

# NOE

260. szám

levelek



**TÁMOP-OS PROGRAMOK A NOE-BAN**

**HÁZASSÁG IHLETTE ALKOTÁSOK**

**ÉLETRE SZÓLÓ IGENEK**

Interjú Herczegh Anitával



**A GERINCFERDÜLÉSRŐL**

**PÁLMA ÉS LILIAM**  
(portugál mese)

**A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA**

## VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL

Vezető testületeink munkájából	3
Önkéntes SZJA 1% felajánlás	3

## ÉRDEKVÉDELEM A NOE-BAN


Rövid összefoglaló.	4
---------------------	---

## A NOE ÉLETÉBŐL

TÁMOP-OS PROGRAMOK A NOE-BAN	5
„Nagy város – nagy család”	5
„Családok háza Pécsset”	5
Helyi Szövetség a családokért és egészségfejlesztés Püspökladányban	6
Élmények a tankonyhából	6
„Közösségi összefogás Komlón”	7
Van, amit csak a család képes megadni <i>Interjú Balog Zoltánnal</i>	7-8




## HELYI SZERVEZETEINK ÉLETÉBŐL

	Farsangolás Iváncsán	8
	HÁZASSÁG IHLETTE ALKOTÁSOK	9
	<i>Házasságom igaz története</i>	10
	<i>Feleségemnek</i>	11
	Házasság hete Inárcson	11

Életre szóló igenek <i>Beszélgetés Herczegh Anitával</i>		12-14
---	---	-------

## PÁLYÁZATOK 14, 15, 16

## CSALÁDI ÉLET

Miért palacsinta a palacsinta? avagy az élet nagy kérdései gyerek szemmel A testvéri szeretet/Ütemlőgész		17-18 19
---	---	-------------

## ÉLETMÓD

A gerincferdülésről		20-21
Kóvirózsa		22

## HÁZIASSZONYI PRAKTIKÁK

Pannika főzőiskolája	23-24
----------------------	-------

## GYERMEKKUCKÓ

Pálma és Liliom		25
Kreatív barkács ötletek		26
Garfield		27

## ÖRÖMHÍR 30-31

## HIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK 15, 28, 29, 32

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 262. számának lapzártája **2014. április 10.**

Felelős szerkesztő:  
**Székely Hajnalka**, elnök

Főszerkesztő:  
**Egyed Éva**

Tipográfia:  
**Tóth Imréné**, Press+ Print Kft.

Grafika:  
**Szalay Éva**, Reményhal Kft.

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, csüt.: 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.  
Szónyiné Gábor Mária  
Tel.: 70/9343-339  
Vitálsiné Malik Judit  
Tel.: 70/9343-340

### Al-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.

## Vezető testületeink munkájából



### Január

A 8-i elnökségi ülésen 48 egyéni tagcsalád felvételéről döntött az elnökség.

Határozat született még Füst Katalin korábbi szociálpolitikai ügyvivőnk 2014. április 30-ig történő foglalkoztatásáról.

Az ülésen beszámolt terveiről az Agrár Munkabizottság vezetője, dr. Medve Zsuzsa.

Az 5-i választmányi ülés fő témája az új Ptk. rendelkezéseivel kapcsolatos változások voltak. A civil szervezeteket érintő változásokról **dr. Karvalics Helga**, az EMMI Civil Kapcsolatok Főosztályának munkatársa tartott tájékoztatót, és válaszolt a felmerült kérdésekre is.

Az elnökség és az érdekvédelem beszámolója után a 2014. évi tervekről esett szó, a Régiós Családi Napok időpontja május 24-e vagy 31-e lesz.

A hagyományos Őszi Találkozót Nagycsaládos Vássárral kötjük össze, ennek helyszíne Budapesten a Vasúttörténeti Park lesz, időpontja szeptember 13-14.

### Február

Az 5-i ülésen az elnökség 68 egyéni tagcsalád felvéte-

léről, valamint a belső pályázat 4,5 millió Ft keretösszegben történő kiírásáról döntött.

A Pestszentimrei Nagycsaládos Egyesület elnöke az Egyesület nevében olyan sajtónyilatkozatot adott közre, mely a FEB álláspontja szerint a NOE-nak az alapszabály 1. §-ának 1. pontjában megfogalmazott céljaival ellentétes. Mivel az Egyesület tagjai sem határolódtak el a nyilatkozattól, az elnökség a Pestszentimrei Nagycsaládos Egyesületet kizárta a tagegyesületek sorából.

Határozat született arról, hogy az elnökség, mint a Bárka 2009 Nonprofit Kft. alapítója, a kft. végelszámolásához szükséges 300.000 Ft tagi kölcsönt biztosítja, annak átutalásáról gondoskodik.

25-én az Alapvető Jogok Biztosának Hivatalában megtartott gyermekjogi kérdéseket érintő eseményen a NOE képviselőjében Borsos-Szabó Ágnes vett részt.

28-án a Miniszterelnökség által szervezett „Mozgásban az ifjúság előkészítő találkozón” egyesületünket Varga Anikó képviselte.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: EGYED ÉVA



## Önkéntes SZJA 1% felajánlás

Kedves Nagycsaládos Tagtársak!

A személyi jövedelemadónk 1%-ának felajánlásával nagyon sokan élni szoktunk. Mindenki belátása szerint saját helyi közösségének, gyermekei iskolájá, egészségügyi szervezetek, vagy a NOE számára tudta ezt a támogatást megtenni.

2011-től a 3 és többgyermekes családok részére bevezetett családi adókedvezmény miatt, a nagycsaládosok többsége jövedelme után adómentessé vált, így az adóbevallás keretein belül ezzel a támogatással már nem fogjuk tudni támogatni az eddig kiválasztott szervezeteket.

Több mint két évtizede küzdött a NOE azért, hogy a gyermekevelés költségeit elismerjék a jövedelemadózással. Ennek a két évtizedes kitaró munkának komoly szerepe volt a gyermekek után járó, ilyen nagymértékű adókedvezmény bevezetésében.

Mivel nem minden családnak jelent egyforma segítséget ez az adókedvezmény, a tagcsaládoktól érkezett

észrevételeket, javaslatokat a NOE továbbította a döntéshozók felé. Az érdekképviseleti munka újabb sikerének része, hogy 2014-től a családi adókedvezmény kiterjesztésével egyre több család tudja igénybe venni, így havonta több tízezer forinttal több marad a családi kasszában.

Eközben a NOE számára töredékére csökkent az SZJA 1%-ból származó, korábban évente több milliós bevétel.

**A családi adókedvezmény nyerteseiként továbbra is támogathatnánk a NOE-t az adókedvezményünk 1%-ával**, hiszen legalább ekkora összeget eddig is erre a célra fordítottuk. Aki élni tud a családi adókedvezménnyel, annál még így is ott marad a kedvezmény 99%-a!

**Aki szívesen csatlakozna az önkéntes 1% felajánláshoz, megteheti az összeg NOE 11705008-20109369 számú bankszámlájára történő átutalással.**

Megjegyzésben feltüntetve: önkéntes 1%, „családnév”  
GYERTYÁS JÁNOS

**Egyetlen fillér**  
többletáldozat nélkül,

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

**1%**  
adója 1%-ával  
támogathatja

Adószámunk:  
19024471-1-41



Kedves Családok!

Az elmúlt 4 évben a törvényhozás olyan sok területen hozott változást, és olyan ütemben, mely az érdekvédelemben munkálkodó szakértőinkre is nagy terhet rótt. Közvetlen megkeresésekre, szakértői fórumokon és a Népesedési Kerekasztal munkáján keresztül védtük a családok érdekeit.

Az **Alaptörvény** családokra vonatkozó passzusai és a **családvédelmi törvény** (melynek kidolgozásakor a mi véleményünket is figyelembe vettük), mint sarkalatos törvény alapozta meg a további intézkedéseket. Miután a gyermekszülések száma hazánkban tragikusan lecsökkent, a népesedéspolitikai intézkedések elsőbbséget élveznek. Szükség volt a családtámogatási rendszer átgondolására, melyhez többször kértek segítséget civil szakértőktől, így tőlünk is. Ideális esetben még a törvények, rendeletek kidolgozása idején kaptunk lehetőséget tanácsadásra, de volt olyan eset, amikor utólag kértünk módosítást.

Néhány példa a jelentősebb eredményekről:

Első intézkedések között történt a **gyermek utáni adókedvezmény** visszaállítása, mely a 3. gyermektől ugrásszerűen emelkedik. A NOE alapítása óta egyik legfontosabb cél, hogy a gyermekeket közjóként ismerjék el, ez esetben ez megvalósult. Idén már járulékkedvezményben is részesülünk, mely elsősorban az alacsony jövedelműeknek könnyíti meg az életét. Sok jelzést kaptunk arról, hogy a 4 vagy több gyermeket nevelők nem tudták teljes egészében kihasználni az adókedvezményt. Ezeket a jelzéseket összegyűjtöttük és a döntéshozóknak továbbítottuk, reméljük, hogy ez is hozzájárult a kedvezmény kibővítéséhez.

A **GYES** 2 évre korlátozása miatt sokat tiltakoztunk, ennek 3 évre visszaállítása az egyik legfontosabb eredmény volt.

Szintén a népességfogyás volt az oka annak, hogy a **nyugdíjkorhatárt** megemelték 65 évre. Tudnunk kell, hogy Európában ez nem egyedülálló, egyes jóléti, de öregedő államokban már 70 évre tervezik a nyugdíjkorhatár megemelését. Hazánkban bevezették a Nők 40 nyugdíjformát. Ennek során a nőknek lehetőségük van a nyugdíjkorhatárnál korábban nyugdíjba menni. Sajnos ez a forma nem kedvezett a nagycsaládos nőknek, mivel a gyermekneveléssel otthon töltött évekből csak nyolc évet lehetett beszámítani. Rengeteg megkeresést kaptunk ez ügyben is. Sikerült elérnünk, hogy 15 évre emelkedjen a maximálisan figyelembe vett időszak. Tudjuk, hogy vannak családok, ahol ez is kevés, ezt jeleztük a döntéshozóknak.

Kérésünkre vették be a kismamákat és „főállású”

## Rövid összefoglaló

anyákat a **munkavédelmi akcióba**, eredetileg az 55 év feletti és pályakezdők alkalmazása után kaptak volna járulékkedvezményt a munkáltatók. Most már a kisgyermeket nevelő anyák munkaerő-piaci helyzete is javult valamelyest. Óriási az igény a rész- és rugalmas munkaidőben foglalkoztatásra, főként a kisgyermeket nevelő szülők esetében. Ebben a témában is több megkeresést kaptunk, partnerként számítanak ránk.

Ahhoz, hogy munkába állhassanak a kisgyermekes szülők, **nappali gyermekfelügyeletre** is szükség van. Többször vettünk részt olyan fórumokon, mely a családi napközik, házi gyermekfelügyelet, családi gyermekfelügyelet fejlesztéséről szólt. Nagy lehetőség van ezen a területen nagycsaládos szülők foglalkoztatására is.

A közoktatás átalakítása során szakértőinket bevonták a **családi életre nevelés anyagainak véleményezésébe**. Sok panaszt kaptunk a kötelező délutáni foglalkozásokkal és a 3 éves kortól kötelező óvodáztatással kapcsolatban. Ezeket a kérdéseket, panaszokat összegyűjtöttük, és a döntéshozóknak továbbítottuk. Sikerült elérni, hogy lehetőség legyen kikérni a gyermekeket a délutáni foglalkozásokról, amennyiben a szülő otthon van. Ugyanez vonatkozik a kötelező óvodába járásra is.

Az új **GYED** rendszer már nem egyszerű jövedelem-pótló támogatásként tekint a GYED-re, hanem gyermekszempontú, hiszen egyszerre két gyermekre is igénybe vehető. Az GYED-extra és a diplomás GYED kidolgozásában is segíthetünk, reméljük, hogy érezhető változást hoz fiatal családjaink életében.

Vannak folyamatban lévő ügyek is. Ilyen például, hogy 35 év felett is lehessen igénybe venni a Diákhitel 2-t. Sok anyánk újrakezdő akár 40 évesen vagy később, amihez szükség van a továbbtanulásra, ennek költségei fedezhetőek lennének a kedvező hitelből.

Szeretnénk, ha a GYES, GYET, családi pótlék összege emelkedne, reméljük, erre is sor kerül majd. Leírtuk azon családok helyzetét, ahol már nem jogosultak a családi pótlékra, és így elvesztették az adókedvezményt, mert gyermekeik felsőoktatásban tanulnak tovább.

Az érdekvédelemmel foglalkozó civil szervezetek feladata a problémák közvetítése a döntéshozók felé. Sokat segítenek a munkában a helyi vezetőktől és a NOE-FON (elérhetősége: noefon@noefon.hu, tel.: 70/771-6565, 40/200-943) szolgáltatásunkra beérkező kérések, kérdések.

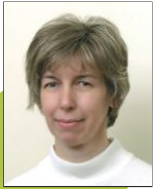
Kedves Tagcsaládok!

Ajánlom figyelmetekbe Morvainé Bajai Zsuzsanna összefoglalóját a családjainkat érintő intézkedésekről, tartalmas olvasmány! A részletes munka a NOE weboldalán érhető el.

SZÉKELY HAJNALKA

## TÁMOP-OS PROGRAMOK A NOE-BAN

### „Nagy város – nagy család!”



Egyesületünk uniós támogatást nyert a TÁMOP Községi kezdeményezések és önkéntes programok támogatása komponensében „Nagy város – nagy család!” címmel.

Projektünk célja az volt, hogy segítségével sikerüljön egy szemléletváltást elindítani a családi szféra társadalmi jelentőségével kapcsolatban. Megváltoztatni a család, nagycsalád, házasság, gyermekvállalás szavakhoz az idő során társult negatív jelentéstartalmakat, és újra előtérbe helyezni ezek fontosságát, újra értéket, valódi tartalmat adni ezen szavak mögé. Hogy ne hátrányként éljék meg a szülők, a családok a gyermekvállalást, és hogy megmutassuk, hogy még mindig van létjogosultsága Magyarországon a nagycsaládoknak is.

Ötféle képzésünkön – Workshop sorozat (I-II.), Újra a munkába, Önismeret, Stresszkezelő, Családi életre nevelés (I-II-III.) – 58 napon, 296 órában 111 fő vett részt – főként édesanyák –, akik 26 alkalommal hoztak magukkal gyerekeket (21 kisgyermek volt nálunk 4-8 alkalommal).

A visszajelzések alapján elmondhatjuk, hogy képzéseink sikeresek voltak, hiszen a résztvevők egy része ma-



gabiztosabban, nagyobb önbizalommal indul munkába a hosszabb gyermekekkel otthon töltött idő után. A még kisgyermekükkel otthonlévők sok hasznos, gyakorlati tanáccsal gazdagodva egyengetik gyermekeik útját.

RÓNAI VIKTÓRIA  
NOE TITKÁRSÁG



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszechenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

### „Családok Háza Pécssett”



A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület az Új Széchenyi Terv Társadalmi Megújulás Operatív Program támogatási rendszeréhez benyújtott „Családok Háza Pécssett” című, TÁMOP-os pályázatát a Hu-

mán Erőforrás Programok Irányító Hatósága közel 50 milliós összegű támogatásra érdemesnek ítélte.

A projekt 2012 júliusában kezdődött és 22 hónapig, 2014. április 30-ig tart.

„Boldog családok nélkül nem lehet boldog város” – valljuk, s egy fizikailag is megvalósítandó Családok Háza tervvel kapcsolatban is megtettük a lépéseket. A fenntartható természeti környezet mellett a fenntartható társadalom és benne a családok szerepe kiemelten fontos, ezért a város is a projekt mellé állt.



A megvalósítandó célok között szerepel:

- családok és helyi közösségek erősítése, új közösségek létrehozása
- tartós házasságok és a gyerekvállalási kedv elősegítése, társadalmi szemléletformálás
- fiatalok szemléletformálása, önismeret és a másik nemről alkotott kép elősegítése
- munkába visszatérő szülők támogatása
- gyermekes családok segítése információval

A program célcsoportjai a párválasztás előtt álló fiatalok, a házasságban vagy párkapcsolatban élők, a munkaerőpiacra visszatérő kisgyermekes szülők, a kis- és nagycsaládosok, a helyi közösségek Pécs városában.

SZÉKELY KAMILLA  
PÉCSI SZÉKESEGYHÁZ  
NAGYCSALÁDOS EGYESÜLET



## Helyi Szövetség a családokért és egészségfejlesztés Püspökladányban

A püspökladányi „Add a kezed” Nagycsaládosok Egyesülete 2013-ban zárta le a TÁMOP 5.5.1.B pályázat „Helyi Szövetség a családokért mozgalom elindítása” című programját.

A „Családi életre nevelést segítő csoportos tréning” elvégzésének igazolására a résztvevők tanúsítványt kaptak. A pályázat keretében Kismama klubot, Koraszülött klubot, Álláskereső szolgáltatást, Házasságra- anyaságra felkészítő klubot és öt alkalommal mini konferenciát szerveztünk, valamint személyes tanácsadásra is nyílt lehetőség. A programok nyitottak voltak a város teljes lakossága részére, minden alkalommal nagy volt a résztvevők aránya.

Számos helyi klub és foglalkozás indult el a nagy sikerre tekintettel az egyesület székhelyén: Helyi Szövetség a Családokért, Püspökladányi Fiatalok Klubja, Babamama Klub, Baba-mama Tornaklub, Mama Torna. A

megvalósult programok elősegítették az egyesület munkájának megbecsülését, számos nem tagcsalád is rendszeresen látogatja a programokat.



2013-ban indult a TÁMOP-6.1.2-11/12012-1249 Egészségfejlesztési programok az „Add a kezed” Nagycsaládosok Egyesülete szervezésében. Projektünk célja az volt, hogy segítségével sikerüljön egy szemléletváltást elindítani az egészséges életmód és táplálkozás népszerűsítésére. Felismerni és helyesen kezelni a stresszorokat a mindennapokban, értékelni az autogén relaxáció és a mindennapi testmozgás fontosságát. Hogy bekerüljenek a bio és reform étkek a mindennapokba, hogy egészséges alapanyagokat használjunk a konyhában. Előadások keretében tárgyaltuk a gyógynövények jelentőségét, a cukorbetegség megelőzésének lehetőségeit és a biztonságos szexuális élet kritériumait.

SZI-LÁGYINÉ KERESKES MARGIT  
„ADD A KEZED”



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszechenyiterv.gov.hu  
06 40 630 630



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósul meg.

## Élmények a tankonyhából



A „Mosolyvirág” Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete Életmód Programjának (TÁMOP-6.1.2/11-1 2012-0953) „Élj egészségesen” elnevezésű programja az I. Belklinika Tankonyhájában zajlott le két turnusban. Íme, egy személyes beszámoló a kitűnően sikerült eseményről, melynek közkívánatra nem marad el a folytatása!

„A mai estén az első csoport vett részt a programon. A klinika előtt találkoztunk tizenötön. Nagyon izgatottak voltunk annak ellenére, hogy mindnyájan családnyák va-

gyunk és háztartást vezetünk! Szalayné Kónya Zsuzsa dietetikus várt minket a gyönyörűen felszerelt tankonyhában. Elmondta, hogy mi lesz a mai menü, és hogy az elkészítésére összesen 70 perc áll rendelkezésünkre! Első hallásra úgy gondoltam, ez nem fog menni.

Párokat alkottunk, kiválasztottuk, hogy mit szeretnénk elkészíteni... és hajrá! Majdnem olyan volt, mintha Gordon Ramsay műsorába cseppentünk volna! Mindenki igyekezett, kerestük, mértük a hozzávalókat. Hagymaszeletelés, húsaprítás, almareszelés, közben mosogatás... Jó illatok, zsongás, kipirult arcok! Mint a szorgos hangyák, úgy dolgoztunk. Ha valamit nem találtunk, Zsuzsa készségesen eligazított minket. Mindenben segített. Végül képzeljétek, minden időben elkészült!

A főzést követően leültünk és közösen megvacsoráztunk, megdicsérve egymás főztjét! Rájöttünk, hogy ez egy kiváló csapatépítő program volt! Az egészségesen elkészített ételek is lehetnek különlegesebbek és finomak! Örülök, hogy a mai este részese lehettem és megoszthattam Veletek élményeimet!”

KARCZÁNÉ DANCSI MARGIT  
„MOSOLYVIRÁG” NAGYCSALÁDOSOK DEBRECENI EGYESÜLETE



„Majdnem olyan volt, mintha Gordon Ramsay műsorába cseppentünk volna!”





## „Közösségi összefogás Komlón”

2012-ben nagy sikerrel pályáztuk meg a TÁMOP által kínált pályázatot, melynek címe „Közösségi összefogás Komlón –

hogya a család valódi érték legyen!”. Ezen pályázat is a családról, a családok összekovácsolásáról szól. A pályázat lehetőséget adott tanfolyamok indítására. Annak érdekében, hogy a szülők minél nagyobb létszámban tudjanak részt venni az előadásokon, gyermekeik részére felügyeletet biztosítottunk.

Tanfolyamaink elindítása előtt felmértük a családok igényeit, és ez alapján alakítottuk ki a tematikát. A rendezvényeinket nyílttá, mindenki számára elérhetővé tettük, a helyi újságban, médiában meghirdettük. Minden programon a gyermekvállalás, a gyermeknevelés, a család összetartó ereje volt a központi vezérelv:

- Tinédzser kori pszichés fejlődés problémái csoportfoglalkozásokkal, illetve igény szerint családterápia keretében.
- Főzőtanfolyam fiataloknak, melyen nagy létszámban vettek részt kamaszkorú gyermekeink, mely nem csak az egészségtudatos táplálkozás szempontjából volt je-



lentős, hanem komoly számítástechnikai alapképességekkel is bír.

- Számítástechnikai alapképességek szülők részére, melyen nemcsak számítástechnikai ismeretek elsajátítása volt a cél, hanem a gyermek kontrollálási lehetőségének megismerése.
- A drog-, alkohol-, dohányzás megelőzése, esetlegesen felmerülő problémák kezelése.
- Elsősegély, babagondozás fiatal anyukák részére.

A projekt ideje alatt egyesületünk gyermek és felnőtt tagjai között szoros kapcsolatok, barátságok jöttek létre. A gyermekek jelezték felénk, hogy rendszeres időközönként szeretnék ismét együtt eltölteni szabadidejüket.

A pályázat lehetőséget adott arra is, hogy színes programok sorával csalogassuk ki a TV elől a gyerekeket: családi mesedélután, tavaszváró rajzkiállítás, húsvéti játszótér, anyák köszöntése, családi délután a sikondai pihenőparkban, Mecsekextrém Park, Bikali Élménybirtok meglátogatása, kirándul a család, Sportnap, Karácsonyi ünnepség.

JÓZSEF TAMÁSNÉ  
KOMLÓI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE

## Van, amit csak a család képes megadni

Interjú Balog Zoltánnal, az emberi erőforrások miniszterével

Országszerte folyamatosan zajlanak, és lassan lezárulnak azok a családokat segítő programok, amelyeket „A családi közösségi kezdeményezések és programok megerősítése” (TÁMOP 5.5.1. B) projekt keretében valósítanak meg a helyi civil szervezetek. 2011-től összesen 126 pályázó 4,562 milliárd forint támogatásban részesült ebből a keretből. E rendkívül jelentős összeg felhasználásáról, a pályázat fontosságáról kérdeztük Balog Zoltánt, az emberi erőforrások miniszterét.

**– Miért vált szükségessé, hogy ekkora összeget fordítsanak a családokat segítő civil szervezetek támogatására?**

– Az elmúlt évtizedekben jelentősen csökkent Magyarországon a család, a házasság népszerűsége, a gyermekvállalási kedv. Ez nem egyik évről a másikra történt, hanem egy hosszú folyamat következménye. Egyre fontosabbá vált az egyéni önmegvalósítás. 1982 óta fogyunk Magyarországon. Ennek következménye, hogy a 2010-es évekre drámai demográfiai állapotok alakultak ki Magya-

rországon: az alacsony születési mutatók következtében 2010-ben mindössze 90 350 gyermek született. A pályázat célja tehát az volt, hogy a kis közösségi kezdeményezésekkel, integrált szolgáltatások nyújtásával elsősorban a fiatal, gyermekes családokat támogassuk.

A pályázat elősegíti a családbarát szemléletmódot, és segít összeegyeztetni a munkát a családi élettel. Emellett a helyi összefogásokat is meg akartuk erősíteni. A közös célok érdekében való közös cselekvés előmozdítása is nagyon fontos volt.

**– Milyen formában, milyen területen tudták segíteni a különböző civil szervezetek a hozzájuk fordulókat a program keretében?**

– Az egyik terület például – akár így is nevezhetjük – egy családi erőforrás központ létrehozása volt. A hagyományos nagycsaládok, az élő családi kapcsolatok idején a fiatalok a családban készültek fel az életre, ott szereztek meg a szükséges tapasztalatokat a szülőktől, a nagyszülőktől, nagybácsiktól, nagynéniktől. Ma ez az együttélési forma egyre kevesebb helyen működik. A program kere-

tében olyan egymást segítő közösségek kialakítását vállalták a civil szervezetek – akár személyesen egy adott helységben, akár virtuálisan –, amelyek képesek pótolni ezt a hiányt. Természetesen mindezt a XXI. század körülményei között megvalósítva. Összetetten támogatjuk a fiatal gyermekes családokat, egyesítjük a foglalkoztatási, családi, szülői és egészségfejlesztési támogató szolgáltatásokat.

**– Milyen formában tudják támogatni a foglalkoztatást a civil szervezetek? Vidéken épp a foglalkoztatás jelenti a legnagyobb kihívást a társadalom, a gazdaság irányítói számára.**

– A projekthez kapcsolódó civil szervezetek vállalták, hogy a helyi tapasztalatok, helyben lévő lehetőségek kihasználásával, a helyi vállalkozók bevonásával olyan képzéseket szerveznek, amelyekre valóban szükség van.

**– Milyen konkrét gyakorlati szolgáltatásokkal segítették a fiatalokat a civil szervezetek a program keretében?**

– Az ország számos pontján, Péctől Püspökladányig, Debrecentől Komlóig több százezer embert sikerült bevonni a programokba. Baba-mama, ifjúsági klubok, önkéntesekből álló csoportok alakultak, ahol, ha kellett a gyermekre vigyáztak, amíg az édesanya elintézte a dolgát. Olyan képzéseket, tréningeket tartottak, amelyek felkészítik a fiatalokat a családi életre, gyakorlati tanácsokkal segítették az elhelyezkedést, a munkaerőpiacra visszatérni kívánó nőket. De abban is hasznos tanácsokat tudnak adni a csoportok tagjai egymásnak, hogy miként lehet összeegyeztetni a munkahelyi és családi teendőket. Ez nem egyszerű, jól tudjuk... Mindegyik program, klub azt erősítette bennük, hogy érdemes együtt lenni, hogy fontos az a feltöltődés, az az öröm, az a szeretet, amit elsősorban a család képes megadni.

**– A civil szervezetek valóban sokat tudnak segíteni a fiatalok előtt tornyosuló akadályok elhárításában, de a kormány is számos családsegítő intézkedést hozott az elmúlt közel négy esztendőben. Melyiket emelné ki közülük?**

– Az egyik legjelentősebb intézkedés a családi adózás és annak későbbi kiterjesztése volt. A családi adókedvezményrel 2011-2013-ig közel 540 milliárd forint maradt a családoknál, s mintegy 1 millióan élhettek ezzel a lehetőséggel évente. Ez havonta átlagosan plusz 16 500 forint jövedelmet jelent, ami évente átlag egy-másfél havi fizetéssel több.

Másik fontos lépés volt, hogy bevezettük a GYED-extrát: a legszelesebbre nyitottuk a GYED melletti munkavállalás lehetőségét, megemeltük a GYED maximális összegét abszolút értékben 40 százalékkal, és a GYES ismét a gyermek 3 éves koráig jár. Emlékezetes, ennek időtartamát még a Bajnai-kormány csökkentette le.

A diplomás GYED-nek köszönhetően az egyetemisták, főiskolások is jogosultak GYED-re. Tudom, hogy ezeknek az intézkedéseknek az eredményei csak pár év múlva lesznek láthatók, ám nagyon fontos, és régóta hiányzó intézkedésekről van szó. Jómagam is nagycsaládos vagyok, így személyes tapasztalataim vannak arról, milyen sokat ad az ember életéhez a nagy család. Azon dolgozunk, hogy a magyar fiatalok többsége újra értéknek tekintsen a családi életre és a gyermekvállalásra. Bízom benne, hogy egyre többen lesznek, akik a legtermészetesebb módon úgy döntenek, hogy a tervezett gyermekeket világra hozzák és felnevelik. Ne csak azt tudják, hogy családból jövünk, hanem akarjanak saját családot alapítani.

L.V.



## Farsangolás Iváncsán

Jelmezbe öltözött felnőttek és gyermekek sokasága töltötte be a Faluház nagytermét. Farsangolni, mulatozni jöttünk össze.

Jelmezes bemutatkozás után két táncos produkciót láthattunk saját koreográfiával, majd a játékos vetélkedő felpörgette a hangulatot.

Népszerű feladat volt az újságpapíros tánc, széktánc, lábba kötözött lufi kidurrantó verseny. Puzzle kirakás és

más bohókás feladatok is vonzották a gyerekeket. Aki megéhezett, ehetett a finom fánkából, amelyet néhány anyuka süített, és szomszunkat olthattuk a közösbe hozott üdítőkkel. A megjelent családok tombolatárgyakat hoztak, melyeket később kisorsoltunk. Nagyon kellemes délutánt töltöttünk el együtt!

HAJDU ZOLTÁNNÉ, MARIKA



## HÁZASSÁG IHLETTE ALKOTÁSOK

A házasságról sok dolgot el lehet mondani, egy azonban biztos, házasságban élni nem könnyű. Állandó küzdelem önmagunkkal, vágyainkkal, elvárásainkkal, néha – vagy gyakran – a társunkkal, ebből a küzdelemből, ha szeretettel vívjuk, mindig csoda születik. Arra hívtuk városunk lakóit, mutassák meg nekünk ezt a csodát, ahogy ők élik meg. A Házasság hete alkalmából alkotói pályázatot hirdettünk felnőttek részére „Ásó, kapa, nagyharang” címmel.

Nagy örömet szereztek nekünk a beérkezett alkotások. Jó volt látni, olvasni a különböző megközelítéseket, hogyan éli meg valaki a saját életében az „ásó, kapa, nagyharangot”.

Nehéz volt dönteni, kategóriákat állítani a pályaművek között. A lelkesedés, a szeretet, odafigyelés, ami minden alkotásban jelen volt, mankót adott a bicegő verslábaknak is, és arra indított minket, hogy keressük meg eddigi támogatóinkat. Itt jött a következő nagy öröm, azonnal segítséget kaptunk, bár csak pár nap volt a díjkiosztóig, így megháromszorozva az egyesület pénzét, csaknem százezer forint értékben adhattunk át ajándékokat, minden résztvevőt értékelve. Nem csak vállalkozók, hanem az önkormányzat, helyi civil szervezet, egyház is ajánlott fel különdíjat!



„ha szeretettel vívjuk, mindig csoda születik”



Dunakeszin egyébként külön öröm volt részt venni idén a Házasság hetén, a helyi egyházak, az önkormányzat, is-

kolák és egyesületünk elnöke közös ötleteiket valósították meg a rendezvényen, megosztva a feladatokat. Büszkéek lehettünk még egyesületünk tagjaira, akik házi sütikből olyan „terülj-terülj asztalkám-ot” varázsooltak, hogy öröm volt nézni (is)!

Fontos, hogy felébredszük magunkban újra és újra a hitet, hogy érdemes küzdeni együtt, tovább! Jó érzés volt, hogy már a pályázat kiírásáért is számos köszönetet kaptunk: megszínesítette a megfakult hétköznapokat, hiszen a mindennapos nehézségek közepette segített átgondolni az élet pozitív oldalát is. Már csak ezért is megérte...!

DUNAKESZI DIÓFA  
NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE



## Házasságom igaz története

**A Dunakeszi NE által kiírt Házasság heti pályázatra beérkezett pályaművekből szeretnénk közölni néhányat a 9-10-11. oldalon. Mind megkapó, személyes alkotás, melyek között több művészeti ág képviseltette magát. Érkeztek gyönyörű beállítású fotók, de textilmunkák, fafaragások, sőt prózai és verses vallomások is születtek. Mindegyik munka felér egy személyes vallomással!**

Mikor először megláttam a gimis gólyatáborban szinte fehér hajával és augusztus végén vakítóan fehér bőrével, arra gondoltam: hú, de csúnya ez a srác, lehet, hogy albinó?

Mikor először hallottam a hangját, a táborban körben kellett bemutatkoznunk, s ő félszegen nagy nehezen annyit nyögött ki: van két macskám meg egy kutyám. És még valami? Hát, van még két öcsém meg egy húgom is.

Mikor egy év múlva tavasszal az énekkarral Franciaországban turnéztunk, egy templomban nézelődve odalépett mellém és megkérdezte a nevemet. Akkor már 8 hónapja voltunk osztálytársak!

Mikor Párizsban voltunk, már beszélgettünk és együtt andalogtunk a Notre-Dame körül... Akkor már tudtam, hogy kedves és vicces és jó, jobb, mint bármelyik fiú, akit addig ismertem. Mikor megvárt sulis után, mindig úgy tett, mintha véletlen volna és elkísért a villamosig.

Mikor a 10. év végi osztálykiránduláson Ady szellemét megidéztük, s kedvenc költőm azt mondta, utál. Hát engem mindenki utál? – Én nem – felelte. De még majd egy év volt, míg elhangzott a bűvös szó, és végre tudhattam, érzéseink kölcsönösek.

Mikor a legjobb barátja is udvarolt nekem, mindenki tudta, csak én nem láttam ezt. Én csak őt láttam. Mikor kiderült, lemondott volna rólam a barátja javára. Nem akarta, hogy szenvedjen.

Mikor megmondtam, hogy nekem nem kell más, csak ő, alig hitt nekem.

Mikor az érettségi előtt egy szünetben megkérdezte, hogy hozzámegyek-e? Csak értetlenül néztem rá: – Mi, most? Így törióra előtt? – Nem, majd utána. – Na, ne szórakozz!

De ő már akkor is komolyan gondolta.

Mikor a gimi fordított napi bolondesküvjőjén összeházasodtunk, az ő tanúja lett később a valódi esküvőnkön az én tanúm.

Mikor a 6 éves évfordulónk volt, annak a térnek az egyik éttermébe vitt, ahol egykor először vallottunk szerelmet egymásnak, s ott kérte meg a kezem.



Mikor az oltár előtt meglátott, láttam a zavart és a csodálatot a szemében.

Mikor tizenévesen először kérdeztem, hogy hány gyereket akar, ennyit felelt: most egyet se, de ha lesz, legyen négy!

Mikor a lányommal vajúdtam, 10 órán keresztül volt mellettem és fogta a kezem, masszírozta a hátam. Mikor a fájásérősítésre rosszul reagáltunk és Lili szívhangja esett, ő oxigénmaszkot szorított az arcomra. Mikor a lányomat kihozták a műtőből, nem tudta megfogni, annyira zokogott, ő azt hitte, meghalunk.

Mikor Beni fiunk született, már rutinos volt, s nem értette, miért nem röhögök vajúdás közben a remek viccein. Most ő vághatta el a köldökzsinórt.

Mikor harmadik babát akartam, azt felelte: – De hát ez a kettő se kevés! – Aztán mégis belement.

Mikor megtudta, hogy harmadszorra hárman érkeznek, csak annyit mondott: – Ne izgulj már, majd veszünk néhány emeletes ágyat meg egy kisbuszt. – És így is lett.

Mikor öt gyerek ugrál körülötte, ő akkor is nyugodt: egyszerre három picit etet, fürdet, pelenkáz, ha kell.

Mikor a lánya kéri, álmából felébredve tovább mesél: Most Bodri kutya jön vagy Tőf-tőf?

Mikor elkeseredem, mindig felvidít, mert nincs még egy ilyen férj és föld között.

Idén lesz 10 éve, hogy házások vagyunk. Köszönöm Bence, hogy életem társa vagy! Már 18 éve csak téged szeretlek!

SCHWENNER ZSUZSA



## Feleségemnek

*Régebben, még fiatalon,  
Ültünk a vízparton egy padon,  
Barátaimmal azt beszéltek,  
Szabadságunk el nem veszítjük!  
Házasság... az mire jó?!  
Persze lagzi meg dáridó,  
De aztán jönnek a megszokott évek,  
Mondhattok bármi szépet!  
Jól megvagyok én magamban,  
nem kell bébi a karomba!  
De... találkoztunk, sétáltunk,  
Lassan egymásra találtunk.  
Puszi, csók, majd dáridó,  
Mégis eljött a kézfogó.  
Elindult a közös létünk,  
Kirándultunk, énekeltünk.  
Néhány év és megszületett  
Családunkba három gyermek.  
S bár nem mindig könnyű,  
Családba nem üt a ménkű!  
Szerelem és bódulat,  
Szeretet és hódolat.  
Tisztellek mint drágát, s anyát,  
Köszönöm a sok szép órát.  
Hol kibírtál, hol szerettél,  
Tőlem soha el nem mentél.  
Remélek még sok szép évet  
Hogy foghassam mindkét kezed.  
Mindörökre megmaradnak  
Az együtt átélt emlékek.  
S ha végül elenyésztí,  
Testünket a természet,  
Fent a mennyben együtt lesz majd,  
A Te lelked és az Én lelkem.*

*Dunakeszi, 2014. január  
Dobos Péter*

## Házasság hete Inárcson

A Házasság hete alkalmából 2014. február 7-én az Inárcsi Nagycsaládosok Szeretet Egyesülete a Zrumeczky Dezső Művelődési Ház és Könyvtár közös szervezésében a Házastársak Világnapját ünnepelte. Ezúton is köszönjük minden kedves vendégnek, aki eljött, és mindazoknak, akik sokat dolgoztak azért, hogy ez az este kellemes hangulatban telhessen!

A rendezvényen Krizsán Sándorné, az egyesület elnöke mondott beszédet. Elhangzott, hogy a szervezet évek óta részt vesz a Házasság hete programsorozatban, amikor kiemelten a házasság, a család fontossága kerül a rendezvény központi helyére. Az Egyesült Államokból indult el az a kezdeményezés, mely minden évben egy egyhetes rendezvényssorozatot rejt magában. Magyarországon a programot a Magyar Evangéliumi Szövetség és a Magyarországi Egyházak Ökumenikus Tanácsa honosította meg 2008-ban.

**„egy jó házasság fantasztikus életmű”**

A négygyermekes, sokszoros nagymama Krizsánné a házasságról, a családról szőtt gyermekkori élményeit is megosztotta a hallgatósággal. Elmondta, hogy kislánykorában sokat álmodozott arról, hogy lesz majd egy férje, két gyermeke, és együtt sétálhatnak kézen fogva az utcán. Közös életükről ábrándozva gondolatban építkezett, lakberendezett, még az utca porában is lakásokat tervezett. Az álombeli két gyerek helyett a valóságban négy született, azután egy csomó unoka, nevelőszülőként pedig plusz gyerekeket, unokákat kaptak, úgyhogy mára igazi nagycsaláddá váltak.

Útravalóként az alábbi mondatokkal zárta beszédét a rendezvény szervezője: „Teljes szívemből kívánom nektek, hogy mindvégig szeressétek egymást, hogy ne adjátok fel, hanem építsétek a házasságotokat, adjatok biztonságos, szeretetteljes otthont gyermekeiteknek. Azt hiszem, hogy egy jó házasság fantasztikus életmű.”

ZÁMBÓNÉ EDINA





# Életre szóló igenek

Interjú Herczegh Anitával

*Herczegh Anita 30 éve hűséges társa Áder Jánosnak, Magyarország köztársasági elnökének. A nemzetközi protokoll szerint jelenleg ő tölti be az ország első számú közjogi méltósága mellett a „first lady” szerepét. 1987-ben végzett az ELTE Állam- és Jogtudományi Karán. Bírói hivatása önkéntes átmeneti felfüggesztéséig a Fővárosi Törvényszék Cégbíróságán dolgozott. A bírói munkát életre szóló hivatásának tekinti, de a család nyugalmánál és az anyaként való helyállásnál semmi sem fontosabb számára. Férjével négy gyermeket nevelnek. Júlia, a legkisebb még általános iskolás, Orsolya művészeti egyetemre jár, András gazdasági szakemberként végzett, Borbála, a legidősebb lány pedig már maga is jogászként dolgozik.*

## Önéletrajzi adataiból azt olvastam ki, hogy Önnek és Áder Jánosnak idén lesz a 30. házassági évfordulója. Mit terveznek e jeles alkalomra?

Egy családi ünnep mindig a meghittségről, az odafigyelésről szól. Arról, hogy a mindennapok sodrásában is legyen időnk békés, nyugodt körülményeket teremteni önmagunk körül. Az élet azonban olyan, hogy bármilyen szerény kívánságnak is tűnjék ez, mégsem történik meg magától. Aki családban él, pontosan tudja, mi mindent is kell megtennünk ezért. Igaz, jó lenne elutazni például Rómába, ahová kedves emlékek fűznek bennünket még egyetemista korunkból, de nem vagyok benne biztos, hogy János hivatalos teendői ezt most lehetővé teszik, úgyhogy nem erőltetem a dolgot. Sokkal fontosabbnak tartom, hogy legyen időnk, figyelmünk egymásra és a gyerekekre.

## Beavatna bennünket, hogyan ismerkedtek meg?

Elsőéves joghallgató voltam, és egy egyetemi sítáborban ismerkedtünk össze. Itt zömében felsőbb évfolyamos egyetemisták voltak, János pedig már épp a diploma megszerzése előtt állt. Különös volt, hogy bár akkor csatolta fel a lécet életében először, mégis mindenki rá figyelt. A második estétől már egymás mellett ültünk a vacsoraasztalnál, s reggel együtt indultunk a hegyre. Úgy fordult komolyra a dolog, hogy észre sem vettük. Márciusban találkoztunk, nyáron pedig már a házasságról beszélgettünk. Egy évre rá pedig összeházasodtunk. Vannak igenek, amelyek egy életre szólóknak.

## Milyenek voltak akkor, s miben változtak leginkább azóta?

Én akkor, 18 és fél évesen még épp csak belekóstoltam a felnőtt élet szépségeibe és nehézségeibe. Szüleim Pécssett laktak, és én innen kerültem a fővárosba. Itt minden új

volt a számomra. Az egyetem, az önálló budapesti élet... Mindez gyökeres változást és megannyi újdonságot jelentett egy alapvetően nyitott és érdeklődő természetű fiatal egyetemista lánynak. János határozottsága, figyelmesége, tájékozottsága imponáló volt számomra. Nála jobb társat keresve sem találhattam volna. Fiatalon is érett férfi benyomását keltette, aki tele van komoly tervekkel és komolyan vehető érzelmekkel. Ő akkorra már sok nehézsé-

gen és megpróbáltatáson ment keresztül. Édesapját korán elveszítette. Édesanyjának és húgának ő lett a legfőbb támasza. Sokat dolgozott az egyetem mellett, de a tanulásban is szépen helytállt. S hogy miben változtunk volna? Ha két kavics a folyóban összecsiszolódik, attól nem változnak meg, csak egészen finoman mindkettejük felszínéről leperog a felesleg...

## Az is magától értetődött, hogy minél előbb gyerekeket is szeretnének?

Számunkra ez természetes volt. Ráadásul bennem furcsamód már kamasz koromban is elementáris vágy élt az anyaság iránt. Természetesnek

tartom, ha a házasságkötést gyermekvállalás követi. Nálunk pedig a diplomám megszerzése után nem sokkal meg is érkezett az első...

## S hogyan lett a kis családból nagy család?

A világ legtermészetesebb módján: nagyon akartuk az első, utána a másodikat, aztán a harmadikat, majd a negyediket. Először csak családot akartunk, de minden gyermek születésével egyre nagyobb örömmel leltük benne, így lettünk végül nagycsalád.

## Ön évtizedeken át bíróként dolgozott. Hogyan tudta a négy gyermek melletti teendőket összeegyeztetni a bírói hivatással?



Természetesen, ez nem mindig volt könnyű. A cégbíróság előtt a klasszikus bírói munkát végeztem, rengeteg peres ügygel, számtalan tárgyalással. Lelkiismeretem azt diktálta, hogy igyekezzem ezen a téren is maximálisan helytállni. Ez viszont azzal járt, hogy a gyerekekkel szemben egyre gyakrabban volt lelkiismeret-furdalásom. Ekkor már három gyermekünk volt. Érthető, ha egy édesanya elsősorban a gyermekeivel szeretne lenni, bármikor, amikor igénylik. Nem jó érzés azt mondani, hogy most nem tudok menni, nem érek rá, ne zavarjatok, mert holnap tárgyalok, és még rengeteg periratot muszáj átolvasnom. Ráadásul János életútja is úgy alakult, hogy egyre kevesebb idővel tudott szabadon gazdálkodni. Bár pályáját tudományos kutatóként kezdte, a demokratikus átalakulás aktív résztvevőjeként egyik meghatározó alakja lett az akkori fiatal politikusi nemzedéknek. Ahogy múltak az évek, egyre nagyobb felelősség nehezedett rá, és ezzel együtt a teendői és kötelezettségei is egyre sokasodtak, s bár ő mindvégig derekasan kivette a részét a gyerekek körüli teendőkből, én mégis úgy éreztem, ideje egy sokkal kevésbé leterhelő, azaz jóval családbarátabb területet választanom magamnak. A bírói hivatást azonban nagyon szerettem, így végül a cégbíróságon folytattam pályafutásom. Ennek az időszaknak nagyon nagy előnye volt, hogy a cégbíróságon dolgozóknak kiszámítható a munkarendjük. Itt mindenki normál munkaidőben dolgozik, és a másnapi periratok helyett a családjával tölthet minden estét. El sem tudom mondani, milyen felszabadító érzés volt minden nap úgy kilépni a munkahelyem kapuján, hogy a nap hátralévő részében és a hétvégén is teljes egészében a családdal tudok lenni. Negyedik gyermekünk, Juliska lányunk születése már erre az időszakra esik...

### **Mennyire tudták s tudják ma figyelembe venni a gyerekek szempontjait?**

Mindig is bevontuk őket az őket is érintő döntéseinkbe, fontosnak tartottuk a véleményüket. Míg közös fedél alatt éltünk, minden nap együtt reggeliztünk, János vitte a gyerekeket az iskolába, és este is többnyire ő mesélt nekik, míg kicsik voltak. Ma is szoros kapcsolatban vagyunk, noha a három nagy gyermekünk már nem lakik velünk. Amikor csak lehet, együtt van a család, ha pedig nem lehetünk együtt, ott a telefon, a Skype, azaz minden nap kapcsolatban vagyunk velük.

János államfővé választása az ő életükre is hatással van, ezért fontos számunkra, hogy a lehető legnagyobb tiszteletben tartsuk az ő külön kis életüket. Nem kérjük, és nem is várjuk el, hogy az édesapjuk közjogi megbízatásával együtt járó nyilvánosságot ők is vállalják, sőt, igyekszünk

ettől a lehető legjobban megkímélni őket. Saját életük van, amit tiszteletben kell tartanunk.

### **Hogyan változott meg az Ön élete és a család élete, mióta Áder János lett Magyarország államfője?**

Sok minden megváltozott, de a legfontosabb dolgok nem: délutánonként ugyanúgy tanulok Juliskával, mint tettem azt a többi gyermekemmel, hétvégeken ugyanúgy én készítetem a vasárnapi ebédet, s nyaranta is ugyanazokkal a



barátokkal megyünk vízitúrázni, akikkel évtizedek óta. Sokféle változás volt már életünkben, ezért ragaszkodunk ahhoz, hogy a legfontosabb dolgok mindig változatlanok maradjanak. Nálunk pedig mindig is a családé volt a főszerep.

Mindemellett természetesen azokat a feladatokat is becsülettel igyekszem ellátni, amelyek hagyományosan a köztársasági elnök felelőségéhez kötődnek. Sok örömteli és meghatározó pillanata van ennek. Bíróként soha nem tapasztalhattam volna meg, mennyi jó szándékú, kiváló ember, közösség és szervezet tevékenykedik Magyarországon. Életem nagy adományának tartom, hogy mindezt láthatom, részese lehetek, vagy épp a magam módján segíthetem...

### **A protokoll sokszor megkívánja, hogy elkísérje férjét a hivatalos külföldi utakra: milyen érdekes programokban, emlékezetes találkozóknak van ilyenkor része?**

Azt mondják, a könyvek a világ megismeréséhez visznek közelebb, az utazás pedig önmagunk megismeréséhez. Mindig is nagyon szerettem utazni, de a diplomácia egészen más világ. Egy-egy hivatalos külföldi útra akkor van módom elkísérni a férjem, ha az államfői meghívás a házastársnak is szól. Ilyenkor természetesen nekem is van-

nak protokolláris kötelezettségeim, de én inkább az apró emberi részletekre szeretek odafigyelni. Az emberek mindig is jobban érdekeltek, mint a ceremóniák.

## Van-e olyan alkalom, amikor kifejezetten Önnek szól egy külföldi meghívás?

Tavaly januárban volt szerencsém személyesen is megismerkedni Bőjte Csabával, márciusban pedig arra is alkalmam nyílt, hogy körbejárjam vele az általa vezetett közösségeket Erdélyben és a Partiumban. Csaba testvér sokunk életszemléletét megváltoztatta, az enyémet is...



Egy igazi nagycsaládos nyaralásnál én például nem tudok kényelmesebbet és jókedvűbbet elképzelni. Mi is egy ilyen nagycsaládos baráti társasággal járunk nyaralni. Ilyenkor megosztozunk a teendőkön. Van, aki főz, van, aki bevásárol, van, aki fát hasogat a bográcsoszáshoz, és a gyerekeknek is megvan a maguk kis társasága. Hát nem jobb ez így, mintha az embernek mindent magának kellene csinálnia egy nyaraló apartmanjában? Ráadásul a mi baráti körünkben mindig voltak nagyjából egyidős gyerekek, így kismamakörünkben is gyakran fordultunk egymáshoz. Mindannyiunknak

## Idehaza több alkalommal is részt vett a NOE rendezvényein...

Örömmel tettem! Nagyon rokonszenves számomra, ahogyan az egyesület természetes életvidámsággal, a jó példa erejével igyekszik a gyermekvállalás és a házasság mellett érvelni. Személyes meggyőződés, hogy ezt csak így szabad, és csak így érdemes csinálni.

A nagy családnak rengeteg előnye van – csak az a baj, hogy ezt kizárólag azok hiszik el, akik már nagycsaládosként maguk is megtapasztalták.

könnyebb volt így úrrá lenni a nehézségeken.

Nyilván nem pusztán a véletlen műve, hogy a nagycsaládosok között az átlagosnál magasabb azok aránya, akik elmondhatják magukról, hogy valóban megtalálták életük párját. Szerencsésnek érzem magam, hogy ez nekünk is megadatott. Ezért bár büszke vagyok férjem karrierjére, és arra is, hogy be kell töltenem a first lady szerepét, de tudom magamról, hogy sohasem fogok tudni kibújni a bőrrömből. Az maradok, aki voltam: anya és feleség mindekelőtt.

LÓDI VIKTÓRIA

## A CSALÁDJAINKÉRT ALAPÍTVÁNY

### pályázati felhívása az

### Esélyt a képességeknek programba

### és az

### Üdülj és okosodj táborba

### történő jelentkezésre



Esélyt a képességeknek programunk keretében újra meghirdetjük pályázati felhívásunkat kiemelkedően tanuló, tehetséges 10-11 éves gyermekek számára.

A programba jelentkezni a [www.eselytakepessegeknek.hu](http://www.eselytakepessegeknek.hu) vagy a [www.csaladjainkert.hu](http://www.csaladjainkert.hu) honlapról letölthető pályázati dokumentumok megküldésével lehet.

A feltételeknek megfelelő, hiánytalan pályázatot benyújtó jelentkezőket – a beérkezés sorrendjében és a rendelkezésre álló létszámkeretig – meghívjuk a július 28-ával kezdődő őrszentpéteri Üdülj és okosodj táborunkba.

Az Esélyt a képességeknek programba a tábort követő második kiválasztási körben, a rendelkezésre álló források függvényében lehet bekerülni, próbaidő után.

**Pályázat postázási határidő:** 2014. május 13.

**Pályázat beküldési címe:** Családjainkért Alapítvány 1056 Budapest, Március 15. tér 8.

**A borítékon kérjük feltüntetni:** Esélyt a képességeknek

Kizárólag a fenti kiírás szerint hiánytalanul beküldött pályázatokat tudjuk elbírálni.



## A CSALÁDJAINKÉRT ALAPÍTVÁNY pályázati felhívása



### Álmodom egy szakma címmel

A Családjainkért Alapítvány pályázatot hirdet olyan 14-18 év közötti diákoknak, akik tudatosan készülnek egy szakma elsajátítására, amiben kiválóak akarnak lenni.

Pályázni a következőkkel lehet:

- Kézzel írt fogalmazás, annak kifejtésével, hogy a pályázó milyen szakmát álmodott meg magának, mi vonzza, mi indította el e pálya irányába. Hogyan készül arra, mit tesz annak érdekében, hogy ebben kiváló szakemberré váljon, miként képzei el a jövőjét és Magyarországon hol képzei el a boldogulását.
- Milyen segítséget kérne terve megvalósulásához és konkrétan mire kívánja felhasználni a pályadíjat
- Tanári ajánlólevél.
- A 2013. tanév évvégi és utolsó félévi bizonyítvány másolata

Pályázat postázási határidő: 2014. május 27.

Pályázat beküldési címe: Családjainkért Alapítvány 1056 Budapest, Március 15. tér 8.

Egy pályadíjat hirdetünk 250 ezer forint értékben, ami 2014-2015-ben használható fel a nyertessel megkötendő támogatási szerződés szerint.

A borítékon kérjük feltüntetni: „Álmodom egy szakma”

## KEDVEZMÉNYEK

### EDUKID SPECIÁLIS HALLÁSDIAGNOSZTIKAI, REHABILITÁCIÓS ÉS OKTATÓ KÖZPONT

(1082 Budapest, Kis Stáció u. 1-3.)

☎ 06-20/337-2635

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

NOE-tagok 50% kedvezményt kapnak a vizsgálat árából. Nagyothalló szülők gyermekeit ingyen vizsgálják.

### PÁL-CAPPONE PANZIÓ ÉTTEREM

RE-MA Bt. (7275 Igal, Rákóczi tér 16.)

☎ 06-82/372-198, 06-70/338-4257,

06-30/646-6120

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

NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a szállás árából.

### SÓBANJÓ SÓSZOBA ÉS GYEREK-MŰHELY

Elek Design Kft.

(1015 Budapest, Batthyány u. 26.)

☎ 06-90/947-8665

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

NOE-tagok a száraz befűtéses sóklíma-kezelés igénybevétele során 50% kedvezményt kapnak a 10 illetve 20 alkalmas sószobabérlet árából. Más kedvezménnyel nem vonható össze.

### PREMIUM APARTMANHÁZ Premium Vendéglátó Kft.

(1139 Budapest, Országbíró u. 44-46.)

☎ 06-1/8777-600

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

NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a szállás árából.

### BUDAÖRSI LATINOVITS SZÍNHÁZ

(2040 Budaörs, Szabadság u. 26.)

☎ 06-23/414-461

web: [www.latinovitsszinhas.eu](http://www.latinovitsszinhas.eu)

NOE-tagok az alábbi kedvezményes jegyárak megfizetésére jogosultak:

Gyerekelőadás jegy: 600 Ft/db, diákjegy (diákigazolvánnyal): 1 200 Ft/db, felnőttjegy: 1 500 Ft/db.

### INNOVEX KFT.

(1131 Budapest, Jász u. 165-167.)

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

NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek, szolgáltatások árából.

☎ 06-1/781-8955

# ÉLETMESE

## pályázati felhívás

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



Téma:

• **„A SZÜLŐK, NAGYSZÜLŐK ÉLETMESÉI”**

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

• **„AMIKOR KICSI VOLTÁL...” /**

**„AMIKOR KICSI VOLTAM...”**

*Minden család őriz történeteket gyermekei kiskoráról; egyesek lévők anyukák (újabbapukák, nagymamák is) szívesen mesélnek élményeikről vagy emlékeznek vissza az együtt töltött meghitt évekre.*

Mindkét témában igaz történeteket, történetcsokrokat várunk műfaji kötöttség nélkül (a családi anekdotától a mesén, novellán, riporton át a naplóig), amelyeknek a gyermekek (és szülei) a szereplői. Írhatják szülők, nagyszülők, gyermekek, családok. Illusztrálni is lehet.

A pályázók műveit négy korcsoportban bíráljuk el:

1. 10 éves kor alattiak,
2. 10-14 éves korúak,
3. 14 és 33 év közöttiek,
4. 33 év felettek.

Beküldési határidő: 2014. április 10-ig.

Eredményhirdetés: 2014. május 10.

Díjkiosztás: 2014. júniusban.

Valamennyi korcsoportban az első három helyezettet díjazzuk, de minden pályázó ajándékot kap.



Az eredményhirdetést követően az összegyűjtött pályázati anyagokból kötetet szerkesztünk. A zsűri által legjobbnak ítélt pályaművek egy részlete vagy teljes egésze bekerül a kötetbe.

A pályázat beküldése egyúttal a kötetben való megjelenéshez való hozzájárulást is jelenti.

A pályaműveket max. 20 oldal terjedelemben, doc és rtf formátumban, elektronikusan fogadjuk el.

A pályázat további részleteiről érdeklődni lehet:

mobilon a +36 20 312 85 84-es telefonszámon.

A korábbi évek pályázati anyagát honlapunkon megtekinthetik: [www.mosolyvirag.info](http://www.mosolyvirag.info)

A pályázatokat és a pályázati adatlapot a fenti határidőig az alábbi címre kérjük megküldeni:

„Mosolyvirág” Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete

E-mail címe: [etemes2014@gmail.com](mailto:etemes2014@gmail.com)

A következő írás a 2013-as Életmesék pályázatra beérkezett egyik pályamű, mely gyerkőcök és szülei vicces helyzeteinek és mondásainak gyűjteménye. Várjuk a Ti kedvenc történeteiteket is Gyerekszaj rovatunkba a noe@noe.hu-ra ☺



## Miért palacsinta a palacsinta? avagy az élet nagy kérdései gyerekszemmel

Mottó: „a gyerekszaj néha terhes, de a szülők élete csak így teljes”

Mivel kicsi koruk óta jegyezzük gyermekeink aranyköpéseit, úgy gondoltam, hogy e pályázat keretei között néhányat megosztok a nagyközönséggel is.

Kicsi koruk óta... a négy közül a legidősebb is csak nyolc éves lesz nyáron. Mégis annyi minden történt már velük, hogy talán érdemes belevágni a történetbe. Leírva és visszaolvasva rájöttem, hogy nem lehet azt visszaadni, ami és ahogy történt, főképp nem a hangsúlyokat és az arckifejezéseket, de talán még így is sikerült elérnem, hogy az olvasóknak kellemes perceket szerezzek velem.

Egyvalakinek már biztosan sikerült: nekem nagy élmény volt újra felidézni ezeket az eseményeket.

### A kezdetek

Az első pár szó, amit egy gyerek használ, mindig különleges tartalommal bír. Általában csak a szülők értik, ők mindig tudják, hogy miről van szó. Sokszor nem is beszélhetünk szavakról, csak hangokról, szótagokról. Mint például a „bibi”, ami minden tárgyat jelölt nálunk, a „búbú”, ami minden zajos háztartási gép összefoglaló neve volt, vagy „gunga-gunga” minden madár és „vóvó” minden négylábú állat.

Ezek még nem is igazi aranyköpések, úgyhogy bevezetésképpen ennyi elég is belőlük, és most lépünk egy nagyot, amikor már beszélnek is utódaink, és néha viccesen, néha nagyon keményen oda (vagy éppen el-) szólnak.

### A testvérek közötti kapcsolat

Egy gyermek életében mindig nagy dolog a testvér születése. Így volt ez nálunk is, amikor a nagyfiú kifejtette,

hogy „a kicsik most biztosan azért nem mozognak anya hasában, mert elmentek odobába”, vagy amikor megszülettek, és sírtak – miután felvilágosítottuk, hogy ők még csak így tudnak beszélni – akkor öntudatosan közölte, hogy „majd én megtanítom őket”.

De a későbbiekben is az egyik legfontosabb kapcsolata a testvéreivel lesz, ezért fontos, hogy már gyermekkorban kialakuljon közöttük a megfelelő viszony.

### Szülő-gyermek kapcsolat

Abból is szülehetnek azonban mókás helyzetek, amikor a kiskorúak a felnőttekre pirítanak rá: „Fogadj szót, mert rásóznak a fenekedre! - Azt nem hiszem, mert nincs nálad só!”

A nagyobbik lányomat próbáltam Tücsök-nek becézni, amikor is közölte velem: „nem Tücsök! Tündér!”.

A sokat tétovázó gyermeket biztató hajrá szóra pedig „ráhajolok” érkezett válaszként.

Magyarázni is egyszerűen tudnak a gyermekeink: „p, mint gyí-gyí paci”.

### Egy átlagos nap

Egy átlagos napunk úgy kezdődik, hogy a gyerekek felébrednek (legalábbis hétvégén, amikor alhatnánk, ugyanis hét közben percekig kell ébreszteni őket, hogy most már muszáj lesz öltözni, indulni), a szemüket még ki sem nyitották, de már közlik, hogy ők bizony éhesek. Ha pedig nem térnénk magunkhoz elég gyorsan, akkor téli reggeleken megkapjuk, hogy „Ébresztő! Hasadra süt a ... ööö ... a villany!”

### Étkezés

Ezzel pedig meg is kezdődik életünk legfontosabb része: az evés. Az „ododában” az óvó néni meg is jegyezte, hogy a kicsik felnőtt adagokat „hammintanak”. Egész nap „kukorékol a gyerekek gyomra”.

Nem is csoda, hogy sok kifejezést tanulunk gyermekeinktől a konyha világából. Ilyen például a „bundás husi”, a



„golyás leves”, „huncut tészta” (cérnametélt, ami folyton lecsúszik a kanálról), vagy éppen a „tüsszentő”, vagyis a bors. Amíg készül az étel, addig „megkóstoljuk az illatát”.

Amikor pedig már elég „ügyes edegyül ebédelni”, akkor „összebántja” (összevágja) a tésztát, amin lehet „csíkbanszeletelt” (reszelt) sajt. Ha forró lenne, megvárjuk, amíg „kimelegszik”.

Desszertként következhet „jégcsoki” (étcsoki), „nyalóci”, „nyuszibarack” (őszibarack), „dörögdinnye”, „gyümicukor” (gumicukor) vagy akár „kukákukákó” (csokoládé). Palacsintából pedig ismerünk „kakós palacsintát, nutellás palacsintát, satöbbi-satöbbi palacsintát”.

Amikor pedig végeztünk az evéssel, és „szomjas lesz a torkunk”, jöhet az „ásvány-inni”, amit néha „szuszogósan” (szívószállal) fogyasztunk, a rózsaszín pohár pedig „elpirítja”.

„Darabék” (maradék) ritkán szokott maradni, gyakori probléma viszont, hogy a kiszedett étel „alig sok” (kevés). Amikor pedig a sütiből kifolyik a lekvár és azt kimártogatja a gyerek, akkor „lekvárosra törli a tányért”. Az is előfordul, hogy egyik-másik apróság „túleszi az étlapot”. (...) A konyhából (vagy rajzfilmekből?) tudjuk azt is, hogy „a legtöbb serpenyő arra való, hogy valakit fejbe vágjanak vele”.

## Közösségben

Mindennapjainkhoz hozzátartozik az „odoba”, ahol kisebbik lányunk ragaszkodik ahhoz, hogy „szoknya legyen a benti nadrág”, és mindig legyen „hajmiki” (hajgumi) a hajában. A kisebb és nagyobb gyerekek között pedig az „óá-baba – ovi-baba” szavakkal teszünk különbséget.

A dinószakértő nagyfiútól pedig megtudhattam, hogy a „T-rex ragadozó, ő el tudja ijeszteni még a lányokat is”.

A 4. születésnapjukon az óvó néni megkérdezte az ikrektől: ma születettek? Erre egyszerre vá-

lasztak: „Dehogy! Már régen!”. Öt nappal később, amikor az édesanyjuk születésnapja volt, az egész ovi tudta, hogy „anyának ma van a születésnapja, ma 4 éves”.

Ebéd utáni alvás témakörében pedig előbb itthon, később az oviban is egyre gyakrabban merül fel, hogy nincs rá szükség, hiszen „nem vagyok nyöszörgős, se hisztis”, esetleg még kiegészítve azzal, hogy „csak mosolygok”. Másik gyermekünk pedig arról próbál meggyőzni ilyenkor, hogy „semmi hiszti, semmi rapli”.

Amikor pedig itt a délután, akkor „jó, hogy jöttél! Hiányzottál” felkiáltással várnak, beszámolnak arról, hogy „jófitam” (jó fiú voltam), majd „elmegyünk hazamenni”.

## Közlekedés

Közlekedés során is akadnak érdekes helyzetek: a busz és trolibusz közötti különbséget például két fiúgyermekünk kétféleképpen ragadta meg: „Ott egy busz és ki van kötve”, illetve „ott egy trolibusz, csak nincs neki trolija”. „Mentőség”-et is szoktunk látni út közben, különösen, amikor „megelőzzük anyát” (megyünk anya elé), vagy az „autómosdó” felé megyünk. (...)

Egyszer utazás közben felhőről kérdezgetett a gyerekek, és ki is javította a tudatlan szülőket: „az nem bárányfelhő, hanem dinoszaurusz-felhő”. (...)

Természetesen hosszabb utazás során a zenehallgatás is sztenderd programnak számít, ami közben gyakran hangzik el a kérdés, hogy mi, szülők is énekeljünk. Egyszer próbálkoztunk azzal, hogy nem tudjuk a szöveget, amire a kislányunk önérzetesen válaszolt: „dehogynem tudod: lalalalala lala lala”. Amikor mindenki énekel, zeng az autó, szól az egész „zenekard”.

Ha helikopterrel közlekednénk, akkor mehetnénk a „helikoptertér”-re, a jegyeket pedig vehetnénk „helikoptermatából” (automata után szabadon).

Amikor még babakocsiban közlekedtünk, az ikrek között zajlott le az alábbi párbeszéd:

- „A kutya fáját!
- Nem a kutya fáját!
- De, a kutya fáját!
- Nem! A cicafáját!”

Később pedig, amikor új futóbiciklit kaptak:

- „Én megmutatom neked a futóbiciklidet.
- De anya már megmutatta.
- Igen, de én még nem.
- Én majd megmutatom magamnak.”

És ha valakinek ezek után még kérdéses lenne a címben feltett kérdésre a válasz, akkor annak elárulom: „talán azért hívják palacsintának, mert olyan lapos, mint a palacsinta”.

DR. CZAPÁK SÁNDOR  
(Életmesék a Kárpát-medencéből I. – 2013)



## A testvéri szeretet

## ÜTEMLÉGZÉS

Amikor a Nagy megérkezett, a mindenünné vált, a rozsdás tengelye körül forgó világ egy pillanatra megállt, és Ő lett a mozgatórugó, képtelenek voltunk visszatérni az egyszerűség hétköznapjaiba, amikor a Legnagyobb csoda bontakozott ki előttünk. Utánozhatatlan, meghamisíthatatlan és elfelejtethetlen hónapok követték egymást. Aztán ahogy a rugdalózók sorban koptak le róla, ahogy megtette az első bátor lépéseket, ahogy kimondta az első, bugyborékoló szavakat, lassan megszokottá vált, már sokkal inkább közénk tartozott, mint abba a csillagokon túli, megközelíthetetlen világba, ahova csak az egészen kicsinyeknek és az egészen hatalmasoknak van belépésük. A dacorszak elmúltával legfőbb szövetségeseink és segítőtársunk lett, számos akadályt hártottunk el az Ő hathatós közreműködésével.

De sosem akartam egy gyereknél megállni, öt-hat év múlva már hiányoltam azt a feltétlen bizalmat és az örök reményt csillogó szemeket, amelyek a csecsemő sajátjai. Így pottyant közénk új csodaként a Kicsi. Egy mese volt, egy álom, újra felfedezni az aprócskák birodalmát egy teljesen más személyiségen keresztül. A Kicsi, talán azért is, mert nővére annyira Nagy volt hozzá képest, nagyon sokáig kicsi maradt. Már elmúlt egyéves, és még mindig töretlen ragaszkodással gügyögött és kapaszkodott szoknyám szegélyébe. A Nagy pedig döbbenetes, kifogyhatatlan türelemmel fogadta el, hogy figyelmünk és időnk túlnyomó részét húga foglalja le, sőt, akkora sze-

retettel viseltetett a Kicsi iránt, hogy a némajátékát óriási boldogsággal űző csecsemő senkinél se lehetett volna jobb kezekben, mint a Nagynál.

Később kezdett csak nehézkessé válni a dolog: a Nagy iskolába ment, kevesebb ideje maradt a csöppségre, az új környezetben pedig lassan felismerte, néha mennyivel jobb lenne egy idősebb testvér, akit tanítgatni lehet, akivel igazán édes a játék; hiszen egy ekkora kis tökmagra, mint a Kicsi, borzasztóan kell vigyázni. Az együtt töltött idő csökkent, a féltékenykedés nőtt. Mi pedig aggódva figyeltük és vártuk, hátha megtörténik a csoda – a közbeavatkozásunk nélkül. Nem vártunk hiába.

A Titok, a Titkok Titka ugyan nem tárulkozott fel előttünk, de az együtt lépdelés ritmusát elkaptuk, ahogy az ezzel együtt járó

boldogságot is – gyermekeinktől. Nyár volt, az első nyári szünet az első küzdelmes iskolaév után. A Kicsi egy különösen nyűgös napját élte épp, olyat, amelyen az elalvási gondolni sem lehet a féktelen ordítástól. Hogy a fáradság készítette-e ki ennyire, a nyaralás gyötrődései vagy a balatoni levegő, nem tudom, mindenesetre elég annyi, hogy a Kicsi zokogása már-már csillapíthatatlan volt, a Nagy pedig már aludt volna, de ekkora zajban képtelen volt rá.

Végül, amikor már végtelennek tűnő félórak óta ringattam a karjaiban a Kicsit és beszéltem hozzá folyamatosan, a Kicsi apró karjaival ágyában fekvő nővére felé kezdett nyújtózni. Nem mervén ellenkezni vele, óvatosan a Nagy hátára fektettem – s hirtelen, mintegy varázsütésre, mind a kettő elaludt. Nagy döbbenetünkben percekig csak álltunk és bámultuk őket, mígnem a tücsökciripelés és kabócázúgás áthatolhatatlan csendjének mélyéből meghallottuk a világ legszebb zenéjét: a testvérek egymásba kapcsolódó lélegzetvételeit. Kettőn lélegezték – egyazon ütemre. Talán akkor éjjel a szívük is egyszerre dobogott.

*Részlet az Oázis 2013/3-as számából*





## A gerincferdülésről

avagy hogyan lehet megküzdeni a fűző viselésének gondolatával

A gerincferdülés komoly problémát jelent napjainkban. Gyakran tapasztalhatjuk, hogy az iskolaorvos a gyermekeket beutalja ortopédiára ezzel a gyanúval. Nem szabad félvállról venni ezt az üzenetet, el kell menni, és ha a szakorvos is úgy látja, röntgenképet készíteni a gyermek gerincéről.

### A gerincferdülés



Na, de mi is az a gerincferdülés? Amennyiben a gerinc oldalirányba elmozdul, és ott is kialakít egy vagy több görbületet, akkor beszélhetünk gerincferdülésről (scoliosis). (Egyéb gerincbetegségek is léteznek, melyek nem összekeverendők a gerincferdüléssel. Ezek közül a leggyakoribbak: domború hát, nyerges hát, lapos hát és a Scheuermann-kór.)

A betegség leggyakrabban ismeretlen eredetű, és az esetek nagyobb hányadában serdülőkorban jelentkezik. Röviden szólva két fajtáról beszélhetünk, melyekről a [www.gerincferdules.hu](http://www.gerincferdules.hu) honlapra ellátogatva több információt is találhatunk a Scoliosis, azon belül is *A betegségről általában* menüpont alatt.

### Kezelése

A kezelés kapcsán fontos, hogy mindenképpen egyéni foglalkozást igényel, viszont azt, hogy ez milyen formában valósul meg, sok minden befolyásolja: a röntgenen mérhető Cobb fok (a görbület „mértékegysége”) érték, a csontosodás fázisa, az életkor és még számos tényező, de ezek talán a legfontosabbak.

Magyarországon 18-20 Cobb fok értéktől nem elegendő az egyéni gyógytorna, hanem korzett- vagy fűzőkezelés is szükséges. Mindez nagyon megijesztheti a fiatalokat, hiszen nem valami barátságos küllemű szerkezet első ránézésre, ráadásul kényelmetlen is. Műanyag fűzőről beszélünk, ami egyénileg testre szabott kialakítású, azt szorgalmazva, hogy a görbületet he-

lyes „mederbe” kényszerítse, de fontos megjegyezni – csakis célzott gyógytorna mellett. Hogyan is lehet mindent felfogni és elfogadni? Én magam személyesen is tapasztaltam, és hordtam korzettet, így arról szeretnék mesélni, hogyan éltem meg anno, 15 évesen, hogy napi 23 órában – avagy ahogy Marlok Feri bácsi, remek ortopéd-műszerész tréfásan mindig mondta: 24 órából 48-ban – korzettet kell viselnem.

### Az én történetem

Már 6-7 éves koromban diagnosztizálták nálam, hogy gerincferdülésem van, de kisebb koromban nem tulajdonítottam nagy jelentőséget a dolognak. Úgy gondoltam, hogy én látszólag egyenes háttal rendelkezem, fájni sem fájt soha, ezért nem is érdekelt az egész, biztos voltam abban, hogy én teljesen egészséges vagyok. Ettől függetlenül jártam az iskolában gyógytestnevelésre és gyógyúszásra. 2007 őszén, 15 éves koromban viszont kiderült, hogy ez a betegség komolyabb annál, mintsem ennyire félvállról lehetne venni. Az ortopéd szakorvosom korzett-kezelésre és speciális gyógytornára „ítélt”. Mikor eljutott a tudatomig, hogy a doktornő nem tréfálkozik, és már arról beszél, hogy mihamarabb menjek el a Salus (Ortopédtechnika) Kft.-be, hogy mintát vehessenek rólam a fűző legyártásához, kicsit bepánikoltam.

A legaggasztóbb kérdés, ami felmerült bennem, hogy mit fognak hozzá szólni az osztálytársaim. Ám ez a kétségbeesés már a mintavételén is csökkenni látszott, mikor az ott dolgozó szakemberek által mókásan elnevezett

„estélyi ruhába” kellett bújnom a gipszeléshez – úgy kell elképzelni, hogy egy anyagdarabba bújnak az ember, amit viselve körbeterkettek gipszsel (ma már modernebb, digitálisabb technikával veszik le a mintát, nem is kell gipsz hozzá). Emellett a Semmelweis Kiadó *Segítség, fűzőt kaptam!* című könyvének és két



internetes fórumnak (a korábban említett [www.gerincferdules.hu](http://www.gerincferdules.hu) és akkoriban még az iwiwen, ma már a [www.facebook.com Korzettesek](http://www.facebook.com/Korzettesek) és műtöttek csoportjában működő fórumnak) köszönhetően rövidesen tűkön ülve vártam, hogy megkapjam a fűzőmet, és én is „kemény” lehessenek.

## Mai szemmel

Az igazat megvallva, a mai napig örülök, hogy fűzőt kellett viselnem. Amellett, hogy megfelelő gyógytorna mellett korrigál, számtalan előnnyel szolgál egy fiatal életében. Például nem tudnak összenyomni a tömegben az emberek, vagy ha valaki nekünk jön az utcán, esetleg véletlenül megüt, neki fáj jobban. Néha még a helyet is átadják a buszon. A korzett aláíratható a barátokkal, vagy kedvünkre kidíszíthetjük különböző rajzokkal, matricákkal, és máris barátságosabb lesz, nem beszélve arról, hogy számunkra és környezetünk számára is elfogadhatóbbá válhat. A sok közös vicc, tréfa is összekötő kapocsná válhat. Nekem volt rajta egy olyan felirat – egy, ugyancsak korzettes, barátnőmnek köszönhetően –, hogy „Ez egy fűző rajtam, ha kérdésed van, halljam!” Alá pedig odabiggyesztettem a gerincferdules.hu honlapcímet.

Talán kissé pimasznak tűnhet, de én úgy gondoltam, hogy igenis tudja meg a világ, hogy ez micsoda. Fontosnak tartottam, hogy elfogadottá válhasson az emberek körében, és ne érezze magát az újonnan korzettet kapó fiatal hátrányosan, mert ez nem olyan dolog, amit szégyellni kellene. Persze, ezzel a hozzáállással nem voltam egyedül, és ez a tény rengeteget segített abban, hogy pozitívan viszonyuljak hozzá – enélkül nehezebb lett volna.

**Pozitívan kell hozzáállni a dolgokhoz, mert a fűző barátokat, tapasztalatokat hozhat az életünkbe, fejleszti a kitartásunkat, a jellemünket, és a szó szoros értelmében folyamatosan átölel.**

## Építő közösség

Sok programon vettem részt a Vertebra Alapítvány szervezésében: kirándulások, farsang, Mikulásozás és a legfontosabb, a táborozás. Ezek a mai napig léteznek, úgyhogy mindenkinek csak ajánlani tudom a programokat, mert a fűző, ahogy Marlok Ferenc ortopédműszerész mindig mondja, csak 10%-ban fizikai,



90%-ban azonban lelki teher. Ennek a lelki tehernek az elviselésében sokat segít a közösség, a hasonló problémával küzdő fiatalok és a tapasztalt felnőttek társasága, segítsége.

Végül, de nem utolsósorban, ami szerintem az egyik legfontosabb: a korzettviselés által olyan tapasztalatokat szerezhethetünk, olyan dolgokat tanulhatunk meg, amelyeket, nem akarok túlozni, de olyasvalaki, akinek az egészséges gerinc küzdelem nélkül megadatott, talán sosem fog átélni.

Korzettet hordani, tehát nem szégyen, hanem igenis jó, ráadásul orvosilag is a javunkra szolgál. Meggyógyít, megvéd, megváltoztat, felbátorít, megtanít arra, hogy attól, hogy valami ismeretlen és ijesztő, még lehet kellemes is, ezért el kell hagyni az előítéleteket. Pozitívan kell hozzáállni a dolgokhoz, mert a fűző barátokat, tapasztalatokat hozhat az életünkbe, fejleszti a kitartásunkat, a jellemünket, és a szó szoros értelmében folyamatosan átölel.

Összefoglalásként: higgyünk a beutaló orvosnak, és menjünk el ortopédiára, vagy ha nem utal be senki, akkor is, időnként nézzünk rá gyermekeink hátára úgy, hogy ő lassan előrehajol, és próbálja megérinteni a földet. Apró dolgok ezek, de sok minden észrevehető, és ha úgy alakul, hogy valóban ott a gerincferdülés, nem kell megijedni, hiszen minden a fejben dől el. Ha elhatározzuk, hogy ez nem is olyan rossz, hanem csak átmeneti, fontos állapot az életünkben, és pozitívan állunk hozzá, tornázunk és foglalkozunk vele, akkor igenis szinten tartható vagy korrigálható. Én is ezért kezdtem el 2011-ben gyógytornásznak tanulni, hogy ebben a folyamatban mindenkinek segíthessek, akiknek szüksége van rá. Együtt könnyebb!

RÓNAI ZSÓFIA,  
SZTE-ETSZK HARMADÉVES GYÓGYTORNÁSZ HALLGATÓ





## Kövirózsa (Sempervivum tectorum L.)

### Kövirózsáról általában

Ébrednek a természet, már nagyon várjuk a tavaszt és a napsütést. Ilyenkor sűrűn előfordul velünk, hogy az időjárás megviccel bennünket. Kinézünk az ablakon és szikrázón süt a nap, azt gondoljuk, már elég a kevesebb ruha, vékonyabb kabát is. De kint a szél egyre csak fúj, és egy rövid idő elteltével megbánjuk, hogy nem öltöztünk fel kicsit jobban. Pár nap múlva pedig mellénk szegődik az orrfolyás, fülfájás és egyéb nyavalyák. Ilyenkor segít nekünk a kövirózsa is.

A kövirózsa évelő, örökzöld, pozsgás növény. Képes megélni kőfalakon, minimális talajrétegen is. Régebben háztetőkre is ültették, hogy megvédje a házakat a nagy esőzésektől. Szívesen ültetik kertekbe, mert jól mutat és igénytelen. Azonban vadon élő fajtáit tilos gyűjteni, mert védett. Természetvédelmi értéke 5–10.000 forint között található.

### Mire és hogyan használjuk?

Bár egy kicsi, semmitmondó növénynek tűnik, mégis óriási gyógyhatással bír, melyet már az ókorban is felismertek. A görög orvosok gyógyítottak vele, a rómaiak pedig főleg szépségügyi hatása miatt használták. Ma már azonban tudjuk, hogy mindkét alkalmazásban megállja a helyét.

A kövirózsa gyógyhatását ma már kevesen ismerik, de ha mégis, csak a fülfájás kezelése jut eszünkbe. Nem véletlenül, hiszen népi nevén fülfűnek is nevezik. A levélből frissen kinyomott nedv a fülünkbe csepegtetve naponta 2-3 alkalommal, rövid időn belül csillapítja fájdalmunkat.

De ezenkívül sok más problémánkat is orvosolhatjuk ezzel a különleges növényvel. Használhatjuk szemölcsre, ha naponta 2-3x bekenjük a jól megmosott levél nedvével. Ha pedig a tyúkszemünket szeretnénk kikézelni vele, akkor egy felvágott levelet rögzítsünk a megfelelő helyre, és egy éjszakát hagyjuk rajta. Másnap jól ki kell áztatni a lábat, és akkor le lehet kapargatni róla az elhalt bőrt. Nagy segítségünkre van a konyhában is, ha elvágjuk vagy megégetjük a kezünket, hiszen magas cseranyag tartalmának köszönhetően hamar elállítja a vérzést és összehúzza a sebet.

A jól megmosott levelek forrázatát használhatjuk kirepesztett száj és afták kezelésére, de akár hörgő-, illetve torokgyulladásra is. Pattanások, herpesz, pikkelysömör és egyéb más bőrgyulladás esetén is eredményesen alkalmazhatjuk, ha a problémás területre kenünk a levelek nedvéből. Nyáron bekenhetjük szunyogcsípésünket,

csillapítani fogja a viszketést. Ha pedig leégünk a napon, akkor egy kis semleges krémbe, vagy erre a célra vett krémünkbe keverve magunkra kenve hűsítő, bõrnyugtató hatását is kiélvezhetjük. Alkalmazhatjuk belsőleg is lázcsillapításra, torokfájásra, hasmenésre vagy görcsoldásra. Ebben az esetben egy kis cukros lébe kell cseppenteni a levéből, és ezt meginni.

Szépségünk megőrzéséért is sokat tehetünk, ha a fürdővizünkbe tesszük a növény leveleit. Élénkíteni és feszíteni fogja bőrünk.

Sok esetben találkozhatunk ma már a növény kivonataival krémekben is. A kozmetikai ipar elõszeretettel alkalmazza a növényt bőrhibák, májfoltok elhalványítására, eltüntetésére. Alkoholos kivonatát pedig száraz bőrre masszírozáshoz, pakolásokba és a gyantázás utáni égő érzés csillapítására.

A homeopátia is alkalmazza a kövirózsából készült szereket fájdalomcsillapításra, aranyérre, vérzésekre, de herpesz kezelésére is.



### Növény gondozása

Mivel vadon nem gyűjthető ez a növény, így úgy gondoltam, hogy most nem egy receptet fogok megosztani veletek, hanem azt, hogy hogyan nevelhetitek Ti magatok otthon a saját növényeteket, hogy jó sokáig élvezhessétek szépségét és gyógyhatásait.

Nem lesz nehéz gondozni, hiszen elég igénytelen a növény. Azonban az lényeges, hogy napos, száraz, akár szélsőségesen száraz helyre tegyük!! Lehet ez egy cserépben, ágyások szélén, kőkerítés tövében, egy tuskóban vagy sziklakertben. Csak egy egészen vékony talajrétegre van szüksége, azon vidáman megél és szaporodik. Azonban azt nem tűri, ha víz áll alatta. A fagyokat azonban jól tűri. Tavasszal vagy nyáron szaporíthatjuk őket magról, de egyszerűbb, ha megvárjuk, hogy gyökérsarjat eresszen, és a kis indákon növő utódokat megvárjuk, míg gyökeret eresztenek, és önálló életbe kezdenek.

### Érdekesség

Egy legenda szerint Jupiter, a villám istene megóvjá azt a házat, melynek tetején kövirózsa nő és szaporodik. A növény régi, botanikai elnevezése is erre utalt, így kapta a Jupiter szakállá elnevezést.

HIMBERGER ZITA HERBALISTA  
FOTÓ: ORLICZKI ATTILA

## PANNIKA FŐZŐISKOLÁJA

**Mottó: „Az éhség jobb ízt ad az ételnek”**

*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.*

Valóban így van, ahogy a mottóban olvasható. Ezt tapasztalatból tudjuk, de azért a fűszerek teszik az ételünket élvezetessé és változatosabbá.

Bátran próbálkozzunk a fűszerekkel, keressük meg a család számára a legjobb ízkombinációkat. Tanuljuk meg, hogy melyik ételhez milyen fűszernövény illik.

Ezen a téren van mit pótolnunk. Az elmúlt évtizedekben nagyon kevés fűszernövényt ismertünk, így használatukat nem tanultuk meg. Bizony több év kellett ahhoz, amire én is szép lassan megismertem a különböző fűszernövényeket. Sok könyvet elolvastam hozzá, és természetesen ebben a kérdésben az internet is nagy segítséget adott és ad mind a mai napig. Szerencsére, ma már sokféle fűszernövényt termesztünk kertünkben és vásárolhatunk boltokban.

A fűszernövények nem csak ízesítik ételünket, hanem hatással vannak szervezetünkre, elősegítik az emésztést, és jelentős a gyógyhatásuk is.

Télen sem kell lemondanunk róluk, mivel cserépből a lakásban is nevelhetünk néhány fűszernövényt. Én a nyár folyamán és az ősszel betakarított leveleket sütőben 50 fokon megszáritva, összemorzsolva, vagy kávédarálóban felaprítva, üvegekben tárolom. Úgy tapasztaltam, hogy a növények kicsit gyorsabb, de kímélő szárítással jobban megtartják az aromájukat és a színüket is. Természetesen nem fontos sütőben szárítani. Száríthatjuk a növényeket lassabban is a szabad levegőn, de soha ne a napon!

Mélyhűtőben is tartok ízesítő növényeket. A felaprított leveleket, pár csepp olajon 4-5 percig közepes hőmérsékleten megpárolom. A párolást csak addig végzem, amíg nem kezdem érezni a fűszeres illatot. Kihűlés után kevés sót keverek a zöldekhez, és kicsi, jól záródó, feliratozott üvegekbe helyezve a mélyhűtőbe rakom. Ezzel a módszerrel is jól megőrzi ízüket és könnyen kiszedhetők az üvegből.

Mind a két módszerrel feldolgozva tárolok petrezselymet, zellert, tárkonyt, csombort, snidlinget, kaprot, rozmarinogot, bazsalikomot, zsályát, lestyánt, medvehagymát, kakukkfűvet, mentát és



citromfűvet. Csak azért soroltam fel, mert korábban hosszú éveki csak a petrezselymet és a zellert dolgoztam fel, a többi fűszernövénynél nem is gondoltam ezekre a lehetőségekre.



Táplálkozásunk során sok olyan kérdés merül fel, amelyekre igen nehéz egyöntetű választ találni. Ilyen a boltban vásárolható leveskockák vagy ételízesítők és az otthon előállítható hús- vagy zöldségalaplé kérdése is. Melyiket használjuk? Természetesen, az egészséges táplálkozást szem előtt tartva mindenki az utóbbit javasolja.

Csak hát! Az alaplé elkészítéséhez időre és mélyhűtő kapacitásra van szükség. Szerintem, nem ördögtől való dolog, ha alkalmanként és kellő mértékű tartva használunk a főzéshez boltban vásárolható ételízesítőket is. Korábban én is használtam ilyeneket, de aztán összetételüket elolvasva rájöttem, hogy a felhasznált fűszereket megtermelhetem, vagy boltban külön-külön is megvásárolhatom. Összekeverni meg én is tudom. Ma már csak húskecskát tartok a hűtőben, és ha nem elég telt a levesem íze, akkor egy leveskockával megpróbálom feljavítani. Azért is felhagytam az ételízesítő használataival, mert néha elnyomták a felhasznált alapanyagok ízét.

## A mai menü (6 személyre):

- Burgonyagombócos-tárkonyos zöldségleves
- Spenótfőzelék főtt burgonyával és tükörtojással

## BURGONYAGOMBÓCOS-TÁRKONYOS ZÖLDSÉGLEVES

**Hozzávalók:** 1 db nagyobb sárgarépa, 1 db petrezse-lyem, 1 kicsi zeller, 15 dkg zöldbab, 15 dkg savanyított káposzta, 12-15 cm hosszú szárazkolbász, 1 kisebb vörshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 dl paradicsomlé vagy 1 kicsi sűrített paradicsom konzerv, só, bors, 2 tk. tárkony, 1 ek. tárkonyecet (v. citromlé), 3 ek. tejföl, 3 ek. olaj, 1 db húsleveskocka, 2 l víz.

**A gombóchoz:** 2 db nagyobb (kb. 30 dkg) főtt, melegen összetört burgonya, 1 kisebb tojás, kb. 6-7 ek. liszt, 1 tk. só.



## Elkészítés:

A hagymát felaprítom, a zöldségeket 2-3 cm hosszú vékony csíkokra szeletelem, a kolbászt karikákra vágom. A hagymát kis sóval kevés olajon megpirítom, hozzáteszem a felaprított zöldségeket, a kolbászkarikákat, a zöldbabot és a káposztát, ráreszelem a fokhagymát. 3-4 perc párolás után felöntöm 2 l melegvízzel, hozzáöntöm a paradicsomlevet, beleteszem a tárkonyt, sózom, borsozom. 15 perc múlva a gombóchoz szükséges anyagokat (ha a burgonya már kézmelegre hűlt) összekeverem, lisztes kézzel kisebb dió nagyságú gombócokat formálok, amelyeket közvetlenül a levesbe helyezek. Még főzöm 10 percig, aztán a tejjel és a tárkonyecettel befejezem az ízesítést.

**Tipp:** A spenóthoz a főtt burgonyából is elvehetjük a gombóchoz szükséges mennyiséget. A burgonya főzölevét hozzáonthetjük a leveshez.

A kolbász bőrét könnyebben leszedhetjük, ha vizet engedünk rá.

**Megjegyzés:** Főzéskor nem esik szét a hús-, a túró- vagy a zsemlegombóc, ha vizes kézzel formázzuk gombóccá.

## SPENÓTFŐZELÉK FŐTT BURGONYÁVAL ÉS TÜKÖRTOJÁSSAL

### Hozzávalók:

1,5 kg burgonya, amit felkockázva, enyhén sós vízben megfőzök.

### Főzelékhez:

1 kg friss vagy mélyhűtött spenót, 2 db zsemle, 4 ek. liszt, 6 ek. olaj, 4 gerezd fokhagyma, 1-1 csapott tk. majoránna és bazsalikom, 4 dl a burgonya főzővizéből v. víz, 8 dl tej, 1 ek. só.

### Elkészítés:

A zsemleket felaprítom és a tejbe áztatom. A liszttel és az olajjal zsemleszínű rántást készítek, beleteszem a reszelt fokhagymát, a kioldott spenótot (ha friss spenótot használok, akkor a leforrázott spenótot), összekeverés után ráöntöm a vizet és a tejet a zsemlelkel együtt. Hozzáadom a fűszereket. Ha túl intenzív a spenót íze, akkor öntök még hozzá tejet. Amennyiben kicsit híg a főzelék, akkor folyamatos keverés közben szórok bele 2-3 ek. zsemlemorzsát. Lefedve és időnként megkeverve 10 percig főzöm a spenótot. Friss spenót használata esetén a főzés végén botmixerrel pépesítem a főzeléket.

Tálaláskor külön-külön tálalom a melegen tartott főtt burgonyakockákat, a főzeléket és a teflonban nagyon kevés olajon sült tükörtojást (felnötteknek 2 db-ot, kisebb gyerekeknek 1 db-ot számítva).

**Tipp:** A spenót ízesítéséhez kiváló a fokhagyma és a szecseudió kombinációja is. Spenót helyett mángoldból is készíthetünk „spenótízű” főzeléket. A mángold levélnyelét spárga-helyettesítőként is (pl. rakott spárga) használhatjuk.



## PÁLMA ÉS LILIOM



Élt egyszer sziklavárában egy hatalmas lovag, Barkó nevű, akinek két leánya volt: Pálma és Liliom.

Pálma leány volt, de jobban megülte a lovat akármelyik férfinál és a kardot is keményebben forgatta. Aki az ő kezét megkérte, annak meg kellett vele vívni, mert megfogadta, hogy csak magánál különb bajnok felesége lesz.

De valamennyi jelentkező kérését legyőzte.

– Örökre pártában maradsz – mondotta az apja, mikor látta, hogy egyik kérését a másik után viszik el a térről, kit hamuszínű arccal, a fájdalomtól, kit vérpiros arccal, a szégyentől.

Liliom ellenben szelíd és csendes természetű volt, akinek legnagyobb öröme volt, ha lesurrantott a patak partjára és elbeszélgethetett a vízi virággal, meg a madarakkal. Ő maga is oly fehér és vékony volt, mint a liliom. Az apja nem is szerette.

– Te nem az én leányom vagy – mondotta mérgeesen. – A te apád a patak volt, az anyád valami vízi virág. Pálma az én leányom, mert az piros, bátor, szép! Eredj a szememből!

Ki is használta Pálma azt, hogy az apja kedvence volt, mert csak úgy bánt a húgával, mintha nem is a várúr egyik leánya, hanem mindenki pesztonkája lenne. Egy napon deli lovag vetődött a vidékre. Amint kísérőivel a patak mentén lovagolt, meglepetve látta ott Liliomot, akit egy csapat állat, bárány, nyúl, őz, pele, galamb fogott körül és simult hozzá szeretettel. Úgy tetszett, mintha a leány értené az állatok nyelvét és csevegne velük.

– Ej, ej – szólta a bárányhoz – hát megharapott az a csúf kutya? Hadd lám, majd kimosom a sebedet!

Hát neked nyulacskám, mi bajod? Megcsípte a füledet a varjú? Hiszen azért még nem esik le a világ feke.

– Ki ez a leány? – kérdezte a lovag, aki észrevétlenül volt tanúja a bájos jelenetnek.

– Barkó vitéz kisebbik leánya, Liliom – feleltek a kísérői.

A lovag tüstént elhatározta, hogy Liliom lesz a felesége, vagy senki. Barkó vitéz vára elé vágatott és megfűtötte kürtjét.

– Ki vagy? – kiáltott le a várúr.

– Lovag vagyok, a leányod kezét kérem.

A hidat leeresztették s a vár piacán már harcra készen várta a kérését Pálma. De bizony mesterére akadt a kardos leányzó, mert a lovag kiütötte a fegyvert a kezéből.

– Győztél lovag, tied a lányom keze! – kiáltotta Barkó vitéz.

– Nem uram – felelte a lovag –, nem érdemlem meg Pálma leányod kezét, mert én ugyan legyőztem Pálmát, de engem viszont legyőzött Liliom leányod.

– Liliom? Hiszen annak sohasem volt kard a kezében! – Nem karddal, hanem a jószágával győzött le. Én az ő kezét kérem.

– Hát ki vagy te?

– Én Levente király vagyok.

Bezzeg mérgeződött Pálma, hogy Liliomból királyné lesz. Később tudta meg, hogy értékesebb az a győzelem, amit a leány jószággal és

szelídséggel vív, mint fegyverrel.

(portugál mese)



## TALÁLD KI!

Tisztelettel jelentem: ötvenhét éve születtem! A nagy erdő kis lakója vagyok évtizedek óta. Nagyon szeretem a mézet, ez jellemzi a medvéket. Kalandos a természetem, találd ki, mi a nevem!

A helyes megfejtést **2013. március 31-ig** [elofizetes@drize.hu](mailto:elofizetes@drize.hu)-ra beküldők között egy szerencsésnek egy-éves lap előfizetést sorsolunk ki.



## Kreatív barkács ötletek

### Boldog szülinapot!

Emelkedett hangulatunkhoz hozzájárulhat, ha a szülinapos felköszöntéséhez különleges hangulatot varázsolunk egy-egy díszítőelemmel. Számos ötlet merülhet fel, legyen az girland, teríték, lampion vagy színes kalap. Poharakat díszíthetünk, csillagokat, szélmalmot készíthetünk. A színeken érdemes elgondolkodni. Kislánynak a habos rózsaszín, a mályva, fiúnak a karakteresebb alapszínek illelenek, de folyamodhatunk akár a manapság divatos neon színekhez is. Garantáltan feltűnő, vibráló hatást érünk el!

Részletesebben három munkát írok le:

#### 1. Díszes papír pompon

Pompont bármilyen ünnepi alkalomra készíthetünk: farsangra, szülinapra, esküvőre, vagy ajándékokra díszítésként. Egy szép pomponhoz színes, többretegű papírt, vagy selyempapírt szerezzünk be.



- Harmonikászerűen meghajtogatjuk az egymásra helyezett 8-10 db A/4-es selyempapírt. A hajtások 1,5 cm-esek legyenek.
- A felénél összehajtogatjuk, majd középen szorosan rögzítjük gyöngyfűző dróttal. A papírvégeket lekerekíthetjük, de akár hegyesre is hagyhatjuk.



- Nem maradt más hátra, mint hogy elkezdjük kibontogatni, széthajtogatni a rétegeket. Vigyázat, a selyempapír könnyen szakad!

Nagyobb dekorgömb esetében nagyobb méretű papírra és hosszabb drótra van szükség.

#### 2. „Állati” poharak

Egy gyerekzsúron visszatérő probléma, hogy a gyerekek többször megszomjaznak, rohannak oda az asztalhoz inni, tehát a műanyag poharakat valamilyen módon meg kell különböztetni.

- Jó ötlet lehet, ha a poharakra vicces állatfigurákat rajzolunk alkoholos filccel.
- A minta lehet például szafaris (elefánt, antilop, zebra lába), madaras (tukán, fecske, karvaly, kolibri csőre) vagy halas (cápa, ponty, delfin, aranyhal, bohóchal uszonya stb.)



#### 3. Muffinos girland

A megszokott hajtogatós krepp-papírból készült girlandot lecserélhetjük muffinosra! Az elkészítés nagyon egyszerű, 2-3-4 féle vastag színes muffin papír és erős zsinór szükséges hozzá. Tudom, a díszes muffin papírok nem túl olcsók, de egy rövidebb, kiemelt helyre akasztott girlandhoz elég kevesebb is.



- A muffin papírokat középen kötőtűvel lyukasszuk ki, majd kettesével szembefordítva fűzzük fel!
- Esetleg fehér hungarocell golyócskákat vagy egyéb díszítő elemeket is fűzhetünk a muffin-talpak közé, hogy kevesebb papír fogyjon.

Kívánok szívmelengető alkotó perceket!

LÓDI VIKTÓRIA

Készült a <http://wohndeem.minimalisti.com/> alapján





# NOE TAGOKNAK EZ NEM CSAK ÁLOM!

Kedves NOE Tagcsaládok!

Örömmel tájékoztatjuk Önöket, hogy kiemelt céges kedvezménnyel vásárolhatnak Opel gépkocsit. Az alábbi példák tájékoztató jellegűek, részletekért és további ajánlatokért, kérjük, forduljanak a legközelebbi Opel márkakereskedéshez!

Velünk előre jut – a munkájában és a családdal egyaránt!

Üdvözlettel,

Opel Magyarország



Opel Corsa\*  
akár **2.499.000** Ft-ért



Opel Meriva\*\*  
akár **3.354.595** Ft-ért



Opel Astra\*\*\*  
akár **3.892.775** Ft-ért

Főbb gyári extrák a gazdag alapfelszereltségen túl:

- 3 vagy 5-ajtós karosszéria
- 1,0 literes, 65 lóerős benzinmotor
- Légkondicionáló berendezés
- Rádió CD lejátszóval
- Elektromos ablakemelők elől
- Rádiótávírányítás központi zár
- Légzsák a vezető és az utas részére
- Elektronikus szervókormány
- Magasságban és mélységben állítható kormányoszlop
- Állítható magasságú vezetőülés

Főbb gyári extrák a gazdag alapfelszereltségen túl:

- 5-ajtós karosszéria
- 1,4 literes, 100 lóerős benzinmotor
- Elektronikus klímaberendezés, két zónás, vezető és utasoldali, levegőkeringetés
- Rádió CD lejátszóval
- Elektromos rögzítőfék
- Elektromos ablakemelők elől
- Rádiótávírányítás központi zár
- Elektronikus menetstabilizátor (ESP<sup>plus</sup>)
- Kipörgésgátló
- Vezető- és utasoldali légszák
- Elektronikus szervókormány
- Magasságban és mélységben állítható kormányoszlop
- Állítható magasságú vezetőülés

Főbb gyári extrák a gazdag alapfelszereltségen túl:

- 4 vagy 5-ajtós karosszéria
- 1,4 literes, 100 lóerős benzinmotor
- Légkondicionáló berendezés
- Rádió CD lejátszóval
- Elektromos ablakemelők elől
- Rádiótávírányítás központi zár
- Elektronikus menetstabilizátor (ESP<sup>plus</sup>)
- Kipörgésgátló
- Első és oldallégszák a vezető és az utas részére
- Elektronikus szervókormány
- Magasságban és mélységben állítható kormányoszlop
- Állítható magasságú vezetőülés

Kombinált használat esetén a Corsa átlagfogyasztása: 3,5-7,3 l/100 km, CO<sub>2</sub>-kibocsátása: 94-171 g/km; a Meriva átlagfogyasztása: 4,5-6,7 l/100 km, CO<sub>2</sub>-kibocsátása: 119-168 g/km; az új Astra átlagfogyasztása: 3,9-7,4 l/100 km, CO<sub>2</sub>-kibocsátása: 104-174 g/km, változattól és forgalmi viszonyoktól függően. A képek illusztrációk.

A tájékoztatás nem minősül ajánlattételnek. A megadott árak ajánlott fogyasztói árak, kérjük, hogy konkrét ajánlatok beszerzése érdekében keressék fel a legközelebbi Opel márkakereskedést. Az akció érvényességi ideje: 2014. január 1 – március 31-ig

\* CORSA 5-ajtós Selection A 10XEP (48kW / 65LE) MT5 modell és Selection Comfort csomag rendelése esetén.

\*\* MERIVA 5-ajtós Selection A 14XER (74kW / 100LE) MT5 modell és Rádió CD 300 valamint Elektronikus, két zónás klímaberendezés rendelése esetén.

\*\*\* ASTRA 5-ajtós Selection A 14XER (74kW / 100LE) MT5 modell rendelése esetén.

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

[facebook.com/OpelHU](https://facebook.com/OpelHU)



A kedvezmény megadásának feltétele a NOE tagság igazolása, amire a NOE budapesti és régiós titkárságai jogosultak. A vásárláskor a NOE tag és a márkakereskedés között szerződés kötendő a vásárlásról, melyben a család vállalja, hogy a gépkocsit 6 hónapig belföldi és 4000 km-nél kevesebb

## APRÓHIRDETÉS

### ENERGETIKAI TANÚSÍTÁS

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

17.000,- Ft-tól, azonnalra. Igény esetén online adatközléssel is. Hőkamerázás, hőfényképezés.

☎ **30/431-2402 Garancy István**

Homok, sóder, murva, beton, termőföld szállítását

5 tonnáig vállalom Budapesten,

NOE-tagoknak 5% kedvezménnyel!

☎ **20/956-5720 Kovács Árpád**

<http://teherfuvarozas.uw.hu>

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

### Szállítás-fuvarvállalás

NOE-ban leinformálható, a Titkárságnak régóta dolgozó, megbízható fuvarozó személygépkocsival munkát vállal

magánszemélyeknek, illetve cégeknek, alkalmanként vagy rendszeres megbízásra.

Bel- és külföldi személyszállítás, gyermekek iskolába szállítása, futárszolgálat, anyagbeszerzés, áruterítés, postai ügyintézés. NOE-tagoknak kedvezmény!

☎ **20/935-4600**

Pfeil István e-mail: [pfeilistvan@gmail.com](mailto:pfeilistvan@gmail.com)

Költöztetés, fuvarvállalás, lomtalanítás Budapesten és az egész ország területén.

Szállítás: zongora- és páncélszekrény-szállítás.

Kedvező árak, ügyfélbarát kiszolgálás.

NOE-tagoknak árengedmény!

Ha bármilyen szállítási gondja van, hívjon bizalommal!

☎ **30/509-2284**

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

## Egyetlen fillér többletáldozat nélkül,

a kis- és nagycsaládok érdekeinek következetes védelmezőjét,  
a Nagycsaládok Országos Egyesületét.

# 1%

adója 1%-ával  
támogathatja



## 20% kedvezmény, csak NOE tagoknak!



# KÉPMÁS

› stílusos › bátor › elkötelezett

Keljen 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, gyermekünkkel, szüleinkkel való kapcsolatunkat. Válasszon olyan sajtóterméket, amelyben a család értékékként jelenik meg, amely irányítja a kultúrában és a közéletben, segítő társ a gyermeknevelésben, a párkapcsolat gondozásában és a háztartásban!

Kérjük, előzetesével is támogassa a magyar családbarát médiát! Szerebünk mi is támogatni az Önök erőfeszítéseit, ezért az egy éves Képmás előfizetés díját, 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 kiállítjuk, leggyorsabb időben a kedvezményes díj átvételével érvényesítheti előfizetését. Kérjük, hogy NOE tagkártya számát minden esetben tüntesse fel!

Telefonútvonal: (1) 956 1214  
E-mail: [elohzetes@kepmas.hu](mailto:elohzetes@kepmas.hu)  
Honlap: [www.kepmas.hu](http://www.kepmas.hu)

Számlaszám:  
11101033-633000-50000000 (FHB Bank)  
Postacím: 1010 Budapest, Pf. 41.





# ÖRÖMHÍR



Birkás Tivadarnak és Bíró Viktóriának 2013. december 12-én megszületett a kisfia: **Birkás Leonárd** 3320 grammal és 52 centivel. Testvérei már nagyon várták érkezését!

Negyedik gyermek született a Mészáros családba 2014. január végén: **Mészáros Márton**.

Szülei: Mészáros Ferenc és Rékasi Mariann. Gratulálunk!

Tudatom, hogy 2014. január 15-én megszületett (eddig) huszadik dédunokám, **Kardos Villó Klára**, nagy családom nagy öröme. Üdvözlettel: Ladányi Gedeon-né Saáry Éva

A Miskolci Nagycsaládosok Egyesülete örömmel tudatja, hogy Orosz István és Urbán Katalin negyedik gyermeke, **Orosz Vencel** 2013. október 13-án született.



Szeretnénk hírül adni, hogy 2013. november 10-én megszületett negyedik gyermekünk, **Varga Janika Cecília**. A család nagyon örül neki és ajándékként fogadta őt. Szerető szülei, dr. Varga Márton és Sapszon Borbála.

Prépost Lászlónak és Brányi Hildának 2013. december 31-én megszületett az első unokájuk **Németh Bende Kornél** 3950 grammal és 54 centivel, a nagyszülők és a szülők öröme. Ezúton is sok boldogságot kívánunk nekik! Sáray Péterné, Sárvári Nagycsaládosok Egyesülete

Sáray Péternek és Balogh Máriának 2013. december 4-én megszületett az első unokájuk, **Házi Sára Anna** 2260 grammal és 47 centivel a nagyszülők és a szülők öröme.



A XVII. Kerületi Vackor csoport örömmel tudatja, hogy Vild Orsolya és Burger Ákos negyedik gyermeke, Patrícia Flóra, Zsombor Benedek és Kolos Olivér kistestvére: **Burger Apor Bendegúz** (3960 g, 59 cm), 2014. február 15-én megszületett!

**Kovács Áron** 2013. június 6-án a család negyedik gyermekeként megszületett. Ezúton is szívből gratulálunk, sok-sok örömet és jó egészséget kívánunk!

Nagycsaládosok Nagymarosi Egyesületének elnöksége



Nagy örömmel adjuk hírül, hogy 2014. február 7-én 3:04-kor megszületett 5. gyermekünk, **Takácsi-Nagy Adrienne Ágota**. Súlya: 3050 g, hossza: 50 cm. Testvérei: András, Szilvia, Zsófia, Ilona már nagyon várták. Üdvözlettel: Takácsi-Nagy János és Szilvia

2013. február 24-én **Jórász Johanna** a család negyedik gyermekeként megszületett. Nagycsaládosok Nagymarosi Egyesületének elnöksége

## MÉDIATÁMOGATÓINK



# ÖRÖMHÍR



Örömmel tudatjuk, hogy 2014. január 28-án 1:40-kor megszületett 4. kisfiunk, **Katona Áron** (4200 g és 59 cm). Elismerésem a tarcsai szülészeten dolgozó orvosoknak, szülésznőknek, kiváltképp a mi szülésznőknek ☺, nővéreknek és csecsemőszőknek! A bátyusok nagy szeretettel fogadták az új családtagot, ami nagy örömmel tölt el bennünket!  
Katona család

A Kistarcsai Csibék Nagycsaládos Egyesület örömmel adja tudtára mindenkinek, hogy 2014. február 24-én megszületett **Kakuk Villő** 3580 g-mal és 50 cm-rel.  
Szülei és testvérei, Csongor, Emese és Levente már nagyon várták az érkezését!



**Tukora Dániel** 2014. február 16-án 3670 g és 54 cm mérettel a család 4. babájaként érkezett. Szeretettel gratulálunk!

Megelőzte unokatestvére, **Légrádi Barna** 2014. február 2-án, 3690 grammal és 53 cm-rel, aki szintén 4. gyermek a családban. A családoknak kívánunk sok boldogságot és Isten áldását: Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület



Jobbágy Bertalan és Kovács Krisztina három fiúgyermek után **Jobbágy Borbála** személyében első lányukat üdvözölhették először 2013. augusztus 13-án. Miskolci Nagycsaládosok Egyesülete

Táborfalvi örömhír, hogy egyesületünk elnökhelyettesének, Vásáreczki Szilviának 2014. február 12-én megszületett három kislány után a kisfia, **Vásáreczki Ármín Brendon** (3520 g, 57 cm).

Örömmel tudatjuk mindenkivel, hogy 2014. január 22-én megszületett **Ötvös Márk** 3300 grammal és 47 cm-rel, aki Ötvös Dávid és Somorjai Laura 4. gyermeke. Szívből gratulálunk, és jó egészséget kívánunk az egész családnak! Bölcső Nagycsaládosok Csongrádi Egyesülete

Folly Gábornak és Kollmann Andreának 2013. december 26-án megszületett a 4. gyermekük: **Folly Borbála Róza** 3320 grammal és 51 centivel, szülei és testvérei örömére.

Örömmel értesítem Önöket, hogy 2013. december 28-án megszületett **Holló István János**, a negyedik gyermekünk. Üdvözlettel: Holló István.

Ezúton szeretnénk megosztani az örömhírt, hogy 2013. október 15-én megszületett 4. lányunk, **Mátyás Bori Júlia**.  
Üdvözlettel: Mátyásné Himmesi Zsuzsa

## MÉDIATÁMOGATÓINK



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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