



NOE Levelek

256-257.



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA



A tartalomból:

Köszöntők

***Európai család-
támogatások***

***Építési pályázat
felhívás***

Komatálazunk

***Szenvedélye a
gasztronómia***

***Tudj meg többet
a fenyőről!***

OLVASS ELI ☺

OLVASS ELI ☺

OLVASS ELI ☺



Kedves Tagtársaim!

Volt, aki úgy gondolta, hogy a 2012-es, jubileumi év rendezvényei után az idei esztendő a pihenés éve lesz. Visszatekintve az év eddig lezajlott eseményeire, már nem egészen így látjuk.

A jubileumi évhez képest kevesebb hangsúlyt fektettünk a központi rendezvényekre, nagyobb teret kaptak a regionális rendezvényeink. A régiók sikeresen megszervezték a családi napokat, összességében több száz család részvételével, ezekre az elnökség tagjai is ellátogattak. A régiós fórumokon érdekvédelmi kérdésekre adtak választ szakértőink. Jó alkalom nyílt ezeken a rendezvényeken találkozni a helyi szervezetek vezetőivel és megbeszélni a felmerült egyesületi és közéleti kérdéseket.

Őszi találkozónkról, mely idén már inkább nyárvégivé vált, korábbi számunkban olvashattatok több beszámolót is. A NOE egyik alapcélja, a közösségépítés, nem csak a rendezvényeinken valósul meg, hanem képzéseinken is. Kiemelkedő esemény volt a nemzetközi szintű rendezvény, az ELFAC közgyűlés megszervezése.

Kulturális kapcsolataink a felajánlásoknak köszönhetően tovább erősödtek, bővültek. Nagyon sok család csak a NOE tagcsaládjainak kialakított kedvezményei segítségével jut el színházba.

Újdonság, hogy a NOE-tagok gyermekei felsőoktatási ösztöndíjakban részesülhetnek.

Most csak a jelentősebb eseményeket idéztem fel, de talán ebből is látszik, mennyire tartalmas évünk volt köszönhetően mindazoknak, akik egyesületünk munkájában részt vettek, akár helyi vezetőként, akár szakértőként, önkéntesként!

Külön köszönet a titkárság munkatársainak Budapesten és a régiókban egyaránt!

A budapesti központunkban dolgozók életét nem könnyítik meg a Március 15-e téren és környékén végzett felújítási munkálatok. Kíváncsian várom, hogy mikor írhatom le a következő mondatot:

„A titkárság hosszú idő után, végre, nyugodt körülmények között végezhetette munkáját”.

Kedves Családok!

Az év még nem ért véget, hiszen szép rendezvény vár ránk az Erkel Színházban, ahol közel kétezren ünnepelhetünk majd!

Addig is Kosztolányi Dezsőnek karácsonyt idéző szavaival kívánok Nektek kellemes ünnepeket:

„Kik messze voltak, most mind összejönnek
a percet édes szóval ütni el,
amíg a tél a megfagyott mezőket
karcolja éles, kék jégkörmivel”

SZÉKELY HAJNALKA, ELNÖK



Kedves Tagcsaládok!

Folytatva Elnök Asszonyunk gondolatait, évről évre megpihenünk egy kicsit, hogy aztán újult erővel, jó kedvvel, derűvel kezdjünk neki az Új Esztendőnek!

Jó hír, hogy 2014-ben is lesz NOE, és továbbra is igyekszünk szolgálni, segíteni a családokat, a családok életét. Az év során számos programot tervezünk: lesznek pályázatok, kulturális ajánlatok, Régiós Családi Napok, folytatjuk a NOE-FON-os jogsegélyszolgálatunkat és idén először szeretnénk megszervezni az első „Nagycsaládos Vásár”-t is, jó ajánlatokkal segítve családjaink életét.

2014-ben ünnepeljük az ENSZ Családév 20. évfordulóját is. Az év során így biztosan nagyobb hangsúlyt kap a család, a családi közösség. Rajtunk is múlik azonban, hogy a jól megélt családi élet kerüljön a középpontba.

Ne feledjétek, együtt erősek vagyunk!

Vigyázzunk mi is a családokra, tegyünk értük együtt jövőre is!

Áldott karácsonyi ünnepeket és reményekkel teli Új Esztendőt kívánok minden Kedves Tagcsaládunknak!

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN, FŐTITKÁR





TISZTELT NAGYCSALÁDOSOK!

A KARÁCSONYT, AKI TEHETI, CSALÁDI KÖRBE ÜNNEPELI. MINÉL NAGYOBB A CSALÁD, ANNÁL NAGYOBB AZ ÜNNEP! AZ ÜNNEP MINDEN ÉVBEN SZÍVÜNKBE ÉS ESZÜNKBE VÉSI, HOGY ÉLETÜNK LEGFONTOSABB SZÍNHELYE A CSALÁD. ELSŐSORBAN CSALÁDTAGJAINKRA SZÁMÍTHATUNK A BAJBAN, S VELÜK OSZTHATJUK MEG ÖRÖMÜNKEZT.

DE A NAGY CSALÁD NAGYOBB GONDOT IS JELENT, EZÉRT FONTOS, HOGY NE CSAK KARÁCSONYKOR, DE KARÁCSONYKOR KÜLÖNÖSEN, FIGYELJÜNK AZOKRA, AKIK GYERMEKEKET VÁLLALTAK ÉS NEVELNEK. HISZEN KARÁCSONY KÖZÉPPONTJÁBAN IS A GYERMEK, A MEGSZÜLETETT REMÉNYSÉG ÁLL. A GYERMEK, A GYERMEKEK A JÖVŐ REMÉNYSÉGEI.

KÖZÖS FELADATUNK, HOGY EZT AZ ÜZENETET ELJUTTASSUK MINDEN MAGYAR EMBERHEZ, A KARÁCSONY ÖRÖMÉT ÉS AZ EGYMÁSRA VALÓ ODAFIGYELÉS GESZTUSÁT PEDIG AZ ÉV MINDEN NAPJÁRA VIGYÜNK MAGUNKKAL.

A NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE ÁLDOZATOS MUNKÁVAL SEGÍTI A MAGYAR CSALÁDOKAT, AKIK SZÁMUNKRA IS A LEGNAGYOBB ÉRTÉKET JELENTIK.

AZ EGYESÜLET TAGJAINAK, ÖNÖKNEK ÉS EGÉSZ CSALÁDJÁNAK ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONYT KÍVÁNK!

BALOG ZOLTÁN
MINISZTER
EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA



Szakmájuk az emberség

Hárman vehették át az Újpesti Szociális Munkáért díjat a szociális munka napja alkalmából 2013. november 12-én a Városháza dísztermében. A három kiemelt és egyben díjazott személy: **Dyekiss Emilné, Kovács Tamás Gáborné és Dr. Váczi Judit.**

Az eseményen részt vett Újpest polgármestere, alpolgármesterei, önkormányzati képviselők és díszpolgárok egyaránt. A köszöntőben elhangzott, hogy az elesettek védelmét már Szent István király is törvénybe iktatta. Így szeretne tenni Újpest Önkormányzata is, ezért alapított díjat azok számára, akik sokat tesznek a közösségért. Kiemelték, „ha egy társadalom nem képes gondoskodni az arra rászorulókról, azt üzeni magáról, hogy életképtelen, a szociális közösséggel viszont a társadalmat erősítjük. Ahogyan az Újpesti Párbeszéd is mutatja, az itt élők elégedettek az újpesti szociális ellátással.”

A díjjal és a díjazottakkal kapcsolatban hangsúlyozták: a szociális munkások szakmája az emberség, és amit elvégeznek, az jóval több, mint munkakör. Elengedhetetlen számukra a szeretet, a türelem és a kapcsolatteremtő képesség. A díjakat e gondolatok és a köszönet jegyében nyújtották át a díjazottaknak.

Dyekiss Emilné ötgyermekes édesanya, 1985 óta él Káposztásmegyeren, 1988-ban alapította meg a NOE helyi tagesületét több családdal összefogva. A Szentháromság katolikus templomban karitázmunkát lát el.

Kovács Tamás Gáborné a Homoktövis Bölcsőde kisgyermeknevelője. Több évtizedes munkája során mindig türelemmel segítette a rábízott gyermekek nevelését, fejlődését; tudását szívesen adja tovább.

Dr. Váczi Judit a Szociális Intézmény Családsegítő Szolgálatának és Gyermejkölési Központjának jogásza. Elhivatottságát jelzi, hogy az ELTE szociológia szakát is elvégezte, jelenleg pedig „mentálhigiénés segítő szakember” szakirányú továbbképzésben vesz részt.

(Készült az Újpesti Napló 2013. november 14-i száma alapján)

Az év civil szervezete lettünk Szentendrén



2013. október 23-án nem csak az 1956-os forradalomról és szabadságharcról emlékeztek meg városunkban, hanem az ünnepség keretében polgármester úr átadta a városi kitüntető díjakat. A város képviselő-testülete Szentendre Város Civil Szervezete Díjat adományozott egyesületünknek.

Nagy megtiszteltetés ez nekünk, ami több mint 20 év áldozatos munkáját jutalmazza.

Egyesületünk az elsők között kezdte meg működését az országos egyesület 1987-es megalakulása után. Napjainkra az alapító egy tucat család már több mint száz tagcsaládra bővült. Egyesületünket héttagú intézőbizottság irányítja, ők végzik a hivatalos ügyeket, a könyvelést, a kapcsolattartást, illetve háromtagú ellenőrző bizottság és háromtagú számvizsgáló bizottság is segít a munkánkat.

Legfőbb céljaink között szerepel, hogy a társadalom felé kommunikáljuk a család értékeit, hogy a nagycsaládok érdekképviselete az intézményrendszerekben és a fórumokon megvalósulhasson, hogy nagycsaládban élni jó, és hogy a sok nehézség ellenére a gyerekeink olyan élményekkel gazdagítanak, melyek által többek, jobbak lehetünk. Egye-

sületünkben a tagok ismerik, és segítik egymást. Sok érdekes kulturális és szabadidős programot szervezünk, így hasznosan, okosan tudjuk eltölteni ezt az időt, amire a következő generáció is példát lát.

Nem utolsó sorban karitatív munkát is végzünk, mert tudjuk, hogy egy segítő kéz a nehéz időkben mily sokat ér.

Nagy örömeinkre szolgált ez az elismerés, hiszen így még több emberhez eljut a gondolat, hogy rohanó, fura világunkban a nagycsaládnak is helye van.



BOGÁTINÉ SCHÜTZ GABRIELLA



Európai családtámogatások

Egyre gyakrabban merül fel az a kérdés a családokban, hogy milyen támogatásokra jogosultak, ha az egyik fél (jellemzően az édesapa) külföldön, valamelyik EGT-tagállamban dolgozik, míg a másik szülő továbbra is itthon neveli a gyermekeket.

Azt, hogy ilyen esetben mely tagállamból részesül a család ellátásban, jogszabály dönti el, tehát, nem választhat a család szabadon az ellátások között: 2010. május 1-jével léptek hatályba a szociális biztonsági rendszerek koordinációjáról szóló új uniós rendeletek, a 883/2004/EK rendelet és a 987/2009/EK rendelet. Ezeket közvetlenül és kötelezően kell alkalmazni az Európai Gazdasági Térségről szóló megállapodásban részes tagállamok (EU-tagállamok, továbbá Izland, Liechtenstein és Norvégia) állampolgáira és családtagjaikra.

Az EGT tagállamaiban a családi ellátások fajtái eltérőek, az egyes tagállamok ellátásait, az uniós rendeletek alkalmazása során, **együttesen** kell figyelembe venni. Ebből a szempontból a különböző magyarországi ellátások közül az alábbiak számítanak pénzbeli ellátásnak:

- családi pótlék
- gyermekgondozási díj (gyed)
- gyermekgondozási segély (gyes)
- gyermeknevelési támogatás (gyet)

A családot, mint egészet kell tekinteni az eljárás, valamint a tényállás tisztázása során; alapelv, hogy ugyanazon gyermekre tekintettel ugyanarra az időszakra vonatkozóan két tagállam teljes összegű családi ellátást nem fizethet. Elsősorban annak az államnak az ellátásaira lesz jogosult a család, ahol valamelyik fél a kereső tevékenységét végzi.

Pl. Az apa Ausztriában dolgozik, az anya nem végez kereső tevékenységet, de a gyerekekkel együtt Magyarországon lakik. Ilyenkor Ausztriából kapnak ellátást, ahol az apa dolgozik, a magyar ellátásokra (ld. fent) nem lesznek jogosultak.

Természetesen vannak kiegészítő szabályok is, ha az elsődleges elv (kereső tevékenység helye) nem alkalmazható. Ilyen például az, ha egyikük sem végez kereső tevékenységet, de az egyik fél nyugdíjszerű ellátásban részesül: ilyenkor a nyugdíj folyósítása szerinti tagállam szerinti ellátásokra lesz jogosult a család.

Pl. Az apának nyugdíját folyósítanak Ausztriából, az anya nem végez kereső tevékenységet, és a gyerekekkel együtt Magyarországon lakik. Ebben az esetben is Ausztriából kapnak ellátást.

A fentieket egészíti ki a lakóhely elve; ezt akkor lehet alkalmazni, ha mindkét szülő dolgozik, de más-más tagállamban.

Pl. Az apa Ausztriában dolgozik, az anyának Magyarországon van bejelentett, munkavégzésre irányuló jogviszonya. A gyermekek az anyával együtt laknak Magyarországon, itt is van a bejelentett lakcímük. Ilyenkor a magyar ellátásokra jogosultak, mert két tagállam is van, ahol kereső tevékenységet folytatnak, így – kiegészítő szabályként – a gyermekek lakóhelye a döntő.

A fenti szabályok alól kivételt jelent, ha valaki **kiküldetésben** végzi a munkáját valamely EGT-tagállamban. Amennyiben a kiküldetés ideje nem haladja meg a két évet, és nem egy másik kiküldött munkavállalót vált fel a kiküldött ügyfél, akkor a kiküldő tagállam ellátásai járnak az adott családnak.

Pl. Az apa kiküldetés keretében dolgozik Ausztriában, az anya nem végez kereső tevékenységet, és

Magyarországon lakik a gyerekekkel együtt. Ekkor a magyarországi ellátást kapják, mert ez az eset kivételt jelent a kereső tevékenység helye szerinti tagállam joga alól. Lehetőség van

különbözeti kiegészítésre is: ha a fentiek alapján folyósított családi ellátások összege összességében alacsonyabb, mint a másik érintett tagállam nemzeti joga szerint megállapítható családi ellátások

összege, akkor az ellátások különbségének erejéig a másik érintett tagállam hatósága különözeti kiegészítést fizet: ez viszont nem automatikus, hanem kérelmezni kell.

**„ugyanazon
gyermekre tekintettel
ugyanarra az időszakra
vonatkozóan két tagállam teljes
összegű családi ellátást
nem fizethet”**

Hasznos telefonszámok, elérhetőségek:

Magyar Államkincstár

Családi ellátás az EGT-tagállamokban

(061)452-2910, 30/344-0045, 70/460-9005, 20/881-9535

MÁK Családtámogatási-Uniós Ügyfélszolgálat

1139 Budapest, Váci út 71.

1388 Budapest, Pf.: 74.

Az Ausztriában munkát vállaló magyar állampolgárok családi ellátással kapcsolatos ügyeit a MÁK győri kirendeltsége végzi:

MÁK Győr-Moson-Sopron Megyei Igazgatósága

(Osztrák-Magyar Ügyek Osztálya)

9023 Győr, Szabolcska utca 1/a.

e-mail: omrcs@allamkincstar.gov.hu

fax: 96/312-944

BORSOS-SZABÓ ÁGNES

NOE-FON

„EGY KÖZÜLÜNK...”

2012-ben Európai Polgári Kezdeményezés indult annak érdekében, hogy az Unió állítsa le az olyan kutatások és kísérletek finanszírozását, melyekhez bármilyen formában

már megfogant emberi életeket használnak fel eszközként. Az első szakasz sikerrel zárult: 28 országban 1897588 aláírást gyűjtöttek össze, ebből Magyarországon (többek között a NOE közreműködésével is) 53 ezret. A téma részleteire és jelentőségére visszatérünk (www.egykozulunk.hu).

MOHAY TAMÁS



Kedves NOE-sok, kedves Olvasóink!

Örömmel hívjuk fel figyelmeteket arra, hogy ez év őszén a NOE honlapja megújult! 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. A NOE szellemiségéhez illő fotókat, számotokra fontos idézeteket, gyermekeitek aranyos mondasait, vicces történeteit várnánk Tőletek

Várjuk fotóitokat,
idézeteiteket!

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, küldjétek el bátran a noe@noe.hu-ra! (A tárgyban kérjük, jelöljétek, hogy Nap képe, Napi idézet vagy Gyerekszaj témában külditek az üzenetet!)

Reméljük, az új honlap elnyerte tetszésedet és Partnerek leszel annak további szerkesztésében!

Előre is köszönettel:

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN



Beszámoló a Varga Domokos Nagycsaládos Közéleti Kollégium ötödik hétvégéjéről

A család és a civil élet fontosságáról...

A Népfőiskolán is elindult az új tanév. A Varga Domokos Nagycsaládos Közéleti Kollégium hallgatói megkezdték befejező évüket. A viszontlátás most már tényleg törzshallgatóként ért minket. Kicsit olyan érzés volt, mint gimnáziumba menni az érettségi előtti nyár után vagy utolsó évesnek lenni az egyetemen. A Népfőiskola már a kezdet kezdetén az ismerőség, otthonosság érzését váltotta ki belőlünk, családias, baráti atmoszférájával. Most, az utolsó év kezdetén szinte már a magunkénak éreztük, s kezdte szorongatni szívünket a gondolat, hogy hamarosan ez az időszak is véget ér.



A nagycsaládos kollégium szelleme a legutóbbi találkozás óta is működött körünkben, három házasság kötöttet, és három baba is született a nyáron, akik közül egy a mostani kollégiumon részt is vett.

A program ez alkalommal nem volt olyan feszített, mint szokott lenni, **szüretköszöntő műsor, szüreti felvonulás és szüreti bál** kínált lehetőséget a kikapcsolódásra. Szokás szerint a pénteki vacsorával indult a hétvége, majd összegyűltünk a Széchenyi épület nyelvi laborjában egy kis eszmece-rére. Csapatokban beszélgettünk arról, hogy túl azokon a nagyon jó és rendkívül előrevívő rendezéseken, amelyek az utóbbi időben születtek, még milyen változtatások segíthetnék a családügyet. Akikben maradt energia, késő este a társalgóban ismét összeültek, a már tradíciókká lett nassolással és egy kis iszogatással egybekötött, kötetlen beszélgetésre.

Szombaton a reggeli után először Lezsák Sándor elnök úr tájékoztatott minket a Népfőiskolán **hamarosan induló fejlesztésekről**. Egyik előző alkalommal már nagy vonalakban hallottunk erről, de most kivetített képeket, terveket is láthattunk. Elnök úr megosztott velünk egy fontos gondolatot is Sári Mihálytól, a Társadalomtudományi Intézet közösségfejlesztést, közművelődést és andragógiát kutató professzo-



rától: „A népfőiskola az a hely, ahová menekülhet a nemzeti öntudatát fenntartani szándékozó polgár”. Ezt az eszmeiséget ittélünk alatt már többször személyesen is megtapasztalhattuk, átélhettük.

Ezek után megérkezett **Alexander Tolkach, az Oroszországi Föderáció rendkívüli és meghatalmazott budapesti nagykövete**. A találkozást az Aradi Vértanúkra való közös emlékezéssel kezdtük, melyet Lezsák Sándor elnök úr vezetett, majd egyperces néma felállással is fejet hajtottunk nemzetünk nagyjai előtt.

A nagykövet úr hangsúlyozta, hogy Oroszország a keleti nyitást maga is nagyon fontosnak tartja és próbálja segíteni. **A konstruktív partnerkapcsolat** alapja, hogy két nép egymás értékeit, érdekeit tiszteletben tudja tartani, és ne váljunk történelmi fóbiák rabjaivá. Nagyon hálásak, mert Magyarországgal mindez működni látszik.

Koltay András egyetemi docens, a Médiatanács tagja a médiáról beszélt az emberi szabadságjogok tükrében. „Az emberi személyiség olyan gazdag, hogy szétfeszíti a jogi nyelv és a jogi szabályozás kereteit.” – mondta. Ennek fényében keskeny pallón kell egyensúlyozni a szólásszabadság kiterjedt védelme és az emberi személyiség védelme között. A kettő azonban gyakran ütközik. Ezekben az esetekben a jog nem tud olyan megoldást kínálni, amely mind a két szemben álló fél számára kielégítő lenne. A kiindulási pontot az Alaptörvény adja, amely nem közvetlenül alkalmazott jogszabály, mégis az emberi személyiség számos aspektusát védi, többek között a jó hírnevét, a becsületét, a méltóságát, és biztosítja a szólás és a sajtó szabadságát is. A Polgári Törvénykönyv és a Büntető Törvénykönyv pedig a nemesített személyiségjogokat foglalja össze. Koltay András előadását az elmúlt két évtized megtörtént jogi eseteivel szemléltette.

Ebéd után szüretköszöntő műsort láthattunk, a Tisza Vendéglő előtti kis térségben. Volt élőzene, óvodai néptáncsoport előadása pörgős-forgós aranyos ruhácskákban, asszonykórus szép kékfestő ruhákban... Közben a vándor kenyérlángos-készítő remekeit is megkóstolhattuk. A verőfényes őszi napsütésben nagyon vidám hangulat kerekedett. Az előadások végeztével pedig megkezdődött a szüreti felvonulás. Lovashintók, platós autók és munkagépek indultak konvojban csengőszó, duda, lőnyerítés és gyerekkacagás vidám zűrzavaros zajával Lakitelek centruma felé.



„Négy gyermekem van, minden más csak mellékes”



Számunkra négykor megkezdődött a következő szeminárium, amit **Balácsi Károly művelődéstörténész** tartott. Témája pedig a **népfőiskolák** voltak. Megtudtuk, hogy az első népfőiskola az 1800-as évek közepén jött létre, az akkor igen nehéz politikai helyzetben levő Dániában. Megálmodója Grundtvig evangélikus püspök volt, aki egyfajta élet iskoláját szeretett volna létrehozni elsősorban az alacsonyabb származású fiatalok számára. A mozgalom hamar terjedni kezdett, és hatalmas népszerűsége tett szert. Hatása mind a mai napig látható a dán gazdák széles érdeklődési körén, a gazdaságok nettségén, szervezettségén. Grundtvig az oktatást három alappillérré helyezte: keresztény hitélet, nemes patriotizmus, korszerű szakmai ismeretek. Dánia a népfőiskolák segítségével tudott kiemelkedni. Balácsi Károly elmondta, hogy a Lakitelek Népfőiskolán példászerűen valósul meg a grundtvigi hagyomány, a transzcendencia iránti nyitottság és a nemzeti kultúra ápolása.

Ungváry Zsolt író, publicista „Családom és egyéb elfoglaltságaim” címmel tartott előadást, amiben a család fontosságát hangsúlyozta. „Négy gyermekem van, minden más csak mellékes” kijelentését, mellyel általában jellemzi magát, már az interneten is megtaláltuk. Elmondása szerint a család az emberi életnek az az alapeleme, amit nem lehet vagyagossá tenni. Az egész európai civilizáció, mivel megkérdőjelezte a család lényegét, a kipusztulás felé halad. Genetikailag és kulturálisan is. Az életünk nem lehet igazán értelmes, ha nem adjuk tovább az életet. A teremtés óta a felmenők folyamatosan visszaigazolást kapnak, amikor leszármazottaiknak gyermekeik születnek. Nem szabad szándékosan megszakítani ezt a végtelenített láncot.

Gesztes Olimpia, a Családháló koordinátora a Családháló nevet viselő internetes oldal tudatos szemléletformálási céljairól, programjairól mesélt nekünk, hogy hogyan próbálják a maguk eszközeivel a családot „trendivé” tenni, a családügyet menedzselni. Olimpia még vacsorára is velünk maradt, a szokásos esti beszélgetésünkön is részt vett, így kicsit személyesebb formában is tovább lehetett folytatni vele a beszélgetést. Kilenc körül csatlakoztunk a már megkezdődött szüreti bálhoz a Kölcsey-házban, ahol hangulatosan feldí-





szített terem, finom süteményekkel megrakott asztalok és vidám élőzene várta a mulatni vágyókat. Többen hajnalig táncoltak.

Vasárnap reggel hét órakor a kápolnában misén lehetett részt venni, majd **Varga Domokos György**, kollégiumunk névadójának fia beszélt nekünk **atyai örökségéről**, mind lelki, mind pedig szellemi téren. Úgy fogalmazott, édesapja munkái nemcsak irodalmi, hanem családi örökséget is jelentenek a számára, hiszen ha nem rögzíti kis családi történeteiket, ő és a testvérei ma már biztosan nem emlékezhetnének ezekre a kedves eseményekre. Az édesapa lelke, szellemisége szinte betöltötte a termet, amikor fia lejátszotta nekünk, ahogy maga olvassa fel egyik írását. Többen az írói vénát, kedvet is örökölték tőle a gyerekek közül, előadónk is, aki a saját könyveikből is felolvasott nekünk egy-egy részletet. Előadását azzal fejezte be, hogy a szülei legcsodálatosabb ajándékának azt

„a szülei legcsodálatosabb ajándékának azt érzi, hogy (...), tudhatja: van mellette hat biztos pont”

érzi, hogy a testvéreivel egymásra hagyták őket hetüket, hogy történhet bármi, tudhatja: van mellette hat biztos pont.

Benkő Ágotával, a Népesedési Kerekasztal vezetőjével, hajdani NOE-elnökkel arról gondolkodtunk, ki lehet-e lábalni a **népességfogyásból**, és, ha igen, hogyan. A magyar társadalomban és egész Európában előregedő a korfa. A civil társadalomnak kellene megerősödni, jó példával, jó érdekvédelemmel, a családok támogatásával, „reklámozásával”... Bár a társadalom egészének még van mit bepótolnia mind a gyermekvállalás, mind a civilitás terén, mi, jelenlévők legalább a magánéletben már egész’ jól állunk, már csak a civil szférára kellene ráerősíteni...

TÖLGYES ESZTER

FOTÓKAT KÉSZÍTETTE: SZÁSZ ANDRÁS

forrás: <http://www.hungary.mid.ru/posol.html>

Együtt nézni ugyanabba az irányba



Október 17-én a Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet „A család élteti a társadalmat” címmel rendezett konferenciát. A tanácskozás egyik előadója Csiky Zoltánné, a Nagycsaládosok Országos Egyesületének elnökségi tagja volt. A gyakorló nagymamával a nagyszülő hálózatról, a nagypapák és nagymamák családban betöltött szerepéről és a pótnagyszülői rendszer kialakításáról beszélgett Baranyai Béla, az Új Ember újságírója.

Czakó Gábor írja, hogy gyakran összekeverjük a boldogulást a boldogsággal. Életünket tervezve komolyan választunk magunknak hivatást. De vajon ugyanilyen tudatosan készülünk szülőnek, nagyszülőnek is? Az 1998-as Nagycsaládos Konferencián Kopp Mária mondta a következőket: „Alapvető cél a nemzedékek közötti összefogás lehetőségének a biztosítása. Az idősokban rendkívül erős a segítőkészség. Ezzel pedig a társadalomnak élnie kellene.” Arra is felhívta a figyelmet, hogy az időskori személyiség fejlődéséhez a nagyszülőség rendkívül fontos.

Kétségteljesen, a legideálisabb az lenne, ha a szülők és gyerekek együtt élnének a nagyszülőkkel. Ma már ez azonban visszafordíthatatlanul megváltozott. A megannyi ok közül említhetném a lakótelepi lakásokat, melyek teljesen alkalmatlanok arra, hogy több nemzedék együtt éljen. De ez nem azt jelenti, hogy a nagypapa és a nagymama nem része a családnak. Tapasztalatból mondhatom, hogy a nagyszülőnél jobb bébiszittert keresve sem találunk. A nagymama a háztartásban tud segíteni, a nagypapa szerel vagy viszi a gyereket edzésre, külön programokra.



Az is igaz, hogy a nagyszülő segítségére leginkább akkor van igény, amikor még kisebbek az unokák, hiszen ilyenkor

kell rájuk vigyázni mindaddig, míg a szülő ügyes-bajos dolgát intézi. A kamasz korosztály már nem igényli az ilyen jellegű jelenlétet. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy nekik nincs szükségük a nagymamára, nagypapára – a nagy süteménye, befőttje ezután is jól fog esni – de a közvetlen „logisztikai” együttműködés már nem olyan fontos. Ekkor inkább a „láthatatlan” nagyszülőre van igény. Mi például minden nyáron rendezünk nagyszülői „tábort”. Ilyenkor a szülők nélkül vagyunk együtt az unokákkal. Ezt a nyaralást minden gyerek várja. Ha szeretnének, jöhetnek hozzánk ottalvásra is, ami a szülőket tehermentesíti egy-egy estére.

Nagyszülővé válni nem egyszerű. Az egyik csapda, hogy túlszegtjük a fiatal családot. De arra is van példa, hogy a nagyszülők nyugdíjas korukban kezdik el élni az életüket úgy, hogy abból az unokákat kifelejtik. Ha létrejönne egy nagyszülői hálózat, az elsősorban tanácsadásban, biztatásban tudna segíteni. Például abban, hogy a fenti buktatókat hogyan kerüljük el, de abban is, hogy könnyebben szót értsenek a nagyszülők az immár gyerekeket nevelő gyerekeikkel. De az is jó lenne, ha a gyakorló nagypapák és nagymamák találkozhatnának egymással tapasztalatcseré céljából. Ehhez a hálózathoz szükség lenne legalább egy munkatársra, aki képes egy országos szervezet kiépítésére.

Németországban már működik egy pótnagyszülői szolgálat is. Az egyik listán szerepelnek azok a fiatalok, akik igény-



be szeretnék venni ezt a „szolgáltatást”, a másikon pedig azok az idősebb emberek, akik anyagi juttatás nélkül segítenének. Csak egészséges, feddhetetlen, normális körülmények között élő lehet ilyen pótnagyszülő. Próbaidő után derül ki, hogy együtt tudnak-e működni a fiatalokkal. Ez persze nem zárja ki a még élő, de távol lakó vér szerinti nagyszülőkkel való kapcsolatot.

Magyarországon is sok olyan ember van, aki nem lett nagyszülő, de alkalmas rá és kedve is lenne hozzá. Ebben egyik részről az államnak is feladata van, hiszen a szervezés és a háttér biztosítása nagy munka. Ugyanakkor a helyi közösségek – plébániák vagy faluközösségek – maguk is belefoghatnak ilyen hálózat létrehozásába. Az ingyenesség ebben az esetben azt jelenti, hogy a szolgálatot igénybe vevő

szülő ne fizessen semmit. Ez persze nem zárja ki azt, hogy az állam valamivel mégiscsak honorálja a pótnagyszülőket.

Ahhoz, hogy a nagyszülő és gyermekei, unokái között jól működjön minden, ahhoz szükséges a nagypapa és a nagymama harmonikus házassága, szilárd értékrendje is. Az aktív nagyszülő jelenlétével és biztatásával segítheti is a saját gyerekeit, hogy azok bátrabban vállaljanak gyermeket.

Antoine de Saint-Exupéry írja, hogy „csak akkor lélegzünk szabadon, ha egy rajtunk kívül álló közös cél köt össze testvéreinkkel; ilyenkor ráeszmélünk, hogy szeretni nem annyit jelent, mint egymás szemébe nézni, hanem azt jelenti: együtt nézni ugyanabba az irányba!” A család is akkor működik jól, ha a nagyszülő, a szülő és az unokák is ugyanabba az irányba tekintenek.



A szabadságharc nyomában Székelyföldön

Székelyföldi kerékpáros, művelődési tábor 2013. július 20. – augusztus 3.



Szombaton délben a kerékpárokat bepakoltuk bérelt teherautónkba. Menetrend szerinti (Scorpion Trans) autóbuszunk este indult...

Vasárnap reggel érkezünk Csíkszeredába, ahol a kollégiumban elfoglaltuk szállásunkat. Rövid pihenés után megérkezett értünk a busz, mely felvitt minket Hargitafür-

dőre. Itt megmásztuk a Kossuth-sziklát, ahonnan gyönyörű kilátás nyílt a Csíki-medencére, majd megszagoltuk a mofetát.

Hétfőn Csíksomlyóra kerekedtünk, a Kegyetemplom és a Papokferedője megtekintése után a Jézushágón felmenve érkezünk a Kissomlyóra. A nyeregben a fiatalok egy mesét adtak elő a magunk szórakoztatására, majd a bátrabbak felmentek a Nagy-somlyón lévő kilátóba.

Kedden elhagytuk a koleszt. Csíkszentléleken megnéztük a tavalyi év díjnyertes hársfáját, majd Meneságra, mentünk, ahol végre elkészült az Árpád-kori alapokra épült templom felújítása. Csíkszentgyörgy felett egy kaszálón vertünk sátrat.

Szerdán, az óriási Székelykapu alatt készítettünk képeket. Idén Lázárfalváról mentünk a Szt. Anna-tóhoz –

valamivel kényelmesebb, nem hirtelen emelkedik, mint Tusnádfürdő felől.

Csütörtökön, napközben hűsítettük magunkat a jó hideg tóban. Este pedig lementünk Tusnádfürdőre Beatrice koncertre.

Pénteken a napot szintén fürdéssel töltöttük, délután pedig a Mohos-lápot néztük meg. Ja!...minden éjszaka ott bóklászott egy anyamedve a két bocsával, de csak a szomszédoktól rabolt, minket békén hagyott. Ez valószínűleg annak tudható be, hogy volt velünk egy kutya is.

Szombaton lefelé mentünk egész nap. Megnéztük és megszagoltuk a torjai bűdösbarlangot, Torja érintésével érkezünk Kézdivásárhelyre.

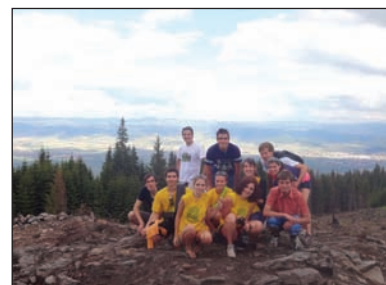
Vasárnap a város nevezetességeit néztük meg: a Gábor Áron-szobrot, illetve felmentünk a református templom tornyába és felülről is megcsodáltuk a panorámat.

Hétfőn elindultunk „Szentföldre” (itt csak katolikusok élnek), Esztelnek érintésével érkezünk Kézdiszentkeresztre, itt felmentünk Perkőre, ahol egy Szt. István királyról elnevezett, rotunda formájú kápolna található. Majd Kiskászon határában táborot vertünk.

Kedden a Kászonokon haladtunk át és megcsodáltuk a szép, régi épületeket és a „tíz rendszerű” építkezést. Az éjszakát Sós-kúton, az Újkászon község által kialakított táborozó helyen töltöttük.

„Ja!...minden éjszaka ott bóklászott egy anyamedve a két bocsával...”





Szerdán Nyerges-tetőre mentünk fel, amit a „Székely Thermopülenek” hívnak, mivel 1849-ben kétszáz huszár többezres orosz csapatokat tartott vissza. Csikkozmas érintésével érkeztünk vissza Szeredába.

Csütörtökön a csikdelnei Szt. János templomot néztük meg, ahol középkori freskók találhatóak. Majd Csikszépvíz érintésével érkeztünk Csikszentmihályba, ahol a templomban szintén középkori freskótöredék található. Ezután a csikrákosi erődtemplomot néztük meg melynek tornyán a mai napig megfejtetlen pogány és keresztény jelképek láthatók. Innen Madéfalvára mentünk, ahol az 1764-es Siculicidium emlékművét tekintettük meg.

Péntek délelőtt Csíkszereda látványosságait néztük meg (Mikó-vár, Makovecz-templom), majd délután jött a buszunk és elindultunk hazafelé.

Szombaton hajnalban érkeztünk meg Budapestre.

Az idei túrára a fiatalok készültek fel a települések nevezetességeiből, különös hangsúlyt fektetve arra, ha ott született vagy ott eltemetett szabadságharcosról emlékezhetünk meg.

Erzsébetváros Önkormányzata és a NOE támogatását köszönjük!

VIGYÁZÓ ISTVÁN

BUDAPEST, ERZSÉBETVÁROSI CSOPORT

Mosonmagyaróvári találkozó két keréken



2013 nyarán a keszthelyi Nagycsaládos Egyesület vállalkozó kedvű tagcsaládjai már a negyedik alkalommal próbálták ki, milyen is az, amikor kilépve a komfortzónánkból puha ágy helyett sátorban alszunk, az esti tévézést jóízű beszélgetésre és poharazgatásra cseréljük, ráadásul 51 különböző korú és beállítottságú társunkhoz alkalmazkodunk. Mindezt egy négynapos biciklitúra keretében, ahol napközben még a kerékpár kemény nyerge is próbára teszi a túróképességünket.

Augusztus 16-án reggel 6 órakor pár lelkes apuka és fiaik mintegy 50 db biciklit, 18 kisebb-nagyobb sátrat, 8 asztalt padokkal, némi élelmet és számtalan egyéb nélkülözhetetlen apróságot pakolt fel egyik ezüstbölcsős támogatónk teherautójára, mely a túránk helyszínére, Lipótra szállította azokat. Csapatunk rövid eligazítást követően 12 személyautóval indult el. Kisebb zökkenők tették érdekessé utunkat: egyik benzinkútnál az utoljára tankoló autótulajdonos „ott maradt”, ugyanis mire végzett a fizetéssel, a többiek már elindultak. Pápán rövid pihenőt tartottunk. Aki próbált már 12 autóval egy helyen, piacnapon megállni a városközpontban, az el tudja képzelni, hogy mennyi telefonálás után sikerült újra rendeződni és elindulni. Ezek után viszont már meg sem álltunk Mosonmagyaróvárig, ahol egyesületünk regisztrált a másnapi országos találkozóra, és folytattuk utunkat a Dévényi vár felé.

Mosonmagyaróvárról elindulva a 12 autó nyolcféle útvonalat tervezett. Lehe-



tetlen volt együtt maradnunk, az ügyesebbek csak Pozsony külvárosi részét látták, többen viszont kényszerűségből a Pozsonyi vár előtt is elmentek, néhányan egy hidat több oldalról autóztak körül, végül azonban mindenki odaért a Duna és Morva torkolatánál emelkedő Dévényi várhoz. Nagy örömmel konstatáltuk, hogy együtt a csapat és a várból elének tároló gyönyörű kilátás mindenért kárpótolt bennünket.

Szálláshelyünkre már késve érkeztünk. A kemping először az 52 főből álló csoportunkat szétszórva, több helyszínen szerette volna elhelyezni. Miután nyomatékosan kijelentettük, hogy egy csapathoz tartozunk, és együtt szeretnénk eltölteni ezt a néhány napot, rugalmasan megoldották a problémát és egy kisebb rész lekerítésével biztosították számunkra a megfelelő nagyságú sátor- és közösségi helyet. Ennyi viszontagság után éjjel a sátorban már alig hallottuk a közeli tanya bárányainak folyamatos bégetését, mindenki mély álomba zuhant.

Másnap azonban korán kellett kelniünk, mert a gyors reg-





gelit követően azonnal „drótszámárra” pattantunk, és Mosonmagyaróvárra, az idei országos NOE találkozóhoz kerekeztünk, ahol a megnyitót követően a „FUTURA” élményközpontba szállított bennünket az autóbusz. Ez egész egyszerűen fantasztikus volt, elvarázsolta nemcsak a gyerekeket, hanem a szülőket is, és a bőség zavarával küszködve egymás után próbáltuk ki a különböző játékokat, eszközöket. Egy egész nap is kevés lett volna mindent megnézni, de az autóbusz indult visszafelé, és a többi csoport is folyamatosan érkezett. Ezután a családok, barátok tetszés szerint válogattak a programok közül. Sárkányhajóztunk, megnéztük a várat, sétáltunk a városban, koncertet hallgattunk. Lipóti szállásunkra visszatérve még egy kevés strandolásra is volt időnk, de olyan tag is akadt, akinek már csak a termálvizes szundikálásra volt ereje.

Túránk harmadik napján a Hédervári kastélyhoz bicikliztünk. Gyönyörű parkjában hatalmas ősfák vannak, közepén kis tavacskaival, patakkaival. A kastély melletti templomkertben pedig a Kont fa biológiai csodájában gyönyörködtünk. A fának már szinte csak a kérge van meg, de az egyik ága dacolva a korrallal, még mindig zöldell. Héderváron található a nevezetes Krumplibogár szobor, melyet azon okból állítottak itt ki, mert Magyarországon ezen a helyen azonosították először a krumplibogarat, azaz „itt lépett be országunkba” ez a kártevő rovar. Innen az ásványrárói Duna-partra kerekeztünk, majd Darnózselen keresztül az árnyat adó fason át visszaértünk a kempingbe, ahol újra átadtuk magunkat a fürdőzés és pihenés örömeinek.

Az utolsó napon kissé szomorúan felpakoltuk a csomagokat, kerékpárokat a teherautóra, az elindult Keszthely felé, mi pedig a 12 autóból álló konvojunkkal Bősre. Tanulva az első nap tapasztalataiból, fegyelmezett rendben érkezünk meg. A



zsilipezést gyerek és felnőtt egyaránt nagyon érdekesnek találta, jövetelünkkor futott be három uszály és három kisebb hajó. Gyors csoportkép után továbbindultunk Bakonybélbe, a

Pannon Csillagdába. Filmet néztünk a bolygókról és a Naprendszer kialakulásáról, láttuk a naptevékenység vizsgálatát, a tárlatvezetőnk fantasztikus előadást tartott. Mozgalmas napjaink lezárásaként átsétáltunk az apát-ságba.

Kirándulásunk során rengeteg élménnyel gazdagodtunk, csapatunk remekül összekovácsolódott. 52 fős társaságunkban volt 1,5 éves kisgyerek, többunokás nagymama és nagyapa, fogyatékkal élő lány és elvált szülők gyermeke. Jó volt látni, hogy a különbségek szinte eltűntek, nagyon sokat beszélgettünk és neveltünk, a gyermekeink együtt szórakoztak, a nagyok odafigyeltek és szívesen vigyáztak a kicsikre. Nem tudjuk még, hogy jövőre hova fogunk menni. Egyvalamiben azonban biztosak vagyunk: nem szabad abbahagyni! Semmivel nem összehasonlítható az a hangulat és vidámság, az egymás iránti alkalmazkodóképességünk fejlődése, amit csak egy ilyen csoportos nyaralás tud adni nekünk.

SZIGETINÉ HORVÁTH ILDIKÓ
NAKE ELNÖK

„Egyvalamiben biztosak vagyunk: nem szabad abbahagyni!”

Tökös Játsszóház és Halloween parti Iváncsán



Nagyon jól sikerült játszóházat mondhatunk magunkénak. Sok gyermek és felnőtt ügyeskedett ezen a délutánon. **Töklámpás faragással** indult a program. Kicsi és óriás tökök egyaránt kerültek az asztalra,

„fergeteges sikongatásokkal elűztük a démonokat”

amelyekből művészi alkotások készültek. Ezek a lámpások fogják díszíteni a szombati buli asztalait. Üvegfestéssel is készültek lámpások, amelyekkel este felvonulunk a Fő térre. Azok a pici gyerekek, akik rajzolni akartak, a színpadon ülve, guggolva, hasalva készítették el ügyes műveiket. A felnőttek feldíszítették a termet, mközben Pálesz Judit csillám-



tetkökat festett a kezekre, karokra. Frissen sült sütőtököt kedvünkre fogyaszthattunk, bőven jutott mindenkinek. Elmondhatjuk, hogy ma is bebizonyosodott, milyen jó közösségben lenni.

Másnap, szombaton családjaink kosárkákba rakott enni- és innivalóval érkeztek a partira. Ötletes és rémisztő jelmezek sokasága vonult fel a rendezvényen.

Nyitótáncként egyesületünk néhány tagjától zombis és vámpiros produkciót láthattunk. Este az előző nap készített lámpásokkal kimentünk a Fő térre és elénekeltük a NOE Himnuszát, majd fergeteges sikongatásokkal **elűztük a démonokat**. Ezután visszatértünk a Faluházba, és sokáig roptuk a táncot. Nagyon kellemes hétvégét töltöttünk együtt!

HAJDU ZOLTÁNNÉ
IVÁNCSAI NE



„Gólyamarasztaló Nyáriás Őszi Sportnap” a Nagycsaládosoknál

Aki ránézett a naptárra, el sem hitte, hogy az őszi sportnapunkat tartjuk. Most is városunk rendőrei vezették fel a „háztömbkörüli” futást. Futott „ki hogy bír” – Anyával, Papával, kéz a kézben vagy éppen rendőrautót előlve.

Lényeg, hogy a célban mindenki kapott Évától egy mosolygós almát! Az izomlazítás után (vagy izomláz elkerülésére?) mindenki kicsit megpihent, hogy aztán hagyományainkhoz híven ismét sikeres sportolókat köszönthessünk Sportnapunkon, melyen a Tolnatáj Tv stábjja is képviseltette magát.

Külön öröm és büszkeség mindannyiunk számára, hogy két kiváló tolnai fiatal SPORTEMBER tisztelte meg rendezvényünket: PÁLINKÁS BENCE gyorstollaslabdában ifjúsági világbajnok, VINCZE OLIVÉR pedig világbajnoki bronzérmes, párosban pedig Európa-bajnokok.

Számos nemzetközi sikerükről is tartottak kis élménybeszámolót (Vincze apuka közreműködésével), és egy kis

ízlelőt a gyorstollaslabda szépségeiből. A játék végén pedig megajándékozták az egyesületet egy gyorstollaslabda szettel.

Köszönjük szépen, és kívánunk még szebb sportélményeket és csillogó érmekeket! HAJRÁ, BENCE! HAJRÁ, OLIVÉR!

„Hajrá, Bence!
Hajrá, Olivér!”

Ezután elárasztották a csarnokot, ha nem is olyan profi, de hasonlóan lelkes nagycsaládosok. Ötletes és vidám sorversenyek, leg-ek versenye, kézilabda, foci és kosárlabda pattogott sokszor egyszerre a pályán. A pályán kívül viszont már rottyogott az igazi, hamisítatlan tolnai halászlé, amire ezúttal is Lasi (Lampek Gyuri) „vigyázott” lelkes kis kuktáival.

Hogy a halak miként kerülnek az asztalra, ill. bográcsba, az annak a lelkes és vidám kis „halpucoló” csapatnak köszönhető, akik előző este már sok-sok éve a Lőrincz családnál jönnek össze.

Köszönet Évinek és Lacinak a két kiváló házigazdának...! Köszönet a sportnap szervezőinek és a résztvevőknek, hogy ismét nívós programot sikerült megvalósítanunk.

MAKÓ ZOLTÁN
TOLNAI NE



„Életfa program – ZÖLDÚTON 2013”

A tavasz folyamán a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület kezdeményezésére 16 szervezet a város aktív segítségével létrehozott egy helyi szövetséget, amit a „Szövetség a Pécsi Családokért” néven emleget. Jó cél érdekében bárki képes egy lépést tenni. Na de kettőt, hármat, talán sokat is...?

Ez igazi kihívás! Ezért kerestük a lehetőséget, hogy a jó ötlet ne haljon el az élet sodrában.

Az „Életfa program – ZÖLDÚTON 2013” akció kiválóan alkalmasnak mutatkozott arra, hogy a Szövetség a Pécsi Családokért, és ezen belül a PSZNE sok-sok aktív családja mozgásba lendüljön, megmutassuk magunkat a városnak: vannak itt elszánt civilek, akiknek a család nem magánügy, hanem felelősség a holnapunkért, a gyermekeink jövőjéért.



De mi is ez a program? Régen, amikor még nagyobb összhangban éltünk a természettel, szokás volt a gyerekek születésekor egy-egy fát ültetni: ÉLETFÁT. Ezt a hagyományt keltettük ismét életre.

A munka október 28-án kezdődött (az

őszi szünettel), s közel egy hónapig tartott, melynek során a 6-os út belvárosi szakaszán sok ezer cserjét, több mint száz fát ültetnek el civil szervezetek, magánszemélyek, gazdálkodó szervezetek, óvodák, iskolák s mindenki, aki felelősséget érez az élhető Pécsért.

Az Ökováros-Ökorégió Alapítvány fogja össze, osztja le a terüle-





teket a különböző szervezeteknek. Mi egy belvárosi útszakaszt kaptuk, nem hosszút, de több mint kétezer cserjét kellett elültetnünk. Ezt a munkát a BOKOM-mal együttműködve végeztük, ők adták a csemetéket, felásították a helyüket, valamennyi szerszámot is biztosítottak hozzá és, persze a szakmai felügyeletet.

Hát... Alaposan sikerült meglepnünk a BOKOM szakembereit. Hiába jeleztük előre, hogy leszünk talán nyolcvan is, ettől nem ijedtek meg. Annyira nem, hogy csak a felét hozták ki az elültetni szándékozott mennyiségnek. Másfél óra alatt elültettük mindet, sőt... Amíg a BOKOM-os hölgy elrohant a telephelyre a többi cserjéért, még oda is ültettünk a nagy nekibuzdulásban, ahova nem kellett volna. Nekünk, persze, a frissen ültetett cserjék kihúzása sem okozott gondot, hamar megtaláltuk a nekik megfelelő parcellát. Eddig ezt a munkát közmunka-programosokkal végeztük,

az ő tempójukhoz voltak szokva. Nem szoktak a civil kurázihoz.

Azóta több helyről is nagyon pozitív visszajelzéseket kaptunk. Egy kisgyerek a nagymamájával csodálta az általa ültetett bokrocskát, s megjegyezte: „Ez a kis növény is úgy fog nőni, mint én. Majd jövök és megnézem időnként s vigyázni fogok rá.”

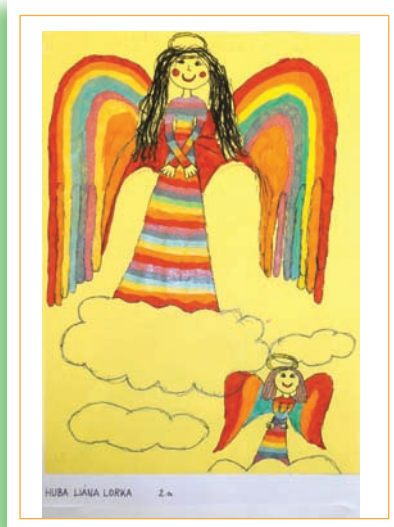
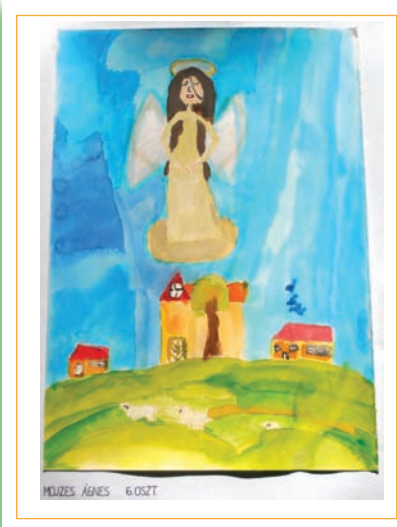
A NOE felhívására 2000-ben az ezredforduló tiszteletére szerettünk volna már fákat ültetni, de akkor zárt ajtókra találtunk az önkormányzat útvesztőjében. Csak Pécs külterületén kaptunk rá engedélyt, egy bánya rekultivációs sávjában. Most a kezdeményezésre szinte az egész város megmozdult, öröm ezt az egységet megtapasztalni. Sokan voltunk, sokfélék, mégis példamutatóan egyek tudtunk lenni ebben az összefogásban.

VOZÁR PÁL ÉS SZÉKELY KAMILLA



Angyalok a gyermekek szemével

Az angyalok világa sokak számára ismeretlen és megfoghatatlan. A Bibliában ők Isten küldöttei, Isten fényét és sugarait testesítik meg bennünk és körülöttünk. A jó angyalok Isten akaratát adják hírül az embereknek és segítenek is rajtuk. A Biblia szerint az angyalok Isten teremtményei, erejükre és hatalmukra nézve magasabb rendűek az embernél. Ők az univerzum szellemi törvényeinek őrzői és hordozói. Energiájuk és erejük végtelen...



„Angyalok a gyermekek szemével” címmel hirdetett rajzpályázatot az Ars Sacra Fesztivál keretén belül a családháló.hu online magazin 2013 szeptemberében. A megjelölt téma nagyon izgalmasnak tűnt! Különösen azért, mert az angyalok a gyerekek szívén-lelkén átszűrődve jelennek meg a rajzokon.

Kicsit szkeptikusan álltam az ügy mellé. Augusztus végén, a nyaralások utolsó napjait élve, a tanévkezdés „mindent beszerezni” hangulatában kinek lesz ideje elültetni gyerekeit rajzolni? Örülök, ha 25-30 rajz beérkezik...

Amikor a hírláncunkon meghirdetett második napon öt rajzot hoztak be az irodába, éreztem, itt elindult valami... Ezt komolyabban kell vennem! Ahogy szállingóztak az angyalok,

úgy lettem én is egyre lelkesebb. Elkezdtem az angyalokról olvasni, idézeteket gyűjteni. Arra gondoltam, a rajzok közé be lehetne illeszteni egy-egy idézetet. Végül az idézetekhez kerestem rajzokat, és mindegyikhez akadt is egy-egy.

A gyerekek sok mindent tudnak. Talán jobban is, mint mi felnőttek! 130 rajz érkezett a pályázatra, egyik szebb, mint a másik. Az alkotásokat méltó helyen, a Csontváry Múzeum előterében csodálhatták meg a látogatók egy hónapon keresztül.

CSIZMADIA ILDIKÓ
VEZETŐSÉGI TAG
PÉCSI SZÉKESEGYHÁZ
NAGYCSALÁDOS EGYESÜLET





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 otthonot építsenek maguknak, de eddig elegendő önerő hiányában ezt nem tudták megvalósítani. Az adományozó cégek saját termékeikkel kívánnak támogatást nyújtani – falazótéglát, fűdémrendszert, 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

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

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

ENERGETIKAI TANÚSÍTÁS

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

17.000,-Ft –tól, azonnalra. Igény esetén online adatközléssel is. Hőkameraszámítás, hőfénymérés.

☎ 30/431-2402 Garancsy István

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

☎ 20/956-5720 Kovács Árpád

<http://teherfuvarozas.uw.hu>

e-mail: teherfuvarozas@uw.hu

Népes fészek, boldog fészek, fiókái vígan élnek

Amióta megszületett a **Papp család** tizedik gyermeke, azóta tervezem, hogy világgá kürtölöm e népes család csodáját! Mert ritka az, ahol a szülők álmainak közép-pontjában a nagycsalád áll, ahol minden gyermek saját egyéniségét figyelembe véve, tudatos neveléssel értékes emberré formálódik. Mindent ehhez igazítanak, a családi házat, a ház berendezését, az udvart, a bögrét, a központba elhelyezett meleget árasztó, körülülhető cserépkályhát, és még sorolhatnám tovább, mi mindent. Legutóbbi látogatásunknál a legkisebb kinn aludt az udvaron. A következő meg apa ölétől nem tágitott, nyugós volt, mert oltást kapott. Vince és Anna Rózsa, a két ovis a nap-pali közepén kukoricaszemekkel játszott. Az első osztályos ikreknek, Zsuzsannának és Juliannának édesanyjuk segített megfaragni a ceruzájukat, már túl voltak a lecke leellenőrzésén is, így ők is mehettek játszani. Ágoston többször megjelent a füzetével, amit visszakapott azzal, hogy még mindig találni javítani valót. De aztán önállóan megtalálta és kijavította a hibákat, így ő is lazíthatott. Imola édesapjára várt, hogy közösen átnézzék a fizikát. Magdolna és Zsombor még nem ért haza Győr-ből, ahova iskolába járnak. A többieknek ma nem volt különórájuk, sem néptánc, sem zeneiskola.

Kértem a szülőket, Dorottyát és Gyurit, hogy küldjék el nekem e-mailben a gyerekek adatait. Az adatok mellett megírták hitvallásukat a családról, emberi jogokról, kötelességeikről. Azt hiszem, akkor járok el helyesen, ha változatlan formában küldöm el megjelenítésre a tőlük kapott anyagot.

Csodák az általuk készített életrajz alapján:

Dorottya 1973-ban született Mosonmagyaróváron. Magyar-néprajz szakos tanárként végzett Pécsen, de már az egyetem 3. évfolyamán megszületett első gyermekünk.

A büszke családapa székesfehérvári, a katonaság alatt ismerkedtünk meg egy keresztény közösség nyári táborában. Követtem Dorottyát a baranyai megyeszékhelyre, és ma is annál a vállalatnál dolgozom, ahova akkor felvételt nyertem. Mindössze várost váltottam közben.

Kétszobás panellakásban élünk, ahol albérlőkkel osztoztunk az 50m²-en, amíg meg nem született **Zsombor Mátyás** 1995-ben. A születés is nagyon szép volt. Találkoztunk egy nagyon finom lelkű női szüléssel, aki úttörő volt a háborítatlan születés dél-magyarországi meghonosításában. Vágytunk rá, hogy ezt megélhessük, és megadatott. Apás szülések kezdetektől fogva...

„Isten útjai kifürkészhetetlenek” – tartja a mondás. Amikor a második megfogant életet várt születése előtt 4 héttel elvesztettük, magunk sem találtunk rá választ. Hitünk azt mondatta velünk, hogy megvan ennek az oka, de ezt a szívnek és észnek sajátjává tenni, embert próbáló feladat. Ma azt gondolom, hogy megmért minket a Teremtő. Ha azt kibírtuk, talán méltók lehetünk, hogy a

neki legkedvesebbek közül számolatlanul adjon nekünk. Talán...

Nagyobb szünet – 5 év – után lett családtag **Imola Sára**. Ekkor költöztünk a Mecsek oldali kis szőlőbe, ahol csodálatos környezetben nevelkedhettek immáron ketten.

Magdolna 2002-es születése előtti hónapokban tettük át lakhelyünket Dorottya szülőfalujába, Jánossomorjára, ahol édesapja házában éltünk, s ezzel párhuzamosan építettük családi fészkünket Mosonmagyaróváron. Harmadik gyermekünk Győrött született. Ott találtuk meg azt az orvost, akinek sokat köszönhetünk mi is és a társadalom is azzal, hogy nem törte meg családgyarapítási terveinket. Sajnos, fehér holló ő a hivatásában.

Ágoston Lőrinc bő másfél év elteltével követte nővérét, szintén Győrött született. Ő már a mai otthonunkba érkezett haza a kórházból, és Zsombor is iskolát váltott a beköltözésünk után. Ezt később még háromszor megtette. De nem azért, mert nem találta a helyét vagy eltanácsolták volna, hanem, mert mindig többre vágyott.

Nyitottsága, tudásvágya hajította előre hatosztályos gimnáziumba, majd mostani alma materébe, Győrbe.

Zsombornál beigazolódni látszott, hogy helyes és nem hasztalan törekvés a könyvek szeretetére nevelés, a művészetek iránti nyitottság felé terelgetés. Ez idő tájt letünk tagjai majd „szíve-lelke” a Táltos Családi Kör Egyesületnek. Szándékunk szerint a bábszínház műfajának segítségével szerettük volna színházlátogató, gazdag érzelmi életre vágyó emberekké nevelni a városunkban és környékén élő óvodás, kisiskolás gyermekeket s, persze, szüleiket is.

Amikor ötödik gyermekünkkel mentünk ultrahangra, akkor orvosunk sejtelmesen adta tudtunkra, hogy bizony nem egy élet fogant meg az anyaméhben. Az ikerlányok, **Zsuzsanna és Julianna**, már születésükkor „megüzenték” nekünk, hogy nem mindennapi élmény lesz velük egy családba tartozni. Mindössze nyolc perc korkülönbség van köztük, de kis híján egymást követő napokon születtek.

Ekkor éreztük meg igazán, hogy mennyire egyedül vagyunk a világban, ha sem szülő, sem testvér nem él a közelünkben. Sokat segítenek mind a mai napig a környezetünkben és a tőlünk távolabb élő ismerősök és ismeretlenek, de a szülői támaszt nem tudják pótolni. Nagyon szeretünk babázni, de itt négy kéz is kevésnek bizonyult. Zsombor fiú létére komoly segítséget jelentett akár a háztartásban, akár a testvérfelügyeletben. Egy „családbarát munkahelyi vezető” is kellett ahhoz, hogy életünk kerek lehessen, ne árnyékolja be semmi sem az ikrek csodáját.

Ismét egy fiú következett – az 1 fiú, 2 lány sormintának és a két éves gyakoriságnak megfelelően. **Vince** már Csornán született. Vándormadárként követtük orvosunkat egy kisváros családias szülészetére.

„a nagycsalád annak is záloga, hogy igaz értékeket követő, szeretni tudó, másokért tenni akaró emberek nevelkednek benne”





Dr. Nagy István polgármester úr látogatása a családnál

Nagy váltás következett, Zombor elment kollégiumba, még hozzá bentlakásos intézménybe. Ritkán jött haza, meglazult a családi kötelék. Igaz, igyekeztünk sokat „kirándolni” hozzá, de a fészekben létet ez sem pótolhatta. Vince is letette különlegessége névjegyét: napra pontosan két évvel követte az ikreket. Azóta hármas szülinapot ülünk Szent István ünnepének vigíliáján.

2008-ban született **Anna Rózsa**, egy igazi kisasszony. Talán ő hozta haza nagyfiúunkat, mert őt nem lehetett nem szeretni, nem dédelgetni, nem megölelni. A Jó Isten mindig tudja, hogy mit kell adnia, még ha mást kérnénk is...

Ekkor már életérzés volt a családban, hogy iskolások, óvodások szép számmal repülnek ki reggelente az ajtón. Méretes családi naptárban írtuk a programokat, ki, mikor merre jár, hova kell időre odaérni. Nagy segítség volt az akkor már hagyományos komatál. Szervezetten érkezett az ebéd és segítség a barátoktól. Már óvodába is biciklis konvojként haladtunk, egyenes folytatása ennek, hogy iskolába, különóra mindenkinek magának kell eljutni, esetleg nagyobb testvér segítségével.

Komoly kihívást jelentett egy családi nyaralás. Eljutni sem egyszerű a pihenőhelyre, tíz embert fogadni képes helyszínt találni pedig még kevésbé.

A nagyobbak nevelgetésében ekkor már segítséget kaptunk zenetanártól, népi hangszer és néptánc oktatótól, e közösségek tagjaitól. Ők tudták, hogy a nemzet megmaradásán túl a nagycsalád annak is záloga, hogy igaz értékeket követő, szeretni tudó, másokért tenni akaró emberek nevelkednek benne.

Dénes András, a kilencedik gyermekünk, anyák napján látta meg a nap sugarait. Azóta tudjuk, hogy ő is különleges ajándék nekünk. Az ő születése előtt már több barátunk is kérdőn szólított meg minket, hogy nem születik újabb babánk? Itt lenne az ideje. Elfogadtak minket ilyenek, pedig 5-6 évvel azelőtt még a „ti szültétek, neveljétek is fel saját erőtökből” mondatot is megkaptuk, ha nagy ritkán hangot adtunk annak, hogy az akkori társadalom és országvezetés nem családpárti és az emberek nagy része is inkább csak önmagával törődik – fejre állt az értékrend a világban.

A negyedik x felé közeledve már terveztük, hogy majd „az utolsó pillanatban”

szülessen a következő, hogy minél tovább lehessen a karjainkban pici baba, az élet csodája. De **Luca Viola** sem várt két évnél tovább, ezzel módosítva tervünket – jó irányba. Öthetes, amikor e sorok íródnak. Hihetetlen élmény látni, ahogy őt minden testvére szereti, alig várják, hogy felébredjen, közöttük legyen, kézbe foghassák. Ahogy a legkisebbek is ragyogva adták saját közösségük tudtára érkezését, dagadva a büszkeségtől.

Próbáljuk megfogadni Gyökössy Bandi bácsi „kapcsolat-megtartó” tanácsát. Naponta egy órát, hetente egy napot és évente egy hetet szánjunk egymásra. Eddig nem sikerült maradéktalanul megvalósítani, de törekszünk a minimumra, hogy ne hunyhasson ki a tűz. Ezt Zombor nélkül nem tehetnénk meg. Születések előtt egy rövid hétvégét szoktunk ajándékozni magunknak – általában a legapróbb gyermek kíséretében. Jobbára alvós, kikapcsolós, semmittevős alkalmak, amik, persze, tartalmas feltöltődéssé alakulnak. Péntektől vasárnap délutánig a gyerekeknek szülő nélkül is példásan telnek a napjaik. Főznek, mosnak, a rendet szinten tartják, és mindezt úgy, hogy jól érzik magukat. Nem ritka, hogy ők jobban várják, mint mi magunk. Zombor a budapesti orvosi egyetemre készülő komoly, nagy legény, bizony, jó példát mutat kisebb testvéreinek, nagyon magasra rakta a lécet!

Rengeteg munkával, odafigyeléssel, törődéssel, szervezéssel jár a nagycsalád, de mindig érkezik kárptolás, segítség, támasz. Csak hinni kell benne!

Ui: Mivel nincs rokon a közelükben, így elfér a jó ismerősök által nyújtott baráti segítség. Egyesületünk a tagok körében elindította a „SZERETETIDŐ” kampányt, aminek lényege: Önkéntes munkáddal adj szeretettel időt a szülőknél, hogy ezt a „SZERETETIDŐT” gyermekeik ölelésére, szeretetére fordíthassák! Természetesen a nagycsaládok egyesületében minden család időhiánnyal küzd, ennek ellenére azért akadtak néhányan, akik jelentkeztek. Bekapcsolódtunk a komatál akcióba, el-elhozunk tőlük vasalnivalót, mert ebből nem fogynak ki ők sem. Van, aki rendszeresen kalácsot süt, szervezzük a karácsonyi nagytakarítást is. Most már jelentkezett a városból ÖNKÉNTES is. Kampányunkról írtunk polgármester úrnak, aki magánszemélyként meglátogatta a családot, és mint méhészkedéssel is foglalkozó, ellátta őket egy óriási „mézes ajándékosomaggal”, finom csemegével. Élvezte a nyüzsgő hatást. A családi beszélgetés közben felvetettük azt is, hogy mi lenne, ha a nagy létszámú családoknál, kérelemre és egyéni elbírálás alapján rendszeresen segíthetnének közmunkások a napi teendők ellátásában? Polgármester úr azt hangsúlyozta válaszában, hogy jelenleg az önkéntes munka megszervezését látja egyetlen megoldásként, de a későbbiekben támogatni fogja kezdeményezésünket.

Azért bízom abban, hogy ezzel a felvetéssel elindítottunk egy gondolatot és a hivatalos fórumokon előbb-utóbb megértő fülekre talál javaslatunk. E sorok leírása közben még az is eszembe jutott, hogy akár szociális ellátást is kaphatnának szervezeten a gyermekeiket tisztességgel nevelő, nagyon-nagy létszámú családok!

A Papp családnak nagyon jó egészséget kívánunk, legyen sok erejük a boldog fészek további építéséhez!

ORBÁN JÓZSEFNÉ PANNI
ÉLETFÁ EGYESÜLET MOSONMAGYARÓVÁR





Csoportunkban – s tudomásom szerint máshol is – akad még napjainkban ilyen hagyomány – felelevenítettük a komatálazás szokását. A régi, falusi világban a frissen szült édesanyának és családjának komaasszonyai a szülést követő néhány napban bőséges, több fogásból álló ebédet készítettek, s azt elvitték a családnak. Fontos szokás volt ez, hiszen tudták, az anyának szülés után pihennie kell, s a szoptatás zökkenőmentes beindításához is arra van szükség, hogy a gyermekágy helyett ne a család ellátásával, a főzéssel, háztartással kelljen foglalkoznia. A komatálát díszes edényben vitték, s átadásakor elbeszélgettek az édesanyával, kikérdezték, hogyan folyt le a szülés, jó tanácsokat adtak neki. A komatálazás a közösséget is összetartotta, kifejezte, hogy figyelnek egymásra, tisztelik az új életet adó asszonyt.

Hogyan is zajlik a NOE Óhegyi csoportjában a komatálküldés?

A levelezőlistán megkapjuk az örömhírt a születésről. Valaki, aki közelebb áll a családhoz, vagy akár más is egyszerűen csak vállalja a feladatot, felveszi a kapcsolatot a szülőkkal: szeretnének-e komatálát? Megegett, hogy valaki kedvesen visszautasította: a büszke apa örül, hogy végre kiélheti szakács-ambícióit... Ha jelzik, hogy örülnének, akkor drótpostán elindul a szervezés. Megkérdezzük, allergiás-e valaki a családban, mire figyeljünk a menü összeállításakor. A szülést követő pár naphoz nem ragaszkodunk, tudjuk, hogy a család, a nagyszülők eleinte sokat segítenek a baba körül, s úgy gondoljuk, egy ebéd jól jön akkor is, amikor néhány hét múlva a közeli segítség már nem számíthatnak. A levelezőlistán feltesszük a kérdést: „**Ki szeretne komatálát vinni?**”

A szervezést összefogó személy összegyűjti a felajánlásokat, egyeztetni az ebédeket, (lehetőleg ne egymás után négyszer kapjanak gulyásleves és palacsintát) az időpontokat (hétköznap vagy hétvége), a pontos címet. Ettől kezdve

már zökkenőmentesen mennek a dolgok, a kijelölt napokon a felajánló a megbeszélte időpontban elviszi az ebédet, és pár percig együtt örülnek az új családtagnak.

Sok szép emlék jut eszembe ezekről az alkalmakról...

Jó volt készülődni, szívvel-lélekkel, különös odafigyeléssel készíteni aznap az ebédet, aztán átadni és azon izgulni, vajon ízleni fog-e nekik a főztem. Jó volt látni a család örömet, ahogy elfogadják az általam készített táplálékot, és azt hallani: de jó, hogy aznap nem kell a konyhára figyelni, csak egymásra, a picire, a formálódó nagycsaládra. Megegett, hogy egy család nem kért komatálát, mert tojásallergiás volt az egyik gyermek, és nem akartak ezzel problémát okozni az ajánlkozóknak. December volt éppen, javában zajlott a karácsonyi készülődés. Egy másik csoporttag, akinek a kisfia szintén tojásallergiás volt, egyszer csak meglepte őket tojás nélkül készült bejglivel. Jóleső, hálás köszönő levél érkezett a levelezőlistára, és úgy érzem, csodálatos volt megtapasztalni ebben az esetben is,

hogy milyen jó önzetlenül adni, odafigyelni a másikra, és milyen jó elfogadni a szívből jövő figyelmeséget.

A 21. században, amikor van fagyasztószekrény, kifőzde és mikrohullámú sütő, az ételfutárokról nem is beszélve, miért



jó, ha komatálazunk? Ezen gondolkodtam, amikor nekifogtam ennek a kis írásnak. S nem is kellett sokáig keresgélnem a választ. A lényeg évszázadok múltán is ugyanaz: jelezni vele az összetartozást, a figyelmet és azt az örömet, amit akkor érzünk, ha megjön a hír: csoportunkba újabb kisbaba érkezett.

ELGES RENÁTA
BUDAPEST, ÓHEGYI CSOPORT



MÉG EGYSZER A BESZÉLGETÉSRŐL

Beszélgessünk az ünnepek alatt...!

Még valamit az egymással való beszélgetéssel kapcsolatban szeretnénk mondani. A beszélgetés azt jelenti, hogy odafor-dulok a társamhoz, és törekszem arra, hogy megértsem őt. A beszélgetésben a megértés a legfontosabb. Ha megvan az az érzésük, hogy a társuk megérti Önöket, akkor ezt mondják el neki!



Hagyjanak időt egymásnak.

Az emberek különböző utakon jutnak el egymáshoz. A megértésnek különböző útjai vannak. Egy bőgő meg egy dob könnyen megérti egymást. Nem szabad abból kiindulni, hogy a kettejük megértési mechanizmusa ugyanolyan. Ez csak egyszerű, primitív dolgok esetében lehetséges. Pl. ha cipőt



veszünk, akkor meg tudjuk értetni magunkat az eladóval. Vagy ha tanulmányi vizsgákat teszünk. Ezek a kommunikáció primitív folyamatai. Ha az orvos beteget

vizsgál meg, az már nem ilyen primitív folyamat. Akkor szükség van arra a készségre és képességre, hogy a finom rezdüléseket is észrevegye.

Természetesen itt is eljáráshoz mechanikus módon. Megmértem a vérnyomást, hőmérsékletet stb. Aztán megnézem a táblázatomban, hogy milyen orvosságot kell adnom. De akkor nem vagyok jó orvos. Ha a társamat akarom megérteni, akkor látnom kell, hogy milyen finom zeneszerszámmal van dolgom.

Ne futkossanak össze vissza ebben a világban, keresve, hogy ki tudja Önöket megérteni!

Ezt a 15 évesek csinálhatják. „Olyan magányosnak érzem magam! Senki sem ért meg! Milyen nehéz az életem! A vágódásom a messzeségbe árad!” (...)

Akkor elkezdődik egy fontos folyamat. Jelen lenni és befogadni. (...) Ez érdekes munka: befogadni. Ha valakit magamba befogadok, akkor az él bennem. Ami őt megindítja, mozgatja, az engem is megindít. Az ő gondolatai az enyéim is. Vannak emberek, akik erre természetüknél fogva képesek. (...)

Az egészen kicsi dolgok iránti érdeklődés jelenti a beszélgetést.

Érdekelnek az egészen apró dolgok. Ezek az érintkezés formái. Vannak emberek, akiknek arra van szükségük, hogy egészen közvetlenül szóljanak hozzájuk. Vannak, akik ezt egyáltalán nem szeretik. Ők az egészen halk, gyengéd, a messzeségből jövő megérintést szeretik. Ha nekik mélyen a szemükbe néz az ember, és azt mondja: „igazán nagyon szeretlek, nagyon szép vagy”, attól minden bajuk lesz. Mások viszont éppen erre a személyes kapcsolatra vágnak.

Milyen a mi kapcsolatunk? Mikor érzem magam legközelebb a társamhoz? Ez különböző. Az egyik szereti, ha mondjuk neki: szeretlek. A másik talán csak annyit akar: köszönöm, és a szíve mélyén boldog. Mikor vagyunk közel egymáshoz? Mikor érzem a legerősebben a közelségedet? Sok szóval, vagy szó nélkül? Ezt kell tudnunk, és kimondanunk egymásnak. Mikor érzem a közelségedet?

Részlet az Oázis 2013/3-as számából



SZENVEDÉLYE A GASZTRONÓMIA

A mesterszakács bemutatkozik



A 2012-es gyulai NOE Őszi Találkozó főszakácsa – Prohászka Béla – helyi születésű. Édesanyja kitűnő főztje miatt választotta ezt a hivatást. Tanuló éveit a gyulai Park Hotelben kezdte kitűnő szakemberek irányítása mellett. Híres éttermek és szállodák konyhafőnökeként dolgozott. Számos hazai és külföldi gasztronómiai verseny nyertese. A Mintamenza csapat tagjaként részt vesz az országos Menza Minta = Mintamenza programban.

Hitvallása szerint „ezt a nagyon szép szakmát csak szívvvel és lelkesedéssel lehet művelni.” Az Önben égő tűz a sajátja vagy örökölte a főzés iránti tiszteletet és lelkesedést?

Ennek a szép szakmának a szeretetét édesanyámtól örökölttem, aki gyermekkoromban mindig nagyon ízletes és változatos ételekkel várt haza az iskolából.

Emlékszik arra, mi volt az első főztje? Ezt Édesanyjától tanulta?

Igen, tisztán emlékszem, hogy az első étel, amelyet gyermekkoromban nagy izgalommal teljesen egyedül készítettem

el, az a kőrösi halászlé volt. Ez az étel Édesapám kedvence volt, és egyszer úgy gondoltam, hogy ezzel szeretnék neki örömet szerezni.

Milyen volt a gyerekkora? Hogy teltek az ünnepek, az ünnepek?

A gyermekkoromra boldogan emlékszem vissza, úgy érzem, mindent megkaptam szüleimtől, ami abban az időben megengedhető volt. Az ünnepek alkalmával összegyűlt a család apraja nagyja. Finom ételeket, ínycsiklandó süteményeket ettünk. Karácsonykor elengedhetetlen volt az asztalon az édesapám által fogott halból készült halászlé és a töltött káposzta.

Van olyan ízvilág vagy terület a gasztronómián belül, ami különösképp foglalkoztatja, amit a legszívesebben készít? Mi a kedvenc étele?

A távol-keleti konyha közel áll a szívemhez, ami annak köszönhető, hogy több hónapot töltöttem Thaiföldön, ahol a Budapest étterem konyhavezetője voltam. Rendkívül izgalmas módon lehet kombinálni az édeset a savanyúval, olyan ízeket tudunk varázsolni a mai modern fűszerekkel, amelyek még a legkonzervatívabb táplálkozású embert is megnyerik.

Mit tekint szakmája legnagyobb elismerésének? Miért?

Az évek során nagyon sok versenyen, olimpián vettem részt, számtalan elismerésben, díjban részesültem, azonban 2002-ben megkaptam a Venesz József-díjat, amely a legnagyobb szakmai elismerés számomra. Ez a legmagasabb szakmai díj, amelyet vendéglátó szakember kaphat ma Magyarországon.

Vannak tanítványai? Igyekeznek a tudását, a szakma szeretetét továbbadni?

Igen, a korábbi években a középiskolától az egyetemig, a fiatal korosztálytól kezdve az idősebbekig sok embernek próbáltam átadni a tudásomat, szakmai tapasztalatomat. A visszajelzések alapján a tanítványaim jelentős része még ma is főfoglalkozásként űzi ezt a szép mesterséget.

A Mintamenza közétkeztetési program Békés megyei pilot-programként indult el, amelyhez Budapest is csatlakozott. Miről szól a program? Miért tartja ezt fontosnak?

A Mintamenza program nagyon közel áll a szívemhez, mivel nekem is öt gyermekem van. A program többek között azt szolgálja, hogy a bölcsődés, óvodás és iskoláskorú gyerekek egészségesebben nőjenek fel, mint annak idején az én generációm. Sokkal több zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, a közintézmények asztalaira minőségibb alapanyagokból készült ételek kerüljenek.

Vannak a programnak további tervezett elemei? Ha igen, mik ezek?

A cél valós, magyar, minőségi, egészséges alapanyagokra épülő közétkeztetés megvalósítása. Továbbá, hogy az étlapok tükrözzék a szezonalitást, a közétkeztetési ebédlők színvonalának emelkedése minél előbb megvalósuljon. Szeretnénk, ha a fogyasztók legalább kétféle menüből választhatnának.

Közeleg a karácsony. Hogy éli meg ezt az ünnepet? Megtisztelne minket azzal, hogy mesél a családjáról?

A munkám miatt sokat vagyok távol a családomtól, de a karácsonyt nekik szentelem. A feleségemmel, Andreával együtt készítjük el a karácsonyi vacsorát, amelyben a hal és a pulyka elengedhetetlen. A legidősebb fiam, Béci nyomdász mesterséget tanult, Zsolt Bécsben dolgozik cukrászként, Bence általános iskolás, Fanni és a legkisebb gyermekem, Andika ebben az évben kezdte el az iskolát, illetve az óvodát. Szenteste napján megajándékozuk egymást, régi történeteket mesélünk, és közben elfogyasztjuk a közösen elkészített vacsorát. Vagyis a hétköznapi rohanó élettempómhoz képest a karácsony meghittén és csendesén telik.

Mi kerül Önöknél a terített asztalra?

Mint már említettem, halászlé biztosan kerül az asztalra. Főfogásként aszalt gyümölcsökkel bélelt pulykarolád geszte-

nyés burgonyapürével. Desszertként mákos-meggyes muffin és mézeskalács lesz, amelyet a család legkisebbjei készítenek el.

Ha van olyan recept vagy akár menüsor, amit szívesen ajánl karácsony táján a NOE tagságának, kérjük, ossza meg velünk!

Nagyon szívesen.

RECEPT

Aszalt gyümölcsökkel bélelt pulykarolád gesztenyes burgonyapürével

Hozzávalók 10 személyre:

1 kg pulykamell filé
20 dkg magozott aszaltszilva
10 dkg aszalt sárgabarack
10 dkg mazsola
20 dkg liszt
20 dkg zsemlemorzsa
4 db tojás
2 dkg szezámag
6 dl étolaj
só, őrölt szerecsendió, őrölt fehérbors
2 kg burgonya
10 dkg vaj
2 dl tej
10 dkg pirított gesztenye
só, petrezselyemzöld

Elkészítése:

A pulykamell filéből 10 dkg-os szeleteket vágunk, majd klopfolóval lazítjuk. Ízesítjük, fűszerezzük, beletöltjük a megmosott, beáztatott és kinyomkodott aszalmányokat, henger alakúra formázzuk. Lisztbe, tojásba majd szezámagos zsemlemorzsaiba forgatjuk és forró olajban kisütjük. A burgonyát megpucoljuk, nagyobb kockákra daraboljuk, majd sós vízben megfőzzük, leszűrjük. Hozzáadjuk a vajat és a felforrósított tejet, összetörjük és belekeverjük a pirított gesztenyét és a finomra aprított petrezselyemzöldet. Tálaláskor a roládokat felszeleteljük, majd a formázott gesztenyes burgonyapüré mellé helyezük.

Kívánok Önöknek nagyon békés Karácsonyi Ünnepeket és örömeikben gazdag Új Esztendőt!

KÖSZÖNJÜK!
**BÉKÉS, BOLDOG ÜNNEPEKET KÍVÁ-
NUNK ÖNNEK ÉS CSALÁDJÁNAK!**

A RIPORTOT KÉSZÍTETTE:
LÓDI VIKTÓRIA





MOTTÓ: „MAGA IS TANUL, KI MÁSTANÍT”

Az ember élete során nap mint nap hall vagy olvas olyan dolgokat, amelyekre rácsodálkozik, hogy: „Jé, nekem ez eddig eszembe sem jutott”, pedig milyen egyszerű megoldás!” Szinte naponta tanul az ember új praktikákat. Én is tanulok még az unokáimtól is. Aztán van, ami beválik, van, ami nekem mégsem úgy sikerül. Most én adok át praktikákat, bízom benne, hogy másnak is beválik! Ha igen, akkor adjátok tovább jó szívvel, ahogy ezt én is teszem.

Praktikák a konyhában

(avagy amivel az előző cikk még megtoldható)

Tudom, hogy a sok olajban kisütött rántott hús, rántott hal stb. nem tartozik az egészséges ételek közé, de a legtöbb helyen az ünnepi asztalra ez kerül fel legtöbbször. Valljuk be, ha van bő választék az asztalon, akkor is ez fogy el legelőször. Ezért most a sütéshez az előkészítést és a panírozást, mint „munkahelyi műveletsort”, majd a húsok kisütését járom körül.

PANÍROZOTT ÉTELEK

Előkészítés

A felszeletelt és – ha szükséges – kiklopolt hús, különösen a száraz hús (mell, karaj) sokkal ízletesebb, szaftosabb, ha a panírozás előtt legalább egy órával kicsit meglocsoljuk és átfogatjuk egy-két evőkanányi olajjal, de hasonló hatást érünk el tejjel, majonézzal, vagy 4-5 evőkanányi tejjel. A szózást közvetlenül a panírozás előtt végzem.

A panírozáshoz felhasználok a száraz zsemlékből, kenyérből készített morzsát is. A kenyeret és a zsemlét 1 cm-es kockára vágom, és vagy szabadon, vagy sütés után a kikapcsolt sütőbe tolva megszáritom. Mikor már kellően kiszáradt, akkor kisebb adagokban sűrű szövésű konyharuhára teszem, összehajtogatom, és minden bosszúságomat kiadva, sodrófával megveretem. Szűrőkanálon átszítálok, a fennmaradó nagyobb morzsákat aprítóval kicsit megdarálom. Persze az egészet lehetne aprítóval végezni, csak én mindig kicsit sajnálom a késeket. Ne aprítsuk nagyon apróra, mert finomabb a rántott szelet, ha a panírmorzsa nem lisztszerű.

Panírozás

A panírozást nagy edényekben végzem. A lisztet is és a morzsát is kb. 2 l-es műanyag edényekbe öntöm, amelyeknek legalább 10 cm magas az oldaluk. A tojásokat literes tálban verem fel. Ennek előnye, hogy egyszerre több szelet húst tehetünk villával a tálakba. A lisztes tálát rázogatom, és miután már egyenletesen befedte a liszt a hússzeleteket, akkor teszem át a tojásba, onnan pedig a morzsás tálba, ahol szintén rázogatóssal juttatom rá a húsok felületére a panírmorzsa. Kicsit kézzel megnyomogatom a húst. És már mehet is a tálcára, ahol sorban várakoznak a sütésre. Ez a módszer akkor különösen jó, ha apró méretű alapanyagokat, mint pl. gomba, karfiol, cukkini stb. (ráadásul sokat, mert sokan vagyunk) kell panírozni. Nekem így sokkal gyorsabban megy, ráadásul nem lesz az egész konyha csupa liszt és morzsza, és

a kezemet sem kell annyit tisztogatni.

A panírozásnál mindig marad a felvert tojásból. Ha éppen nem kell tojás aznap semmihez, akkor, kevés só t dobok bele és csak annyi lisztet, hogy ne legyen sűrű massa belőle. A sütés végén a forró olajban evőkanányi adagokban ropogósra sütöm. Mindenki nagyon szereti a „hústalan” ropogókat.

Kisütés

A panírozott ételek sütését bő, forró, de nem túlhevített olajban, vastag aljú lábasban végzem. Az edény aljában összegyűlt morzsákat sütés közben lapos szűrőkanállal kiszedem. Így viszonylag tiszta marad az olaj, amelyet a sütés után azonnal leszűrök, és kihűlve visszaöntöm a flakonba. A következő alkalommal ebben szoktam halat sütni.

A használt olajat összegyűjtöm – majd a hulladéklerakó telepre kerül, mint veszélyes hulladék.

Előfordul, hogy több húst panírozok be, mint amennyi az ebédhez szükséges, ilyenkor, a maradékot egy tálcára teszem lazán egymás mellé, nejlomba csomagolva beteszem a mélyhűtőbe, majd miután megfagytak, akkor a tálcáról leszedve tárolom tovább. Milyen jól jön ez az aranytartálék, ha nincs sok időm a főzéshez.

A panírozás helyett gyakrabban használok kukoricalisztet. Ebbe forgatom bele a húsokat, a halat és a zöldségeket és így sütöm ropogósra kevés olajon teflon edényben.

Az olajban sült ételeket papírtörőre szedem, majd fogyasztásig papírtörővel bélelt és azzal fedett hőtartó edényben tárolom.

Szeretek papírtörőt használni. Higiénikusabb, mint a konyharuha. Természetesen, kéznél van a konyharuha is. Szerintem árban sem drágább, mert így kevesebb vizet és vegyszert használok.

TOVÁBBI PRAKTIKÁK

Tárolás

- Mindig van a hűtőben darált dió és cukrozott darált mák. Így tárolva nem avasodik meg, és ha gyorsan szükségem van rá, akkor csak előkapom.
- Sok darált húst használok, így ez is kiadagolva, rendszeres vendége a hűtőnknek.
- A mélyhűtőből már előző délután vagy este kiveszem a húst, vagy a lefagyasztott maradék ételeket, tálcára he-



lyezve áteszem a normál hűtőbe, amely hálából kevesebb szor kapcsol be.

- Akciós sajt vásárlásakor nagyobb mennyiséget veszünk. A sajtot feldarabolva zsírpapírba csomagolva tárolom a normál hűtőben, így nem szárad ki, és nem is penészedik meg. A kolbászt is így csomagolom, majd két nejlonzacskóba téve, jól lezárva helyezem a mélyhűtőbe.
- A hűtőben csak lefedett edényekben tárolom az ételeket, a felvágottakat is. Így elkerülöm a kellemetlen szagokat. Ha mégis szag csapja meg az orromat, akkor egy tálkába szódadikarbónát helyezek be, és egy nap múlva eltűnik a kellemetlen szag. A most kapható hűtőket már nem kell leolvasztani, de attól még takarítani feltétlenül szükséges. A hűtők tisztítását ecetes vízzel fejezem be.

Főzés

- A szódadikarbónát (étkezési) főzésnél is segítségül hívom. A nehezen puhuló zöldbabhoz, szárazbabhoz vagy pörköltöz tesztek egy késhegnyit, és a főzési idő máris rövidebb lesz.
- Nem szeretem a sütőpor ízét, ezért ha lehet, szódadikarbónával helyettesítem.
- Szódaport tesztek a daragaluskába és a túrógombócba is, melytől habkönnyűvé válnak. A mosogató lefolyóba is ezt küldöm le (kb. 2 púpos evőkanálnyi mennyiséget, apránként kanál nyelével segítve) 1,5-2 dl ecettel meglocsolva, egy kis búvárkodásra. A lefolyónyílást bedugaszolom. Pár perc múlva egy forró vizes öblögetés után hallani, hogy a víz könnyedebben távozik a csatorna irányába.

Mosogatás

- Kézi mosogatásnál mindig tesztek az öblítő vízbe egy kevés ecetet.
- Hogy milyen mosogatószert használjak? Legtöbbször környezetbarátot! Ezek kevésbé habzanak, de engem nem zavar, mert amúgy is nehezen várom ki az időt, amíg a hab eltűnik mosogatás után.
- Van mosogatógépem is, de az rendszerint megtelik a terítékekkel (tányérok, poharak, evőeszközök), így a főzőedények és a műanyagok kézi mosogatásra várnak.
- Kézi mosogatáskor a nagyon szennyezett edényeket mindig kitörölöm az étkezésnél használt szalvétákkal,

majd nagyjából kiöblítem őket egy kevés mosogatószerez vízzel.

- Utána engedem tele a kétrészes mosogatómat melegvízzel és így kezdem a mosogatást. Az ecetes öblögető vízből kivéve az edényeket, még az egykaros csapból engedett kevés tiszta vízzel is leöblítem az esetleges szermaradványok eltávolítása végett.
- Gépi mosogatáskor villával távolítom el a tányéron maradt ételmaradékokat. Résznyire nyitva hagyom a mosogatógép ajtaját, ha nem dolgozik, így nem válik kellemetlen szagúvá.

Takarítás

- Főzésnél a zsíros gőz könnyen megül a szekrények és a páraelszívó tetején, amelyet aztán nehéz eltávolítani.
- Könnyebben végzünk a takarítással, ha a felsoroltak tetejét papírral takarjuk (természetesen, ne látszódjon). Nagytakarításkor csak cserélni kell azokat és kicsit áttörölni a helyüket. Amire a mai napig nem találtam megfelelő megoldást, az a konyhaszekrények előlapjának zsírfolt-mentesítése. A hetente letakarított szekrénylapok ajtaján száradás után újra megjelenik a folt. Sokféle szerrel próbálkoztam már, de az a fránya csillogó folt mindig ott vigyorog gúnyosan. Szinte hallom a kacagását. „Itt vagyok, még mindig megvagyok”!

Bevásárlás

- Hétről hétre áttanulmányozom a szóróanyagokat, igyekszem kihasználni az akciókat.
- Vásárolni hetente egyszer, listával a kezünkben megyünk a férjemmel. A listán boltonként csoportosítva, azon belül pedig a haladás sorrendjében és áruféleségként körberajzolja szerepelnek a vásárolandók. Így könnyebb ellenőrizni, hogy hol tartunk, mi az, amit esetleg nem kaptunk. Nagyon ritkán térünk el a „fél-cédulánktól”. Célirányos a vásárlásunk, így viszonylag gyors.
- Hanem aztán otthon jön a ki- és elpakolás! No, ezt a műveletet egyáltalán nem szeretem. Évek óta kísérletezem azzal, hogy felszólítom az árukat: oszlj! De a kísérlet eddig még nem sikerült. Így kénytelen vagyok magam elrakodni.

Aki szeretné bármely háztartási munkához kapcsolódó praktikus és jól bevált megoldásait megosztani az olvasókkal, az küldje el az orbanneanna@gmail.com címre.



Pannika főzőiskolája

A mai menü (6 személyre):

- Burgonyaleves zellerzölddel és tarhonyával
- Tengeri haltörzs, rizzsel v. burgonyapürével és csemegeuborkával
- Ropogós almás pite

Előkészület:

- A halat előző este kiveszem a mélyhűtőből és egy tálcán zacskóztul a normál hűtőbe teszem.
- Reggel elkészítem az almás pitéhez szükséges tésztát. 60 dkg lisztet gyorsan összemorzsolok 40 dkg szobahőmérsékletű margarinnal, majd hozzáadok 20 dkg porcukrot, egy csomag vaníliás cukrot, 4 tojás sárgáját,



egy citrom reszelt héját és egy csipetnyi sót. Megint csak gyorsan és óvatosan, inkább csak az ujjaim segítségével az egészet összedolgozom. A tésztát 60:40 arányban kettéosztom, és folpackkal takarva a nagyobb darabot a normál hűtőbe, a kisebbet a mélyhűtőbe helyezem.



Tipp: a hűtőből kivett margarin gyorsabban puhul, ha nagylyukú reszelőn lereszeljük. Amennyiben rövid az időnk a sütés kezdéséig, akkor mindkét tésztadarabot helyezzük a mélyhűtőbe.

TENGERI HALTÖRZS

□ A másfél-két kg-nyi megtisztított, egy púpos ek. mennyiséggel besózott halakat kiolajozott tepsibe helyezem. Rádobok egy púpos tk. őrölt köményt, ugyanennyi őrölt koriandert (ennek őrlését magam végzem kávédarálással). Majd meglocsolom a halakat egy nagy citrom levével, két pohár joghurtal, kevés olajjal és így várok az almás pite elkészültéig.



□ A pite sütését igyekszem úgy befejezni, hogy figyelembe veszem a halak kb. 35 perces sülési igényét. A gyerekek nem nagyon szeretik a halat, de ezzel az ízesítéssel szívesen elfogyasztják.

Tipp: Ez az ízesítési kombináció felhasználható csirkehúsok sütéséhez is.

ROPOGÓS ALMÁS PITE

Megmosom és meghámozom a másfél kg-nyi almát, nagylyukú reszelőn lereszelem, a tetejére szórok 15-20 dkg kristálycukrot, így kevésbé barnul meg az alma, és levét sem ereszt. Ráteszem az ízesítő anyagokat is:

- egy csomag vaníliás cukor,
- egy púpos tk. fahéj,
- egy citrom reszelt héja,
- 10 dkg darált dió vagy édes morzsa.



Bekapcsolom a sütőt 180 C fokra. Kiveszem a nagyobb tésztát a hűtőből, kisodrom és egy nagyméretű tepsibe teszem. A tepsit nem kenem be, mivel a tésztában úgyis van elég zsiradék. Akkor méretűre sodrom, hogy 2 cm oldala is legyen a tepsiben. A kisodráskor kicsit török a tészta, de nem kell vele foglalkozni, mivel a tepsibe helyezve a tészta ujjunk hegyével összenyomogatható. Most keverem össze az almát a cukorral és az ízesítő anyagokkal. Ráterítem a tésztára, majd a mélyhűtőből kivett kisebbik tésztadarabot nagylyukú reszelővel egyenletesen terítve, ráreszelem az almára. Megszórom egy marék kristálycukorral és két marék darált dióval, így mehet is a sütőbe. 35-40 perc a sütési idő. Finomabb, ropogósabb, ha jól megpirul!

Tipp: Ha nincs türelmünk a tészta reszeléséhez, akkor kisdorva és néhány helyen villával megszurkálva is befedhetjük az almát. Rácsozzuk be villával húzott, nem túl mély baráz-

dákkal. A cukrozást, és a dióval hintést semmiképp ne hagyjuk el! Nem kell tojásfehérjével előtte megkenni. Ezzel a recepttel készíthető más gyümölcsös pite is.

BURGONYAPÜRÉ

Most, hogy már sül a süti, visszatérek a főétel készítéshez, meghámozom az összes burgonyát.

Először a **burgonyapüréhez** vágom fel a **2 kg** megpucolt burgonyát, a kisebbeket két-háromfelé, a nagyobbakat négyötöfelé hasábolom, kuktába helyezve, vízzel csak félig felengetve indítom a főzést. Beleteszem a leveshez felhasznált zeller szárát is egy cm-es darabokra vágva.

Tipp: A burgonyapürét variálhatjuk úgy is, hogy együtt főzzük különböző ízesítő anyagokkal: pl. fokhagyma, póréhagyma, rozsmaring stb.

BURGONYALEVES ZELLERZÖLDDDEL ÉS TARHONYÁVAL

A leves főzésének állok neki a következőkben. Egy cm-es kockákra felvágom a már megtisztított fél kg burgonyát, 5 ek.

olajjal és három csapott ek. liszttel rántást készítek, amelybe már az elején beledobok három marék tarhonyát, és együtt végzem a piritásukat. Az arany-sárga rántáshoz hozzáadok egy ek. felaprított zellerzöldet, két lereszelt (sajt-reszelőn) fokhagymát, egyet keverek rajta, és máris teszem bele a burgonyát. Néhány keverés után, felöntöm 2 l meleg vízzel. Dobok bele egy leveskockát vagy vegamixet, majd ízlés szerint sózom. Fedő nélkül felforralom, forrás után lassan, hogy az ízek összeérjenek, főzöm tovább. A főzés befejezésekor ismét dobok bele 1 ek. zellerzöldet. Tálaláskor teszek tejszínt is az asztalra.



Tipp: Zellerzöld helyett tárkonyt is használhatunk. A fokhagymát könnyű pucolni, ha a gerezdet egy fektetett késpengére ütve megnyomjuk.

A levesbe nem teszek paprikát, de ha valaki ragaszkodik hozzá, akkor a rántásba ezt is teheti.

Közben rá-rá nézek a süteményre, ami lassan el is készül. Kiveszem és a felszeletelés előtt hagyom hűlni. A sütőbe most a hal kerül.

Amíg sül a finom hal, addig a kuktában megfőtt burgonyáról a főzőlevet beleszűröm a levesbe. A püréhez főzött burgonyához hozzáadok 12,5 dkg margarint, egy ek. sót, és kb. 3-4 dl (a burgonyától függ) meleg tejet. Majd burgonyanyomóval jól összedolgozom és a kuktát tálalásig ismét lezárom.

Így és ilyen sorrendben végzem a feladatokat, és biztos vagyok benne, hogy minden tökéletes lesz! Közben persze a rántás keverésekor csönget a postás, megszólal a telefon. Hogy kicsit odaéig vagy túlsül?! Nem baj! Attól még megesszük!

Főzés közben tegyen boldoggá minket az a tudat, hogy végrehajtottunk logisztikai, ergonómiai és munkaszervezési feladatokat is!



Tudj meg többet a fenyőről!

Fenyő (Pinaceae)

A fenyőkről általában

Közeleg a karácsony, mikor friss fenyőillat lengi be a szobát karácsonyfa-díszítés közben. Néha még talán bosszankodunk is azon, hogy a talpba való beállításakor gyantás lesz a kezünk, amit lemosni is alig tudunk. De épp ezek a tulajdonságai azok, melyek a legfőbb gyógyító erejét adják a fenyőnek.

Hazánkban az erdei fenyő és a feketefenyő fordul elő vadon, de magasabb hegyvidékeken sokféle ültetnek lucfenyőt is. A fenyő az a növény, melynek az egész föld feletti részét tudjuk használni, és nem csak bútorkészítésre.

Mire és hogyan használjuk?

Legtöbbször a fenyő tűlevelét használjuk. Ha tavasszal leszedjük a friss hajtásokat, készíthetünk belőle szirupot úgy, hogy rétegezzük cukorral és egy pár hétre kiteszük a napra. Ha elolvadt a cukor leszűrjük és üvegbe töltjük. Ezt tehetjük nyáron limonádéba vagy télen teába méz helyett. De akár készíthetünk belőle szörpöt is. Ha pedig leforrázzuk a tűleveleket, megihatjuk teaként. Mindegy melyik formáját választjuk, a lényeg, hogy ki fog gyógyítani minket a megfázásból, köhögésből, hörghurutból. Ha

megfőzzük az ágakat, a levét hozzáönthetjük a fürdővizünkhöz – tisztítja a bőrt, serkenti a vérkeringést, izomfájdalom- és idegcsillapító hatású és még a reumát is hatásosan kezeli.

Mi lekvárt szoktunk belőle készíteni, mely akár szép és hasznos ajándék is lehet a családnak karácsonyra. Ezt, vagy bármely más termékünket szívesen megosztjuk veletek is, ha érdeklődtök a lenti e-mail címen.

Bioboltokból a fenyőgyantából készült illóolajhoz bármikor könnyedén hozzáférhe-

tünk. Felhasználhatjuk inhaláláshoz, ha régóta tartó köhögésünk, homlok- és arcüreggyulladásunk van. De egy kis zsíros tejbe vagy tejszínbe keverve a fürdővizünkhöz is önthetjük. Bázisolajba (pl. mandulaolaj) egy pár cseppet csepegtetve használhatjuk masszázshoz a fájó izmainkra, vagy bekenhetjük vele reumás tagjainkat.

Ha pedig nem tudunk az orrunkon levegőt venni, egy kis zsírba vagy vazelinbe keverjük egy pár cseppet az olajból, tegyük hozzá 2-3 csepp eukaliptusz olajat, és kenjük a mellkasunkra vagy az orrunk alá.

A fenyő kátrányát is felhasználják gyógyszappanok készítéséhez, melyekkel hatásosan kezelhetünk pikkelysömört, ekcémát és zsíros bőrt is. De számos más kozmetikai termék összetevői között is megtalálhatjuk a fenyő valamely részét, melyeket általános erősítő, zsír- és vízhiányos, idősödő vagy érzékeny bőrre ajánlanak.

A Bach-virágterápia az önfogadás virágának tartja az erdei fenyőt. Azoknak ajánlja, akik folyton vádolják önmagukat. „Ha sikeresek, akkor is úgy érzik, hogy jobban is csinálhatták volna, eredményeikkel és erőfeszítéseikkel soha nem elégedettek. Roppant szorgalmasak, de szörnyen szenvednek a maguknak bebeszélte hibáktól. Időnként mások hibáiért is magukra veszik a felelősséget.”

Bátran alkalmazhatjuk az egész családnál bármelyik módszert, de arra vigyázzunk, hogy az illóolajat ne alkalmazzuk számarköhögés és asztma esetén, mert fokozhatja a hörgők görcsét.

Begyűjtése

Legjobb a tavaszi friss, világoszöld hajtásokat leszedni, de vigyázzunk, egy fáról ne szedjük túl sokat, mert megakadályozzuk a növekedésben és tönkremegy. Ha nem tudjuk egyszerre az összes ágat felhasználni, amit leszedtünk, nem probléma, a maradékot kiterítve vagy fellógatva szárítsuk meg, tegyük papízacskóba és a későbbiekben is bármikor felhasználhatjuk. De akár most télen is szedhetünk ágakat, hiszen fürdőt vagy teát most is készíthetünk belőle.

Recept

A nagy karácsonyi rohanásban mindenkinek szüksége van egy kis feltöltődésre, amihez egy forró fürdő és ez a fürdőgolyó tökéletes segítségünkre lehet. Miután a recept elég egyszerű, így akár gyerekekkel is el tudjuk készíteni és hasznos ajándék lehet a nagymamáknak, nagynéniknek is.

„Fenyő örökzöld volta miatt az újjászületés és az örök élet jelképeke”

„A fenyő az a növény, melynek az egész föld feletti részét tudjuk használni”





Hozzávalók:

- 30 g sheavaj
- 10 g olívaolaj
- 35 g tejpor
- 5 csepp vanília illóolaj
- 5 csepp fahéj illóolaj
- 3 csepp szegfűszeg illóolaj
- 3 csepp erdefenyő illóolaj

A sheavajat óvatosan összemlegítjük az olajjal vízgőz felett, de csak épp annyira, hogy felolvadjon. Mikor ez megvan, belekeverjük a tejport, majd az illóolajokat. Vigyázzunk, hogy mindig 100% tisztaságú illóolajat használjunk.

Nedves homok állagú masszát kapunk. Ebből formázhatunk golyókat, vagy nyomkodjuk különböző formákba. Ezután hagyjuk kihűlni.

Érdekesség

A kelta naptár szerint 5 kiemelkedő dátum van egy évben. Ebből az első a fenyő ünnepe, mely az év kezdetét is jelképezte. A fenyőt örökzöld volta miatt az újjászületés és az örök élet jelképeként ábrázolja. Innen ered a mai karácsonyfa.

HIMBERGER ZITA HERBALISTA

HIMBERGER.ZITA@GMAIL.COM

A FOTÓKAT KÉSZÍTETTE: ORLICZKI ATTILA ÉS FÁBIÁN LÁSZLÓ



Méreggel a didergés ellen?



Mindannyiunk egészségét veszélyezteti – különösen a fűtési időszakban – az egyre szélesebb körben terjedő **illegális hulladékégetés**. Van, aki a lakását fűti a hulladékkal, de vannak

bűnözők is, akik kábelek szigetelését égetik le. Egyesek tudatlanságból égetik el a műanyagot, gumit és műszalat válogatás nélkül, mások haszonlesésből (vagy mindkét okból). Így rendkívül mérgező vegyületek jutnak a levegőbe.

Halálesetek is előfordultak hazánkban ennek következtében, a műanyagégetésnek a kályhából a lakótérbe jutó füstje okozta már több ember vesztét.

A műanyagok, háztartási hulladékok égésekor olyan anyagok szabadulnak fel, mint az első világháborúban harci gázként alkalmazott foszgén vagy a vinil-klorid, dioxinok, cianidok. A következmény: daganatos megbetegedések, impotencia, magzatkárosodás, máj- és vesekárosodás, májrák, légzési elégtelenség, tüdőgyulladás, vérsejt-károsodás, idegrendszeri károsodás, halál.

A jogszabályok tiltják és keményen szankcionálják ezt a tevékenységet. A levegő védelméről szóló 306/2010. számú kormányrendelet alapján félmillió forint bírságot is kiszabhat a járási hivatal, a bíróság pedig a Btk. alapján akár 5 év letöltendő szabadságvesztésre is ítélheti az elkövetőt.

Fontos tudni, hogy a festett vagy műgyantával ragasztott fa (OSB, pozdorja, laminált falemez, ablakkeret) égetése is tilos a rendelet szerint, hiszen ezek égetésekor izocianátok, formaldehid, formalin, hangyasav és poliaromás szénhidro-

gének szabadulnak fel jelentősebb mennyiségben. Ezek is súlyosan mérgezők, rákkeltők.

Mit tegyünk, ha valaki a környezetünkben hulladékot éget? Először is kérjük meg az égetőt, hogy ne tegye, hiszen

lehet, hogy csak tudatlanságból teszi. Érdeemes megmutatni neki ezt a cikket. Ha ez nem hoz eredményt, az első fokon eljáró levegőtisztaságvédelmi hatósághoz, a járási hivatalhoz fordulhatunk, amely köteles eljárást indítani bejelentés esetén. A rendőrség is eljárhat a Btk. 281/A. §-a, a hulladékgazdálkodás rendjének megsértése büntett gyanúja alapján.

A szemétegetés utólag is kimutatható laboratóriumi vizsgálattal a kéményből vett minta elemzésével. A költséges vizsgálatot az Alapvető Jogok Biztosa és a Jövő Nemzedékek Országgyűlési Biztosa (JNO) állásfoglalása szerint a közigazgatási eljárásról szóló 2004. évi 140. törvény 155. § (2) bekezdés alapján a hatóság előlegezi. **A Levegő Munkacsoport Környezeti Tanácsadó Irodája** is segíthet a panaszos ügy megoldásában (**levego@levego.hu, telefon: 1/411-0509**). A www.levego.hu honlap Tanácsadó iroda/Tanácskérés rovatában is lehet jelezni a panaszt.

Fontos, hogy minél többen ismerjék meg a problémát és a megoldási lehetőségeket, ezért beszéljünk róla a barátainkkal, ismerőseinkkel, munkatársainkkal! Írjunk az újságoknak, az elektronikus médiának! Kérjük meg önkormányzati, országgyűlési képviselőnket, hogy helyben és országosan is lépjenek fel az illegális égetések ellen! Minél több emberben tudatosul, hogy sürgősen cselekedni kell, annál hamarabb jutunk el a célhoz, saját magunk és gyermekeink egészségének megóvásához.

„A Levegő Munkacsoport Környezeti Tanácsadó Irodája is segíthet a panaszos ügy megoldásában”



Kerti füstgyárok törnek az egészségünkre

Hazánkban széles körben elterjedt „népbetegség” a kerti hulladékok, illetve az avar égetése. Kevesen tudják, hogy ez a tevékenység mennyire káros a környezetre és az emberi egészségre. Az értékes szerves anyagból az égetés során hamu keletkezik, mely csak korlátozottan alkalmas talajerő-utánpótlásra. Ezzel szemben komposztáláskor maradéktalanul elbomlanak a növényi részek és hasznos humusz keletkezik.

Egy átlagos kerti tűz, melyben vegyesen égetünk avar, fűnyesedéket és gallyakat, nagy légszennyezést okoz. Ezt a szennyezést elsősorban az váltja ki, hogy alacsony a tűz hőmérséklete, így aminek égni kellene, nem ég el, vagy csak félig. Például a növényi részekben lévő szén ugyan oxidálódik, de csak részben, és szén-dioxid helyett mérgező szén-monoxid keletkezik. De vegyük csak sorra, egy átlagos kupac (100 kg) elégetése során milyen anyagok keletkeznek és azok milyen hatással vannak a szervezetünkre:

Szén-monoxid: 5-7 kg (= 5-7 milliárd mikrogramm, µg).

Azonnali hatása: fejfájás, szédülés, émelygés, a látás- és hallásképesség csökkenése.

Tartós hatása: a szívmotort ellátó koszorúerek keringését csökkenti, elősegíti a koszorúér-elmeszesedést, szűkíti a koszorúereket, növeli a szívinfarktus kockázatát. Akadályozza a vér oxigénszállító képességét. Egészségügyi határértéke 10000 µg/m³.

PM10 (10 mikrométernél kisebb levegőben lebegő részecskék): 3,3-4,9 kg (= 3,3-4,9 milliárd µg)

Azonnali hatás: asztmás roham, légúti irritáció, szív- és érrendszeri zavarok, hirtelen bölcsohalál.

Tartós hatás: rákkeltő, immunrendszert károsító, szívinfarktust, agyérögörscöt, tüdőgyulladást okoz. Egészségügyi határértéke 50 µg/m³. Az Európai Környezetvédelmi Ügynökségnek (EEA) az európai részecske-szennyezésről készített tanulmánya szerint Magyarországon évente 16200 ember hal meg idő előtt.

Szénhidrogének: 1,5-2 kg

Rákkeltők, mutagének, károsítják az immunrendszert. Ha a születés körüli időszakban jutnak be a szervezetbe, életre szólóan megváltoztathatják a hormonok termelését, ami felnőtt korban okozhat súlyos megbetegedést.

Nitrogén-oxidok: 20 g (= 20 millió µg)

Izgatja a szemet és a légzőszervet. Belégzése tüdőviznyit okozhat, alkalmatlanná teheti a vért az oxigén szállítására. Egészségügyi határértéke 200 µg/m³.

Metil-etil-keton: 3,6 g

Irritálja a szemet és a légzőrendszert, hatása lehet a központi idegrendszerre, toxikus hatása lehet az emberi reprodukcióra.

Etil-benzol: 3,3 g

Irritálja a szemet és a légzőrendszert, toxikus hatása

lehet a központi idegrendszerre, a májra és vesére, rákkeltő, károsan hathat az emberi reprodukcióra.

Sztirén: 6,8 g

Irritálja a szemet és a légzőrendszert, belégzése tüdőviznyit okozhat, toxikus hatása lehet a központi idegrendszerre, lehetséges emberi rákkeltő, halláskárosodást okozhat, károsan hathat az emberi reprodukcióra.

Fenol: 3,3 g

Ártalmas hatása lehet a központi idegrendszerre, szívre, a vesére, okozhat görcsöket, kómát, szív működési zavarokat, légzési elégtelenséget, ájulást.

Dibenzo-furán: 0,45 g

A Seveso-i katasztrófát a nagyon hasonló vegyi felépítésű dibenzo-dioxin okozta. Rákkeltő anyag, károsíthatja a hormonrendszert. Születési és fejlődési rendellenességeket okozhat, az immunrendszert károsíthatja, a szervezetben felhalmozódik, nem bomlik le.

Benz-a-pirén (BaP): 0,06 g (=60 millió nanogram)

A BaP az egyik legveszélyesebb vegyület, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint az I. veszélyességi kategóriába tartozik, egészségügyi határértéke 1 nanogram/m³. Az anyag emberi rákkeltő. Örökítő genetikusan károsodást okozhat az emberi csírasejtekben. Állatkísérletek arra utalnak, hogy ennek az anyagnak toxikus hatása lehet az emberi reprodukcióra.

A fenti példában szereplő kupac avar elégetésével annyi PM10 részecske jut a levegőbe, mely mintegy 90 millió köbméter levegőt szennyez el egészségügyi határérték felett. Ez egy közepes hazai település teljes légkörének felel meg.

A környezet védelméről szóló 1995 évi LIII. törvény lehetőséget ad az önkormányzatoknak, hogy szabályozzák az avarégetést. Amennyiben egy településen az önkormányzat nem alkot rendeletet az avarégetésről, alapértelmezésben a tevékenység tilos, ha pedig alkotott rendeletet, az abban előírtakat kell betartani.

A levegő védelmével kapcsolatos egyes szabályokról szóló 306/2010-es kormányrendelet további rendelkezéseket tartalmaz az avar és kerti hulladék égetés hatósági ellenőrzésével, bírságolásával kapcsolatban. Tehát kérdéses esetben vagy az égetési tilalom megszegése esetén a járási hivatalhoz fordulhatunk, vagy ha a helyi avarégetési rendelet a helyi jegyzőt jelöli meg eljáró hatóságként, hozzá. Érdekes, hogy Kanadában, Brit Kolumbia tartományban az avarégetési szabályokat megszegők akár 200.000 dollár bírságot, azaz 45 millió forintot is fizethetnek. Ha megnézzük a fentiekben részletezett egészségügyi hatásokat, talán nem indokolatlan a szigor, nálunk ettől messze járunk.

Mivel hazánkban egyelőre még sok helyen legálisan szennyezhet bárki avarégetéssel, a Levegő Munkacsoport harc-





ba szállt ellene. Azt már sikerült elérni, hogy Budapesten 2011. december 1-jétől véglegesen betiltották az avarégetést, máshol azonban általában szabad, és a helyi rendeletek gyakran teljes szakmaiatlanságról árulkodnak. Illés Zoltán környezetügyi államtitkár ígéretet tett, hogy ennek még talaly véget vet a kormányzat. Azóta is várjuk az új jogszabály hatályba lépését!

Valamennyi kerti hulladék és avar komposztálható. A folyamat során az elhalt növényi részeket mikroorganizmu-

sok bontják le és alakítják át a szárazföldi élet nélkülözhetetlen anyagává, humusszá. A humusz hosszú távon tárolja és a növények számára könnyen felvehető formában adagolja azokat az ásványi anyagokat, melyek a növekedéshez szükségesek. Talán ennél is fontosabb, hogy a tömegének sokszorosát kitevő víz megkötésére, tárolására képes. A komposztálás során elkerüljük a hatalmas légszennyezést, értékes humuszhoz, növényi trágyához jutunk.

Ésszerűen fűtsünk fával!

A helyes fatüzelést ugyanúgy oktatni kellene, mint az autóvezetést. A tudás hiánya itt is egészségkárosodást okozhat. Ha azonban néhány alapszabályt elsajátítunk, nemcsak a környezetünket és egészségünket óvjuk, hanem rengeteget pénzt is megtakaríthatunk.

A víz nem éghető és hűti a tűzifa égését.

Az alacsony égési hőfok miatt a fából felszabaduló gázok nem égnak el, hanem füst, korom és vizes kátrány keletkezik hő helyett. Nem vizes fa használata esetén viszont ezek a gázok adják a fában lévő energia kétharmadát. Ha sok kátrány rakódik le, elzárja a füst útját és halálos szén-monoxid mérgezést okozhat, valamint a kémény anyagán átszivárog és megjelenik a lakásban bűzös barna foltok formájában. Ez a savas folyadék néhány év alatt szétmarta a falazott kéményt, mely akár össze is dőlhet.

A jó tűzifa nedvességtartalma 20% alatti, de inkább 10-15% között van. Ezzel szemben a frissen kivágott fa 40-50% vizet tartalmaz, és égésekor a víz elpárologtatása elnyeli a benne lévő energia jó részét. Már vásárláskor ellenőrizhetjük a nedvességtartalmat egy egyszerű digitális mérőeszközzel, mely 5000 forint körüli áron kapható sok helyen vagy a Levegő Munkacsoport irodájában kölcsönözhető.

Az ideális fatároló dél felé néz, csapdába ejti a nap melegét, esőtől és talajnedvességtől védett. A fát lehetőleg hasogatva tároljuk, mert úgy sokkal gyorsabban szárad nagyobb felülete miatt. Az ideális tűzifa két évig szárad.

A jó begyűjtés titka, hogy a vastag fát alulra kell rakni, felé pedig fokozatosan vékonyabbakat. A tüzet felül kell meggyújtani, ahová a vékony fa kerül. A tűz hőszugárzás által terjed lefelé, és csak annyi fagáz szabadul fel, amennyi rögtön el is tud égni.

A tökéletes égéshez három feltételnek kell teljesülnie: magas hőmérséklet, az égésgázok és az oxigén megfelelő keveredése, valamint idő az égéshez, mielőtt leadja az energiát és lehűl a füstgáz. Ha egy feltétel is hiányzik, füstöt gyártunk, nem meleget. A berendezésen magán nem nagyon tudunk változtatni, de a tüzelési móddal emelhetjük az égési hőmérsékletet. (Ha nem akarunk megsülni, rakjunk kevés és apróbbra hasogatott fát a tűzre, de az égjen intenzíven, magasabb hőfokon, viszont rövidebb ideig.) Ha a levegőnyílást elzárjuk égés közben, akkor pazarlunk, mert a hasznos energia füst és szén-monoxid formájában szökik el.

A kéményt rendszeresen kell tisztítani!

A tökéletlen égéskor keletkező sok kátrány eldugíthatja,

az pedig szén-monoxid-mérgezést okozhat. Új berendezés vásárlásakor törekedjünk arra, hogy a tüztér hőszigetelése megfelelő legyen a magas égési hőfok eléréséhez (pl. vermikulit szigetelésekkel) vagy nagy legyen a tömege, mely az intenzív, rövid idejű tűzben keletkező sok hőt tárolja és egyenletesen engedi a helyiségbe (nagy tömegű cserépkályhák és dán-finn típusú tömegkályhák).

Hogyan vásároljunk tűzifát? Kérjünk több árajánlatot, legalább 5 szállítótól. Előre egyezzünk meg az eladóval, hogy mennyi a fa nedvességtartalma, mázsára vagy köbméterre számolja-e az árat, ömlesztve vagy szépen kirakva számítja a térfogatot, mekkorára aprítja, és milyen fafajt hoz. A köbméter lehet „hagyományos” köbméter, ez kb. 600 kg száraz keményfa, vagy erdei köbméter, ez 1,7x1x1 méter fát jelent és közel egy tonna súlyt.

Puhafát elsősorban tömegre érdemes venni, mert egy erdei köbméter súlya gyakran a fél tonnát sem éri el, így azonos térfogat fűtőértéke fele a keményfáénak. Egyeztessük a fuvar költségeket és a fizetési feltételeket is. Kalodás fa vásárlása esetén nem mindegy, hogy a léckeretet beleszámolják a köbméterbe vagy nem. Ez is akár 10% különbséget jelenthet.

Szállítás után érdemes a fát olyan helyre felrakni, ahol jól tudjuk ellenőrizni legalább a térfogatot, ehhez precízen egyenes rakást kell készíteni és mérőszalag segítségével kiszámolni a térfogatot. Akár 30%-ot is csalhat az eladó úgy, hogy egy laikus nem veszi észre. Feleslegesen ne vágassuk túl apróra a fát, a tüzelőberendezés tüztérének megfelelő hosszúságú legyen, vastagsága pedig olyan, amit a gyártó ajánl, illetve a begyűjtéshez aprófa, de ezt mi magunk is felhasználhatjuk előre.

A leggyakoribb keményfa fajok: cser(tölgy), kocsányos és kocsánytalan tölgy, gyertyán, bükk, kőris, akác.

A leggyakoribb puhafa fajok: fűz- és nyárfélék, fenyők. A puhafák fűtőértéke tömegre számolva ugyanakkora, mint a keményfáké, ezért ne ódzkodjunk tőlük.

Feltétlenül ellenőrizzük a nedvességtartalmat! Ehhez a vásárolt fából vegyünk ki több mintát, hasítsuk félbe és a frissen hasított felületen mérjük meg fanedvességmérő műszerrel. 20% feletti nedvességtartalom esetén, ha idén akarjuk eltüzelni, át se vegyük a fát.

Lenkei Péter, a Levegő Munkacsoport Környezeti Tanácsadó Irodájának vezetője



Jókai Mór: elbeszélések

Melyiket a kilenc közül?

Élt egyszer egy szegény csizmadia itt ebben a nagy Pestvárosban, aki semmiképpen sem tudott a mesteriségéből meggazdagodni.

Nem azért, mintha az emberek összebeszéltek volna, hogy ezentúl ne viseljenek csizmát, nem is azért, mintha a magisztrátus megparancsolta volna, hogy ezentúl a csizmákat fele áron kell adni, munkát is jót csinált a jámbor, maguk a vevők panaszkodtak, hogy nem bírják elszagatni, amit ő egyszer megvarr: volt is dolgoztatója elég, fizettek is becsülettel, egy sem szökött meg kifizetetlen árjegyzékkel, és János gazda mégis-mégis – nem tudott zöldágra jutni, ahogy németül mondják, sőt nemnéha közel volt hozzá, hogy akármiféle száraz ágat jónak találjon arra, hogy onnan nézegessen le. – Hanem persze ez csak szóbeszéd volt nála; János gazda igaz keresztyén ember volt, s keresztyén ember nem akasztja fel magát, akármilyen szorongatott állapotban legyen is.

Azért nem tudott tudniillik semmi gazdagságra jutni János mester, mert másfelől az Isten olyan különösen megáldotta, hogy minden esztendőben rendszerint született neki egy gyermeke, hol egy fiú, hogy egy leány, és az olyan egészséges volt, mint a makk.

– Ó, én uram Istenem! – sóhajtozék gyakran János mester minden újabb számnál, amint lón hat, lón hét, lón nyolc; mikor lesz már e hosszú sor után punktum? Egyszer azután eljőve a kilencedik; az asszony meghalt, és azután ott volt a punktum.

János mester egyedül maradt a kilenc gyermekkel a világon.

– Hej, sok van azzal mondvá.

Kettő, három már iskolába járt, egyet, kettőt járn kellett tanítani, másikat ölben hordozni, kit etetni, kinek pépet főzni; emezt öltöztetni, amazt megmosdatni és valamennyire keresni! Bizony édes atyámfiai, ez nem csekély hivatal: próbálja csak meg valaki.

Mikor cipőt kellett szabni, egyszerre kilenc cipő! mikor kenyeret kellett szelni, egyszerre kilenc karéj! mikor ágyat kellett vetni, egyszerre az ajtótól az ablakig az egész szoba ágy, tömve, dugva apróbb, nagyobb, szösze, barna, emberforma fejekkel!

– Ó, én uram és Istenem, de megáldottál engemet; – sóhajtozék magában elégszer a jámbor kézműves, mikor éjfélén is túl ott ütötte a mustával a talpat a tőkénél, hogy ennyi lélek testét táplálhassa, s hurítgatta hol egyiket, hol másikat, a ki álmában rosszul viselte magát. Kilenc biz ez, egész kerek kilences szám. No de hála érte az úristennek, még nincsen ok a panaszra; mind a kilenc egészséges, jó erkölcsű, szép is, jó is, épkézlábbal és gyomorral megáldva; s inkább kilenc darab kenyér, mint egy orvoságos üveg, inkább kilenc ágy egymás mellett, mint egy koporsó között; az úr Isten őrizzen meg tőle minden érzékeny apát, anyát, még akinek nyolc marad is, ha egyet elvesznek belőle.

Nem is volt János mester gyermekeinek semmiféle



szándékuk a meghalásra; az már el volt végeztetve, hogy ők mind a kilencen keresztül dolgozzák magukat az életben, s nem engedik át helyüket senkinek; nem ártott azoknak sem az eső, sem a hó, sem a száraz kenyér.

Egy karácsonyestén János mester későn tért haza a nagy szaladgálásból, mindenféle kész munkákat vitt haza, kevés pénzecskét szedett be; ami ismét a mesteriségéhez, meg a napi szükségek fedezésére kellett. Hazafelé futtában minden utcaszegleten látott aranyos, ezüstös báránnyakkal, cukorbabákkal rakott asztalokat, amiket jámbor kofák árulgatnak olyan gyermekek számára, akik magukat jól viselik; meg is kérdik előbb, hogy a rossz gyermekeknek ne adjanak el belőle; János mester egy-egy helyen meg is állt: talán venni kellene belőle? micsoda? mind a kilencnek? Az sok volna. Egynek vegyen? Hogy a többi azután irigykedjék rá. Nem; majd ad ő nekik más karácsonyi ajándékot, szépet is, jót is, ami el sem török, el sem kopik, s aminek valamennyi örülhet, mégsem veheti el a másiktól.

– No gyerekek: egy, kettő, három, négy; mind itt vagytok, – szölt, haza érkezve kilencfejű családjá körébe. – Tudjátok-e azt, hogy ma van karácsonyestéje? Ünnepe az ez. Nagyon örvendetes ünnep. Ma este nem dolgozunk semmit, hanem örülünk valamennyien.

A gyerekek úgy örültek annak, hogy ma örülni kell, majd felvették a házat.

– Megálljatok csak, hát még ha megtanítalak benneteket arra a nagyon szép énekre, amit én tudok. Nagyon szép éneket tudok ám; erre a napra tartogattam, karácsonyi ajándéknak!

Az apróságok nagy zsvajjal kapaszkodtak apjuk ölébe, nyakába; majd lehúzták azért a szép énekért.

– No! mit mondtam! Ha jól viselitek magatokat. Aztán szépen sorba kell állni. Így ni, amelyik nagyobb, előbbre, amelyik kisebb, hátrább.

Úgy szépen sorba állította őket, mint az orgonasípokat. A két legkisebb az apa térdére és karjára jutott.

– Már most csendesség! Majd én előbb elénekelem: ti pedig majd aztán utánam.

Azzal komoly áhitatos képpel, levéve zöld





sipkáját fejről, elkezdé János mester azt a szép hangzatos éneket, ami így kezdődik:

„Krisztus urunknak áldott születésén...”

A nagyobb fiúk és leánykák az első hallásra megtanulták a dallamot, több baj volt a kisebbekkel, azok mindig félrevitték a dalt, s ki-kimentek a taktusból, végre mindnyájan tudták azt, s az volt aztán a nagy öröm, mikor mind a kilenc egyszerre vékonyan és vékonyabban zengedezé azt a szép dalt, amit maguk az angyalok énekeltek azon az emlékezetes éjszakán, s talán még most is énekelnek, amidőn ilyen szép kilenc ártatlan lélek őszinte örömeinek harmóniás hangja kéri onnan felülről a visszhangot tőlük?

Bizonyára a gyermekek énekének örülnek ott fenn a mennyben.

Hanem annál kevésbé örülnek odafenn az első emeleten. Ott egy gazdag nőtelen úr lakik, egymaga kilenc szobában: egyikben ül, a másokban alszik, a harmadikban pipázik, a negyedikben ebédel; ki tudná, mire használja a többit?

Ennek sem felesége, sem gyermeke, hanem van annyi pénze, hogy maga sem tudja, mennyi?

Ez a gazdag úr éppen nyolcadik szobájában ült ez este, és azon gondolkodott, hogy miért nincs az ételnek íze? miért nincs a hírlapokban semmi érdekes? miért nincs e nagy szobákban elég levegő? miért nincs a ruganyos ágyban csendes álom? amidőn János mester földszinti szobájából elkezdett elébb lassan, aztán mindig erősebben hangzani föl hozzá ama vidámságra ösztönző ének.

Eleinte nem akart rá ügyelni, hogy majd vége szakad, hanem a mikor már tizedszer is újra kezdtek, nem állhatta tovább a dolgot.

Összemorzsolta kialudt szivarát, s lement maga hálókabátban a csizmadia szállására.

Éppen végezték azok a verset, amint benyitott hozzájuk, s János mester egész tisztelettel kelt fel a nagy úr előtt háromlábú székéről.

– Kend János mester a csizmadia, ugye? – kérdé tőle a gazdag úr.

– Igenis szolgálatjára, nagyságos uram, parancsol egy pár fénymázás topánkát?

– Nem azért jöttem. De sok gyermeke van kendnek.

– Van biz, nagyságos uram, kicsiny is, nagy is. Sok szájj, mikor evésre kerül a dolog.

– Még több szájj, mikor énekelnek. Hallja kend János mester, én kendet szerencsés emberré akarom tenni. Adjon nekem egyet ide a gyermekei közül, én azt fiammá fogadom, felneveltetem, eljár velem utazni külföldre, lesz belőle úr, a többieket is segítheti.

János mester szörnyű szemeket meresztett erre a mondásra; nagy szó volt az! egy gyermeket úrrá tenni.

Kinek ne ütne ez szeget a fejébe?

– Hogyne adná? Persze, hogy odaadja! hiszen az nagy szerencse.

– No válasszon kend közölök hamar

egyet; aztán menjünk. – János mester hozzáfogott a választáshoz:

– Ez a Sándorka. No ezt nem adom. Ez jól tanul; ebből papnak kell lenni; a második: ez leány, leány nem kell a nagyságos úrnak; a Ferencke: ez már segít nekem a mesterségben, enélkül nem lehetek el; a Jánoska: lám, lám, ez meg a nevemre van keresztelve, nem adhatom oda; a kis Józsi: ez meg egészen az anyja formája, mint ha csak ötlet látnám, ez ne lenne többet a háznál? No most megint leány következik, ez semmi; azután itt van a Palika. Ez volt az anyjának legkedvesebbje; ó, szegény asszony, megfordulna a koporsójában, ha ezt idegennek adnám; no ez a kettő meg még nagyon kicsiny, mit csinálna velök a nagyságos úr?

Úgy járt, hogy már a végére ért, még sem tudott választani. Azután alulról kezdte felfelé; de csak az lett akkor is a vége, hogy ő bizony nem tudja melyiket adja oda, mert ő valamennyit szereti.

– No porontyok! válasszatok magatok; melyitek akar elmenni, nagy úr lenni, kocsiban jární? szóljatok no; álljon elő, aki akar.

A szegény csizmadia majd elfakadt már sírva, ahogy

ezt mondta; a gyerekek azonban e biztatás alatt apródonként mind a háta mögé húzódtak; ki kezét, ki lábát, ki bőrkötényét fogta meg apjának, úgy kapaszkodott bele, s bujt a nagy úr elől.

Utoljára János mester nem állhatta tovább, oda-

borult közéjük, átnyalábolta valamennyit, s elkezdett a fejükre sírni, azok pedig vele együtt.

– Nem lehet, nagyságos uram, nem lehet. Kérjen tőlem akármit a világon, de gyerekeimet egyiket sem adhatom senkinek, ha már az úr Isten nekem adta őket.

A gazdag úr azt mondta rá, hogy ő lássa, hanem hát legalább annyit tegyen meg a kedvéért, hogy ne énekeljen többet gyermekeivel ide alant, s fogadjon el tőle ezer pengőt ezért az áldozatért.

János mester soha még csak kimondva sem hallotta ezt a szót „ezer pengő”, és most a markába nyomva érzé.

A nagyságos úr megint felment a szobájába unatkozni, János mester pedig nagyot bámult azon az ismeretlen alakú ezer forintos banknótán, s azután elcsukta azt félelmesen ládájába, a kulcsot zsebébe tette és elhallgatott.

Hallgatott az apróság is. Nem volt szabad énekelni.

A nagyobb gyerekek mogorván kuporodtak le a székre, a kisebbeket csitítgatva, hogy nem szabad énekelni; a nagy úr odafenn meghallja.

Maga János mester hallgatva járt fel s alá a szobában, s gorombán kergette el magától azt a kis porontyot, aki feleségének kedvence volt, mikor odament hozzá, s arra kérte, hogy tanítsa meg őt újra a szép énekre, mert már elfelejtette.

– Nem szabad énekelni.

Azután leült duzzogva a tőkéhez, elkezdett buzgón szabadalni; addig faragott, addig szabadalt, míg egyszer





azon vette észre magát, hogy maga is el kezd dudolni: „Krisztus urunknak áldott születésén”.

Először a szájára ütött, hanem azután megharagudott, nagyot ütött a mustával a tőkére, kirugta maga alól a széket; kinyitotta a ládát, kivette az ezer forintost, s futott fel az emeletre a nagyságos úrhoz.

– Nagyságos jó uram! instálom alássan, vegye vissza a pénzt, hadd ne legyen enyim, hadd énekeljek én, mikor nekem tetszik; mert az több ezer forintnál.

Azzal letette az asztalra a bankót s nyargalt vissza az

övéihez, sorba csókolta valamennyit, sorba állítá orgona-síp gyanánt, közéjük ült alacsony székére, s rákezdek tiszta szívből újra:

„Krisztus urunknak áldott születésén.”

S olyan-olyan jó kedvük volt, mintha övék volna az a nagy ház. Akié pedig volt az a nagy ház, nagy egyedül járt kilenc szobáján keresztül, s gondolkozott magában, hogy vajon mi örülni valót talál más ember ebben a nagy unalmas világban.

1856

MADÁRETETÉS

Kezdőknek és haladóknak



Bármennyire szeszélyes is az időjárás, november végén – december elején már többnyire „számolhatunk a télel”, a hideg beköszöntével. Amennyiben kertünk, környezetünk apró madaraival is törődni szeretnénk, előfordulhat, hogy hirtelen nincs otthon etetőnk. Ilyenkor néhány perc alatt készíthetünk akár hulladék anyagból is madáretetőt, melyek többsége itatóként is megállja a helyét. A gyerekek is bizonyára örömmel bekapcsolódnak a munkálatokba, ügyeljünk persze kezük épségére!



Amatőr madárvédőknek ajánljuk:

Függő etető terményhálóból

A zöldségesnél vagy boltban árult termékek (fokhagyma, hagyma, citrom, mandarin stb.) hálójá percek alatt átalakítható madáretetőnek. Igyekezünk olyat választani, ami minél kisebb lyukú, hogy a magvak ne essenek ki könnyedén.



1. Első lépésként vágjuk le a háló összecsomózott végét.
2. A hálót töltjük meg madáreleséggel: napraforgó maggal, dióval, nagyobb szemű, nem szózott magvakkal.
3. Egy erős zsinórral úgy kössük be a háló száját, hogy az ismét kioldható és feltölthető legyen. Végül akasszuk ki egy fára vagy az erkélyre.



Madáretető PET palackból

A vékony falú ásványvizes flakonokból (ez lehet 1,5 literes ásványvizes vagy akár 5 literes étolajos palack is) gyorsan készülhet

madáretető a megfelelő eszközök segítségével.

1. Először is mossuk ki és alaposan szárítsuk meg a flakont. A zárókupakot hagyjuk fent, hogy a magokat felülről ne érje nedvesség!
2. Az asztalra fektetett palackon éles, vékony pengéjű késsel, ollóval vagy sniccerrel vágjunk nyílást úgy, hogy az alsó része 10-15 cm-re legyen a flakon aljától. (A magassággal az etető magtartályának befogadó képességét tudjuk szabályozni.) A lyuk ne legyen túl kicsi: legalább ökölnyi méretű legyen, hogy a madarak beleférjenek!
3. A palack nyakára kössünk zsinórt, amivel felakaszthatjuk az etetőt.
4. Töltsük fel a palackot aprómag-keverékkel, és máris kiakaszthatjuk a madarak számára. Egy vízzel töltött másik PET palack itatóként szolgálhat.



„Segítsünk madarainknak is átvészelni a fagyos téli hónapokat!”

Madáretető virágalátétból

Kiválóan alkalmazhatjuk nagyobb méretű virágalátéteinket (kb. 30-40 cm átmérőjű

legyen) is mind etetőként, mind itatóként. Minél nagyobb, annál többféle eleség elhelyezhető benne. Az etetőt kitehetjük ablakpárkányra, erkélyre, a talajra, vagy egy fatuskóra a kertben.

1. Sőt, az oldalába lyukakat fúrva (géppel, kézzel fúrószerű segítségével, késsel, felhevített szöggel) fel is függeszthetjük függő itatónkat, etetőnkét.
2. A három lyukat a függőleges perembe fúrjuk, a körkerületen egyenletes elosztásban.
3. Három azonos hosszúságú erős zsinórt vágunk le és fűzzük a lyukakba, végül ezeket egybefogva kössünk csomót. Ügyeljünk az egyenletes súlyelosztásra és a vízszintes kihelyezésre!

Szemet gyönyörködtetőek a haladó madárvédők által készített madárlakok, bár nevezhetnénk őket akár madárpalotáknak is...!

Jó munkát, kedves Madárvédők!

Kedves Cinegék! Irány a Hotel Czinege!

KÉSZÍTETTE LÓDI VIKTÓRIA a www.mme.hu alapján



AZ A CSODÁLATOS MÉZES...

Díszítsük együtt a mézeskalácsot!

Rengeteg mézeskalácsrecept létezik, az egyik puha és duci, a másik keményebb, de illatosabb, a harmadik mintázásra kiváló és így tovább. Egyben azonban megegyeznek: mindegyik nagyon finom.

TIPPEK egy igazi mézeskalács-készítő nénitől:

- A tészta, amikor gyúrjuk, inkább puha legyen. Egy idő után magába szívja a lisztet, akkor már jól lehet gyúrni.
- Szódabikarbónát tegyünk a tésztába.
- Lényeges, hogy lapos tepsiben süssük, mert így nem szárad ki a tészta.
- Elég, ha csak fahéjat és szegfűszeget teszünk bele; a gyömbérrel vigyázni kell, mert csíphet.
- A máz elkészítésekor egy tojásfehérjéhez 20-25 dkg cukrot kell szitálni, utána felverni. Amikor az ember felemeli a habverőt, és a massa csak lóg, nem csöppen le, akkor jó! Egy pici citromlé még inkább megköti.



„Már egészen pici gyermekekkel el lehet kezdeni a díszítést”

Hagyjuk, hogy maga a minta indítsa el a fantáziánkat! Van, amelyik minta úgy szép, hogy nagyon tele van rajzolva, van, amelyik úgy, hogy csak épp egy kicsit. Lehet díszíteni ehető cukorgyöngyökkel, színes cukormázzal, esetleg magokkal. Készíthetünk **adventi csillagot, szívet, angyalkát, mézeskalács embert, hóembert, karácsonyfát**, vagy csak egyszerűen **gombát, szívet, csengettyűt**. A végeredmény ajándékba adható, díszfalba rendezhető, vagy a karácsonyfára is felfüggeszthető. Fenyőfa-girlandot is díszíthetünk vele, ami a lakást bárhol ékesítheti.



Akár egy egész **fenyőfát** is összeállíthatunk az egyre nagyobb méretű csillagdíszek egymásra helyezésével. A merevítéshez középen egy hurkapálcát szükséges elhelyeznünk. Amihez nincs formánk, ahhoz sablont is hajtogathatunk, szabhatunk.



Profik próbálkozhatnak **mézeskalács házikó** vagy **betlehem** elkészítésével: királyokkal, pásztorokkal, bárányokkal, a kis Jézussal. A fehér máz mesteri felvitele olyan, mintha hímezve, csipkézve lenne a tészta.



Sőt, adventi koszorúnk „meg is süthetjük”, ha azt mézeskalácsból állítjuk össze! Nagyon jó az illata, amikor ég benne a mécses és egy kicsit felmelegszik a tészta. Az egyszerű verzió elkészülhet úgy, hogy kiszúrókkal különböző formákat szaggatunk ki, és egymás mellé illesztjük őket egy sütőlapra, sütés közben össze fognak sülni. Amikor kivesszük a sütőből, a gyertyák méretének megfelelő pogácsa szaggatóval/pohárral vágunk ki köröket a még meleg mézesből. Profik ételfestékkel megfestett tésztaformákkal is készíthetik a koszorút.



Nagyon jól lehet a gyerekekkel együtt díszíteni advent idején a mézeskalácsot. Már egészen pici gyermekekkel el lehet kezdeni a díszítést, a két-három évesek is bevonhatók. Amelyiknek nem megy, fogni kell a kezét és csak egyszer kell bemutatni, legközelebb már menni fog. Lehet, hogy a végeredmény nem pont olyan, mint egy felnőtté, de mégis az övé! Azon azért ne csodálkozzunk, ha a nyüzsgés közben a mázas zacskóból a finom cukormáz nagy része elfogy, de ez vele jár... Ez is hozzájárul az együttlét örömehez, nem is beszélve a végeredményként elkészülő díszes mézesekről...

KÉSZÍTETTE LÓDI VIKTÓRIA

a www.nemzetigeografia.hu, a www.mohakonyha.hu és a www.sutiblog.hu alapján





A két kép egyformának tűnik, de ha jó megfigyelő vagy 5 különbséget is találsz.



Az elofizetes@drize.hu-ra december 31-ig a helyes megfejtést beküldők között 2 db éves Dörmögő Dömötör előfizetést sorsolunk ki.

Ötlet és rajz: Hauli József




DÖRMÖGŐ DÖMÖTŐR

EGYÉVES ELŐFIZETÉS

Előfizetéssel kapcsolatban készséggel állunk rendelkezésedre
telefonon 06-30-938-5977, e-mailen elofizetes@drize.hu



KEDVEZMÉNYEK



PENTA-KREB KFT. (1048 Budapest, Farkaserdő u. 23. V/26.)
☎ 06-20/2193-094
web: www.biosagok.hu
NOE-tagok vásárlásaik során 5% kedvezményt kapnak a termékek árából.

MEDIUM COELI KFT. (1093 Budapest, Mátyás u. 15.)
☎ 06-27/640-656
web: www.drogeria14.eu
NOE-tagok érvényes tagkártyával, a Drogéria14 cégtől 10% kedvezményt kapnak vásárlásaik során.

BETHLEN TÉRI SZÍNHÁZ NON-PROFIT KFT. (1071 Bp., Bethlen Gábor tér 3.)
☎ 06-30/456-3885
web: www.bethlenszinhaz.hu
Érvényes tagkártyával rendelkező NOE-tagok a színházjegyek árából 40% kedvezményt kapnak, azaz 2000

Ft helyett 1200 Ft-os jegy vásárlására jogosultak. A gyermekelőadások jegyárai egységesen 1000 Ft-ba kerülnek. Előzetes bejelentkezés a fenti telefonszámon és az info@bethlenszinhaz.hu e-mail címen SZÜKSÉGES!

SOLVE.HU KFT. (1183 Budapest, Nefelejcs u. 10.)
☎ 06-1/301-0203
web: www.retrotoys.eu, www.otthonra.hu
NOE-tagok a webáruházakban történő vásárlás során 3% kedvezményt kapnak a termékek árából.

ANNO APARTMAN (5700 Gyula, Tomcsányi u. 36.) Bordás Tibor
☎ 06-20/337-7130
web: www.anno-apartman.hu/hu/apartmanok/1-apartman
Érvényes NOE igazolvánnyal a családi apartman 5 fő részére (2 szoba, felszerelt konyha, fürdőszoba), minimum

2 éjszaka foglalása esetén 14 000 Ft/apartman/éj helyett, 10 000 Ft/apartman/éj. Az apartman pótlógyazható 1 000 Ft/pótlógy/éj áron. Az idegenforgalmi adó mértéke 380 Ft/fő/éj, 18 év felettieknek. A szállásdíj SZÉP kártyával is fizethető.

DÉL-ALFÖLD WELLNESS EGYESÜLET (5700 Gyula, Rulikowszki 9. II/9.)
☎ 06-30/5822-212
Érvényes NOE igazolvánnyal 2 500 Ft-ba kerül felnőtteknek a szállás/éj, gyermekek részére 18 éves korig ingyenes.

GYOMAENDRÓDI LIGET FÜRDŐ (Gyomaendrőd, Erzsébet liget 2.)
☎ 06-66/386-039
A NOE tagjai részére 30% kedvezményt adnak 2 felnőtt és 3 gyermek belépőjegy árából. Érvényes tagsági kártya szükséges!



KEPMAS

› stílusos › bátor › elkötelezett

20 % kedvezmény, csak NOE-tagoknak!

Kedves NOE-tag!

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

Kérjük, előfizetésével is támogassa a magyar családbarát médiát.

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

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



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

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

**KÖSZÖNTŐK** 2-3**KITÜNTETETTEK** 4

Szokmányok az emberség	4
Az év civil szervezete lettünk Szentendrén	4

ÉRDEKVÉDELEM

Európai családtámogatások	5
„Egy közülünk...”	5

A NOE ÉLETÉBŐL

Felhívás	6
A család és a civil élet fontosságáról	6
Együtt nézni ugyanabba az irányba	8

HELYI SZERVEZETEINK ÉLETÉBŐL

A szabadságharc nyomában Székelyföldön	9
Mosonmagyaróvári találkozó két keréken	10
Tökös játszótér és Halloween parti Iváncsán	11
„Gólyamarasztaló Nyári Ószi Sportnap” a Nagycsaládosoknál	12
„Életfa program – ZÖLDÚTON 2013”	12
Angyalok a gyermekek szemével	13

PÁLYÁZAT 14**CSALÁDI ÉLET**

Népes fészkek, boldog fészkek, fiókái vígan élnek	15-16
Komátálazunk	17
Még egyszer a beszélgetésről	17

BESZÉLGETÉS

Szenvedélye a gasztronómia	18-19
----------------------------	-------

HÁZIASSZONYI PRAKTIKÁK

Praktikák a konyhában	20-21
-----------------------	-------

FŐZŐISKOLA

Pannika főzőiskolája	21-22
----------------------	-------

ÉLETMÓD

Tudj meg többet a fenyőről	23
Méreggel a didergés ellen	24
Kerti füstgyárak törnek az egészségünkre	25-26
Ésszerűen fűtsünk fával	26

GYERMEKKUCKÓ

Melyiket a kilenc közül?	27-29
Madáretetés kezdőknek és haladóknak	29
Az a csodálatos mézes	30
Dörmögő Dörmötör	31

HIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK 14, 32, 33, 35**TARTALOM, IMPRESSZUM** 34**ÖRÖMHÍREK** 36

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 258. számának lapzártája **2014. január 10.**

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, főtktár
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

Felső-Tisza Régiós Iroda
4150 Püspökladány, Kodály Zoltán u. 4.
Szilágyiné Kerekes Margit
Tel./fax: 54/450-009, 70/7760-877

Dél-alföldi Régió
5900 Orosháza, Szentetornyai út 2/C
Raktári nyitvatartás (Győri Vilmos
tér 1.) kedd: 8–12, csütörtök: 15–18
Benedek Szilvia Tel.: 70/3323-509

Észak-magyarországi Régiós Iroda

2151 Fót, Dózsa Gy. út 12–14.
Bertalan Zoltánné, Angéla
Tel.: 70/3392-955

Balaton Régiós Iroda
Molnárné Budai Angelika
Tel.: 70/6144-978

Közép-magyarországi Régiós Iroda
2200 Monor, Kossuth L. u. 65–67.
Szőnyiné Gábor Mária
Tel.: 70/9343-339
Vítálsné Malik Judit
Tel.: 70/9343-340

AI-Duna Régiós Iroda
7621 Pécs, Janus Pannonius u. 11.
Várdainé Kiss Krisztina
Tel.: 72/520-568, 70/3323-514

Felső-Duna Régiós Iroda
9024 Győr, Mónus Illés u. 47-49.
Horváth Hajnalka
Tel.: 70/7760-011

Félfogadás előzetes telefonos egyeztetés alapján.

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



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 • Postai úton: Heti Válasz Kiadó Kft., 1027 Budapest, Horvát u. 14–24.

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



2013. október 7-én meg született Tóth Zoltán és Hegedűs Andrea (Püspökladány) harmadik gyermeke **Tóth Bence**. Nagyobb testvérei Tóth Zoltán 14 éves és Tóth Gergő 10 éves már nagyon várta a kis testvért.

A Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesületében az idei évben eddig 5 kisgyermek született, mindannyian harmadikként. Nevük és születési időpontjuk:
Gulyás Balázs január 21.
Varjaskéri Viktória február 13.
Farkas Dávid március 5.
Kovács Boglárka Hanna június 21.
László Nemere szeptember 25.
Üdvözlettel:

*Tarnóczkiné Tünde,
Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi
Egyesületének elnöke*



Örömmel adjuk hírül, hogy 2013. november 5-én 0:48-kor megszületett negyedik gyermekünk, **Éva**, 2860 grammal és 51 centivel. Testvérei, Eszter, Péter és Dániel nagyon várták, csakúgy mint nagyszülei, akiknél ő a hetedik unoka.

*Abosné Lazányi Mariann
Dunakeszi Diófa
Nagycsaládosok Egyesülete*

Örömhír

A Lakiteleki Nagycsaládosok Egyesülete örömmel adja hírül, hogy Csikósné Szabó Ildikó és Csikós István ötödik gyermekeként 2013. október 11-én megszületett **Milán** 4700 grammal és 54 centivel. Testvérei már nagyon várták érkezését.

Mézga Mária és Hegedűs János negyedik gyermeke, **Noémi Margit** 2013. július 14-én látta meg a napvilágot szülei és 3 bátyja nagy örömeire.

Nagy örömmel és Istennek hálát adva tudatjuk, hogy 2013. szeptember 22-én megszületett ötödik gyermekünk, **Kókai Tamás Márton**.

*Kókai Imre és Kókainé Lakatos Rita,
Budajenő*

Örömünket szeretnénk megosztani. Ma – Istennek legyen hála – nagy örömkre megszületett **Sebestyén** unokánk – Gábor fiunk és Juli menyünk 6. gyermeke.

*Török Judit és Ádám,
a hálás és boldog nagyszülők*

A Tatárszentgyörgyi Nagycsaládosok Egyesülete nagy örömmel tudatja, hogy Hrubos Csilla és Kertész Csaba fiatal párunknak megszületett 2013. június 12-én közös gyermekük **Kertész Zalán Csaba**, aki harmadik gyermekként érkezett a családba. Sok örömet, egészséget, és csodálatos baba napokat kívánunk.

Megérkezett legifjabb egyesületi tagunk, aki 2013. november 15-én este 3900 gr-al és 53 cm-rel született meg. Szülők: Kis-Iván Szabolcs és Kis-Iván Szabolcsné Andrea

Az Életfa Egyesület örömmel adja hírül, hogy 2013-ban három kislánnyal gazdagodott a tagság.

Lencsés-Varga Erika és Lencsés Tamás 4. gyermeke, **Lenke január** 4-én született;

Tóth Gertrúd és Tóth Csaba július 19-én váltak „rendes” taggá a 3. gyerek, **Boglárka** érkezésével.

Élő Dorottya és Papp György Tamás már eddig sem szűkölködtek gyermekáldásban, október 14-én pedig családjuk tovább bővült, mert megszületett **Luca Viola**, a család 10. gyermeke. Mindhárom családnak sok boldogságot, jó egészséget kíván az egész tagság nevében

Lauer Katalin

A Nagybánhegyesi Nagycsaládosok Egyesület nagy örömmel tudatja, hogy újabb babákkal gyarapodtunk ebben az évben:

Lénárt Vanda július 15-én, **Györfi Hanna** szeptember 28-án születtek.

Szívből gratulálunk a szülőknek és ezúton is nagyon jó egészséget és sok boldogságot kívánunk nekik!

*Nagybánhegyesi
Nagycsaládosok Egyesület
vezetősége*

MÉDIATÁMOGATÓINK

