: lejár Kardosné Gyurkó Katalin főtktár, Gyertyás János, Kiss Márta, Mohay Tamás és Tóthné Nácsa Irén elnökségi tagok mandátuma.

Ne felejtsetek el: a jelölőbizottság – a NOE Levelekben szükséges megjelentetés határidejére tekintettel –, **még az Idel év végéig** a Ti felelősségteljes javaslataitokat is figyelembe véve állítja össze a jelölőlistát.

A lejáró tisztségű tagok Kardosné Gyurkó Katalin kivételével valamennyien újraválaszthatók.

Velük a jelölőbizottság mindenképpen beszél, őrájuk külön nem kell javaslatot tenni.

Kardosné Gyurkó Katalin hat éve tagja az elnökségnek, ebből az utolsó négy évben főtktár. A NOE Alapszabályának 7.§ (5) h. pontja szerint jelölése esetén a megfelelő számú többségi szavazattal újraválasztható.

7. § (5) h. „Az elnökségnek csak az lehet megszakítás nélkül 8 évnél tovább tagja, akit a közgyűlés legalább 75%-os többséggel választ meg elnökségi tagnak vagy póttagnak.”

Akit pedig jelölni akartok, előbb meg kell kérdeznetek, vállalja-e a tisztséget, és a szokásos rövid jellemzést is össze kell állítani róla (emeljétek ki a nagycsaládosok körében végzett tevékenységét).

Segítsétek a jelölőbizottság (melynek tagjai: Feketéné Battyáni Katinka, Görcz Gyula Csaba, dr. Farkasné Székely Kamilla, Joachim Györgyné és Szilágyiné Bella Margit) munkáját, hogy megfelelő főtktárt és elnökségi tagjelölteket tudjanak javasolni a közgyűlésnek!

A jelölőbizottság elérhetőségei: Joachim Györgyné (joachimagi@gmail.com) vagy a NOE Titkárságára címezve (1056 Bp., Március 15. tér 8.).

## Köszönet

*Nagyon nagy hálával és szeretettel gondolunk a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület példaértékű szervezésére.*

Kislányunknak, aki Pécssett jár iskolába, nyári gyakorlaton kellett részt vennie nyolc hétig. Kollégium már nem lévén levelet írtam az egyesület vezetőjének hátha tudna segíteni szállás ügyben. Még aznap megjött egy levél Babayné Boronkai Erzsébettől, hogy ők szívesen befogadják a lánykánk.

Mivel nem tudtam megoldani, hogy elutazzam hozzájuk, így levélben és telefonon egyeztetve mint kis családtagot úgy fogadták Annácskámát. Leírhatatlanul jólesett ez a feltétel nélküli bizalom és hogy tudhattam, jó helyen, szerető közegben van egyszem (három fiú utáni) lányunk. Nagyon jól érezte magát itt, tényleg igazi családi volt a légkör, sokat nevettek és időnként kiruccantak programokra a gyerekekkel.

Azt is felajánlották, hogy ne kollégiumba menjen ősztől, hanem lakjon továbbra is náluk, de a lánynak már hiányoznak a szobatársai.

Eddig is hittem az emberi jóságban és segítőkészségükben, de hogy most nekem segítettek, ez csodálatos és megható érzés.

Nagyon köszönöm ennek a kedves befogadó családnak mindazt, amit értünk és még más gyerekekért tettek azzal, hogy megnyitották lakásukat és szívüket a szállást keresőknek! Én sem fogok elzárkózni, ha valakinek szüksége lesz szállásra, segítségre, mint ahogy eddig is segítettünk, ahol csak tudtunk.



KAKAS ÉVA NAGYCSALÁDOSOK MÉLYKÚTI EGYESÜLETÉNEK VEZETŐJE  
fotó: A kék ruhás lány az enyém, a többiek a család. (Babay család fotó)



## NOE karácsony az Erkel Színházban

Kedves NOE Tagcsaládok!

Mindig hálás feladat jó híreket hozni, ezért is írok Nektek örömmel az idei NOE karácsonyi ünnepségéről.

**2013 őszén nyitja meg kapuit a felújított Erkel Színház. Mivel a Magyar Állami Operaházzal már van együttműködésünk, most közösen szervezve szeretnénk nektek örömteli, kedves programot kínálni.**

**Legyünk együtt 2013. december 28-án, szombaton az Erkel Színházban, és hozzátok el a nagyszülőket, déd-  
szülőket is! Kedves „régebb óta fiatal” nagycsaládosok, Ti is hozzátok el unokáitokat erre a szép délelőtre.**

A program 11.00 órakor kezdődik, az Operaház és az Erkel Színház nagycsaládos művészei kedveskednek nekünk egy kis műsorral. Majd lesz kézműves foglalkozás, kakaó, kalács, bábszínház. A délelőtti matiné program 14.00 órakor fejeződik be. 15.00 órai kezdettel pedig 900 főig lehetőséget kaptunk részt venni a Nabucco című előadáson. Szeretném azért felhívni a figyelmet, hogy ez egy komoly darab, inkább nagyobbaknak szól.

A programra az egységes jegyár 200 Ft/fő, mely tartalmazza a délelőtti és a délutáni programot is.

Előzetes jegyigényeket telefon és e-mail cím megadásával küldjétek el a [balogh.maria@noe.hu](mailto:balogh.maria@noe.hu) címre.

Igénylésnél kérjük, tüntessétek fel, hogy a 15.00 órai Nabucco előadásra is kívántok-e maradni. Szeretettel várunk Benneteket!

KADOSNÉ GYURKÓ KATALIN



**Kedves NOE-sok, kedves Olvasóink!**

Örömmel hívjuk fel figyelmeteket arra, hogy ez év őszén a NOE honlapja megújul!

Az új menürendszer és új arculat segíti a tartalom könnyű áttekintését, kezelhetőségét. A hasznos és friss információk mellett, melyekről mi gondoskodunk, szeretnénk, ha a weboldal szerkesztésébe a NOE népes tábora is beszállna, mégpedig oly módon, hogy a NOE szellemiségéhez illő fotókat, számotokra fontos idézeteket, gyermekeitek aranyos mondásait, vicces történeteit várnánk Tőletek a

**NAP KÉPE,  
NAPI IDÉZET, illetve  
GYEREKSZÁJ**

rovatainkba

Szeretnénk kérni, hogy ha egy-egy jól sikerült fotókat, idézetet/mottót/történetet (forrással együtt) vagy éppen gyermekeitek „aranymondásait” szívesen megosztanátok a NOE tagságával, folyamatosan **küldjétek el bátran a [noe@noe.hu](mailto:noe@noe.hu)-ra!**

(A tárgyban kérjük, jelöljétek, hogy Nap képe, Napi idézet vagy Gyerekszáj témában külditek az üzenetet!)

Reméljük, az új honlap elnyeri majd a tetszésedet, és partnerek lesztek annak szerkesztésben is!

Előre is köszönettel: Kadosné Gyurkó Katalin





# Budapesten tanácskoztak az európai nagycsaládosok

## Nemzetközi családevé lesz 2014

**Tizennyolc ország részvételével Budapesten tartotta éves szakmai rendezvényét és közgyűlését az Európai Nagycsaládos Szövetség (ELFAC – European Large Families Confederation) szeptember 20-22. között. Az ELFAC-ot 2004-ben alapították, mára 17 országból összesen 21 nagycsaládos szervezet a tagja.**



A szakmai napnak pénteken az Országház adott otthont. A családban születnek a legfontosabb szeretetkapcsolatok; ez az a hely, ahol felváltja az 'én'-t a 'mi' – mondta az ELFAC szemináriumot megnyitó beszédében Kardoné Gyurkó Katalin. A hagyományos családi értékeket érő támadások, a sorozatos nehézségek törékennyé teszik ezt a jelentőségében határokon és generációkon átívelő intézményt – hangsúlyozta.

A szakmai rendezvényen Balog Zoltán, az emberi erőforrások minisztere köszöntötte a 18 országból érkezett nagycsaládosokat. A miniszter bemutatta a külföldi résztvevőknek a kormány családokat támogató intézkedéseit, és egyúttal bejelentette, hogy a kormány januártól kiszélesíti a családi adókedvezmény rendszerét.

program – egy európai sikertörténet” címmel ismertette a támogatási rendszer eddigi eredményeit. A nagycsaládok, a hátrányos helyzetű és fogyatékkal élő gyermekek és az idősebb generáció támogatását célzó rendszer két év alatt 260 ezer ember számára nyújtott rendkívül kedvezményes üdülési, illetve táborozási lehetőséget.

Az USA-ból érkezett Sharon Slater, a Family Watch International (Nemzetközi Családügyi Figyelő) alapító elnöke. Arról számolt be, hogy az utóbbi években meghatározó világszervezetek, így az ENSZ, az Egészségügyi Világszervezet és az Európai Unió különböző fórumain erőteljes manipuláció folyik az abortusz, a prostitúció, a homoszexualitás, a gyakori szexuális partnerváltás és a gyerekek szexualizálása érdekében, ezeket általános emberi jogokként beállítva. Bemutatta, hogy ezzel szemben ezeknek a szervezeteknek az alapvető dokumentumai a család kiemelt védelmét hangsúlyozzák, többek között azt is, hogy a gyerekek nevelése első-



A módosítás további 260-270 ezer háztartást, illetve családot érint. A miniszter elmondta, hogy azok a szülők, akik eddig nem tudták teljesen igénybe venni a személyi adó kedvezményt, azok annak fennmaradó részét a jövőben családi járulékkedvezmény formájában az egészségbiztosítási és a nyugdíjjárulékból érvényesíthetik. A tervezett további intézkedések közül a miniszter kiemelte a rugalmas GYED bevezetését, valamint a felsőoktatásban tanulók számára a diplomás gyermekgondozási díj biztosítását.

Soltész Miklós szociális és családügyért felelős államtitkár köszöntőjében arra kérte az ELFAC tagegyesületek képviselőit, közvetítsék a család, a gyermekvállalás, a házasság alapértékét minden ember számára, és ismertette a magyar kormány családokat védő jó gyakorlatait.

Nagy Anna, az Erzsébet-program szóvivője „Erzsébet-

sorban a szülőkre tartozik. Ez utóbbi jogot mostanában számos európai országban is korlátozzák. Minél több ember és szervezet közös fellépésére van szükség ahhoz, hogy ezt a manipulációt vissza lehessen szorítani.

Stanislaw Kluza volt lengyel pénzügyminiszter, a lengyel Nemzeti Pénzügyi Felügyelet létrehozója és hat éven át elnöke, a Varsói Közgazdasági Egyetem tanára tájékoztatást adott a kelet-közép-európai régió országaiban végbemenő demográfiai folyamatokról. Ezen országok mindegyikében a termékenységi arányszám gyors fogyása tapasztalható, jelenleg 1,2 – 1,4 között van.

Ezt súlyosítja a fiatal értelmiségiek kivándorlása Nyugat-Európába. Az idősödő társadalom egyre növekvő költségeket jelent a kormányzat és az egészségügyi ellátás számára. Mindezen okokból hangsúlyozta, hogy nem az a kérdés,



mennyibe kerül a családpolitika, hanem hogy mennyibe kerül, ha nincs – a lényeg nem az, hogy mennyit költ egy kormányzat a családokra, hanem hogy mennyit kap tőlük. Véleménye szerint hatékonyabb, ha nem a családok támogatását kérjük számon a kormányzatoktól, hanem a gazdaság fenntarthatóságának a biztosítását – ez utóbbi nem lehetséges a születésszámok jelentős emelkedése nélkül.

Végül a Family Watch (Családügyi Figyelő) nevű nemzetközi családpolitikai agytröszt alelnöke, Maria-José Olesti (Spanyolország) konkrét vizsgálatok eredményeire hivatkozva beszélt Európa demográfiai problémáiról: a tervezett gyermekszám jóval felette áll a tényleges születési számnak; a szülők válása zavart idézhet elő a gyermekek életében; az ép családokban felnövekvő gyermekek általánoságban jobban teljesítenek, mint az atipikus családokból származók; az idős generáció életminősége nagyon alacsony: az egyedüllét és kirekesztettség érzése járja át őket. A kormányzati intézkedések a családok helyes működését és stabilitását kell hogy szolgálják: a jó családokban a szülők kellő időt szentelnek gyermekeiknek, jó baráti kapcsolataik vannak, gyermekeiknek ösztönző élményekben van részük. Ismertette a Nemzetközi Családfejlesztési Szövetség (International Federation for Family Development, IFFD) tevékenységét. Bemutatta azt „A Civil Társadalom Nyilatkozata” elnevezésű dokumentumot, amelyet az IFFD kezdeményezésére az ENSZ-nek a Nemzetközi Családév 20. évfordulója kapcsán tartandó, 2014. őszi ülésére nyújtanak be – a Nyilatkozat az ENSZ tagállamait bizonyos családpolitikai intézkedések megtételére hívja fel.

A Family Watch témafelvetései a Nemzetközi Családév 20. évfordulóján: harc a családok szegénysége és társadalmi kirekesztettsége ellen; a család és munka egyensúlyának megteremtése; a társadalmi integráció és a generációk közötti szolidaritás elősegítése. Főbb célkitűzéseik: a családokat érintő kihívások áttekintése; javaslattevés egyes problémák megoldására; a családok támogatása funkcióik ellátásában; jó családpolitikai gyakorlatok megosztása.



Az ELFAC Szeminárium meghívott vendégei a parlamenti programot követően a Giselle című balettelőadás főpróbáján vettek részt az Operában. A külföldiek számára nagy élmény volt mind az előadás, mind a csodálatos épület megtekintése.

Szeptember 21-én az ELFAC közgyűlésén Raúl Sánchez, az ELFAC főtitkára beszámolt a Szövetségnek az elmúlt egy évben végzett munkájáról: megújult a szervezet honlapja (<http://www.elfac.org/>), a Szövetség számos nemzetközi családpolitikai konferencián képviseltette magát, és csatlakozott az ENSZ Családév 20. évfordulójának megünnepléséhez. Néhány tagszervezet képviselője beszélt országukban a (nagy)családok nehézségeiről, a családtámogatási rendszerükről, valamint beszámoltak szervezetüknek az elmúlt egy évben lezajlott programjairól. Két, a közel-múltban felvett tagegyesület és három, várhatóan hamarosan felvettelt kérő szervezet is bemutatta tevékenységét.

Ezután a tagegyesületek által felvetett kérdések megbeszélése következett: a tagországokban a nagycsaládokat támogató intézkedések (már ahol van ilyen), a tankönyvek ára, a nemi életet bemutató és ezzel kapcsolatos magatartásokat (önkielégítés, homoszexualitás, futó kapcsolatok) propagáló iskolai és óvodai programok elleni tiltakozás lehetőségei, „cseregyerek” programok, görög példára a nagycsalád napjának megünneplése.

Tovább folytatódnak az európai nagycsaládos kártya bevezetésének előkészületei. A tavalyi közgyűlés európai nagycsaládos díjak létesítéséről határozott, ezek első kiosztása még várat magára; a mostani tervek szerint erre 2014 januárjában Brüsszelben kellene sort keríteni. A jövő évi Európai Nagycsaládos Konferencia június 27-29-ig Portugáliában lesz. A programot a NOE szervezte az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával.

ÖSSZEFOGLALÓT KÉSZÍTETTE:  
LÓDI VIKTÓRIA



# OTTHONOK ÉPÜLNEK

**Most nem idősotthonra, vagy gyermekotthonra gondolok, hanem igazi, családi otthonokra! Három éve indult útjára az a program, mely a hat építőipari vállalat (Wienerberger Zrt., Tondach Magyarország Zrt., Baumit Kft., Hörmann Hungária Kft., Schiedel Kéménygyár Kft., Villeroy & Boch Magyarország Kft.) támogatásával, a NOE segítségével családokat juttat otthonhoz. Most épül az 5. és 6. családi ház egy-egy nagycsalád részére.**

Minden évben pályázatot ír ki a NOE tagcsaládok részére – amit a honlapon is olvashattatok – a cégcsoport építőanyag támogatás formájában.

Ez évente közel 10 millió Ft támogatást jelent a családoknak. Hatalmas segítség, a nyertes családok csak ennek köszönhetik, hogy nem kell további éveket várakozni álmaik otthonának megépítésére.

Az idei nyertes két család – a négygyermekes Danyi és a háromgyermekes Bencz család – a szokásokhoz híven a Lakásvásáron – 2013. március – vehette át a nekik szóló adománylevelet a támogatásról.

Három hónap múlva: mind a két családnál állnak a falak, sőt Benczékénél a födém is kész van.

Olyan építőanyagot kapnak, ami nemcsak I. osztályú, de a kor követelményeinek is megfelelően energiatakarékos, s általában a legújabb fejlesztés. Nemcsak téglát, kéményt, cserepet kapnak, hanem a korszerű anyagok beépítéséhez szükséges technológiát is. Ezt a cégek még az anyagon felül biztosítják, mint szakkonzultációt a mesteremberek részére: azt mondják: öröm ilyen minőségű anyagokkal dolgozni! – s bizony szívesen fogják mutogatni: én építettem a falakat, én raktam a tetőt...!

A debreceni Danyi család a Mosolyvirág Egyesület oszlopos tagja, közösségi életük aktív résztvevője. Állnak a ház falai.

A Bencz család most Budapesten él, de Gyermelyen „rak fészket”, ahol gyermekeinek is ideális környezetben teremthet megfelelő otthont. Itt már a tetőt rakják. Titkos vágyuk, hogy szeptemberben már kisfiuk itt kezdhesse az első osztályt.

Mind a két családnál nagyon várják, hogy haladjon az építkezés, hisz az iskolába készülő csemetéknek nyugodt körülmények kellenek a tanuláshoz. Ennek eddig híján voltak, hisz a kistestvérek nyüzsgése egy szobában zajlott.

Hat hónap múlva:

A debreceni Danyi családnál szerkezetkész a ház. A kémény is beépítésre került, a ház külső szigetelését az édesapa készíti, miközben a mesterek a szakipari munkákat végzik. Éva, az édesanya büszkén mutogatta a napali, és a fürdőszoba helyiségét, s tervezgette mi hol lesz. Büszkeség és öröm csillogott a szemében, ahogy a készülő házat végigjártuk.



A Bencz család már előbbre jár. Az eredetileg decemberig tartó építkezést sikerült zökkenőmentesen és gyorsan megvalósítani. Hihetetlen, hogy alig hat hónap, és az iskolát már új otthonukból kezdte nagyfiuk, ...igazi sikertörténet!

No, azért nem megy mindenhol minden simán.



A tavaly kezdődő egyik ház építkezésénél komoly problémák adódtak. A pécsi Merényi családnak először a hibás kivitelezés miatt vissza kellett bontani az alapot, majd újra-

kezdtek mindent. Ám most sem sikerült jól választaniuk. A kivitelezés során olyan hiányosságokat tapasztaltak, hogy igazságügyi szakértőhöz kellett fordulniuk, hogy újra elkezdhesék álmaik házána megépítését. Néhány hete újraindult a munka.

Igaz, eddig nem sikertörténet az övék, de családi összetartáson kívül a támogatók megértése és a mögöttük álló, őket támogató pécsi nagycsaládos egyesület segítségével utána is igénybe vehetik. Nincsenek egyedül – számíthatnak a NOE-s családokra.

Még egy jó hírről szeretnék benneteket értesíteni: azok a családok akik pályáztak, de a támogatást nem nyerték el, ők sem maradtak segítség nélkül. A támogató cégektől jelentős érkező pénzt kaphattak, amennyiben ezt kérték. Így például a Havasi család kapott ilyen segítséget a Wienerberger Zrt.-től a téglavásárlásához. Buzdítok minden építeni szándékozó családot: figyeljete és gondoljatok előre.

Eddig decemberben tudtuk hírül adni ezt a lehetőséget – a honlapon és a vezetőségi listán –, de a támogató cégek már jelezték, hogy továbbra is támogatják a Nagy Családi Ház projektet, a pályázati felhívást a következő oldalon olvashatjátok. Kérem, vigyétek a hírt, hogy minél több tagcsaládunkhoz eljusson, és élni tudjon ezzel a lehetőséggel.

**KISS MÁRTA ELNÖKHELYETTES,  
A PROGRAM FELELŐSE**

Képek és további információ a házak épüléséről:

<http://www.homeinfo.hu/nagycsaladosok-oroszagos-egyesulete-blog.html>



Kedves Tagtársak!

Örömmel adunk hírt egy pályázati lehetőségről.

Néhány építőanyag-gyártó cég a WIENERBERGER Zrt. szervezésében adományokat ajánlott fel a NOE-nak. Ez a támogatói kör, amely építőanyagok gyártóiból alakult, a NOE tagcsaládjai részére kíván természetbeni adományokat adni. Ezért a Támogatók és a NOE közös pályázatot írnak ki.

Felajánlásukkal segíteni kívánnak két olyan családot, akiknek feltett szándéka, hogy saját otthon építenek maguknak, de eddig elegendő önerő hiányában ezt nem tudták megvalósítani. Az adományozó cégek saját termékeikkel kívánnak támogatást nyújtani – falazótéglát, földémrendszert, tetőcserepet, szigetelőanyagot, kéményrendszert adnak a két nyertes családnak.

#### Támogatásban részesülhetnek olyan családok, akik

- a saját háztartásukban három vagy több gyermeket nevelnek, és közülük a legidősebb sem töltötte be a 21. életévét és legalább 2 gyermek 14 év alatti,
- legalább 1 éve a Nagycsaládosok Országos Egyesületének tagjai, és tagdíjuk 2013-ra rendezett. (a 2014. évi tagdíj a pályázat benyújtásának határidejéig rendezve legyen)

Nem pályázhatnak azok, akik a NOE bármely szervezetével munkaviszonyban, munkavégzésre irányuló egyéb jogviszonyban vagy más, a Ptk. szerinti szerződéses jogviszonyban állnak.

A pályázat benyújtásának határideje: 2014. január 31.

A részletes pályázati feltételek, a pályázati űrlap, valamint a pályázat teljes anyaga megtalálható a NOE honlapján.

A továbbiakban a saját szervezetetek vezetője, a régiós titkár vagy a budapesti titkárság is tud segíteni.

Olvassátok el figyelmesen ezt a remek lehetőséget, mert bár szigorúak a feltételek, s a családok számára is nagy elkötelezettséget jelent – az új otthon létének reményét is hordozza!

Minden építő kedvű családnak jó pályázást kívánok.

KISS MÁRTA ELNÖKHELYETTES

## KEDVEZMÉNYEK

**WALDEN HOTEL KFT.** (2098 Pilisszentkereszt-Dobogókő, Fény u. 1.)

☎ 06-26/347-681

web: [www.waldenhotel.hu](http://www.waldenhotel.hu)

NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak az éttermi és presszói fogyasztás (étel, ital) árából.

**FONALSHOP.HU WEBÁRUHÁZ** – KR TRADING BT. web: [www.fonalshop.hu](http://www.fonalshop.hu)

NOE-tagok érvényes igazolvánnyal 5% kedvezményt kapnak a termékek árából. Vásárlás során a 'NOE2013' kuponkód megadásával válnak tagjaink jogosulttá a kedvezmény igénybevétele.

**HEGEDŰS JÁNOS** (6065 Lakitelek, Széchenyi krt. 57.)

☎ 06-70/629-1557

e-mail: [mintalnora@freemail.hu](mailto:mintalnora@freemail.hu)

NOE-tagok 3% kedvezményt kapnak a termékek és szolgáltatások árából.

**SZIKLAKÓRHÁZ MÚZEUM** – SZIKLAKÓRHÁZ KÖZHASZNÚ NONPROFIT KFT.

(1012 Budapest, Lovas út 4/C)

☎ 06-70/701-0101

web: [www.sziklakorhaz.hu](http://www.sziklakorhaz.hu)

NOE-tagok Családi jegy megváltására jogosultak (7 200 Ft, 2 felnőtt és gyermekeik részére).





# Nógrád „tápláló szeretete”



*Félig palóc szív dobog bennem. Édesanyám palóc származású, így gyermekkoromban havonta utaztunk a Mátrába. Közelről ismerem a palócok nagy szívét, vendégszeretetét és büszkeségét, a falu nyugalját. Várakozással tekintettem az út elé, hiszen első alkalommal vettem részt a nógrádi kisnyugdíjasok segítségnyújtó akcióján. Már a táj is hívogató volt: az útmenti csipkebogyó bokrok, a sokszínű őszi erdő.*

Ötödik alkalommal invitálta a Nógrádi Napraforgó Egyesület a NOE-t az adományozásra. Kitzűzött céljuk a kezdetektől fogva változatlan: a kertekben megtermett terményfelesleg ne maradjon a földeken, hanem kerüljön a városi nagycsaládok asztalára. Szoros, korrekt kapcsolat működik az egyesület és a NOE között, melyet a NOE részéről Csiky Zoltánné, Klári tart kézben. Az együttműködés azonos alapelveken nyugszik: a család alapvető értékén, a családi közösségek együttműködésén.



Az egyedülálló összefogás a vidék és a város, valamint az egymástól eltávolodó generációk egymásra találását szimbolizálja, és olyan követendő példa mások számára is, melyet a NOE évről évre büszkén támogat.

A roskadásig megrakott asztalokon kisebb mennyiségű tartós élelmiszer mellett összesen 1082 üveg színes befőtt, szörp, savanyúság és lekvár sorakozott. A kezdetektől számítva 3551 üveg gyűlt össze adományként. Az idén hat környékbeli nyugdíjas kör 132 önkéntese vett részt az akcióban: Nógrád, Horpács, Rétság, Kétbodony, Drégelypalánk és Tolmács településekről. Az asszonyok időt és fáradságot nem kímélve dolgoztak, a leginkább megterhelő cukor árat pedig kiszorították nyugdíjukból. Segítségképpen a NOE 100 kg, a XVII. kerületi Adományház 50 kg cukorral támogatta a nyugdíjas klubok munkáját.

Az adományozást szervező Nyilas Kálmánné, a Nógrádi Napraforgó Egyesület vezetője rámutatott arra, hogy az idős

generáció 70-80%-a magányosan él, így a „Tápláló szeretet”-hez hasonló közös akciók, programok a nyugdíjasokat aktivizálják, feltöltik. Az adventi készülődést pedig beáryozza a sok köszönő képeslap, s a szeretet érzés ilyenformán meghatározódik. Megmosolyogatók a palackpostával visszaérkező üzenetek is: „Köszönjük szépen a lekvárt, kérjük szépen a receptet is elküldeni az alábbi e-mail címre!”. (Az üres üvegeket ugyanis a NOE visszajuttatja a nyugdíjasoknak).

Kardosné Gyurkó Katalin elérzékenyülve köszönte meg az adományokat, s közvetítette Asztalosné Zupcsán Erika levelét. A szociálpolitikáért felelős helyettes államtitkár jelezte, hogy a „Tevékeny idősor és nemzedékek közötti szoli-



daritás európai évének” záró konferenciáján már találkozott a „Tápláló szeretet”-tel, s a kezdeményezés már ott található az Európai Unió

által elismert legjobb gyakorlatok között. Az idei felajánlásokat szeptember 26-án a XVI. kerületi Nagycsaládok Egyesülete és a XVII. kerületi Vackor17 Csoport kapták, képviselőjükben Berecz Ilona és Vild Orsolya jelent meg.

Tiszteletre méltó ez az akció, melyre méltán lehetnek büszkéek a palócok! Bár szerény megélhetésből, de jóakarattal és szorgalommal értéket teremtenek és közvetítenek, hiszen kezük munkájával és szívük melegével töltik meg üvegeiket...

LÓDI VIKTÓRIA





Az idén nyáron 40 ezer gyerek tölthette a vakáció egy hetét valamelyik Erzsébet-táborban, elfeledkezve iskoláról, bizonyítványról, esetleges otthoni gondokról, nehézségekről. Nagy szükség volt erre, hiszen sokuk életében ez volt az első nyaralás, az első találkozás a Balatonnal. 40 ezer kisgyerek tapasztalhatta meg, hogy milyen is az igazi, gondtalan gyerekkor, amikor mindennapra jut játék, vetélkedő, kirándulás, koncert, és még felsorolni is nehéz lenne, hogy mi minden, ami egy gyerek számára izgalmas lehet. Több mint ötvenféle tábor várta a gyerekeket a tucatnyi sporttá-

ERZSÉBET  
PROGRAM

bortól kezdve az alkotótáborokon keresztül a média-, az önismereti, a természetvédő vagy néptánc táborig. Mégpedig olyan programvezetőkkel, akik a sportágukon/szakmájukon belül a legmagasabb értéket képviselik: Kovács „Kokó” Istvánnal, Szávay Ágival, Vincze Ottóval vagy éppen Kovács Ágival. Az Erzsébet-táborok egyik legfontosabb ismérve, hogy minden gyerek számára elérhető. Hiszen azoknak a gyerekeknek, ahol az egy főre eső jövedelem nem éri el a 98 ezer forintot a családban, 1000-2000 forintba kerül egy hét teljes ellátással, programokkal, vidámsággal. A többieknek 10 ezer forint – ami még

mindig csak töredéke a nyári táborok piaci árának.

Ahogy vége lett a nyárnak, véget értek a táborok is, de az Erzsébet-program pörög tovább. Hiszen az évnnyitó utáni napon már megindultak az őszi kirándulások – háromnapos osztálykirándulások teljes ellátással ugyancsak 1000 forintért személyenként – és természetesen egész éven keresztül tartanak azok a rendkívül kedvezményes üdülések, amelyeket a nagycsaládosok is igénybe vehetnek.

Ez a rendkívül fiatal, mindössze tavaly óta működő program egész Európában példaértékű: egyetlen ország sem ad ilyen nagymértékű támogatást ilyen sok embernek – a tavalyi és idei évben összesen 260 ezer felnőttnek és gyereknek – arra, hogy nyaralással, üdüléssel, táborozással tudjon regenerálódni, pihenni. Teszi mindezt egyetlen fillér költségvetési támogatás nélkül: az Erzsébet-program működését ugyanis teljes egészében az Erzsébet-utalványok forgalmazásának bevétele biztosítja.

NAGY ANNA  
SZÓVIVŐ / ERZSÉBET PROGRAM



Mi június 15-én voltunk nyaralni. Beadtuk a pályázatot „lesz ahogy lesz” alapon, és szerencsére nyertünk is. A fiúknak elmeséltük, hogy mire is készülünk – addig szerintem fel sem fogták, hogy mi vár rájuk, míg el nem értünk az úti célunkat, ami Balatonvilágos volt. Öt nap 4 éjszaka egy szuper kis bungalót kaptunk 15-20 lépésnyire a Balatontól. A szállodában több fürdési lehetőség volt (maga a Balaton, a szomszédban pedig babamedence és nagyobb medence is volt). Elterveztünk mindent, hogy mi lenne jó a gyerekeknek, mit kellene megnéznünk. Ebből a tervezetéből annyi valósult meg, hogy elmentünk hajókázni, semmi más nem sikerült. A fiúk nem akartak kimozdulni a vízből, apjukkal mindent kitaláltunk, de csak egy kis sétára lehetett őket rávenni, egy kis fagyibeszerező körútra max. napi 2x fél órát. Reggel felkeltünk, keresgélünk kávébeszerzési lehetőséget, mert sajna, csak 9-től lehetett főzött kávé tenni. A teljes ellátás tényleg teljes ellátás volt: degeszre ettük magunkat. Minden medencét kipróbáltunk, ugyanis első nekifutásra a három kicsi fiú megijedt a Balatontól. De végül is belerázódtak úszógumi segítségével. A víztől megbabonázva alig akartak bármit

## ERZSÉBET TÁBOR

is csinálni. A program úgy zajlott, hogy 7-8 körül keltünk, 9-kor volt a reggeli, majd 5-10 perc pihi és be a vízbe egészen ebédig, ami 12:30-kor volt esedékes. Itt is volt, azaz lett volna a kicsiknek pihenő, de ez általában elmaradt, így újra mentünk pancsizni, 6 óra felé elmentünk fagyizni, így tudtuk altatni őket, kb. 30 percig, vacsira visszaértünk és megint pancsi. Csodálom a kicsiket, mert jól viselték az oda, ill. visszafelé utat és a pancsolós napokat is – amennyit pancsítottak, azt szerintem egy hal is megirigyelné. Tehát, összegezve: SZUPER VOLT!!!

Remélem, jövőre is sikerül nyerni, és egy szuper hetünk lesz. Az útirány még ismeretlen, de az is lehet, hogy újra ezt a csodás csendes helyet választjuk majd. Hátha több programot sikerül majd szervezni, mint idén.

Üdvözlettel: Bence (6 éves), Ákos (3 éves), Zsombor (18 hónapos) és a szülők (anya, apa)

KORSÓSNÉ TARAPCSIK MELINDA  
TÁBORFALVA



Barátnőm javaslatára jelentkezünk a programra, ami nagy meglepetés volt számunkra hogy megnyertük az egyik pályázatot. A család először nem hitte el, de mikor a visszaigazolás után megkaptuk a választ, hogy igen, megnyertük a pályázatot, madarat lehetett volna velem fogatni. Én és a családom nagyon meg voltunk elégedve, mivel a gyerekeknek és szülőknek nagyon sok közös program volt, amit mi, a Joó család ki is használt. Az ellátás pazar volt



és a szállásunk is kényelmes, megbízható szállodai dolgozók mindig lesték a

kívánságainkat, ha kértünk valamit, azonnal teljesítették, ha mód volt rá. Én és a családom teljesen el voltunk ájulva a kiszolgálástól, a gyerekek a rengeteg programtól, amin mind részt vettek. Köszönettel tartozunk a szálloda dolgozóinak, hogy a nyaralásunk ilyen családi környezetben telt, és a magának az alapítványnak, aki ezt létrehozta és esélyt kaptunk rá, hogy részesek legyünk benne.

ÜDVÖZLETTEL: JOÓ CSALÁD

## ŐSZI TALÁLKOZÓ UTÁN...

# ...a NOE vezetőség e-mail listájáról

„Kedves Szervezők, Rendezők, Segítők és Közreműködők!

Köszönjük egyesületünk nevében a csodás napot, amit Mosonmagyaróváron töltöttünk! Szószaporítás helyett ide-másolom azt a három levelet, amit tagjaink írtak már másnap az itthon maradtaknak és köszönetként is. Magukért beszélnek. A többiek csatlakoztak az előttük szólókhhoz, ahogy én is ☺. Mi még Mosonmagyaróváron vagyunk, és a gyerekek naponta többször mondják, hogy menjünk még „nagy családosba”.

Szeretettel: Ildi”

„Szuper nap volt, nagyon jó programokkal, családi hangulattal és profi szervezéssel. A helyszín nagyon jól volt megválasztva, egy nagy ősfás park, sok árnyékkal, nagy, jól belátható és bejárható programhelyszínekkel. Voltak kézművessátrak, szenzációs kreatív ötletekkel – agyagozás, ékszerkészítés, kőfestés, arcfestés, textilnyuszi-készítés... és az elkészített műveket mindenki hazahozhatta emlékébe. A gyerekek a saját készítésű nyuszijukkal alszanak ☺.

Mi a késői jelentkezés miatt nem regisztráltunk be előre választható programokra, így pl. a kisvontatos városnézésről, íjászkodásról lemaradtunk, de így is olyan gazdag volt a programkínálat, hogy nekünk se volt időnk bejárni mindent! ☺. Volt lovaglás, tűzoltó- és rendőrautó, kosárhinta, népi játékok, bábelőadás, a nagyszínpadon színvonalas tánc- és zenei előadások, az én gyerekeim legjobban a kézműveskedést és a bábszínházat élvezték.

A Futura-látogatás külön élmény volt, busszal mentünk át délután, és a két óra kevés is lett a gyerekeknek felfedezni a sok

látni- és kipróbálnivalót ☺. Ami különösen megmaradt és a lelke volt az egész rendezvénynek: az a rugalmas, profi segítő csapat, a sok-sok mosoly és figyelmesség, hogy tényleg mindenki azon volt, hogy jól érezzük magunkat!

Köszönet mindenkinek, aki ennek a rendezvénynek a szervezésében, lebonyolításában részt vett! Belec Heni”

„Szeretnénk megköszönni a szervezőknek a szombati napot! Nagyon jól éreztük magunkat, a gyerekekkel együtt nagyon élveztük a programokat.

Sokat neveltünk, bár sajnáljuk, hogy nem tudtunk mindenhová elmenni ahová szerettünk volna, mert annyi program és lehetőség volt, hogy az egy napba bele sem fért volna. Az ebéd is finom volt, meg sem bírtuk enni, akkora adagot kaptunk.

Sajnálhatja aki kihagyta, vagy nem tudott eljönni. Reméljük, lesz jövőre is. Még egyszer köszü. Edina”

„Csatlakozom Edinához, mi is köszönjük a szervezést, és hogy részt vehettünk a találkozón!

Mióta Ildi írt Mosonmagyaróvárról, összehasonlítva Dunakeszi élnéliségével kapcsolatban, izgatta a fantáziámat, hogy milyen város lehet, és nem csalódtam. Igaz, nagyon kevés időt töltöttünk ott, egy nap alatt nem is lehet bejárni minden nevezetességet, de nagyon szimpatikus város, a fiaim már azt tervezték, mit csinálnak, ha ismét eljövünk ☺. A háromórás út miatt ez még – azt hiszem – várat magára, de Mosonmagyaróvár beopta magát a szívünkbe, nagyon örülök, hogy veletek együtt, akik eljöttetek, részese lehettem egy ilyen élménynek, ami kedvet adott ahhoz is, hogy 4 gyerekekkel





is nyugodtan vágjunk neki hosszabb távnak is, főleg, ha nagycsaládos találkozóról van szó. Élménydús nap volt, kedvesek voltak a szervezők, élvezetesebbek voltak a programok, gyönyörű volt a park, ahol összegyűltünk, kicsit „irigykedtem” is, hogy Dunakeszin nekünk miért nincs ilyen ☺.

Tehát köszönet a szervezésért, az ottlétünkért, az élményekért... mindenért ☺.  
Üdv.: Erika”

„Kedves Ildikó!

Csatlakozom a gondolataidhoz, hogy milyen fantasztikus volt a találkozó, milyen jók voltak a programok és a szervezők hozzáállása a dolgokhoz. Dicséret illeti őket, a családjaim is ezt mondták, feltétlen dicsérjem meg őket. Akik leírták a gondolataikat, azok a mi véleményünk is.

A Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete évek óta jár ezekre a találkozókra, most is voltunk 70 fővel négy napra.

Vasárnap átmentünk Pozsonyba, ahol Sallai Terike az ottani nagycsaládos vezető és csapata fogadott bennünket és mutatta be a város történelmi nevezetességeit. Köszönet nekik is, majd hétfőn Győrben töltöttünk egy napot!

Biztatok mindenkit, jövőre bátran vegyen részt a NOE Őszi Találkozásán.

Tóthné Nácsa Irén, a NOE elnökségi tagja és a Tiszavasvári egyesület vezetője”



„Sziaosztok!

Köszönjük, hogy eljöttetek hozzánk! Nagyon igyekeztünk és mindent megtettünk, még a jó időt is megrendeltük, hogy mindenki jól érezze magát a nyár végi őszi találkozón.

Reméljük, elértük a célunkat, és mindannyian valóban jól

érezte magatokat városunkban és programjainkon. Most, hogy mi rendeztük az Őszi Találkozót, értettük meg igazán, mekkora megtiszteltetés az ország nagycsaládos egyesületeinek részéről, hogy ilyen nagy számban ellátogattak a rendezvényünkre.

Számunkra a sok-sok munkáért a jelenlétetek volt a legnagyobb köszönet.

Természetesen, az élet diktált váratlan meglepetéseket, kellemetlen hibákat, amelyeket nem terveztünk, de jöttek maguktól. Ezekért elnézést kérünk. Azt tapasztaltuk, hogy a problémák gyors kezelésében, megoldásában, benne volt a nagycsaládosok leleményessége, rugalmassága, nagyvonalúsága. Köszönet érte!

Eddig is tudtuk, de újra kiderült, hogy a nagycsaládosok „csapata” kiváló alkalmazkodóképességgel rendelkezik, mert mindig rugalmasan, együttműködően és vidáman kezeli a felmerülő problémákat.

Életfa Egyesület vezetősége és tagcsaládjai”



## Beszámoló

### A Fecske Nagycsaládos Társulás (Szlovákia) családjai az Őszi Találkozón jártak

A magyarországi Nagycsaládosok Országos Egyesülete és a mosonmagyaróvári Életfa Egyesület meghívására a szlovákiai Fecske Nagycsaládos Egyesület 5 családja részt vett az előrehozott őszi nagycsaládos találkozón. Az ország különböző részeiből érkeztek résztvevők, bámulatos volt a szervezők erőfeszítése, mivel mintegy 500 főt kellett a messzi óvári vonatállomásról a városi parkba fuvarozni. A rendezvényen csaknem 1800-an voltunk.

Megtekinthettük a Lajta parti óvári várat, az egyetem kiállítását. A gyerekeknek népi játékokkal felszerelt játszótér állt a rendelkezésükre, többségük fából faragott ötletes régi játék volt. Volt lovagoltatás, kézműves foglalkozás, arcfestés, rendőrségi ügyességi verseny, arcfestés, tűzoltóautó-„nyaggatás”, ijátszat, sétahajózás, városnézés kisvonattal, sétahajózás és sárkányhajózás a Mosoni-Dunán. 2 óránként ingázott egy autóbusz a Futura élményközpontba, ahol a Csodák Palotájához hasonló érdekes, nagyrészt fizikai kísérleteken alapuló trükköket csodálhattunk meg.

Számunkra példaértékű volt az a csapatmunka, amit immáron 24 éve ugyanazok a családok csinálnak a saját maguk és mások örömeire. 1989 óta szervezik meg családi

összejöveteleiket, legtöbbjük már sok-sok unokát hord magával, gyümölcsözik a munkájuk, hiszen nemcsak a NOE rendezvényeire járnak el, hanem néhány külföldi egyesülettel is jó kapcsolatuk van. A pozsonyi és nyitrai egyesülettel szinte két évente van közös rendezvény, ami kibővült a kulturális rendezvényekkel, énekkari kapcsolatokkal is. Sajnos, a mosonmagyaróvári nagycsaládosok énekkarának tevékenysége karnagy hiányában szünetel, annál inkább bámulatos, hogy erejük és kitartásuk jeléül létrehoztak egy táncsoportot – és a rendezvényen a Táncoslábú Anyukák és Apukák a görög zorba táncot és a Monty csárdást adták elő.

Munkájukat nemcsak az önkormányzat támogatja, hanem a helyi egyház is, valamint a piarista rend. Farkas István piarista atya áldotta meg a családokat és az új kenyeret. Az atya matematikát tanít a piarista gimnáziumban – és beszédében matematikai pontossággal bizonyította, hogy a család és a kenyér ikertestvérek. Aki ezt tudja, szerinte közel kerül az ÉLET titkához, aki ezt elfeledi, elhibázza életét. Mit jelent a család? Az atya egy szóval válaszolt – a család mindent jelent. Életünknek mint ellipszisnek, mint a bolygórendszernek két fókusza van a CSALÁD – amelyből szár-



mazunk, és amelyet ránk bízott az Isten. Minden egyéb a „futottak még” kategóriájába tartozik.

Mit jelent a család édestestvére, a kenyér? Megint csak egyetlen szóval válaszol ez a tudós atya: a kenyér is minden. A kenyér a fekete földnek és az aranyó napsugárnak a gyermeke, az egész életünk is benne találtatik – a fekete föld amelyből vétettünk, az aranyó napsugár éppúgy Isten ajándéka. Az atya matematikusként bizonyítottan ítéli meg ezt az axiómát.

Saját véleményként hozzáfűzném mint fizikus, hogy való igaz nemcsak a bolygókra, hanem mireánk nézve is a két fókusz, mindkettőnek azonos vonzóerővel kell vonzania a bolygókat. Minket mint halandókat, sajnos, az a család sem köt elegendő vonzóerővel, amelyből származunk, sok az ördögcsinálta gépezet, a reklámfogások, a számítógépes csábítások, az értékek átcsoportosítása és más zavaró körülmény, ami mind gyengíti a család vonzerejét, illetve kirepül

ezeknek hatásköréből, vonzerejéből. Ugyanez vonatkozik a másik fókuszra is, hiszen rengeteg a válasz.

Miután az atya megáldotta az ikertestvéreket, a felsorakozott családokat és az új kenyeret, a matematikai bizonyítás két alkalmazását szorgalmazta: életünket két asztal határozza meg, és mindkettő szent: a családi asztal és a templomban az oltár.

Az atya felszólított minden résztvevőt – „Legyetek mindkettőhöz hűségesek!”

A rendezvény után a Fecske Nagycsaládos Társulás egy napra vendégül látta Pozsonyban a tiszavasvári nagycsaládosokat. A rendezvényeknek sok támogatója volt, köszönet érte, külön kiemelem a NOE és az Életfa áldozatos munkáját.

TÓTH ATTILA

FECSCKE NAGYCSALÁDOS EGYESÜLET SZLOVÁKIA



## Félegyházi nagycsaládosok Mosonmagyaróváron

A Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesületében idén is egymást érik a programok, de a nagycsaládosok országos találkozója minden évben ezek közül is a legkiemelkedőbb szokott lenni. Ez idén sem volt másként, mi is nagyon vártuk már, hogy elmehessünk Mosonmagyaróvárra.

Különvonattal indultunk neki a nagy útnak. Kora reggel, öt órakor álmosan ácsorogtunk az állomáson összegyűlt hatalmas tömegben. Örömmel láttuk, hogy a kisbabától a nagymamáig minden korosztály képviseltette magát. Útközben még több városban is csatlakoztak hozzánk nagycsaládosok.

A vonaton sem unatkoztunk. A gyerekek hamar feltalálták magukat, és könnyen találtak játszótársat is. Az ilyen utak mindig alkalmat nyújtanak, hogy közelebb kerüljünk egymáshoz, és jókat beszélgessünk, kiszakadva a mindennapok hajtasából. A nagycsaládos kirándulásokon nem néznek ránk ferde szemmel a gyere-

kek miatt. Ilyenkor természetes a gyerekzsivaj és a rohangálás, és a babakocsik is jól elférnek.

Mosonmagyaróváron buszok vártak bennünket, amik egyenesen a várhoz szállították csapatunkat. A „Lajtán túl”, a Wittmann parkban voltak a rendezvények népi játékokkal, koncertekkel, kóstolókkal. Megnéztük a várat, körbenéztünk a városban, ki gyalog, ki városnéző kisvasúttal. Lehetett sétahajózni a Mosoni-Dunán, kiállításokat nézni, és ellátogathattunk Mosonmagyaróvár büszkeségébe is, a Futarába. Az Interaktív Természettudományi Élmenyközpont gyereket, felnőttet egyaránt elvárásolt. „Földrengés” csináltunk, zsiliptet kezeltünk, lábbal





orgonáltunk, kémiai kísérletekre csodálkoztunk rá, és még nagyon sok mindent kipróbáltunk. Sajnáljuk, hogy már indulni kellett a vonathoz, nagyon sokáig élveztük volna még a programot, de kárpótolt bennünket az ajándékcsomag, amit a vonathoz hoztak ki nekünk. A mosonmagyaróvári Életfa Egyesület vendégszeretét sokáig emlegetni fogjuk. Ezúton is köszönjük a sok munkát! A hazaúton jölesett egy kis szundikálás, ettől a gyerekek újra erőre kaptak, és hazáig hancúroztak, luficsatáztak. Késő este értünk haza Kiskunfélegyházára, egyik gyereket sem kellett este ringatni.

A kirándulást hosszas szervezőmunka előzte meg a félegyházi egyesület részéről is. Köszönjük Tarnóczkiné Fenyvesi Tündének és családjának, hogy megszervezték az utat!

A NAGYCSALÁDOSOK KISKUNFÉLEGYHÁZI  
EGYESÜLETÉNEK TAGCSALÁDJAI



## Bakancstúra Cimborákkal a Mátrában

**2013. augusztus 10-én a Szücsi Cimborá Nagycsaládos Egyesület tagjainak részvételével sikerült lebonyolítani körtúránkat, vándorzarándoklataunkat a Mátra nyugati részén.**

Az égiek kegyesek voltak hozzánk, és a beígért vihar csak később, másnap érte el hegyeinket. Reggel 8 órakor indultunk Fallós-kútra, ahol túravezetőnk, Berta Miklós tartott ismertetőt. Megtöltöttük palackjainkat, és lefelé vettük az irányt Fiúsom völgyön keresztül a Kövecses-patakhhoz, ahol előre elkészített kívánsághajókat lehetett

örömeire meg kellett találnunk, hogy tovább haladassunk a helyes irányba.

Meglátogattuk a Csörgő lyuknak nevezett barlangot, ittunk a Holtner-forrás vizéből és felfelé kaptattunk az ágasvári turistaház irányába, ami igencsak próbára tette lábainkat. Rövid pihenő után felkapaszkodtunk az Ágasvárra. A vár előzményei az ókorra nyúlnak vissza, nyomai alig felfedezhetőek. 789 méteres magasságban gyönyörű kilátás tárult elénk jutalmul kitartásunkért, mert – valljuk be – pár embert közülünk alaposan megpróbált a terep, ami nem hosszában, inkább szintkülönbségeiben jelentett kihívást, amit a gyerekek kiválóan teljesítettek. Leereszkedtünk a hegyről és visszakanyarodtunk a kiindulópont, Fallós-kút irányába. Rövid pihenőt tartva betekintést nyerhettünk Szabolcs barátom és szamurájkardja titkaiba, és ki is próbálhattuk, milyen kézben tartani egy ilyen kézzel kovácsolt

rekek is tartalékerőket képesek előcsalogatni szüleikből. Zarándoklatunk a késő délutánba nyúlott, mikor kellemesen elfáradva visszatértünk a kiindulópontra, ahonnét hazafelé vettük irányunkat, de már kevésbé fárasztó módon, busszal. Útközben sok szép tájat láthattunk, gyógynövényeket ismerhettünk meg, és egymást talán még jobban. Erdőt járva letisztultunk, feltöltöttünk, egy picit megújultunk, mint a természet, és – valljuk be – mai rohanó világunkban szükség van erre, testünknek és lelkünknek egyaránt. Kellemest a hasznossal, szoktuk volt mondani. Hordósné Szabó Erikának, egyesületünk vezetőjének szavaival zárom levelem: Jövőre ugyanitt!



vízre helyezni, amik – reméljük – mind-mind teljesülnek. Útközben papírcsillagok lettek elrejtve az útelágazásoknál, amiket a gyerekek és felnőttek nem kis

remekművet. Túránk bizonyította, hogy a gyerekekben rengeteg erőtalálék lakozik, amit megfelelő technikával mozgósítani lehet. S persze a gyere-

sen elfáradva visszatértünk a kiindulópontra, ahonnét hazafelé vettük irányunkat, de már kevésbé fárasztó módon, busszal. Útközben sok szép tájat láthattunk, gyógynövényeket ismerhettünk meg, és egymást talán még jobban. Erdőt járva letisztultunk, feltöltöttünk, egy picit megújultunk, mint a természet, és – valljuk be – mai rohanó világunkban szükség van erre, testünknek és lelkünknek egyaránt. Kellemest a hasznossal, szoktuk volt mondani. Hordósné Szabó Erikának, egyesületünk vezetőjének szavaival zárom levelem: Jövőre ugyanitt!

BERTA ZOLTÁN  
SZÜCSI NE

## Nyári tábor Monoron

Idei nyári táborunkat az önkormányzat hozzájárulásával a Táncsics utcai volt iskolaépületben rendezhettük meg. Négy tanterem, a tornaterem és a hatalmas udvar állt rendelkezésünkre. Az egyik teremben kézműves szobát rendeztünk be, a másikban egy hatalmas csocsó állt a gyerekek rendelkezésére. A harmadik teremben egy játszó- és babaszobát tudtunk berendezni. Itt a kicsikkel érkező anyukák altathatták apróságait, illetve a kisebbek játszhattak, mesét hallgathattak, de egy kicsit a nagyok is szívesen húzódtak be ide, ha csöndre és nyugalomra vágytak.

A tornateremben gyermekeink focizhattak, kosarazhattak, társastáncot tanulhattak, jógázhattak.

Nagy sikert aratott az udvaron kialakított homokozó is. Az 5-7 éves korosztály homokvárat épített és alagutat ásott, hogy ki-ki ezen keresztül láto-gassa meg a külföldön dolgozó apukát, illetve a más településen élő nagymamát.

Kézműves foglalkozáson készült: papírvirág, vasalós gyöngyből kép, gyöngyöt fűztek, fonott kosár újságpapírból, nagyon sok origami figura, szalag és gyöngy kombinációjával karkötő. Egyaránt sikere volt a vetélkedőnek, sportfoglalkozásnak, táncnak.

Első héten a kirándulás az időjárás szeszélye miatt elmaradt, helyette játszótérre szerveztünk vetélkedős programot. Pénteken vendégünk volt a Kékfény Motoros Klub.

Drogmegelőzésről és az idegenekkel szembeni magatartásról beszéltek, és persze a végén egy kis motorozással tették fel a koronát a rendezvényre. A gyerekek örömet látva azt hiszem, ez a program „mindent vitt”, feledhetetlen élményt nyújtott gyermekeink részére.

A második hetet részben megújult társasággal kezdtük, hasonló programokkal. Szerdán baranta foglalkozás volt. Ezen a héten már nem maradt el a kirándulás, Péteribe mentünk. A helyi Hagyományőrző Egyesület egyik tagja vezetett körbe a települé-

sen. Megnéztük a kastélyt, a tájházat, a templomot. Itt az orgonát is megszólaltatták a kedvünkért. Az egyik tagcsaládunk udvarán táboroztunk le, és a közeli játszótéren töltöttük az időt.

A táborozás utolsó napján Csévharaszton élő tagcsaládunk biztosított felejthetetlen perceket. Íjászatot és fegyverbemutatót tartottak. A régi, sosem látott fegyverek láttán a gyerekeknek érdekes észrevételeik voltak.

Köszönetet mondok a két táborvezetőnek és a sok önkéntes segítőnek, akik hozzájárultak a tábor sikeres lebonyolításához. A név szerinti felsorolástól azért tekintek el, mert szerencsére, sokan voltunk.

KERESZTES HAJNALKA  
MONORI NE ELNÖK



## Éjszakai kalandtúra

Már hagyomány Iváncsán, hogy az augusztus 20-i falunap előtti éjszakán a fiatalok szervezésében éjszakai kalandtúrára gyűlnek a csapatok. Lelkesen, izgatottan sorakoznak a jelentkezők, hogy összemérjék ügyességüket, s egy jót bulizzanak. Besötétedik, és egymás után indulnak a csapatok az állomásokra, ahol különböző feladatokat kell megoldani sok nevetés kíséretében. Hasonlít a régi akadályversenyekre, csak ez sötétben, úttalan utakon játszódik. Nem könnyű lufit borotválni, vagy dobozokat találni, melyekben egy-egy szó van elrejtve, amiből mondatokat kell alkotni, vagy labirintuson sokszor átmenni, vagy érzéseket kitalálni elemlámpa segítségével stb.

A kalandtúra nagyon jól összefogja községünk lakóit. Szeretjük, és szívesen veszünk részt az egyesületünket képviselve. Idén elsők lettünk, aminek nagyon örültünk!

HAJDU ZOLTÁNNÉ  
IVÁNCSAI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE



## HÁZIASSZONYI PRAKTIKÁK

### MOTTÓ: „AHÁNY HÁZ, ANNYI SZOKÁS”



*Rendszeresen olvasok, böngészek folyóiratokat, használom az internetet, vasalás közben nézem a tévében a főzős, tanácsadós műsorokat, kipróbálok új és másoktól hallott praktikákat. Felhasználva az újabb kutatási eredményeket újítok, mert fejlődni kell! A konyha az én munkahelyem, ahova rendszeresen felöltözve, tisztán, ápoltnan, és jó kedvvel megyek dolgozni, még akkor is, ha néha elegendem van belőle és unom az egészséget, de a munkahelyünkkel már csak így vagyunk.*

#### A KONYHA

Én jelenleg itt töltöm a legtöbb időt. Gondolom, sokan így vagyunk ezzel. Úgy sikerült a házfelújítás, hogy amerikai típusú konyhát alakítottunk ki, amelyet nagyon szeretünk, hisz mindenki együtt van, mikor otthon vagyunk. Konyhám egyszerű, de barátságos, kellemes, kényelmes, nem tökéletes, mert eddig „nyújtózkodhattunk”, és az átalakítás is 15 éve történt. De jól érzem magam benne, a gyors főzés lehetőségét is biztosítja, vagyis praktikus. A segítők (önkéntes munkások!?) is elférnek mellettem. Karyújtásnyira, vagy maximum egy-két lépésre utolérhető mindaz, amiket rendszeresen használok. A gépek is kéznél vannak, nem kell elrakni és előszedni nap mint nap.

Eszközeim egy része a falon lóg, a többi fiókban tárolom. A fiókokban sok a rendet és a **könnyű megtalálhatóságot elősegítő rekesz**, amelyeket magam alakítottam ki kisebb nagyobb karton- vagy műanyag dobozokból. Imádom a fiókokat, a fűszereket is ott tárolom, a kupakon is felcímkézett bébiételes üvegekben. Fontos, hogy a konyha berendezése könnyen és gyorsan tisztítható legyen. Szelektív hulladékgyűjtéshez is biztosítottunk helyet.

#### A KONYHA FELSZERELÉSE

Számomra a felszerelések közül a legfontosabbak a jó és éles kések! Nagy segítséget jelentenek a könnyű és gyors előkészítő munkákban. Rendszeresen használom a **digitális mérlegemet**. Rendelkezem **robotgéppel, kézi mixerrel, botmixerrel, aprítógéppel, vízforralóval, mikrohullámú sütővel, kávédarálóval** (mák és magok darálására használom). A kislukú nyeles **sajtreszelőn** zöldséget, gyümölcsöt, citromhéjat és fokhagymát is reszelek. Sikerült egy jó **zöld-séghámozóra** is rátalálnom, akcióban vásároltam egy zöld-ségzöldet aprító ollót is. Szeletelésre üzletben vásárolt **kézi szeletelőt** használok. Gyors és biztonságos, többféle méretű és formájú szeletelés lehetőségét biztosító szeletelőre mind a mai napig nem bukkantam rá. A **fakanalaim** egyenesek, nem legömbölyítettek. A műanyag, kerek, nagy átmérőjű nokedliszaggatómmal is szívesen dolgozom. Több nagyméretű és könnyen tisztítható **vágódeszka** segíti az előkészítési munkámat. Más-mást használok húshoz, zöldségekhez és egyebek aprítására. Kisméretű **habverőmet** a habarások és öntetek készítésénél vetem munkába. Most már csak vas-tag aljú edényekben főzök, a villanytűzhelyemen nagyon jól



beváltak, felmelegedés után jobban és hosszabb ideig tartják a hőt. Minden edényemnek van **fedője**. Az **üvegfedőket** szeretem a legjobban, mert rálátok az ételre, anélkül, hogy azt felemelném. A főzésnél **kuktát** is használok. Természetesen a kukta használatát mindenkinek magának kell kitapasztalni, figyelni a hangját, hogy mikor lehet, illetve kell kisebb fokozatra állítani a hőmérsékletet. Megéri a fáradozás, mert jelentősen lerövidíti a főzési időt. **Teflon serpenyőim** is jó szolgálatot tesznek a főzésnél.

### TOVÁBBI PRAKTIKÁK

- A gyorsabb főzés érdekében a **vízforralóban** forralt vízzel öntöm fel a készülő ételleket.
- **Kelesztés** gyorsítására 50 C fokra bekapcsolom a villanytűzhelyemet. Ilyen fokozaton szárítom a szárakról leszedett **zöldségek leveleit**, az összegyűjtött, kicsit megszáradt zsemléket, kenyérdarabokat felkockázva (több tepsivel egymás felett, az ajtót kicsit kitérítve, többször ki-be kapcsolva a sütőt). A leveleket, amikor „csörgősre” száradtak, először kézzel összetöröm, majd kávédarálón megőrömlöm. Gyönyörű zöld marad a színük, és az ízük is kellemes. Üvegben, sötét helyen (a fiókban) tárolom.
- **Mélyhűtőben** is tárolok zöldségzöldet (petrezselyem, zeller, kapor, bazsalikom, kakukkfű, menta, citromfű).
- Azt tapasztaltam, hogy jobban idézik a **nyári ízeket**, ha azokat a következő módon készítem el. Felaprítás után, kevés olajon 3-4 percig pirítom (amikor már érzem a zöldségek kellemes illatát), és kihűlés után jól záródó műanyag dobozokban, feliratozva a mélyhűtőbe teszem. A mélyhűtőbe ezeknek külön beteszek egy dobozt, oda halmozom fel őket, hogy könnyen megtaláljam a főzésnél.
- A konyhámban egy szép bögrében áll a **ceruza, az alkoholos filctoll, az olló**.
- A mélyhűtőbe mindig **feliratozva** (a súlyt is ráírva), dupla zacskóban teszem be a húsokat.
- A kirándulásokon használt **hűtőtáskában** dunsztolok.
- Az étkezésnél használt és csak kicsit elszennyeződött **szalvétákat** összegyűjtöm, és ezzel törölöm ki az olajos edényeket.
- Összehajtogatott **papírtörölővel** fogom meg a meleg fedőket, és a fogón tartom a papírt a főzés befejezéséig.

### A FŐZÉS

A főzést tiszta konyhában kezdem. A tűzhelyet és a munkalapot főzés közben is letörölöm.

**Mit főzök?** Ezt a kérdést naponta felteszem, de igyekszem előre kigondolni. Már többször nekiálltam heti, havi étrend összeállításának, de azt tapasztaltam, hogy gyorsan borul a sorrend, mert vagy kapok valamit, vagy akciós terméként mást vásárolok, vagy a maradékot kell felhasználni. Így sok esetben a **rögtönzés** marad.

Az emberek zöme ragaszkodik a hagyományokhoz, a

már ismert ízekhez. Nekem szerencsém van, a családom vevő az **újításokra**, kísérletezésekre. Bár már jártam úgy, hogy megkérdeztek „Kísérletképpen pörköltet nem akarsz főzni?” A családom egyik tagja tejcukorérzékeny, így diétás ételek készítésében is jártasságot szereztem.

- A főzés megkezdésekor **mindent kézközelbe** rendezek, ami szükséges lesz a főzéshez (edények, alapanyagok). A zöldségeket megpucolom, amihez én egy erre rendszeresített zománczott tepsit használok. Mások újságpapíron (én irtózom a nedves papír érintésétől) pucolják az alapanyagot, amit a végén összehajtanak és kidobnak, néha a tisztító eszközzel együtt, de ez nálam is előfordul.
- **Mindent megmosok** (a tojást is, salátának valót is) és edényekben tárolom a felhasználásig. A húsokat felvágom, ha szükséges, sózom, pácolom. Amennyiben nincs idő menet közben a később szükséges alapanyagok felaprítására, akkor azt is megteszem előre.
- Mivel villanytűzhelyem van, ezért az ételkészítés idő- és energiatakarékossága érdekében az előkészítés alatt átgondolom a **főzés sorrendjét**.
- Amikor már **mindent előkészítettem**, akkor kezdem a főzést. Figyelek arra, hogy amikor a forrás megindul, már veszem is vissza kisebb fokozatra a hőmérsékletet.

### A MAI MENÜ

**6 személyre számítva** karfiolleves sárgarépas galuskával, körtés csirkemell cukkinis rizzsel, szilvás uborkasaláta és almás-diós kifli gyorsfagyasztott leveles tésztából.

**A főzést a cukkinis rizzsel kezdem.** A cukkini helyettesíthető tökkel és karfiollal is.

A fél kiló felaprított (kb. 1 cm-es kockák) cukkinit 3 evőkanál olajon megpirítom egy vastag aljú lábasban. Közben vízforralóban melegítek 6 csészényi vizet. Amikor már a cukkini fele megpörkölődött, kiszedem egy edénybe, és az olajon ezután a hőmérsékletet kicsit mérsékelve, a 3 csészényi rizst futtatom meg gyakori kevergetés mellett. 3 perc után ráöntöm a meleg vizet. Sózom, tovább forralom, közben megkeverem, és miután a víz már majdnem eltűnt, beledobom a cukkinit, összekeverem, lefedem és két perc után már teszem is félre a közben legkisebb fokozatra bekapcsolt másik főzőlapra, amelyet 10 perc múlva végleg kikapcsolok.



**Most a gyömbérrel ízesített körtés csirkemell következik.** Rizsfőzés közben egy közepes fej hagymát felaprítok. Mikor félreteszem a

rizst, akkor teflon serpenyőben 3-4 evőkanál olajon a kissé megszórt hagymát üvegesre párolom. A korábban egy cm-es hosszúságú csíkokra felszeletelt csirkemellről (6 db fél csirkemell) papírszalvétával a nedvességet letörölöm, és közvetlenül sütés előtt két evőkanál étkezési keményítővel (lehet lisztrel is, de ez a művelet el is hagyható) megszórom, átforgatom, majd a hagymára teszem, gyakori kevergetés mellett megpirítom. Közben egy teáskanálnyi borsot és egy evőkanálnyi mennyiségű frissen reszelt gyömbért, vagy egy teás-



kanálnyi gyömbérport szórok rá. A húst kifehéredéséig pirítom tovább, majd ráöntök kb. 3 dl meleg vizet, összekeverem, kisebb fokozaton lefedve tovább párolom. Mikor már majdnem kész, beleteszem, a közben (1,5 cm-es kockákra) felaprított 4-5 körtét. Egy púpozott teáskanálnyi sóval megszórom. Óvatosan átkeverem, megízlelem, és ha szükséges, még megsózom, fűszerezem. Egy-két perc után áteszem egy gyenge fokozatra bekapcsolt lapra, ahol 15 percig lassan párolom.

A gyömbér helyettesíthető friss rozmaringgal (3 ágacska) vagy 1 teáskanálnyi őrölttel. Illik a körtéhez a bazsalikom is, a majoránna is, a kakukkfű is és a fokhagyma is. Körte helyett használhatunk almát, őszibarackot és ananászt is.

Sokáig nem tudtam hagymát aprítani. Egy szakácstól tanultam meg, hogy a megpucolt, kettévágott hagymát a tönkje fele haladva szeljem fel. De ne vágjam végig. Így nem csúszik szét, amikor keresztbe vágom, a megfelelő méretű kockákra. Fontos hogy egyforma méretűek legyenek a hagymakockák!

### Utoljára a karfiolleves főzöm sárgarépás galuskával.

A hús főzése közben felaprítok kb. fél kiló karfiolt. A karfiolnak a zsemege szárát is felhasználom, ezt apróra vágom, a karfiolrószákról is levágom a szárát, ezt is felszelelem. Három evőkanálnyi olajon először ezeket kezdem pirítani, majd beledobom a felaprított karfiolrószákat is. Hagyom, hogy finoman megpörköljönnek, amikor már legalább a fele egy kis barna színt kapott, akkor felöntöm az előmelegített 2 liter vízzel. Teszek bele egy-egy teáskanál őrölt köménymagot és koriandert (otthon őrölöm meg a kávédarálómban), valamint két leveskockát. Ha szükséges, sózom, lefedve kisebb fokozatra állítva főzöm. Közben a sajtreszelővel lereszelem a korábban megtisztított közepes nagyságú sárgarépát. Keverőtálba teszem, hozzáadok 8-10 dkg lisztet (fele teljes kiőrlésű), egy tojást, egy kanál olajat, aprított petrezselyemzöldet, egy kávéskanál sót, egy késhegynyi szódbikarbónát és annyi vizet, hogy kanállal könnyen szaggatható legyen. Az unokáim úgy is szeretik, ha teszek bele egy nagymaréknyi, boltban vásárolható levesgyöngyöt. Amikor a leves felforrt, egy-két perc után máris szaggatom bele a galuskákat, ugyanis a karfiol jobb ízű, ha nem túl puha. Alacsony hőmérsékleten főzöm tovább. Pár perc múlva kikapcsolom a lapot, ugyanis a vastag aljú edényben a meleg főzőlapon tovább párolódik. Teszek még bele petrezselyemzöldet.

Ezzel a módszerrel készítem a karalábéleves, amit borsal, köménymaggal és petrezselyemzölddel ízesítek.

A vegyes zöldségleveshez a hozzávalókat nagylyukú reszelőn aprítom fel és kis vöröshagymát és fokhagymát is beleteszek, a beleszaggatott sárgarépás galuskát késhegynyi szerecsendióval ízesítem. Ha nagyon gyorsan kell leves, akkor rendszerint ezt főzöm sok-sok petrezselyemzölddel.

### A szilvás uborkasaláta elkészítése:

Egy hűtött kigyóuborkát felkockázok, és hozzáadok 15 szem negyedekbe vágott, hűtőből kivett szilvát. Kevés sóval,

egy citrom levével, két kanál olívaolajjal meglocsolom, összekeverem. Téphetünk hozzá jégсалátát is. Az uborkát minden gyümölcscsel (málna, ribizli, meggy stb.) jóízű salátává varázsolhatjuk.

### Diós-almás kifli

Ezt általában előző nap sütöm meg. Igaz, veszélyes, mert délre nem nagyon marad belőle, de akkor legfeljebb nincs sütemény. Illetve néha két csomaggal készítek egyszerre, és a felét elrejttem. A második adagnál a dió helyett mákot, fahéj helyett citromhéjat teszek a töltelékhez.

Ebéd után kiviszem a mélyhűtőből a boltban vásárolt gyorsfagyasztott leveles tésztát, és a sima hűtőbe helyezem át. Itt estig kiolvad. Egy csomagból 16 db kifli készíthető (az Aldiban vásároltból 24 db). A sütés megkezdésekor lereszelek nagylyukú reszelőn 5-6 nagyobb méretű almát vagy 8 közepes méretűt, és fél citrom levét rácsorgatom, hogy ne barnuljon meg a felhasználásig.

A tészta nyújtásához liszt helyett finomra darált diót használok. Egy-egy félmaroknyi diót szórok a tészta alá és a tetejére is. Kinyújtom a tésztát 4 mm vastagra, 8 egyenlő részre osztom. Minden lapot tovább nyújtok kb. 15x15 cm-es négyzetre. Ezeket átlósan kétféle vágom, megtöltöm az alább leírt töltelékkel. Az átló melletti részre halmozok egy evőkanálnyi töltelékkel. A két csücsköt kicsit ráhajtom a töltelékre, és a hosszabbik oldaltól kezdem lazán felsodorni a háromszög csücske felé. Fontos, hogy ne legyen szoros, az sem baj, ha néhol nem teljes a fedés. Kifli alakra hajtom és sütőpapírral kibélelt tepsibe teszem egymástól kb. 3 cm távolságra. Megkenem cukrozott tejjel (1 evőkanál cukor, fél dl tej), és 180 C fokra előmelegített sütőben 17-20 percig sütöm. Végül meghintem porcukorral, de ez el is maradhat.

**Töltelék:** a korábban lereszelt 5-6 nagyméretű almához 7 evőkanál darált diót, 1 teáskanál fahéjat, 1 csomag vaníliáscukrot és 10 dkg kristálycukrot keverek, közvetlenül a felhasználás előtt.

Szerencsére ma kitárult előttünk a világ, főzési lehetőségeinknek csak a képzeletünk, no meg a pénztárcánk szab gátat.

### Amire kíváncsi lennék:

- Mennyire engedi a család, hogy a hagyományos ételek mellett mást is kipróbáljatok?
- Segít-e a család a főzéskor, bevásárláskor?
- Ki hogyan állítja össze a heti étrendet?
- Mennyire ragaszkodtok a „főzeléknep, tésztanap...” heti sorrendjéhez?

A kérdésekre várom a válaszaitokat, és aki szeretné bármely háztartási munkához kapcsolódó praktikus és jól bevált megoldásait megosztani az olvasókkal, az küldje el az [orbanneanna@gmail.com](mailto:orbanneanna@gmail.com) címre.





# Cukorbeteg a családban



**A harmadik gyermeked lett cukorbeteg, nagyon fiatalon, még kétéves sem volt. Hogyan derült ki a betegség, mik voltak az első tünetek?**

• Azon a tavaszon éppen lakáscsere közben voltunk, átmenetileg albérletbe kellett költöznünk. Nagyon nehéz időszak volt ez mindnyájunknak, a költözéssel felmerülő váratlan problémák mindenkit megviseltek.

A fiam nagyon ujjszopós volt akkoriban, s egyik barátunk, akivel sokat találkoztunk ebben az időszakban, rászólt egy párszor emiatt: a fiam a rászólás hatására abbahagyta, s rendszerint inni kért. Mi ezt pótcselekvésnek gondoltuk először; ma már tudjuk, hogy ez az időszak egybeesett azzal, mikor a cukorbetegsége kezdődhetett, de eleinte nem gyanakodtunk. Egy idő után tűnt fel a dolog, akkor elkezdtem írni, hogy mennyit iszik, de átlagosan napi másfél liter folyadék jött össze, ami elfogadható mennyiség egy ilyen korú gyerekénél: semmi esetre sem túl sok.

Egy hétvégén az egész család lázas beteg lett, kivéve a fiamat, ő nem lázasodott be, de szintén nagyon elesett és bágyadt volt. Akkor kezdett el igazán nyugtalanítani az állapota; az időközben egyre növekvő folyadékmennyiség, ez a tartósan fennmaradó bágyadtság. Egészségügyi végzettségű vagyok, egészségügyben dolgoztam évekig, ezért már akkor felmerült bennem a cukorbetegség lehetősége; vércukormérőnk ugyan nem volt, tehát nem tudtam azonnal ellenőrizni a gyanúmat. Azonban nem éreztem a leheletén acetonos szagot, nem láttam,

*November 14. a Cukorbetegek Világnapja, mely az inzulin felfedezőjének, Frederick Bantingnak a születésnapja. Felfedezése után indulhatott meg az inzulin ipari méretű termelése, mely azóta is sok millió cukorbeteg életét menti meg. Az alábbi interjúban egy négygyermekes édesanya beszél családjáról mindennapjairól, mely pár évvel ezelőtt gyökeresen megváltozott. Harmadik – akkor még legkisebb – gyermekénél, Gergelynél ugyanis akkor diagnosztizálták a cukorbetegséget. Borsos-Szabó Ágnes őt kérdezte arról, hogyan küzdenek nap mint nap a betegséggel, s mindezek ellenére hogyan biztosítják a normális hétköznapiakat fiuk számára. (Az interjú első fele három éve készült, az azóta bekövetkezett változásokról a második részben lehet olvasni.)*

hogy jelentősen fogyott volna; nem voltak teljesen egyértelműek a tünetek. Jártam akkoriban tornázni, olyan torna volt, ahol ott voltak velünk a gyerekek is. Egy ilyen torna alkalmával került Gergely olyan állapotba, hogy azonnal kórházba vittem, a Heim Pál kórházba, ahol nyomban megmérték a vércukrát: nagyon magas, 26 mmol/l volt! Szerencsére még nem következett be a kómás állapot, így még időben el lehetett kezdeni a kezelést.

**Mennyi ideig voltatok kórházban, s mit csináltak ott veletek?**

• Körülbelül egy hetet; a szakmám miatt szerencsére külön már nem kellett megtanulnom a szűrások mikéntjét – ekkor még óránként kellett vércukrot mérnem, emellett többször inzulint beadnom –, de borzasztó nehéz volt a saját gyerekemet megszúrni. Meg kellett tanulnunk a férjemmel együtt a diétát is: életkorhoz és testsúlyhoz igazított a cukorbeteg diéta, e szempontok szerint van meghatározva, hogy hány gramm szénhidrátot ehet egy nap a beteg, s ezt osztják el több étkezésre: reggelire, tízórára, ebédre, uzsonnára, vacsorára. A vacsora utáni vércukormérés eredményétől függően esetleg be kell iktatni még egy étkezést, nehogy nagyon leessen a vércukor értéke az éjszaka folyamán. Meg kellett tanulnunk tehát a kórházban, hogy melyik ételben mennyi szénhidrát van; a kórházi dietetikus szakirodalmakat ajánlott, melyekből a kórházi tartózkodás végén kikérdezett mindkettőnket. A kezelőorvosunk is, s a dietetikus is úgy engedett haza, hogy ha bármilyen problémánk merül fel otthon a fiam ellátásával, kezelésével kapcsolatban, akkor akár naponként keressük őket telefonon vagy személyesen. Egyébként eleinte hetente kellett kontrollra visszajárnunk, majd ritkulnak az alkalmak, most havonta találkozunk, sőt, néha két hónapra is „elengednek” bennünket.

### Mennyiben változott meg a családok élete, mennyire volt nehéz a többiekkel elfogadtatni a változást?

• A nagyobb gyerekek is még elég kicsik voltak, s ezért elsősorban annak a lehetősége ijesztette meg őket, hogy akár ők is cukorbetegek lehetnek. Látták a testvérükön a szúrások nyomait, az is elég félelmetes volt számukra; illetve őket is ellenőriztük párszor, hogy nincs-e hajlamuk nekik is erre a betegségre.

Úgy döntöttünk a férjemmel, hogy zökkenőmentes legyen az átállás, megpróbáljuk az egész család étkezését a fiunk diétájához igazítani. Meg kellett szoknunk mindannyiunknak a más ízeletet, mert áttértünk a reformkonyha alapanyagaira, másfajta lisztet, tésztát, kenyeret használtunk. Mára annyit lazítottunk ezen a rendszeren, hogy a család többi tagja édesítő helyett cukrot használ – így alkalomadtán kétfelé főzök: egyebekben azonban a reform alapanyagokat használjuk.

### Hadd tegyek fel egy teljesen prózai kérdést: mennyi többletkiadást jelent ez a megváltozott élet a családoknak?

• Elég elképesztő lesz, amit mondom: az első hónapban összeszámoltuk a kiadásokat, s egy nagyon magas összeg, mintegy 200.000 Ft jött ki. Persze, ez nem egy átlagos hónap volt, hiszen lecseréltünk minden addig használt alapanyagot, illetve be kellett az élelmiszereken kívül is egy csomó mindent szerezni, így a későbbi időszakban azért már nem volt ennyire magas a havi kiadás. Precízen nem vezetjük már, de mindenképpen sokkal többet költünk, mint a betegség előtt. Az egyik oka, hogy állandóan keressük az étkezésben az új alapanyagokat, melyek a diétához is illeszkednek, s lehetőleg természetes alapanyagokból készülnek – ilyenek a különböző édesítőszer példák. A másik oka, hogy maga az ellátás is többletkiadást hoz magával, a társadalombiztosítás csak bizonyos számú tesztcsíkot támogat havonta, ha ennél gyakrabban szeretnénk vércukrot ellenőrizni, akkor az ezen felüli tesztcsíkot már önerőből kell kifizetni.

### Ezzel kapcsolatban szeretném kérdezni, hogy milyen kedvezményeket tudtok igénybe venni, milyen juttatás jár, ha valaki beteg gyermeket nevel?

• Az egyik az emelt összegű családi pótlék, a másik a különböző utazási kedvezmények. A tömegközlekedési eszközökön kísérőként ingyen utazhatok a fiammal, illetve ha vonattal megyünk, akkor a kísérőnek 90%-os kedvezmény jár.

### Hányszor kell vércukrot mérnetek naponta mostanság a fiadnak, s hányszor kap naponta inzulint, s azt hogyan adod be?

• Minden étkezés előtt és után. Éjszaka is legalább egyszer ellenőrizni kell, mert nagyon leeshet a cukra alvás közben, s erre nem ébred fel.

Annyiban változott az életünk szeptember óta, hogy elkezdte a fiam az óvodát (az egyik kerületi, önkormányzati fenntartású oviban), s az óvónőket nem akarom terhelni az ilyen gyakori vércukorméréssel, ezért, ha reggel jó a

cukoreredménye, akkor a tízórai előtti mérést kihagyjuk, ebéd előtt azonban ellenőrzöm.

Inzulinból napi két adagot, úgynevezett kevert hatású



inzulint kap – ennek egy része gyorsan hat, másik része lassabban. Gyerekeknél ezt a módszert szokták kezdetben alkalmazni, annyi hátránya van, hogy általában magasabb vércukorszinteket eredményez az adagolásnak ez a formája, de jó

előkészítés arra a későbbi időszakra, mikor már minden étkezés előtt kell inzulint kapnia.

### Hogyan fogadták a fiadat az óvodában, mennyire voltak nyitottak az óvónők erre a problémára, s milyen pluszterheket jelent neked az óvodába járás?

• A vezető óvónő mondott igent első körben, s az egyik csoportban mindkét óvónő vállalta a fiamat, s így az ezzel járó feladatokat. Persze, ekkor még csak elméletben, hiszen nem tudták, hogy ez a vállalás pontosan mivel is jár. Vittem nekik szakirodalmat, mindent részletesen megbeszéltünk. Ugyan az önkormányzat biztosítja az ételallergiás és cukorbeteg gyermekek diétáját, de az étkezésben nem olyan alapanyagokat használnak, amelyeket mi a diétában kipróbáltunk és jónak találtunk – itt a reform alapanyagokra gondolok – ezért úgy döntöttünk, hogy én viszek mindennap ételt a fiam számára itthonról. Mivel az óvodában csak fél napra vállalták a fiamat, ezért háromszor megyek – reggel elviszem őt és a két nagyobb testvérét, délben megyek a fiamért, s délután a nagyobbakért, a legkisebb még itthon van velem, így általában ő is jön ezekre az utakra.

Most már azért belerázódtunk, s nagyon hálás vagyok az óvodának, hogy vállalták a fiamat; ezt elég kevés helyen teszik meg, vagy ha vállalják – hallottam olyat is –, nem fordítanak kellő figyelmet a speciális diétára. S nem mellesleg a fiam is nagyon szeret oviba járni.

### Mitől félsz a legjobban a betegséggel kapcsolatban, mi a legnehezebb benne?

• Amikor kiderült a betegség, akkor csakis a szövődményekre tudtam gondolni. Azt mondta a kezelőorvosunk, hogy ha jól kezeljük a betegséget, akkor akár évtizedek is eltelhetnek még szövődménymentesen, de ettől nagyon félek. A másik pedig, hogy bármikor kialakulhat életveszély-



lyes állapot, s nem vesszük észre: például hirtelen leesik a cukra. Ha magasabb a vércukorszintje, az egy fokkal könnyebben kezelhető, de a túl alacsony cukorérték nagyon veszélyes.

### Megismerkedtek más sorstársakkal esetleg?

• Viszonylag gyakran járunk gondozásra, ott szoktunk ismerkedni, de ritkán találkozzunk azonos korú gyerekekkel: most mentünk volna családirag a Bátor Tábor Alapítvány élményterápiás táborába, sajnos, ez idén meghiúsult, de jövőre talán összejön, s akkor talán több sorstárssal találkozunk.

### Itt ért véget három évvel ezelőtt a beszélgetés.

**Azóta sok minden történt: már Gergely húga, Anna is óvodába jár. Időközben Gergely igazi nagyfiú lett, kijárta az óvodát, sőt, nemrég elkezdte az iskolát is: megtanult magának vércukrot mérni, s mielőtt inzulinpumpát kapott volna négyévesen, már arra is volt példa, hogy magának adta be az inzulininjekciót. A betegség továbbra is minden nap feladatok sokaságát jelenti neki is és a családnak is, azonban emellett a hatéves gyerekek átlagos életét éli: sokat játszik, úszni jár, biciklizik a parkban, a betegsége miatt nem marad ki a családi és egyéb programokból sem.**

**Erről is beszélgettünk egy kicsit Edinával, az édesanyjával:**

### Ott hagytuk abba, hogy nem jutottatok el a Bátor Táborba...

• Akkor valóban nem, de később igen: mindenkinek csak ajánlani tudom, aki hasonló cipőben jár, mint mi. Hatalmas élmény volt az egész családnak, s az a pár nap nagyon sokat segített abban, hogy könnyebben vegyük a mindennapokat is.

### Milyenek a mindennapok, hiszen már több mint négy éve éltek ezzel a betegséggel együtt; mi változott a kezdeti időkhöz képest?

• A legnagyobb változás az talán, hogy Gergely inzulinpumpát kapott két éve. Eleinte nagyon szokatlan volt, hiszen egy készüléket kell hordania éjjel-nappal, ugyanakkor a pumpa segítségével sokkal pontosabban lehet adagolni az inzulint, így az ellenőrzéseken mért értékek sem mutatnak akkora ingadozást, mint előtte. Nem is beszélve arról az előnyről, hogy a pumpához tartozó kanyult elég két-három naponta cserélni, így nem kell minden étkezés előtt külön injekció.

### Milyenek az iskolai napok, mekkora kihívást jelentenek a mindennapokban?

• Sokat még nem tudok erről mesélni, hiszen csak egy hete kezdtük meg az iskolát; azért mondom többes számban, mert idáig én is bent voltam, segítettem a tanítóknak a Gergely körüli tennivalókban. Nagyon pozitívan álltak egyébként hozzá, így azt remélem, hogy hamarosan már nem lesz szükség az állandó jelenlétemre.

### Hogyan oldjátok meg az iskolai étkezést?

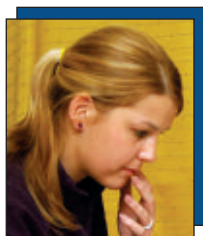
• Gergely itthonról visz enivalót, minden egyes étkezéshez külön dobozt, benne a megfelelő, grammra kiszámolt mennyiségű élelmiszerrel. Többoldalas útmutatót írtam a tanítóknak is a vércukormérésről, a diétáról, az inzulinpumpáról... de én is a közelben tartózkodom, ha bármilyen

váratlan esemény következne be, azonnal tudok jönni. Jelen ismereteink szerint ez nyilván élethosszig tartó program, ahogy Gergely megtanulta saját magának megmérni a cukrát, meglehetősen biztonsággal kezelni az inzulinpumpát idáig, úgy lehet egyre inkább majd rábízni az egyéb tennivalókat is.

Egy-egy komoly betegség, váratlan tragédia alapjaiban rengeti meg a családok életét, s sokszor nagyon nehéz megtalálni az általa kialakított új keretek között önmagukat, az addig megszokott családi életet. A betegséggel járó rengeteg feladat sokszor izolálja a többi családtagot is az addigi barátoktól, akik esetleg nem tudják, hogy miként reagáljanak az új helyzetre. A beteg ember, s a beteget gondozó család így pont' a legnehezebb időszakban marad egyedül, amikor leginkább kellene a segítség, a támogató kapcsolat. A cukorbetegség is ilyen következményekkel járhat, hiszen a szigorú diéta és a megfelelő inzulinadagolás ellenére is előfordulhatnak váratlan helyzetek.

Sokan félnek ettől, ezért nem merik elvállalni a cukorbeteg gyereket; így maradhat ki a gyermek a közös osztálykirándulásból, sportokból, minden olyan programból, ami egy egészséges gyermek életének része. Holott nekik is nagyon fontos lenne a sport, a mozgás – remélem, hogy ez az interjú kicsit segít megismerni, hogy milyen ez a betegség a hétköznapiakban, s hogyan birkózik meg ezzel egy család.





## Vadrózsa (*Rosa canina* L.)

### A vadrózsaról általában

Ilyenkor ősszel, főleg itt vidéken már nagyon készülünk a télre. A fa, amivel fűtünk a télen, már összevágva be van pakolva, a nyáron gyűjtött gyógynövényeket pedig már leszárítottam és szép üvegekbe sorakoztattam a kamra polcain. Így aztán itt az ideje, hogy a szervezetünket is felkészítsük a hideg napokra. Mivel tehetnénk ezt meg jobban, mint a csipkebogyóval?!

Hazánkban szinte bárhol megtaláljuk, főleg a dombvidékek és középhegységek napsütötte lankáin, erdőszélein. Egy évben kétszer is megajándékoz minket, tavasszal gyönyörű virágaival, mely legalább olyan hasznos gyógynövény, mint ősszel érő bogyója.

### Mire és hogyan használjuk?

A vadrózsa szirma elsősorban összehúzó hatással bír, így hasmenés esetén vagy szájüregi nyálkahártya gyulladás, ínyvérzés esetén használjuk. A Bach-virágterápia, mely a lelki problémákkal és azok gyógyításával foglalkozik, kezelések során előszeretettel használja ezt a növényt. Esszenciát készítenek belőle, melyet Edward Bach azok számára ajánl, akik látszólag ok nélkül érdektelenné, lemondóvá váltak a világ eseményei iránt, akik átsiklanak az életen, elfogadják a dolgukat, de nem tesznek különösebb erőfeszítést azért, hogy sorsukat jobbra tegyék, és életükben élvezetet leljenek, harc nélkül megadják magukat.

A csipkebogyó tartalmazza a legtöbb C-vitamint az összes kerti és vadnövény között. Ennek köszönhetően nagyon jól erősíti immunrendszerünket, influenzajárványok esetén használhatjuk megelőzésre akár saját magunk, akár a család legkisebb tagjai számára, ezzel felkészítve gyerekeink szervezetét egy-egy óvodai járványra. De használhatjuk terhesség alatt is roborálásra, erősítésre. Emellett számos más jótékony hatással is rendelkezik. Magas aszkorbinsav tartalma mellett található még benne B- és P-vitaminokat, ásványi anyagokat, flavonoidokat és karotinoidokat.

Azoknak a növényeknek a fogyasztása, melyeknek magas a flavonoid-tartalmuk, főleg a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedőknek ajánlott, hiszen csökkenti a hajszálerek sérülékenységet és erősíti az érfalakat. A karotinoidoknak pedig számos jótékony hatásuk van szervezetünkre, akár csak a bőrre, szemre gondolunk, akár a szív- és érrendszerre gyakorolt hatásukra, de még a daganatos sejtek kialakulásának csökkentésében is van szerepük, azaz antioxidáns hatásúak.

Teát úgy készíthetünk, hogy egy evőkanálnyi száraz csipkebogyóhúsról egy bögre langyos vizet öntünk. Ne legyen túl meleg a víz, mert a C-vitamin egy része hamar lebomlik. Ezt hagyjuk egy éjszakát ázni, másnap leszűrhetjük és esetleg egy kis mézzel izesíthetjük.

Lekvár formájában, bár a C-vitamin jó része elbomlik, de a többi jótékony hatását megőrzi, így akár étrendkiegészítőnek is fogyaszthatjuk, esetleg teát is izesíthetünk vele.

Mellékhatása nincs, esetleg ha túlzásba vesszük a belőle készült tea fogyasztását, az arra hajlamosaknál a túlzott C-vitamin bevitel vesekövet okozhat.

### Begyűjtése

Az érett termést az első fagyokig gyűjtjük, ami általában szeptembertől novemberig tart. Keménypiros állapotában tartalmazza a legtöbb C-vitamint. Ilyenkor könnyebb a szemeket félbevágni, kimagozni is. De vigyázzunk, mert a bogyó belsejében található apró szőrök bőrirritációt okozhatnak, így ezt mindig kesztyűben végezzük. Ha már megcsípte a dér, a bogyó puha, kenhető lesz, szárításra, teának már alkalmatlan lesz. De lekvárt még ilyenkor is főzhetünk belőle, csak ügyeljünk rá, hogy jól passzírozzuk át többször is, mert a szőröcskék élvezhetetlenné teszik lekvárunkat.



Ezt az arckrém-receptet én is tanultam, szoktam is főzni és nekem nagyon bevált, mert arcbőrre alakítható egy-egy összetevő cseréjével, könnyen beszívódik és nem marad utána zsíros a bőröm. Az első használat előtt mindig végezzünk bőrpróbát, bár ritkán okoz allergiát.

### Recept

Ezt az arckrém-receptet én is tanultam, szoktam is főzni és nekem nagyon bevált, mert arcbőrre alakítható egy-egy összetevő cseréjével, könnyen beszívódik és nem marad utána zsíros a bőröm. Az első használat előtt mindig végezzünk bőrpróbát, bár ritkán okoz allergiát.

Szükséges lesz hozzá:

- fél marék szárított, szőr nélküli csipkebogyó
- 1 tubus unguentum hydrophilicum nonionicum (patikában kapható)
- pici darab méhviasz
- 4-5 csepp citrom, rózsafa, levendula, jázmin, kamilla vagy bármely más kedvenc illóolajunkból
- kb. 10 csepp olívaolaj

Mielőtt nekilátunk az összeállításnak, egy pár órával előtte a csipkebogyót áztassuk be annyi vízbe, hogy épp ellepje és hagyjuk jól kiázni. Legjobb hozzá a tisztított vagy desztillált víz.

Vízgőz fölött melegítsük össze a krémet a méhviasszal. Ha már elég meleg, hozzácsepegtethetjük az olívaolajat. Majd a bogyóról leöntött vizet is adagoljuk hozzá apránként, de figyelve, nehogy túl híg legyen. Ha már jól összeállt a krémünk, hozzáadhatjuk az illóolajat, majd a tűzről levéve tegyük tégelybe, várjuk meg, míg kihűl és csak utána tegyük rá a tetejét.

### Érdekesség

Egy görög legenda szerint a csipkerózsának eredetileg fehér volt a virága, de Afrodité egyszer megsebezte magát a tuskéjével, a kicsorduló vére pedig rózsaszínűre festette a virágait.

HIMBERGER ZITA

GYÓGY- ÉS FÜSZERNÖVÉNY-TERMESZTŐ, -FELDOLGOZÓ  
A fotókat készítette: Orliczki Attila





# Szeretettel köszöntjük az időseket!

Október 1. – AZ IDŐSEK VILÁGNAPJA.

A NOE ezúton mond köszönetet az idős generáció képviselőinek, különösképp azoknak, akik hozzájárultak a nagycsaládok megteremtéséhez. Így az átlagnál több gyermeket, több feladatot, terhet vállaltak, és ezt örömmel tették. Hiszen mindannyian jól tudjuk: minden egyes gyermek egy-egy igen a jövőre!  
Köszönjük!



## AZ ÉLET DELÉN

### 15 dolog, aminek örülhetek az élet delén

*„Életközépkrisis”, kapuzárasi pánik – 45 felé egyre gyakoribb téma. Velem egykorúak bizalmasan kérdik: „Te már benne vagy?” Megijedek: „Jaj, úgy nézek ki, mint aki benne van?” A krízis Demoklész kardjaként lebeg a fejem fölött, és előbb vagy utóbb elkerülhetetlenül és kegyetlenül lesújt? Igen, minden születés fájdalmas és küzdelmes. Küzdelmes megtalálni az új szerepeimet, elengedni a régieket, elfogadni a veszteségeimet, a korlátaimat, mégis makacsul újra és újra azt kérdezem magamtól, hogy vajon az életszakaszok közötti VÁLTÁSnak feltétlenül VÁLSÁGba kell torkollnia? Lehet tőle szenvedni, összehunni, keseregni, van, aki felrúgja a jelent, új partnert keres, öregecske kiskamaszt játszik, de lehet kitörni a megszokottból úgy is, hogy senkinek nem ártunk, nem rombolunk, lehet új utakat keresni, nézőpontot váltani, és sokat-sokat mosolyogni, magunkon is:*

1. Régebben bosszantott az általános bratyizós tegeződés, most már egyre kevesebben szólnak így hozzám.
2. Ha eddig csak a lelkiismeret-furdalás gyötört, ha nem törődtem a testemmel, most már a hátfájás, ízületi problémák és a többi... Ha eddig kiiktattam a mozgást az életemből, mert „nem volt időm rá”, most már muszáj beépíteni a mindennapjaimba, mert a recsegések, ropogások, nyilallások, nyavalyák rákényszerítenek.
3. A lényegre koncentrálnak, hisz az apró betűket úgysem látom – ráadásul mintha a régebben oly gyakori apró



koszok is megfogyatkoztak volna (pláne ha nem viselem a közellátó szemüvegemet).

4. Ha szomorkodom, hogy társam nem úgy néz ki, mint az esküvői képen, vigasztaló, hogy én sem.
5. Régebben szurkoltam, hogy a zsúfolt buszon ülőhelyet kapjak, ma már azért szurkolok, hogy ne ugorjanak fel, mert korosodónak látnak.
6. A nő örülhet annak, hogy bár már őszül, vannak jó hajfestékek, és a fodrásznál időzgetés, amit eddig ritkán engedhetett meg magának, rendszeres nyugvóponttá válhat az életében.
7. A férfi pedig annak, ha ritkul a haja, hogy a kopaszodás magasabb tesztoszteronszintre utal, tehát a férfiaságot bizonyítja.
8. Irreális és szánalmas törekvés, ha azon görcsölök, hogy úgy nézzek ki, mint fiatalon, s szeretném, ha inkább a tapasztalt, érett, kiegyensúlyozott jelzők illenének rám.
9. A mai ifjúságra nehezedő feladatok elvégzését (hívás, párválasztás, otthonteremtés, gyermekvállalás) kipipálhatom, a saját gyerekeinknek már csak szurkolni kell, ez pedig kevésbé megerőltető és veszélyes, mint a pályán teljes erőbedobással küzdeni.
10. Nem gond kortársakkal a közös beszédtema megtalálása: ilyen-olyan nyavalyák, orvosi kezeléseket stb. Ez nem feltétlenül jelent panaszkodást, sokat tudunk egymásnak segíteni tanácsokkal, ötletekkel.
11. Az egyre mélyülő és szaporodó ráncok az arcomon sok szép és küzdelmes pillanatról árulkodnak – a kedves tekintet, a derű, a mosoly a legjobb és a legolcsóbb arcformáló „bőrápoló”.
12. Erőm lassú fogyatkozása megfontoltságra ösztönöz, így mélyebbre nézek, kevesebbet ütközöm, és a mennyiség helyett egyre inkább a minőségre törekszem feladatokban, programokban, kapcsolatokban.

13. Egyre inkább szembesülök korlátaimmal, és látom, hogy még a hibáim, a gyengeségeim, a válságaim is fontos részei az életemnek, tanulhatok, épülhetek belőlük, ez irgalmasabbá, elfogadóbbá tesz másokkal szemben is.

14. Nemcsak a fejemmel tudom, hanem meg is tapasztaltam, hogy nem tudom megváltani a világot, mint ifjan hittem, azt Valaki már megtette helyettem, rám csak egy tenyérnyi világdarab gondozása van bízva, ami bár erőt próbáló, de nem lehetetlen feladat.

15. „Csak ennyi jött össze?“, „Jó úton járok?“, „Elégedetlen vagyok” – és ehhez hasonló gondolatok lelki nagytakarításra ösztönöznek: megvizsgálni a szokásaimat, kapcsolataimat, elvárásaimat, programjaimat, vajon a Jóistentől vannak-e. Kisöpörni, kihajigálni a feleslegeseket, a megposhadtakat, a lehúzóakat, portalanítani, kimosni, felfris-

síteni az istenadta, de mára talán megfakultakat, és bátor szívvel figyelni, milyen új utakra akar küldeni az Úr.

Néhol szökdécselve, máshol lihegve, néhol kacagva, máshol könnyezve, néhol ünneplőben, máshol szurtosan, el-elbotolva, de újra és újra feltápáskodva társammal felmászunk egy nagy hegyre, a veszélyes szakadékokat elkerültük, rádöbbenek, milyen erősek és „gazdagok” vagyunk, így a lejtmenet is biztató. Nemcsak a csúcsok, hanem a völgyek is hívogatóak lehetnek.

Azt tapasztalom, hogy ha a krízist kinevetem, megfosztom a fegyvereitől. Én magam dönthetek, mi számomra az életközép: a dantei nagy sötétlő erdő, ahová betévedtem, ahol az igaz utamat nem lelem, vagy a látványos, izgalmas panorámát elém táró hegycsúcs, ahonnan bár küzdelmes, de az örök élethez vezető út vár rám.

Részlet az Oázis 2013/2-es számából

## A Takarékoság Világnapja – október 31.

**A Takarékosági Világnapot** (angol nevén World Savings Day) az 1924-ben, Milánóban megrendezett nemzetközi pénzügyi konferencián hívta életre a Takarékbankok Világszervezete (World Savings Banks Institute, WSBI), és minden év október 31-én tartják (kivéve, ha az adott országban ez a nap munkaszüneti napra esik, mert az elgondolás lényege, hogy ezen a napon a bankok nyitva tartanak. Ez esetben a dátumhoz legközelebb eső munkanapon tartják ezt a Világnapot).

A Világnap célja, hogy felhívják a világ lakosságának figyelmét a takarékoság fontosságára – melynek az elmúlt évek gazdasági változásai miatt (is) kiemelt fontossága lett.

De így, 90 év után is még mindig fontos – és érzékeny – téma a takarékoság. Sajnos mára már bizonyossá vált, hogy a Föld lakosságának nagy részének nincs megfelelő „pénztudata” és nem érzi gyakran a pénzzel járó felelősséget, melyet sokszor csak nagyon komoly áldozatok, veszteségek árán tanulnak meg sokan. Pedig a pénz megfelelő kezelése, a megfontolt vásárlás, az odafigyeléssel történő költségvetés és az átgondolt befektetések napjainkban fontosabbak, mint valaha.

És a takarékoság hatása nemcsak a pénztárcákon figyelhető meg, hanem közvetve az egész Bolygóra kihatással

van, hiszen a takarékoság nemcsak költség-, de környezetkímélő megoldás is.

**Ilyen pénz- és energiatakarékos módszerek – a teljesség igénye nélkül – az alábbiak:**

- ➔ a feleslegesen égő lámpa leoltása,
- ➔ időzítő kapcsoló használata bojler-nél,
- ➔ a többször használható bevásárlótáska használata,
- ➔ stand-by üzemmód lekapcsolása, ha nincs használatban az adott gép,
- ➔ a csöpögő csap megjavítása,
- ➔ fogmosáskor is elzárni a csapot (csak az öblítés legyen folyó vízzel),
- ➔ inkább tusolás (zuhanyzás), mint kádban fürdés, mert kevesebb vízhasználat jár (és egészségesebb is),
- ➔ víztakarékos WC-tartály használata (vagy beletenni egy másfél/két literes vizes palackot, mert annyival kevesebb vizet használ majd öblítésnél),
- ➔ megfelelő szigetelés a lakásban (hogy „ne az utcát fűtsük”),
- ➔ újratölthető elemek használata,
- ➔ energiatakarékos izzók használata,
- ➔ átgondolt kocsihasználat,
- ➔ az akciós termékeknek való ellenállás.

Forrás: [www.felsofokon.hu](http://www.felsofokon.hu)

*Petőfi Sándor:*

*Takarékoság*

*Akármiképp csúrrjuk, csavarjuk,  
Szép, aki gazdálkodni tud;  
Ilyennek aztán az adósság  
Nem köt nyakába háborút;*

*Nem szurkol, ha bizonyos utcán  
Világos nappal menni kell,  
Hetykén tekinthet jobbra-balra,  
Találkozzék akárkivel;*

*Nem mondja, amidőn javában  
Cseng a kocsmában a pohár:  
„Barátim, megbocsássatok, de  
Mennem kell, otthon munka vár”...*

*S a többi! – szóval, mátul fogva  
Takarékos fiú leszek,  
Minden garast úgy megbecsülök,  
Miként apám, a jó öreg.*

*Hej, csakhogy én az efféléket  
Mindig pénz fogytán fogadom;  
S amint pénzem jön: akkor ismét  
Hegyen-völgyön lakodalom.*



**Jövőiskola**

Pénzről gyerekeknek

**Pénz-Iránytű**  
...navigáció a pénzügyekben

elemzés • szaktanácsadás • tervezés

## I. TAKARÉKOSSÁGI CSALÁDI NAP A TAKARÉKOSSÁGI VILÁGNAP ALKALMÁBÓL

### ZSÁKOLD BE A ZSEBPÉNZT családi napunkon!

A felejthetetlen pillanatok mellett több órán keresztül játékos formában szakemberektől tanulhatsz meg a pénzkezelés alapvető szabályait, s fejlesztheted pénzügyi tudásodat!

#### Gyermekprogramok:

- arcfestés
  - pénzügyi társasjáték
  - ugrálóvár
  - találkozás Garfielddal – ott lesz személyesen!
  - pénzügyi vetélkedő nyereményekkel
  - a programokat animátor segíti
- + MEGLEPETÉSAJÁNDÉK!**



#### Mindeközben a szülőknek hasznos előadások:

- takarékosági tippek, avagy megoldások minden pénztárcára
- alapvető pénzkezelési szabályok
- zsebpénz-trükkök – mennyit és milyen gyakran?
- tanulható takarékoság

### TALÁLKOZZUNK A TAKARÉKOSSÁG VILÁGNAPJÁN!

**2013. október 31.**, csütörtök 15.00 – 20.00**Lurdy Konferencia- és Rendezvényközpont** 3. emelet

1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 12-14.

A rendezvény díjmentes, de előzetes regisztrációhoz kötött.

Bővebb információ és regisztráció:

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

Támogatók:



# A rátóti csikótojás

**H**ol volt, hol nem volt az országban egy Rátót nevű község. Ebben a Rátótban a csősz egyszer a mezőn egy hatalmas úritököt talált.



Az mondja a legöregebb, a legokosabb:

– Sok időt megértem, de ilyen isten-teremtényét világeletemben nem láttam még. Mi lehet ez?

Azt mondja rá az időben utána következő:

– Én is sok mindenem keresztülmentem, de ilyent még én se ettem életemben.

S fordul kérdő tekintettel a korban alatta állóhoz.

Az azt mondja:

– Ami azt illeti, én se vagyok már mai gyerek, de azt én se tudom hogy ez mi a csoda lehet. De azért bíró a bíró, hogy ő mindent tudjon.

Itt aztán a bíró is bele szólott:

– Hát, atyafiak, ez – ahogy a formája mutatja – csakis tojás lehet.

Erre aztán a többi feje is egyszeriben megvilágosult.

– Persze hogy tojás! Mert mi más is lehetne, ha nem tojás?!

A csősz most már arra is emlékezett, hogy még egészen meleg volt, mikor a földről felvette.

A bíró nem hiába hitte magát okos embernek, mert most még azt is tudni akarta, hogy a tojás micsoda tojás.

– Egy gyíksárkányé! – mondta a legöregebb előljáró.

– Lúdvércé!

De a bíró a csőszre hallgatott. Az pedig olyanképpen beszélt, hogy akkoriban, mikor a tojásra ráakadt, valami idegen négy lábú nagy állat csatangolt a határban. Futott, sörénye volt, hosszú szőrű farka!

Annak a Rátótnak a környékén még ritka volt a ló. A parasztok tehénnel szántottak s fuvaroztak. Még a lakodalomba is tehén vont a szekéren mentek.

De a bíró látott már lovat is, csikót is. Felkiáltott hát:

– Csikó! Csikó tojta!

Most már az öregek is fújták:

– Úgy van Ezt a csikó tojta. Mert mi más tojhatott volna nekünk ekkorát?

Ebben mindnyájan megegyeztek.

– Eddig szerencsésen eljutottunk – szólott a bíró –, még csak azt mondjátok meg, atyafiak, most mitévők legyünk?

– Kiköltetjük!

– Ki ám, de mivel? Nekünk nincsenek lovaink.

Mindenki törte a fejét. De hát csak a bírónak támadt jó gondolata.

– Tudják mit, atyafiak? Amondó vagyok, hogy ezt a drága szép tojást költsük ki magunk.

Ebben aztán megint megegyeztek.

Jó példának először a bíró ülte meg a tojást. Aztán sorra a többiek, amint kor szerint következtek. Ki-ki egy napig. Éppúgy, ahogy a kotlós tyúk a tojásokat.

Talán még ma is ülne valaki a tökön, ha a szomszéd faluban rebesgetni nem kezdték volna, hogy a rátóti kupaknánácsra rázápult a csikótojás! Merthogy csak nem kel ki! Erre aztán az előljárók zúgolódnak kezdtek, hogy ők bizony nem ülik tovább senki lova tojását.

A bíró nagyon elszomorodott. Szentül meg volt győződve, hogy a kicsikó már mozog is a tojásban. Megrázta, megszagolta. Megszagoltatta az előljárókkal is. De azok most már hitetlenek voltak. Az ő orruk szerint a tojásnak már szaga volt. Záp!

Végtére is megállapodtak abban, hogy a záptojást kiviszik a határba egy hegyre, mert onnan épp a felé a falu felé gurítják, amelyik a rátóti tanács lebecsmérlésében lehangosabb volt.

Ennek a csodájára aztán egész Rátót kivonult. Mindenki látni akarta, hogy kapja meg a magáét az a rossz nyelvű falu. Előhozták a tojást. Bizony szaglott már messziről is. Mikor az orrukat már valamennyien befogták, a bíró levette a talicskáról, s gurítani kezdte a csikótojást. A tojás gurult, gurult, s a domb alján belegurult

egy galagonyabokorba. Ott valami kőbe ütközött, s rapityára törött szét. A bokorból pedig ugyanakkor kiugrott egy piciny nyúl, erre aztán egész Rátót adta a hangot, ahogy kinek-kinek torkán kifért:

– A pici csikó! Ni, né! Fut a pici csikó! Utána, emberek!

A sok nép a nyúl után eredt. A dombon csak a bíró maradt. Látva, hogy hasztalan a rohanás, mert a rohanó kishajóságot senki sem éri utol, szomorúan így sóhajtott magában:

– Nem megmondtam; hogy a csikó már mozog? Miért is nem ültük türelemmel még egy-két nap azt az istenadta csikótojást?





# Barkácsolás őszi hangulatban

## Mosolygós textil tököcskék

Szemet gyönyörködtető őszi dekorációt készíthetünk narancssárga textil tökökből, melyeket tálba, egyszínű terítőre tehetünk vagy egy-egy szép szalaggal az ajtóra akaszthatunk. Elkészítésük meglepően könnyű azoknak is, akik épp csak alig járatosak a szabás-varrás területén.

Hozzávalók:

- Narancssárga egyszínű vagy mintás pamutvászon/plüss anyag (kb. 30x30 cm)
- Flíz vagy szivacs tölteléknek
- Sötétzöld filc a levelek és az indák elkészítéséhez
- (kb. 1 m) Barna vagy zöld színű kenderzsineg az indákhoz
- Zöld, barna vagy narancssárga gomb a tök díszítéséhez

Egy kb. 14 cm széles és 9 cm magas tököcske elkészítéséhez a pamutvászonból vágjunk ki egy 25 cm-es kört. Kb. 1 cm-t hagyjunk rá varráshagyásként. Miután összeférceltük az anyagot, húzzuk össze és tömjük ki közepes keménységűre a tököt. Végül sűrű öltésekkel varrjuk össze a tetejét.

Ha kész a kitömött tök, következik a barázdák kialakítása. A művelet nem bonyolult, csupán a kenderzsineggel kell összehúznunk és erősen átkötnünk a tököt. Így jönnek létre a zöldegfélére jellemző bemélyedések, barázdák. Ha elég erősen meghúzzuk a zsineget, a barázdák szinte nem is látszanak. A csomók mentén megmaradó felesleges zsineget ne vágjuk le, vágjuk tetszőleges hosszúságúra. Elszáradt indaként jól mutatnak a narancssárga tök felületén.

A levelet rajzoljuk elő a zöld filcen és gombbal rögzítsük a tök tetejére, így elfedhetjük korábbi öltéseinket.

Készíthetünk kunkori tökszárat oly módon, hogy csigavonalban körbevágunk egy zöld filcből kivágott kört, és a gomb alá rögzítjük. A legvégén csinosan elrendezzük a szárat, a levelet és az indákat. A különböző méretben elkészített tökök mutatós díszei lakásunknak.



## Színes falevél állatkák

Néhány vidám, szívmengető ötlet szeretnénk adni falevélkép készítéséhez. A hozzávalókat kint találjátok az utcán, a parkban, a kertben. Nem kell mást tenni, mint a faleveleket pár napig préselni, és ragasztóval rajzlapra rögzíteni őket. A színes levelek láttán fantáziánk biztos nem fog cserbenhagyni minket. Segítségképp íme néhány ötletadó megoldás.

Forrás: Kőrösi Blanka: *Textilzöldségek és textilgyümölcsök*

## APRÓHIRDETÉS

### ENERGETIKAI TANÚSÍTÁS

(épület-lakás zöldkártya, az ingatlan-adásvételhez és bérbeadáshoz kötelező)

17.000 Ft-ól, azonnalra.

Igény esetén online  
adatközléssel is.

Hőkamerázás, hőfényképezés.

☎ 30/431-2402

Garancsy István

**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

A Gyulai Nagycsaládos Egyesület örömmel értesít benneteket, hogy augusztus 12-én negyedik gyermekként megérkezett **László Nelli**, 3250 grammal és 50 centivel. Szeretettel fogadták testvérei: Hanna, Réka, Kamilla és Anya, Apa. Ezúton is jó egészséget és sok boldogságot kívánunk nekik!

*Szendreiné Dudás Ildikó  
elnök*

Örömmel adjuk hírül, hogy augusztus 27-én 20:50-kor új taggal bővült családnk, megszületett **Fejérvári Bíbor**, 4060 g, 53 cm-rel. A munka dandárját végző résztvevők (Anya+Lánya) jól vannak.

*Fejérvári Lívía és Bence, valamint:  
Dóri, Réka, Kamilla, Villő és Bíbor*

A Nagycsaládosok Keszthelyi Egyesülete örömmel tudatja, hogy két babával gyarapodtak: Molnár Gábor és Krisztina családjában Luca és Liza után megszületett **Gáborka**, így a támogató család teljes jogú és szavazóképes lett.

Szabó Árpád és Ildikó szép nagycsaládjára pedig **Lara** megszületésével még nagyobb lett, Ildikó a hatodik gyermekének adott életet.

Örömmel értesítelek benneteket, hogy 2013. szeptember 23-án megszületett a 15. unokám: **Cser Anna Dorottya!** 3290 g, 52 cm, a fiam szerint gyönyörű és nagy fekete haja van.

*Cser Károlyné, Éva Budapest,  
Csepeli Csoport*

Örömmel adunk hírt a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület legifjabb babáiról:

**Pretz Hunor András** június 20-án,  
**Gógl Sára Mária** július 20-án,  
**Kollár Jácinta Mária** augusztus 5-én,  
**István Klára Erzsébet** szeptember 20-án  
és **Schoblocher Sámuel** szeptember 30-án születtek.

A Jóisten áldja meg őket és családjukat.  
*Székely Kamilla Pécs*

Örömmel tudatom, hogy a monori egyesületbe 2013. október 7-én megérkezett egy kisbaba: Szőnyi Attila és Tóth Miléna kislánya, **Réka!**

A 3 bátyó nagy örömmel várja anyját és a babát haza!  
(Nekünk az 5. unokánk!)

*Szőnyiné Gábor Mária  
Monor*

Nagy örömmel tudatom veletek, 2013. október 02-án 3,5 kg-mal és 50 centivel megszületett első unokám, **Barta Róbert**.

Első gyermekem első gyermeke, de mégis nagycsaládba érkezett.

*Gyulai Nagycsaládosok  
Egyesület  
Szendreiné Dudás Ildikó*

2013. szeptember 10-én megszületett dr. Jász Máté és Kajmádi Mónika ötödik gyermeke, **Jász Lőrinc**. Nagy szeretettel várták testvérei: Bálint, Marci, Misi és Lizi. Szívből gratulálunk, és jó egészséget kívánunk!

*Ádámcsó Angéla  
Csepeli Csoport*

Örömmel tudatjuk, hogy szeptember 23-án megszületett 4. fiúgyermekünk, **Levente**. Testvérei: Bence, Dani és Krisztián nagy szeretettel fogadták, úgy, mint a család többi tagja is.

*Éhn Ilona és  
András  
Biatorbágy*

A XVII. Kerületi Nagycsaládosok Vackor Csoportjában 2013-ban két gyermek született:

A Schenkerik családba 2013. február 6-án megérkezett a 3. lánygyermek: **Lotti Gréta** (4120 g, 56 cm), nővérei: Fanni Zsófia és Nóra Luca, valamint szülei: Krisztina és Péter nagy örömére!

Kolozsvári Mária és Hartai Péter örömmel értesített mindenkit 4. gyermekük érkezéséről: Vazul, Botond, Emese után 2013. május 22-én megszületett **Lilla** (2900 g, 53 cm)!

*Vild Orsolya Vackor Csoport*

### MÉDIATÁMOGATÓINK



MAGYAR HÍRLAP

