

# NOE

265–266. szám

2014



szeptember-  
október

## levelek

**RENDKÍVÜLT KÖZGYŰLÉS:**  
2014. november 29.

**I. NAGYCSALÁDOS FESZTIVÁL:**  
Élmények és pillanatképek

**CICKAFARK**  
Herbalistánk ajánlja

**ERZSÉBET-TÁBOR**  
Beszámolók



**KÖNYVBEMUTATÓ**  
Szuromi Ágnes: Mindennapi kötél-táncosok

A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

## VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL

Rendkívüli közgyűlés	3
Irány a honlapunk!	3
Vezető testületeink munkájából	4

## PROGRAMOK

Kedvezmény az Operában	4
Erkel Karácsony	4

## ÉRDEKVÉDELEM

Hasznos tudnivalók	5
--------------------	---

## PÁLYÁZATOK

„Nagy-Családi-Ház” – építési pályázat	6
A Családjainkért Alapítvány pályázati felhívása	6-7
A Családjainkért Alapítvány közösségépítő programja	7

## A NOE ÉLETÉBŐL



Beszámoló a VDK programjáról	8-9
Családbarát találkozó Sárváron	10
Erzsébet-tábor 2014.	12-16
I. Nagycsaládos Fesztivál	18-19

## HELYI SZERVEZETEINK ÉLETÉBŐL

Családban és közösségben	20
Életmód-tábor Szilvásváradon	20
„Majsaiak reneszánsza”	21
Kirándulás Verőce-Magyarkútra	21

## BESZÉLGETÉS

Szenvedélye a matematika – Beszélgetés Lovász Lászlóval	22-23
---	-------

## CSALÁDI ÉLET

Szeretni, amíg még mondhatjuk nekik...	24
Férfiszemmel az időről	25
Házasságra előkészítő tanfolyam	26
Könyvbemutató – Szuromi Ágnes: Mindennapi kötéltáncosok	27

## ÉLETMÓD

Tanulási nehézségek 3.	28
Cickafark	29
Apukáknak ajánljuk: Ajtók felújítása	30
Békéscsabai Kolbászfesztivál	31



## HÁZIASSZONYI PRAKTIKÁK

Pannika főzőiskolája: Az ezerarcú cukkini	32-33
---	-------

## GYERMEKKUCKÓ

Magyar népmese: A só	34-35
Rejtvények: Hasonmások, Kincskereső	35-36
Kreatív barkács ötletek: Nyaralásunk emlékei új köntösben	37

## APRÓHIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK 5, 26, 31, 38, 39

## ÖRÖMHÍR

40

### HELYESBÍTÉS

A NOE Levelek 263-264. számának 7. oldalán tévesen jelentek meg a Családjainkért Alapítvány megalakulásának körülményei. A szervezet nem dr. Balogh László kezdeményezésére alakult, azt a NOE 1991. november 16-i közgyűlése határozta el, és ennek megfelelően történt a „Családjainkért” Alapítvány jogi bejegyzése. A kuratórium első elnöke Dr. Brückner Huba lett.

A közhasznú alapítvány a működési szabályzatban meghatározottak szerint új lehetőségek megteremtését tűzte ki célul a NOE és a tagcsaládok számára. Dr. Balogh László 2005-ben lett a kuratórium elnöke.

NOE Titkárság

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 tartalmaért felelősséget nem vállalunk!

A NOE Levelek 267. számának lapzártája **2014. október 31.**

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:

**Varga Anikó**, 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.

Szőnyiné Gábor Mária

Tel.: 70/9343-339

Vitálné Malik Judit

Tel.: 70/9343-340

### Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület NOE AI-Duna Régiós Irodája

7622 Pécs, Nagy Lajos király út 9.

Fszt. 6. 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.

## RENDKÍVÜLI KÖZGYŰLÉS



Kedves NOE-tagok!

A közhasznúság ügyében beadott anyagra a bíróság hiánypótlást rendelt el szeptemberben, mely szerint az Alapszabály módosítása szükségessé vált. Az Alapszabály módosítását a 2014. november 29-re tervezett választmányi ülés rendkívüli közgyűléssé bővítésével tudjuk megoldani. A módosítás tervezetét a honlapon tesszük közzé november 7-ig (péntek). Az egyéni tagok regisztrációjához szükséges mandátum lapokat nem fogjuk postán kiküldeni, a résztvevők a helyszínen kapják meg azokat.

Kérjük a tagságot, hogy a megjelölt időponttal már most számoljon. Kérjük a minél nagyobb arányú részvételt, hogy a bíróság által előírt feltételeket teljesíthessük.

Köszönettel:

Varga Anikó főtitkár

## Meghívó

a Nagycsaládosok Országos Egyesülete 2014. évi rendkívüli közgyűlésére  
2014. november 29., szombat 9.30–11.00 óra (érkezés 8.30-tól)

Helyszín: MTA Rényi Alfréd Matematikai Kutatóintézet  
(1053 Budapest, Reáltanoda u. 13-15.)



Napirendtervezet

Megnyitó – Himnusz

1. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére, a levezető elnök megválasztása
2. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása, a napirend elfogadása
3. Alapszabály-módosítás ismertetése, hozzászólások, szavazás

Zárszó – Szózat –Tavaszi szél

Figyelem!

*Amennyiben a közgyűlés 9.30-kor nem bizonyul határozatképesnek, a megismételt közgyűlés 2014. november 29-én 10.00-kor kezdődik.*

*A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel a szavazati joggal rendelkező jelenlévők létszámától függetlenül határozatképes.*



Kedves Tagtársak!

Érdeemes figyelemmel kísérni honlapunkat, mely képi és szöveges tartalmával szinte naponta megújul!

Lehet az program, aktuális híryanag, képgaléria, üzenet vagy akár kedvezmény, biztos, hogy minden alkalommal találtak valami újat a

**www.noe.hu-n!**

**Nagycsaládosok Országos Egyesülete [www.noe.hu](http://www.noe.hu)**

## Vezető testületeink munkájából



### Június

**7-i** ülésén az elnökség 38 egyéni tagcsalád felvételéről döntött, valamint egyhangú határozattal megválasztotta Joó Kingát és Dabóczi Ferencet elnökhelyettesnek.

Az elnökség egyhangúlag úgy határozott, hogy 2014. évben Budapest XII. kerület, Biatorbágy, Gyermely és Újkígyós részesül Családbarát Önkormányzat díjban.

**12-én** Székely Hajnalka részt vett az Országházban az Életmese pályázat díjainak átadásán.

**24-én** Csiky Zoltánné, Székely Hajnalka és Kutassy Jenő részt vett a Családjainkért Alapítvány kuratóriumi ülésén.

### Július

**2-i** ülésén az elnökség 35 család felvételéről döntött. Az elnökség egyhangúan úgy határozott, hogy összevonja az elnöki referens és a budapesti régiós titkár munkaköröket, és azt heti 40 órás munkavégzéssel elnökségi referens látja el, akinek feladata a budapesti régió szervezetfejlesztésében való közreműködés is. A munkakör betöltésére az előterjesztő javaslata alapján meghívásos álláspályázat keretében kerülhet sor.

**11-én** Sárváron került sor a Családbarát Önkormányzatok Találkozójára, melyen Székely Hajnalka Csa-

ládbarát Önkormányzat díjat adományozott négy település polgármesterének.

### Augusztus

**7-én** a Rászoruló Személyeket Támogató Operatív Programot (RSZOP) ismertető, véleményező tárgyaláson Egyesületünket Székely Hajnalka képviselte.

**15-én** Székely Hajnalka és Varga Anikó bemutatkozó látogatást tett Czibere Károly, szociális ügyekért és társadalmi felzárkóztatásért felelős államtitkár úrnál, akihez a szociális terület tartozik.

### Szeptember

**3-i** ülésén az elnökség 102 tagcsalád felvételéről döntött. A Bárka 2009 Nonprofit Kft. végelszámolás 01. évének zárását az elnökség egyhangúlag megszavazta.

**17-én** a 25 éves az ENSZ Gyermekjogi egyezménye – Párbeszéd a gyermekekért című konferencián Morvayné Bajai Zsuzsanna és Kiss Márta vett részt.

**30-án** a Nemzetgazdasági Tervezési Hivatal által megrendezett „A demográfiai szerkezet átalakulásában rejlő társadalmi, gazdasági lehetőségek Magyarországon projekt zárókonferencián Székely Hajnalka képviselte Egyesületünket.

EGYED ÉVA

## Kedvezmény az Operában

**Folytatódik a kedvező árú jegyek igénylése az Operában. A tavalyi évhez hasonlóan folytatódik a foglalási és jegyvételi időszak, amit kérünk betartani.**

További információk a [www.noe.hu/Hírek](http://www.noe.hu/Hírek) rovatában érhetők el.

A program koordinátora az Operaház részéről Reményi Miklós énekkari művész, aki maga is öt gyermeket nevelő nagycsaládos apuka és tagja a NOE-nak. Az igényléseket Miklósnak, a remenyimiklos@opera.hu címre küldjék az érdeklődők. Sárga csekkes befizetésre már nincs lehetőség!

Az igénylők írják meg:

- nevüket (ugyanazzal a névvel kérjétek a pénztárban a jegyet, amivel megrendeltétek),
- NOE igazolványszámukat,
- melyik előadásra és hány jegyet kérnek – melyik árkategóriában kérnek jegyet (amennyiben abban az árkategóriában már nincs jegy, másikból kér-e jegyet?)



Nagyon fontos!

Kérjük, hogy az előadásokra az alkalomhoz és a helyhez illő öltözetben (férfiak: öltöny – de legalább szövetnadrág –, ing, zakó; hölgyek: kosztüm, szoknya, blúz) jelenjete meg.

Farmerben ne!

Kívánom, hogy az előadásokon érezzétek jól Magatokat!

Üdvözlettel:

EGYED ÉVA

## Erkel Karácsony

Kedves NOE-tagok!

Örömmel jelezzük, hogy decemberben ismét lesz karácsony az Erkel Színházban! Az esemény időpontja:

**2014. december 20., szombat.**

Az előadás címe: **Parázsfulváláska c. kisgyermekoperácska.**

Szerzők:

Wolfgang Amadeus Mozart – Lackfi János.

Ezúton is köszönjük az Erkel vezetésének, hogy továbbra is szeretettel látják a nagycsaládosokat!

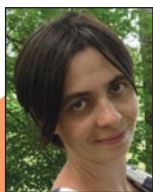
A további részletekről a NOE Levelek következő számában, illetve a levelezőlistán és a honlapon tájékozhatunk.

NOE TITKÁRSÁG



(Forrás: PORT.hu, Szerző: Puskel Zsolt)

## HASZNOS TUDNIVALÓK



### GÁZÁRTÁMOGATÁS

A gázárkedvezményre való jogosultságot jelenleg a 28/2009. (VI. 25.) KHEM rendelet szabályozza. Egy korábbi módosítása folytán most már nem kell minden

évben igényelni a kedvezményt, de be kell jelenteni azonnal a Magyar Államkincstárnak (MÁK), ha olyan változás következik be a körülményeinkben, ami a kedvezményre való jogosultságunkat érintheti: például befejezi a középiskolát valamelyik gyermek. A tapasztalatok szerint ezt sokan elfelejtik, és az Államkincstár csak később, sokszor csak egy év múlva jelzi a hiányt: ilyenkor kamatostul kell visszafizetni a jogosulatlanul igénybe vett kedvezményt.

### IGAZOLÁSOK TANÉVKEZDÉSHEZ

A tankönyvellátást a 16/2013. (II. 28.) EMMI rendelet szabályozza. A rendelet 23. § (3) bekezdése szerint a nagycsaládos kedvezményre (azaz az ingyenes tankönyvre) való jogosultság igazolásához be kell mutatni a családi pótlék folyósításáról szóló igazolást: tehát azt, hogy az adott gyermek után a magasabb összegű, úgynevezett nagycsaládos családi pótlékre jogosult a szülő (gyerekeiket nem egyedül nevelőknél jelenleg ez 16.000 Ft/hónap). A paragrafus (4) bekezdése kimondja, hogy igazolásként kell elfogadni a Magyar Államkincstár által kiadott igazoláson kívül a bérjegyzéket, a pénzügyi számlakivonatot, a postai igazolószelvényt is, tehát az iskola köteles ezeket is elfogadni.

A MÁK által kiadott igazolásokat nemcsak személyesen, hanem telefonon is lehet igényelni: fel kell hívni az ügyfélszolgálatukat, például a 06-30-344-0045, 06-70-460-9005, 06-20-881-9535 telefonszámokon, a felkínált menürendszerben a 2. pontot kell választani az igazolá-

sok igényléséhez. Postai úton kb. 10 nap alatt lehet kézhez kapni az igazolásokat.

Az étkezési kedvezményt a gyermekvédelemről szóló 1997. évi XXXI. törvény szabályozza: ez külön nem szól a nagycsaládos kedvezményre való jogosultság igazolásáról, ugyanakkor egy korábbi minisztériumi közlemény szerint a jogszabály nem zárja ki a jogosultság pénzügyi számlakivonattal stb. való igazolását, ezért ezeket itt is el kell fogadni.

### CSALÁDI ADÓKEDVEZMÉNY

Szintén nagyon fontos, hogy ha valakinek megszűnik év közben a családi adókedvezményre való jogosultsága valamelyik gyermeke után, akkor azt azonnal jelezni kell a munkáltatónál (könyvelőnél stb.): szintén tipikus példa erre az, ha a gyermek befejezi a középiskolát. Ilyenkor újra ki kell tölteni a munkáltatónál a megfelelő adatlapot, s ebben kérni a munkabér megfelelő bérszámfejtését.



### A HALLGATÓI JOGVISZONY IGAZOLÁSA

A felsőoktatásban első alapképzésben, mesterképzésben, illetve osztatlan képzésben, továbbá felsőfokú szakképzésben tanuló gyermek után már nem jár családi pótlék, ugyanakkor figyelembe veszik a kisebb, még alap-, illetve középfokú oktatásban tanuló gyermekek után járó családi pótlék összegének megállapításánál. Ehhez az szükséges, hogy igazolja aktív hallgatói jogviszonyát: érdemes a beiratkozásnál azonnal igazolást kérni a hallgatói jogviszonyról, s ezt minél előbb (de legkésőbb október 15-ig) beküldeni a Magyar Államkincstárnak. Ha a család rendszeres gyermekvédelmi kedvezményt, gázártámogatást stb.-t is igényel, ehhez megannyi külön igazolásra van szükség.

BORSOS-SZABÓ ÁGI

## APRÓHIRDETÉS

### Szállítás-fuvarvállalás

NOE-ban leinformálható, a

Titkárságnak régóta dolgozó, megbízható fuvarozó személygépkocsival munkát vállal magánszemélyeknek, illetve cégeknek, alkalmanként vagy rendszeres megbízásra. Bel- és külföldi személyszállítás, gyermekek iskolába szállítása, futárszolgálat, anyagbeszerzés, áruterítés, postai ügyintézés. NOE-tagoknak kedvezmény!

☎ 20/935-4600 Pfeil István

e-mail: pfeilistvan@gmail.com

### ENERGETIKAI TANÚSÍTÁS

(épület-lakás zöldkártya, az ingatlan-adásvételhez és bérbeadáshoz kötelező) 17.000 Ft-tól, azonnalra.

Igény esetén online adatközléssel is.

Hőkamerázás, hőfényképezés.

☎ 30/431-2402 Garancsy István

## APRÓHIRDETÉS

### Költöztetés, fuvarvállalás, lomtalanítás Budapest 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

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

☎ 20/956-5720 Kovács Árpád

http://teherfuvarozas.uw.hu

e-mail: teherfuvarozas@uw.hu

## „Nagy-Családi-Ház” – építési pályázat 2015.



Kedves Tagtársak!



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

Felajánlásukkal segíteni kívánnak két olyan családot, akiknek feltett szándéka, hogy saját otthon építenek maguknak, de eddig elegendő önerő hiányában ezt nem tudták megvalósítani.

Az adományozó cégek saját termékeikkel kívánnak támogatást nyújtani – falazótéglát, földmrendszert, tetőcserepet, szigetelőanyagot, kéményrendszert adnak a két nyertes családnak.

### Támogatásban részesülhetnek olyan családok, akik

- a saját háztartásukban három vagy több gyermeket nevelnek, és közülük a legidősebb sem töltötte be a 21. életévét és legalább 2 gyermek 14 év alatti,
- legalább 1 éve a Nagycsaládosok Országos Egyesületének tagjai, és tagdíjuk 2014-re rendezett (a 2015. évi tagdíj a pályázat benyújtásának határidejéig rendezve legyen).

Nem pályázhatnak azok, akik a NOE bármely szervezetével, munkaviszonyban, munkavégzésre irányuló egyéb jogviszonyban vagy más, a Ptk. szerinti szerződéses jogviszonyban állnak, kivéve az önkéntes szerződés alapján tevékenységet végző NOE-tagokat.

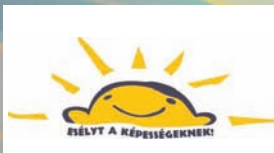
### A pályázat benyújtásának határideje: 2015. január 15.

A részletes pályázati feltételek, a pályázati űrlap, valamint a pályázat teljes anyaga megtalálható a NOE honlapján. A továbbiakban a saját szervezetek vezetője, a régiós titkár vagy a budapesti titkárság is tud segíteni.

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

Minden építő kedvű családnak jó pályázást kívánok!

KISS MÁRTA PROGRAMFELELŐS



## A CSALÁDJAINKÉRT ALAPÍTVÁNY pályázati felhívása



### az Esélyt a képességeknek programba és a 2015. évi Üdülj és okosodj táborba történő jelentkezésre

Esélyt a képességeknek programunk keretében kiemelkedően tanuló, tehetséges 10-11 éves gyermekek pályázatát várjuk 2014. szeptember végétől folyamatosan.

Pályázni a [www.csaladjainkert.hu](http://www.csaladjainkert.hu) honlapról letölthető dokumentumok megküldésével lehet.

A jelentkezéseket 2015. március 31-ig történő beérkezéssel zárjuk.

Az Ü&O táborba való felvételtől 2015. április végéig értesítjük a jelentkezőket.

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

## NYELVI TÁVOKTATÁS



**A CSALÁDJAINKÉRT ALAPÍTVÁNY pályázati felhívása az Esélyt a képességeknek program keretében nyújtott nyelvi távoktatásra  skype segítségével**



A Családjainkért Alapítvány középiskolások közösségi szolgálata keretében távoktatásos módszerrel idegen nyelvi és matematika-oktatási, gyakorlási lehetőséget szervez 2014/2015-től.

A részvételhez internetes hozzáféréssel kell rendelkezni, ahol egyeztetett időpontban szervezünk egyéni gyakorló távoktatási foglalkozásokat.

A program sikerrel zajlik a 2013/2014-es év óta.

Pályázni 2014. szeptember végétől **folyamatosan lehet** a Nagycsaládosok Országos Egyesülete és tagszervezetei tagjainak a [www.csaladjainkert.hu](http://www.csaladjainkert.hu) honlapról letölthető pályázati dokumentum megküldésével.

Postai úton: 1056 Budapest, Március 15. tér 8.

e-mailben: [zsofiszalkai@gmail.com](mailto:zsofiszalkai@gmail.com)

A pályázatokat megnyíló lehetőségeink szerint folyamatosan bíráljuk el.



## CSALÁDI MŰHELY AZ ESÉLYEGYENLŐSÉGÉRT



### A Családjainkért Alapítvány közösségépítő programja

Az Új Széchenyi Terv Társadalmi Megújulás Operatív Program „A családi közösségi kezdeményezések és programok megerősítése keretében a TÁMOP-5.5.1.B-11/2-2011-0019 azonosító számon elnyert pályázat keretében 2012. augusztus 1. és 2014. június 30. között valósult meg a fenti elnevezésű projekt.

#### A projekt keretében megvalósult tevékenységek:

- tanácsadás a családi élettel, gyermekneveléssel összefüggő kérdésekben,
- családátogatási ellátásokkal, családi kedvezményrel kapcsolatos tájékoztatás,
- tréning vagy kompetenciafejlesztés a munkaerőpiaci eligazodás erősítésére,
- önfoglalkoztatást támogató kezdeményezésekre irányuló tanácsadás,
- családi életre nevelést segítő csoportos foglalkozások.

A fenti kompetenciaerősítő tréningek és tanácsadás összesen 32 tréningalkalommal két ciklusban, két helyszínen valósult meg.

**Tréninghelyszínek:** Salgótarján, Hibó Tamás Művészeti Iskola, 2012. augusztus –2013. május  
Sóshartyán közösségi tér: Szolgáltató-Lak: 2013. szeptember – 2014. június

#### A tréningekhez kapcsolódó tevékenységek:

- gyermekfelügyelet a rendszeres foglalkozások idején,
- tanulási kompetenciát erősítő foglalkozások,
- készségfejlesztő, kézműves és szövegtanítási foglalkozások,
- számítástechnikai kompetenciát erősítő tréningek,
- kirándulások és családi napok szervezése,
- motivációs tréning a Gárdonyi Géza Általános Iskola Tagintézményében, Sóshartyánban tanuló jól teljesítő diákoknak, külön felnőtt csoport létrehozása a legaktívabb családok tagjaiból és részükre motivációs csoporttréning megvalósítása a fenntarthatósági célok elősegítésére,
- rendezvények szervezése (Mikulás, farsang, nyitórendezvény, zárórendezvény),
- szakmai nap, illetve szakmai kerekasztal szervezése mindkét tréningciklusban,
- négy főnek bébiszitter tanfolyamon részvételi lehetőség biztosítása.



A programon jelenlévők díjmentesen vehettek részt a részükre szervezett tevékenységekben, sőt, a projekt keretében megszerveztük a tréninghelyszínekre való utazást is. A tréningeken, rendezvényeken étkezést, büfét biztosítottunk a résztvevőknek.





## Beszámoló a Kárpát-medencei Népfőiskolai Szabadegyetem Varga Domokos Közéleti Nagycsaládos Kollégiumának programjáról

### A búcsú

Kilencedik és egyben utolsó kollégiumi találkozásunk olyan volt, mint egy jutalomjáték, hiszen az előző alkalommal elbúcsúztunk, mert tudtuk, a nyári eseményen már nem mindenki tud majd részt venni. Kis csapatunk magjának tagjai között azonban most még jobban megerősödött a „kohéziós erő”, melyet a sok szabad program is elősegített. A padfaragás is egészen különleges élmény volt, mindenki beletette a maga részét, amely így együtt a szemünk előtt alakult egészé.

Július 2-án, szerdán közös vacsorával indult a program, amit a megnyitó követett, majd beszélgetés *Anayo Augustus Esiobu* atyával, Nyárlőrinc nigériai plébánosával. Nemcsak az volt meglepő, mennyire jól beszélt magyarul, hanem az is, hogy mindannyiunknak példát adott magyarságtudatból. Az atya hatalmas lelkesedéssel beszélt a magyar történelemről, nagy magyarokról, és többször is elmondta, mennyire büszkének kellene lennünk magunkra.

Az estét kubai táncesttel zártuk, melyet *Jessica Leon Carulla*, a Magyar Nemzeti Balett magántáncosa és *Csuja Gergely*, a Budapesti Operettszínház balett táncosa vezettek.

A csütörtök reggel szokás szerint úszási lehetőséggel indult, de most plusz mozgásprogrammal volt fűszerezve: *Kalics Gabriella* vízi tornaóráján lehetett részt venni.

A délelőtt a padfaragási stratégia megbeszélésére volt szánva, illetve el lehetett látogatni *Harascsák Csaba* lakiteleki fafaragóhoz. Időben beosztottuk, ki, mikor farag. Megegyeztünk, hogy igyekszünk rendezetten egymás mellé és alá írni a neveket, megnézegettük a szerszámokat, és néhányan már el is kezdték a munkát.

A szabad program végén *Lezsák Levente* lovas kaszkadőr lovasbemutatóját nézhettük meg, aki megmutatta, hogy ember és ló mire képes együtt. Általa egy kicsit beleláthattunk, hogyan éltek az ősmagyarok, amikor még valóban lovas nemzet voltunk, és hogy ember és állat között létezik egy megmagyarázhatatlan kommunikáció: a szeretet nyelve.

Késő délután *Kásler Miklós* egyetemi tanár a nemzeti önismeretről beszélt, majd *Bíró Zoltán* a Rendszerváltás Történetét Kutató Intézet és Archivum főigazgatója és *Agócs Sándor* költő három rendszerváltást feldolgozó RETÖRKI könyvet mutatott be. A „Puccs vagy ösz-

szeomlás?” című könyv interjúkötet, azok a beszélgetések olvashatók benne, amelyeket az MSZMP Politikai Bizottsága tagjaival készített a Kádár-rendszer végén Simon János politológus. A „Rendszerváltás 1989” című, többszerzős kötetbe tizenöt tanulmányt szerkesztettek. A „Tüntetések könyvében” ötvenhat tüntetést vizsgáltak meg a szerzők, leírva azok körülményeit, résztvevőit, jel-szavait.

Ezek után *Kósa Lajos*, Debrecen polgármestere, arról beszélt, mennyire fontos, hogy Magyarországon jó legyen a magyaroknak.

Vacsora előtt egy kis időutazásra indultunk, az első kollégiumi hétvége alkalmával készült bemutatkozó filmünket néztük meg. Érdekes volt „találkozni” két évvel korábbi önmagunkkal. Egy dolog biztos, azóta sokkal nyitottabbak, oldottabbak, és talán érettebbek is lettünk.

Vacsora után tábortüzet gyújtottunk. Miközben a szalonnák pirultak, *Faragó Laura* népdalénekesessel ma-

gyar népdalokat énekeltünk.

Péntek reggel autóval Kecskemétre mentünk, hogy megtekintsük *Bahget Iskander* Anyaság című fotókiállítását. A tárlat azért volt fantasztikus élmény, mert fontos küldetése van, ráirányítja a figyelmet az intim, boldog családi pillanatokra egy olyan korban, melyben sokan szajkózzák, hogy minek erre a világra gyereket szülni. Ráadásul *Bahget Iskander* régóta Kecskeméten él, gyermekei, unokái lényegében már magyarok, így velünk együtt dobog a szíve, a mi problémáink az ő problémái is. Ebéd után a tomboló nyárra tekintettel ismét strandolás, uszodaprogram, illetve a szabadegyetemen részt vevő négy kollégium közötti labdarúgó kupa következett.

A plenáris ülésen példaértékű települések polgármesterei mutatták be eredményeiket. *Lakatosné Sira Magdolna*, Túrístvándi polgármestere elmondta, a település azzal büszkélkedhet, hogy nemrég közjegyzőségi székhely lettek, nem fogy a lakosság, megoldott a családsegítés, az idősek nappali ellátása. Önkormányzati nonprofit céget hoztak létre, ami széleskörű segítséget nyújt a helybélieknek. Segítik a helyi munkahelyteremtést és a helyi élelmiszerek fogyasztását. Azon igyekeznek, hogy Túrístvándi legyen a térség turisztikai és kulturális központja.



*Daku Attila*, Tiszabездé polgármestere arról beszélt, hogy először is azt kellett megoldani Tiszabездéden, hogy a közfoglalkoztatás, mint értékeremtés legyen számon tartva. 2012-ben kezdték a fejlesztést, a Startmunka mintaprojekttel. Egyik első nagy megmozdulásuk az erdőtelepítés volt, ami a helyi közösséget is összekovácsolta. Azóta sok minden történt, csatornázás, parasztház felújítás és felépült az óvoda is. Elindult a kisléptékű állattartás, paprika-, paradicsom-, uborka-, kukorica- és burgonyatermesztés.

*Muhari Zoltán*, Panyola polgármestere rögtön a nagycsaládosok szívébe lopta magát. Elmondta, hogy munkájának is az az egyik bázisa, hogy a biztos családi háttér és a sok gyermek lehetősége mindenki számára elérhető legyen. A polgármester úr később kiemelten beszélt a nagy hagyományokkal rendelkező Panyolai Pálínkaföldéről, melynek segítségével lassan ismét kezd fogalommal válni a „Panyolai” név.

Vacsora után „Üzenet haza” címmel az Élő Forrás Hagyományörző Egyesület előadását láthattuk, *Kovács Norbert* „Cimbi” Örökös Aranyarkantyús táncos vezetésével. A műsor közben egy kerek történet rajzolódott ki előttünk, melynek mondanivalója elsősorban a hazafias érzelmek, a szülőföld szeretete volt.

Ezen az estén már tartottuk magunkat a két év során kialakult hagyományunkhoz és összeültünk a társalgóban. Sokáig folyt a beszélgetés a nap élményeiről. Elnök úrnak szeretet-kosarat állítottunk össze, melybe mindenki hozott egy-egy apró kézműves tárgyat, saját lekvárt, illetve szűkebb hazájából.

Később a délelőtt során Tóserdőbe látogattunk a Széna vagy Szalma Hagyományörző Fesztiválra. A rendezvény atmoszféráját a népi hagyományok és a gyökerekhez való visszatérés adja.

Ebéd után ismét strandolásra volt lehetőség, majd következett a kollégiumok bográcsfőző versenye. Minket Bruncvik Attila és felesége Ildikó, illetve Kuik Imre képviselt, akik Jókai bablevest készítettek. Olyan ételt kellett választanunk, amely valamilyen hordozza kollégiumunk szellemiségét. A Jókai bableves azért is volt számunkra megfelelő, mert Jókainak van egy novellája, a „Melyiket a kilenc közül?”, melyben egy szegény csizmadia egyedül marad kilenc gyermekével, akik közül a fölöttük lakó gazdag, magányos, rideg szomszéd egyet magához akar venni. Az apa próbálja átgondolni, hogy melyik gyermeknek miért lenne jó, ha odaadná, de végül képtelen bármelyiktől is megválni.

Késő délután *Csurka László* Jászai-díjas Erdemes Művész, a Nemzeti Színház Örökös Tagja, június 4-e, a Trianon évforduló tiszteletére, elszavalta Juhász Gyula: Trianon című versét. Ezután *Várkonyi Balázs* könyvszerkesztő/újságíró a Szabad Európa Rádióról beszélt. A személyes élettapasztalat rendkívül érdekessé, élményszerűvé tette az előadást, amit végig feszült figyelemmel hallgattunk.

A következő előadást *Rákóczi István* egyetemi docens, az ELTE Portugál Tanszékének vezetője tartotta, „Egy tolmács viszontagságai címmel”. Ennek az előadásnak az előzőhöz hasonlóan szintén az Európa történelmébe ágyazott magyar történelem fent említett időszaka adta a vezérfonalat. Szintén személyes benyomások fűszerezték, csak egy tolmács szemszögéből, mert az elő-

adó évtizedek óta parlamenti szinkrontolmácsként is dolgozik.

Utolsó plenáris előadásunkban *Vinkó József* főszerkesztő mutatta be a Magyar Konyha című lapot. Érdekeségeket, anekdotákat is hallhattunk íróról, ételekről. Vinkó József hangsúlyozta, hogy egy ország gasztronómiája mennyire magán viseli az ország történelmi-politikai megpróbáltatásait, és mennyire tükrözi a nemzeti identitástudatot.

Vacsora előtt a Kölcsey Házban beszélgető kört tartottunk. Ez volt a mi személyes búcsúnk egymástól. Többen nagyon kedves meglepetést is hoztak a többieknek: egy-egy idézetet egy falat édességgel. Az én egyik idézetem például egy apacs házassági áldás volt, melynek első mondata: „Most nem fogjátok érezni az esőt, mert mindegyikőtök sátor lesz a másik számára” – akár a VDK-sok hitvallása is lehetne. Mások énekeltek, vagy néhány mondatban megköszönték a többieknek az együttléte. Mindenkin kezdett elhatalmasodni a búcsú fájó érzése. Elnök úr megilletődött, Arany János „Válasz Petőfinek” című versének egy sorával – „Zavarva lelkem, mint a bomlott cimbalom;” – fejezte ki érzéseit. Ezek után még néhány mondatot intézett hozzánk. Biztosított róla, hogy a szeretetkapcsolat, ha egyszer kialakult, nem szűnik meg, de felhívta figyelmünket arra is, hogy küldetésünk van, a kapott tudást – ha az embernek lehetősége adódik –, illik tovább is adni. A mi kollégiumunkban erre már vannak is kezdeményezések. Érdem megalakult a Hungarikum Klub Bruncvik Attila és felesége, Ildikó vezetésével, hamarosan pedig elindul a Gyarmati Dezső Ifjúsági és Sport Kollégium, melyet Szijártó Zsolt és Németh Mariann fog vezetni.



Vasárnap reggel a táborzárás következett, majd fényképezés és padavatás. A pad szépen sikerült, hátoldalán vannak a nevek, az elején pedig az írás: „Nagycsaládosok Padja” szolid szív és virágmotívum mellett. Úgy éreztük, a munka könnyebb volt, mint amilyennek először gondoltuk. Végül a NOE himnuszával, a „Tavaszi szél vizet áraszt” kezdetű népdal kissé átszövegezett változatával zártuk ünnepségünket.

Az ebédő élménymegosztástól, tervezgetéstől, búcsúzástól volt hangos, majd ki-ki a hozzá legközelebb állóktól személyesen is búcsút vett, ez alkalommal hosszú időre, de biztosan nem utoljára...

TÖLGYES ESZTER

## Családbarát találkozó Sárváron

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete 2005 óta azoknak a városoknak adja a „Családbarát Önkormányzat” díjat, amelyek intézkedéseikkel, támogatásaikkal a családok közösségeket erősítik és könnyebbé teszik a gyermeknevelést a hétköznapokban.

Az első díjátadó óta 35 település kapott kitüntetést. A Családbarát Önkormányzatok Találkozója kiváló alkalmat jelentett a résztvevőknek a tapasztalatcserére. A kötelező elemeken felüli, leginkább elismerésre méltó családbarát intézkedésekről rövid önkormányzati beszámolók hangzottak el.

A NOE kiemelt figyelmet fordít az ország népesedési helyzetével kapcsolatos gondokra és támogatni, bátorítani igyekszik minden olyan kezdeményezést, jó példát, amely a gyermekvállalást ösztönzi, illetve a gyermekes családok életfeltételeinek javítását szolgálja. Ez a törekvés hívta életre 2005-ben a „Családbarát Önkormányzat” díjat,

melyet hagyományaink szerint minden évben július 11-éhez, vagyis a **Népesedés Világnapjához** kötve adunk át.

Olyan önkormányzatok nyerik el a kitüntetést, amelyek minden eszközzel támogatni igyekeznek a helyi közösség erősödését, a generációk együttműködését, a fiatalok helyben maradását. A díjazottakra helyi közösségeink, szakértőink tesznek javaslatot.

### Idei kitüntetettjeink:

- Budapest Főváros XII. Kerület Hegyvidéki Önkormányzat,
- Biatorbágy Város Önkormányzata,
- Gyermely Község Önkormányzata és
- Újkígyós Város Önkormányzata voltak.

A díjak sajtó nyilvános átadásának ez évben július 11-én Sárvár – a NOE „Családbarát Önkormányzat” díjának 2013. évi egyik nyertese – adott otthont.



### Részlet a 4 kitüntetett település laudációjából

#### BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT



A díjat átvette: **Pokorni Zoltán polgármester**

A kerület a város budai oldalának közepén, főképp hegyvidéki területén fekszik. Lakossága enyhén növekszik, több mint 56.000 fős. A családok számára vonzó kerület, a népességen belül a gyermekek aránya évről évre nő.

- Az önkormányzat 3 bölcsődéjében intézményfejlesztési program valósult meg, e bővítés része néhány értéknövelő szolgáltatás: hosszított nyitvatartás, időszakos házi gyermekfelügyelet, 'baba-mama klub' foglalkozások.
- Ifjúsági Közösségi Tér működik a kerületben, ami segítő és prevenciós tevékenységet folytat heti rendszerességgű szabadtéri sportprogramok, élménypedagógiai

játékok, agressziókezelést elősegítő programok, társasjátékkör szervezésével.

- A „Mozdulj, játszótér!” a Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából létrejött programsorozat, ami a játszótérre kilátogató családokat ügyességi és logikai játékokkal várja.
- Családi témájú kedvezmények érhetőek el a Hegyvidék Kártyával 2009 óta a szülők számára.
- Az Oktatási és Közművelődési Iroda online ügyfélszolgálatot működtet a nevelési évben a szülőknek.
- A 2013. évi elégedettségmérések alapján kiderült, hogy a családok igen elégedettek a felmért szolgáltatásokkal (bölcsődei, óvodai szolgáltatások, hivatali ügyintézés).

#### BIATORBÁGY

A díjat átvette: **Varga László önkormányzati képviselő** (Tarjáni István polgármester úr távollétében)



Biatorbágy lakosságának növekedése gyors, már jóval meghaladja a 12 000 főt. Lakossága enyhén fiatalodik. Pest megye nyugati részén fekszik. Íme, néhány az elismert programok közül:

- Az önkormányzat „Örülünk, hogy megszületél” elnevezéssel emlékplakettet adományoz a város szülötteinek, akiknek egyszeri 30 000 Ft-os gyermekszületési támogatást biztosít.
- Az önkormányzat létrehozója a Biatorbágyi Diákokért Közalapítványnak, valamint idén 10 millió Ft-os költségvetési keretet szavazott meg a pedagógiai tevékenység fejlesztésére.
- A biatorbágyi önkormányzat pályázatot hirdetett kamatmentes kölcsön és vissza nem térítendő támogatás elnyerésére lakásvásárlás, -építés céljából.
- Az ingatlanadó értékéből az önkormányzat a családtagok száma alapján kedvezményt ad.
- Finanszírozója a méhnyakrák elleni védőoltásnak; a lisztérzékenység szűrésének.
- Előremutató intézkedés, hogy az újabb óvoda építéséhez megvásárolták a szükséges telket. A helyi új iskola építési tervei elkészültek; a meglévő iskola iskolai célú fejlesztési tervezése folyamatban van. A következő tanévtől a 6. évfolyamosok lovas oktatásban részesülhetnek.



- A rászoruló családok szociális juttatásokban, tűzifában, lakhatási és étkezési hozzájárulásban részesülnek.
- Az önkormányzat tette lehetővé a néptánc és íjászat oktatását az iskolában. Az iskola minden osztályában van interaktív tábla, fut a 'suligyümölcs' program, nyaranta ingyenes német anyanyelvi tábort szerveznek.
- A jövőbeni tervek között szerepel az óvoda és a játszótér további fejlesztése, a sportcsarnok és a községháza felújítása, ill. közös egészségügyi centrum és erdei iskola létrehozása. Színpad és kemma építése kezdődik a főtéren. Családbarát turizmus, helytörténeti szakkör, telekocsi járat és a helyi piac lehetőségének megteremtésén fáradoznak.

## ÚJKÍGYÓS

A díjat átvette: **Szebellédi Zoltán polgármester**



Újkígyós több mint 5.000 lakosú település Magyarország dél-keleti részén, Békéscsabától 15 km-re fekszik. A város önkormányzatának tevékenységét a családokért, a gyermekekért, az élhetőbb településért a közös együttműködés jellemzi.

- Az infrastruktúra kiépítettsége az egyik legjobb a térségben. A szilárd útburkolat mellett a főutat kerékpárút kíséri az általános iskoláig, így biztosítva a gyerekek biztonságos közlekedését.
- Az önkormányzat törekszik arra, hogy a fiatalok a városban maradjanak. A város az ifjú házasságokat az első lakáshoz jutásban 150.000-300.000 Ft vissza nem térítendő összeggel támogatja.
- Az önkormányzat ingyenes jogi tanácsadást biztosít a rászorulóknak; telente pedig ingyenes faadományt juttat a rászorulóknak.
- Az elmúlt években új, korszerű játszóteret és műfüves pályát alakított ki az önkormányzat. Korszerű, akadálymentes egészségház épült 2011-ben. A futballpálya felújítása jelentős önerővel történt meg az önkormányzat részéről.
- Az óvodaépítés mellett folyamatban van az extrém-pálya megépítése, a sportcsarnok, a mozi felújítása és 9 önkormányzati épület energetikai felújítása. 2014-ben ivóvízminőség-javító program indult el a településen.

A részletes laudációk a [http://www.noe.hu/sajtoszoba/csaladbarat\\_onkormanyzatok/](http://www.noe.hu/sajtoszoba/csaladbarat_onkormanyzatok/) címen olvashatók.

Az összefoglalót készítette:

LÓDI VIKTÓRIA

## GYERMELY



A díjat átvette: **Dr. Nagy Zsolt aljegyző** (Kókai Rita polgármester asszony távollétében)

Gyermely mintegy 1500 lakosú település Komárom-Esztergom megye keleti határánál, Esztergomtól 28 km-re délnyugatra. A gyermelyi önkormányzat intézkedések sorával támogatja a családokat a gyermekvállalásban és a gyermekek nevelésében.

- A községben a munkanélküliség nem számottevő, a településen élők közül sokan az országosan ismert Gyermely Zrt. vállalatcsoportnál, vagy a településen lévő több más vállalkozásnál helyezkedtek el. A község és a Gyermelyi Zrt. kapcsolata példaértékű.
- A község a fiatalok lakáshoz jutását önkormányzati telkek kijelölésével segíti, melyek a helyi lakosok számára kedvezményesen vásárolhatók meg.
- A településen házi gondozói szolgálat működik, jelzőrendszerrel kiegészítve. Az újszülött gyermekeket a polgármester asszony külön emléklappal köszönti.

## ERZSÉBET-TÁBOR 2014.

Az idei évben írta ki először a Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány a nagycsaládos csoportok és egyesületek részére az Erzsébet-táborban való részvételt a 9-15 éves korosztály részére. Az önrész nagyon kedvező volt, az útiköltséget a résztvevőknek maguknak kellett állni. Két táborhelyszínről érkeztek beszámolók: az északi parton fekvő Erzsébet Üdülőközpontból Zánkáról és a déli parton található Fonyódligetről.

### ZÁNKA



#### Csillaghegyi Csoport

A Csillaghegyi Csoport 2014 júniusában nyaralt Zánkán. Nagyon jól éreztük magunkat, és ha lenne jövőre is lehetőség, szívesen mennénk újra!

Szépen felújított épületekben voltunk elszállásolva, és nap mint nap dúskáltunk a programlehetőségekben. A kiépített gyors kalandparkot különösen élveztük! Rossz idő esetén kézműves foglalkozásokat szerveztek (pl. táskafestés, agyagozás), vagy filmvetítést biztosítottak. Lehetőség volt arra is, hogy szabadtéri és egyéb játékokat béreljünk. Esténként színházi vagy zenés előadáson vehettünk részt.

Nagyon jó volt, hogy hernádi és mélykúti gyerekek is együtt nyaraltak velünk. Még számháborúztunk is együtt! Nagyon sok élménnyel gazdagodtunk. Köszönjük a lehetőséget!

SZERDAHEJYINÉ ERDŐSI NAPSUGÁR



#### Dunakeszi Nagycsaládos Egyesület

Szeretnénk megosztani zánkai élményeinket a következő idézetekkel, melyeket a résztvevő gyerekek és

kísérőik anyagából ollóztunk össze:

„Minden délelőtt és délután voltak versenyek, furfangos vetélkedők. Este pedig műsorokat szervez-

csiban, fázósan, vigyázz, ne menj ki a szélére...! Fiúk, vigyázzatok, ilyenkor jobban csúszik .... Pfúj, mi ez??? Egy döglött hal! Ne, ne, ne dobd ide! Nagyon bűdös! Ááááá!”

„Répa, Zebra, Titkos út, Apuci és Anyuci, Rómeó és Júlia, Rosszcsont Peti, Sima Peti, Okos Peti, Királylány... Egyszerű szavak, de nekünk nagyon sokat jelentenek. Nekünk, a mi csapatunknak, akik részesei voltunk a 7. Erzsébet-tábornak Zánkán... Mikor felszálltunk a vonatra a Déliben, még alig ismertük egymást... Mire odaértünk, már nagyokat nevtünk!”

„Éjszaka a parton... Csend, a lámpafényben szálló millió bogár, a víz halkán csobban, tiszta, a vitorlások sorakoznak... Milyen romantikus!”

Mi a gyerekekkel együtt élveztük az ottlétet, sokat nevtünk. A legtöbb gyerek haza sem akart jönni. Még az utolsó pillanatokot is kihasználtuk, a strandról indultunk a vonathoz. Az eredménye az lett, hogy mindenki végigaludta az utat. Reméljük, hogy jövőre is lesz Erzsébet-tábor, és biztatok mindenkit, hogy jelentkezzen, mert nagyon nagy élmény!!!

GACSÓ JUDIT ÉS KUN EDINA



tek, volt koncert, táncház. Nagyon tetszett a Rómeó és Júlia interaktív modern változata.”

„Esőben a parton... Pul-



## Gábortelepi Kuckó Nagycsaládos Egyesület

Nagy várakozással indultunk útnak rögtön a tanév végén. Számunkra ez nagy lehetőség volt, mert eddig sokan csak tévéből láttuk a Balatont. Új élmények fogadtak a vonaton is minket, mert közülünk sokan még nem utaztak vonattal.

Hat óra utazás után végre megérkeztünk Zánkára. A hely gyönyörű volt, kellemes időt fogtunk ki és a Balaton vize is tiszta volt. Szép és modern épületben szállásoltak el minket. Sporteszközöket és társasjátékokat kaptunk arra az esetre, ha unatkozniánk. Szerencsére erre nem került sor! Változatos programokkal gondoskodtak a szórakozásunkról. Minden korosztálynak érdekes volt a táncház, a színház, a kalandpark és a diákolimpia.

Nagyon büszkék vagyunk Gulyás Zolira, aki kislabdadobásból II. és Tassi Kittire, aki pedig III. helyezést ért el. Nagyon jól éreztük magunkat a „Ki mit tud?”-on, ahol Annus Luca és Bohus Valika énekelt.

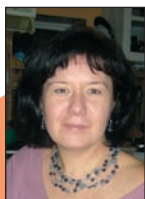
A gyerekek nagyon élvezték a Balaton vizében való fürdőzést. Sikerült új barátságokat kötni más egyesületi tagokkal, mint például a Kiskunhalasi Nagycsaládos Egyesület tagjaival. Reméljük, hogy máskor is lesz lehetőségünk eljutni Zánkára, és akkor igaz lesz búcsúköszönésünk: „Jövőre ugyanitt Veletek!” Köszönjük a lehetőséget!

GRIECS GYÖRGYNÉ, ZSUZSA



## Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete

„Szörnyeteg Lajos” vendégeiként a Négyszögletű kerek zánkai erdőben



„Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kicsiny csapat, aki nagy-nagy izgalommal, lelkesedéssel és „gigantikus” bőrdökökkel egy hajnalon elindult a Magyar-tenger felé.

„Mentek, mendégéltek”, útközben háromszor „cseréltek vasparipát”, amíg elértek az üveghegyen túli Zánkafürdő mesebeli vidékére, a Négyszögletű kerek zánkai erdőbe, Szörnyeteg Lajos birodalmába, 1000 gyerek varázslatos országába.

Az erdőben hét + három próbát kellett kiállniuk. Ehhez alaposan felkészültek, csapatneveket választottak maguknak. A Tavirózsák, a Vasvári bajnokok, a Vegyesek felvették „Erzsébetes” egyen napszemüvegüket, hipp-hopp, hármat fordultak, s máris indultak az első nagy próbatételre.

1. A Balaton hajjai közé vetették magukat; voltak, akik sellőfiúvá vagy -lánnyá változtak, mások vízi tündérek lettek. Majd nap mint nap újabb feladat várt még rájuk.

2. A térképes tájékozódási versenyen bejárták a ren-

geteget, válaszoltak a furfangos kérdésekre. Végül megérdemelt jutalmukként: a Tavirózsák másodikak, a Vasvári bajnokok harmadikok lettek.

3. Vízi vetélkedő során is derekasan helytálltak, köteleket húztak, labdákat gyűjtögettek, matracot tologattak, így elnyerték a „Balatoni fele királyságot”.

4. A Duna Művészegyüttes táncmestereinek, a Bonbon Matiné meseszövjéének és Hevesi Tamás dalmester előadásainak interaktív részesei lehettek.

5. Kalandpark pályán csúsztak, másztak, dobtak, táncoltak, megmutatták eszüket és logikájukat, együttműködésüket és csapatösszetartó erejüket. A Vegyesek csapata megkapta megérdemelt jutalmát, a IV., a Tavirózsák a IX. helyezést.

6. A Tábori olimpián strandröpiztek, strandfociztak, kislabdát dobtak, diszkoszt hajítottak és a váltófutás során úgy futottak, hogy még Ló Szerafin sem érte volna utol őket. A Vegyesek csapata VI. lett!!!

7. Az egyik éjjel még a legkisebb „hercegek” és „hercegnők” is egy félelmetes Bátorságpróbán mutatták meg azt, hogy a sötétben sem féltek, „csak egy kicsikét”.

+ 1. Kreatív rajzaikkal, képeikkel „üzentek a jövő tá-



borozóinak”, ketten a nagy csapatból 3. és 5. helyezéssel térhettek haza.

+2. Erzsébet királynő életével, hőstetteivel ismerkedtek meg az Erzsébet-vetélkedőn. A hallgatóságot elkápráztatták a vasvári ferencesek operarészletükkel, a Hódító tatárgyerekek tragédia részlet előadásukkal. A két csapat elhozta az V. és a VI. helyezést.

+ 3. A „Ki mit tud?”-on a gyerekek mind a 30-an megmutatták tehetségüket zenés verses műsorukban. Három kis „dalos pacsirta” még egyszer a színpadra állt,

gyönyörű énekhangjával kápráztatva el a völgyi lakókat.

Közben volt még: sok-sok séta, túra, fürdés, játszótér, foci, jégkrém, új barátok, nevetés, korán kelés, elmaradt szobaszemle és reggeli torna, aktív pihenés, ki-tartás, szorgalom, móka, kacagás...

Köszönjük a „birodalom kapitányának és apródjaink” fáradhatatlan munkáját, a kedvességet, a segítőkészséget, a sok szuper jó programot!

Jövőre is jövünk!!!

LÉVAI ANDREA

## Monori Nagycsaládosok Egyesülete

Monorról 40 gyermek és 4 felnőtt indult a zánkai Erzsébet-táborba. Jó ötletnek tartom az Erzsébet-tábor létrehozását. Nagyon örültem a lehetőségnek, mert 7

éve nem tudtam elmenni nyaralni a gyerekekkel. Igaz, munka is volt vele, de mégsem a megszokott mindennapi teendők.

Már az első napra kézműves foglalkozást szerveztek, vászon statyrot lehe-

tett festeni kisebb-nagyobb méretben. Délután lementünk a Balatonra fürödni. A rendezők minden napra kitá-  
laltak valami érdekes programot. Egyik nap táborismereti vetélkedőt szerveztek, Zánkát kellett körbejárni, a kapott lapokon lévő feladatok alapján. Volt tábori olimpia is. Nagyon jó feladatokat találtak ki: falmászás, két csapat között fogócska- és kidobóverseny, mocsárjárás, drótkötélen csúszás és még sok-sok ügyességi játék.

Sajnos az időjárás nem kedvezett nekünk a balatoni fürdést illetően. Amikor esett az eső, rajzversenyt, agyagozást szerveztek. Szébbnél szebb rajzok, és agyagból készült tárgyak kerültek ki a gyerekek kezei közül.

A búcsúesten hirdették ki a különböző versenyek eredményeit. Nagyon büszkék voltunk, mert a monori egyesület csapatai nagyon jó helyezéseket értek el. Meg is jegyezték a szervezők: „a monoriak tudnak valamit”. Köszönöm a lehetőséget és a szülők bizalmát! Ha jövőre is lehet, rám számíthatnak kísérőként.

HOLOTA VERONIKA KÍSÉRŐ ANYUKA



## FONYÓDLIGET



## Csomádi Csónak Nagycsaládos Egyesület

Nagy izgalmak közepette, június utolsó hetében külön busszal, 20 gyermekkel és két felnőtt kísérővel indultunk el Fonyódligetre.

Odaérkezéskor, miután mindenki el-

foglalta a szobáját, csoportunk minden tagja kapott egy táskát, melyben az Erzsébet-programmal kapcsolatos ajándékok voltak. Kipakolás után finom ebéd várta kis csapatunkat a többi, táborban lévő gyermekkel együtt. Mivel az idő kedvező volt, ebéd után telt pocakkal indulhatott a fürdőzés.

A táborban lévő gyerme-

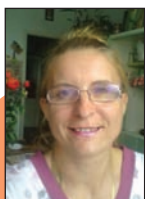
kek szervezett programokon vehettek részt: vízi és kérekpár vetélkedő; kisvonatozás, összekötve a városismereti kvízzel, Erzsébet-vetélkedő, tábori olimpia, „Ki mit tud?”. Ez utóbbin szép eredményeket értünk el próza és tánc kategóriában.

Sajnos az idő nem volt mindig kegyes számunkra, de így is volt lehetőségünk a fürdésre. A fennmaradó időben rajzolásal és kézműves foglalkozással töltöttük az időt.

A tábor végén rengeteg élménnyel tértek haza gyermekeink. Bízunk abban, hogy jövőre is részt tudunk venni ilyen nagyszerű táborban, ilyen kedvező feltételekkel.

BOBJÁKNÉ VÁNYI MÁRTA





## Bölcső Nagycsaládosok Csongrádi Egyesülete

Az Aranyhíd Expresszel repültünk Fonyódliget felé. Az út izgatottan, de gyorsan telt. A Bölcső Nagycsaládosok Csongrádi Egyesületéből tíz gyermekkel utaztam. A nagyvonat után kisvonat vitt bennünket a táborba. A környezet csodálatos volt. A táborban különböző korosztályú és érdeklődési körű csoportok találkoztak: focisták, szörfösök, nagycsaládosok, iskolai csoportok, osztályok.

Programokat egész hétre szerveztek. Volt tábori olimpia, mini vetélkedő, Erzsébet-vetélkedő (második helyezést értünk el), bátorságpróba, ismerd meg helyi nevezetességeinket, vízi kalandpark és kézműves foglalkozások.

Estéknként sem voltunk tétlenek, táncházban vettünk részt, diszkóban táncoltunk, színházi előadást néztünk, melynek apropója, hogy egyik gyermekünk kapott sze-

repet a darabban. A Többsincs királyfit néztük meg. Nagyon színvonalas előadás volt!



A tábori tisztasági versenyt három fiúgyermekünk nyerte!

Az időjárás néha megzavarta a programok rendjét, de a tábor vezetőseje mindig gondoskodott róla, hogy ne unatkozzunk. Például az eső délelőttön „üzenj a jövőnek” címmel plakátot készítettünk (vágtunk, színeztünk, ragasztottunk),

mellyel elmondhattuk érzéseinket, élményeinket az utánunk jövő csoportoknak.

KÁTAINÉ DÉNES CSILLA



## Kalocsai Sokszínvirág Nagycsaládos Egyesület

Tíz gyermek egy kísérővel egy hetet tölthetett a Balatonnál. A megérkezést követően regisztráltunk, elfoglaltuk szállásunkat, s máris finom ebéddel fogadtak bennünket, melyhez jégkrém is járt. Az étkezéseket a magyar népmesékből ismert „terülj, terülj asztalkám” kifejezéssel tudnám jellemezni, hiszen napi kétszeri meleg étket kaptunk ebédre és vacsorára! Délután a nagy meleg elől a vízbe menekültünk. Ezt nagyon jól tettük, hisz egész héten nem volt kegyes hozzánk az időjárás, bár a kalocsai gyerekeket a 18-20°C-os víz sem riasztotta el a fürdéstől.

Emlékezetes volt, hogy fonyódi kirándulásunk napján a szakadó esőben bőrig áztunk. Egész délelőtt a paplan alatt kucorogtunk, hogy a délutáni palánk ostromra fölmelegedjünk. Az estét a kaposvári színház ifjúsági tagozatának előadása tette feledhetetlenné, melynek keretében musicalek, filmzenék és más ismert dalok elevenedtek meg a színpadon. Egyik este az Ethno sound dobshow partiján vehettünk részt. Fergeteges, a közönséget is mozgósító koncertet élhettünk át. Mindenki kapott egyet-egyet a hét különböző színű és méretű, a hét szolmizációs hang egyikét megszólaltató műanyag csőből, majd hét oszlopba rendeződve, kezünkhöz ütve bírtuk hangadásra azokat. Fantasztikus érzés volt a megközelítőleg 1000 együtt zenélő gyerek és a színes csövek látványa.

Voltunk kishajóznis is. A hajóút alatt nem győztünk betelni a Badacsony, a Szent György-hegy, a Csobánc és Somló látképével. A szemfülesek még „méteres” pontyokat is láthattak kiugrálni a vízből. Időbeosztás szerint

fél órára vehettük birtokba a vízi vidámparkot. Itt próbára tettük állóképességünket, egyensúlyérzékünket, kitartásunkat, ügyességünket, bátorságunkat a különféle vízi játékokon. Rövid pihenő után készültünk a késő délutáni „Ki mit tud?”-ra, ahol Balaton Szonja Judit és Horváth Csenge képviselte a kalocsai nagycsaládosokat, akik a lábatlani nagycsaládosok csapatával közösen mutattak be egy rövid táncszámot.

A búcsúestét diszkóval zártuk, majd a Balatonparton sétálva még egyszer gyönyörködhattünk a lemenő nap sugarai által bíborvörös fénnel megvilágított Balaton-felvidéki hegyek sziluettjében. Másnap, már az otthoniak viszontlátása után vágyakozva csomagoltunk, de a jó idő maradásra bírt. Az egész napot a balatonboglári szabad strandon töltöttük, hideg üdítőt és főtt kukoricát majszolva.

Sötétedés előtt, felejthetetlen élmények birtokában érkeztünk haza. Reméljük, jövőre is lehetőségünk lesz a magyar tengernél táborozni! Köszönet az Erzsébet-program szervezőinek!

KATONA ÉVA





## Kaposvári Nagycsaládosok Egyesülete

Negyven gyermekkel, négy felnőtt kíséretében érkeztünk Fonyódligetre. Az Erzsébet-tábor kapujában már lelkes önkéntes fiatalok vártak bennünket, segítettek el-

szállásolásunkban. Az esti tábornyitón a részletes program ismertetése után azonnal jelentkeztünk szinte minden felajánlott lehetőségre. Hétfőn táborismereti vetélkedőn mérhettük össze tudásunkat. Kisvonattal mentünk ki a kikötőbe, ahol alapos kutatómunka után közös erővel töltöttük ki a feladatlapot.

Délután furfangos vízi vetélkedőn háromszor 10 fős csapattal álltunk ki a játéokra. Az esti program 20 órától fél 1-ig éjszakai bátorságpróbával zárult. Legkisebb gyerekeink dobogós helyen végeztek!

Kedden szabadtéri és vízi kalandpark jött a helyszínre, reggeltől késő estig ez volt a közösségi program. A köztes szabadidőt kézműveskedéssel, sportolással töltöttük. Szerdán egész nap a Tábori Olimpián bizonyíthatták rátermettségüket a táborozók. Több sportágban voltunk érdekeltek, szép eredményekkel büszkélkedhettünk a nap végére.

Csütörtökre elkészült a tablónk, „Üzenj a Jövőnek” témában. Csapatmunkával, különféle papírhajtogatási technikával alkottuk meg plakátunkat. Szellemségében igyekeztünk kifejezni „a nagycsaládos létet”. A dús lombú, bőtermő almafánk leveleire került 44 táborozónk neve, a törzsön ablak nyílt a világra, ott olvashatták el a kíváncsiak Egyesületünk nevét. Jelmondatunk

volt az üzenet: „Minden nagycsalád az első gyermekkel kezdődik...”.

A búcsúest eredményhirdetéssel, díjátadással, zászlóbontással ért véget. Kis közösségünk boldogan vette át



a kiérdemelt több első, második, harmadik helyezéért járó okleveleket, érmeket és ajándékokat. Nagy örömeinkre a tábor gólkirálya is közlünk került ki!

TÖRÖK FERENCNÉ



## Lábatlani Nagycsaládosok Egyesülete

Nagy örömmel és izgatottan vártuk az utazás napját, Lábatlanról 10

gyermek és egy kísérője indult útnak. Végre elérkezett a várva várt nap! – Indulás! – Hurrá nyaralunk!

Délután érkeztünk meg „Erzsébet-tábor Fonyódliget” táborhelyünkre, amely 1400 férőhelyes, és közvetlenül a Balaton partján fekszik. Rögtön beköltöztünk szálláshelyünkre, a faházakba. Volt ott minden! Sportpályák: foci, tenisz, ping-pong. Minden napra versenyek: vízi furfangos vetélkedő, Tábori Olimpia, kézműves foglalkozások, „Ki mit tud?” és „Fonyód



kvíz”. Kirándultunk a „Vili vonattal” Fonyódra. Egyik este a Roxínház fergeteges műsora szórakoztatott minket. Szuper volt, még táncoltunk is! Ezen kívül volt még kosárlabdapalánk-dobáló verseny, táncház, ahol népzene szólt, hagyományos néptáncot és népdalokat tanultunk. Napközben sokat fürödtünk a Balatonban.

Egyik nap hajóra szálltunk. – Irány a tenger! Hajónk Badacsony felé vette útját.

Mi maradt még? A gyerekekben remélhetően sokáig mesélhető emlékek és élmények. Reméljük, hogy jövőre jóval több lábatlani nagycsaládos gyerek lehet itt ebben a csodálatos élményekkel teli táborban.

BARTOS GEORGINA ÉS  
STERCZER LÍVIA



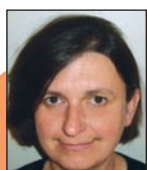
## Monostorapáti „Bokréta” Nagycsaládosok Egyesülete

Monostorapátiból 30 gyerek és három kísérő vett részt az Erzsébet-táborban. Maga a tábor területileg jó nagy, sok-sok gyerekkel. A tábor szervezői próbáltak megtenni mindent, hogy jól érezzük magunkat. Sokféle sportszert és játékokat igényelhettünk, ismertették a környékbeli kirándulólhelyeket és lehetőségeket.

Minden napra volt egy szervezett program, melyeken nem volt kötelező a részvétel. Különböző ügyességi és vízi játékokon is részt vettünk. Rengeteg sportolási lehetőséget kínáltak, szinte mindig volt valami szabad sportpálya.

Mindent egybe vetve, jól éreztük magunkat, bár az időjárás nem volt túl ragyogó. Ha lesz még alkalmunk, szívesen visszamegyünk, hisz minden nyáron rendezünk tábort a gyerekeknek, és az Erzsébet-tábor újat tudott nyújtani mind helyben, mind szórakozásban.

Soós GYULA



## Székesfehérvári Csoport

Vasárnap a reggeli órákban indultunk, a gyerekekkel már a vonaton ismerkedős játékot játszottunk, így adtuk magunknak: barnamedve, levelibéka, medve, majom, jegesmedve, bogár, vércse, denevér, leopárd és jómagamnak a jaguár előneveket.

A regisztráció után megismerkedtünk a szállásunkkal. Este tábornyitás volt zászlófelvonással és az Erzsébet-tábor dal megtanulásával.

Egy alkalommal át-sétáltunk Balatonboglárra. A térkép alapján ezt 4 km-nek számoltam, de nem kalkuláltam bele magát a tábort, ami közel 1,5 km hosszú. Visszafelé már inkább vonatoztunk, mivel a gyaloglásban jól elfáradtunk.

Sötétben pecázni mentünk, mert megígértem nekik. A lányok visítottak a csontik, kukacok láttán. Sajnos, a horgászbóton kívül mást nem fogtunk.

A kézműves foglalkozásokon nagyon szép gipsz-, agyag- és textilfigurák készültek. Délután a „kirándulás

házhoz jön” programmal a vízi játszóteret próbálhatták ki a gyerekek.

Egyik nap vonattal utaztunk át Fonyódra a Postás Ki-látóhoz, ahonnan csodás panoráma tárult elénk. Este bátorságpróba volt, ahol a tábor öt helyszínét kellett megtalálni minél gyorsabban. Az

elemlámpázás mindenkinék tetszett, a futás kevésbé.

Volt még Tábori Olimpia foci és atlétikai versenyszámokkal és pingpongozással.

A táborban közel 1200 gyermek nyaralt, akinek táboroztatása nagy feladatot rótt a táborvezetésre. Sokan most voltak először a Balatonon, igaz, a mi csoportunkból azért már mindenki látta legnagyobb tavunkat. Sok-sok élménnyel gazdagodva tértünk haza

abban a reményben, hogy jövőre is kiírják a pályázatot a NOE tagok részére, és hogy sikeresen meg is nyerjük azt.

SEBŐK JUSZTINA



# I. Nagycsaládos Fesztivál

**Az ENSZ Családévének 20. évfordulóján megrendezett I. Nagycsaládos Fesztivál fő üzenete a család pozitív értékeinek eleven példa általi közvetítése, hogy „Családban élni jó!”. Határozott célunk volt a NOE családias jellegének megízlettetése másokkal. A kulturális fesztivál a NOE Őszi Találkozóinak hagyományát vitte tovább, ám gazdagította azt új tartalommal is. Az eseménynek Közép-Európa legnagyobb interaktív vasúti emlékparkja, a Vasúttörténeti Park adott otthont. A rendezvény fővédnöke: Dr. Matolcsy György, a Magyar Nemzeti Bank elnöke volt.**

**A következőkben szeretnénk felvillantani néhány lelkes élménybeszámoló részletét.**

## A miskolciak élményei...

Hosszas előkészületek és várakozás után elérkezett szeptember 13-a, amikor egyesületünk kis csapata megérkezett a NOE által szervezett I. Nagycsaládos Fesztiválra.

Már a helyszín is ígéretes volt! Tökéletes választásnak bizonyult a Vasúttörténeti Park. A programok sokfélesége garantálta, hogy kicsi és nagy, fiú és lány, idős és fiatal egyaránt jól érezze magát. Az időjárás miatt kicsit aggódtunk, de végül a csepergő esőtől eltekintve szárazon telt a hétvége.

A résztvevőket különvonat szállította a parkba. Itt már 10 órától színes programok várták a vendégeket. Érkezés után mindenki útnak indult, hogy felfedezhesse a park kínálta lehetőségeket. A kicsik körében nagy sikert aratott a kerti vasút; a fiúkat inkább a mozdonyvezetés érdekelte. Érdekes volt beülni a muzeális járművekbe.

Nagyon sokan kipróbálták a hajtányozást a hosszan kígyózó sor ellenére. A terepasztalokhoz alig lehetett hozzáférni, annyi volt az érdeklődő. Az irányítható modellvasúttól csak hosszas unszolásra tudtuk a gyerekeket elmozdítani.

A főépületben sokféle kézműves program, illetve bemutató, színpadi program és kóstoló várta a látogatókat. Az étkezésről számtalan büfé gondoskodott. A vízművek sátránál ügyesen vetélkedők értékes nyereményekkel gazdagodtak.

Nagyon jó volt látni a gyerekek örömteli arcát. Jó volt találkozni, beszélgetni azokkal a nagycsaládosokkal, akikkel többnyire csak online tartjuk a kapcsolatot. A park zárása és a vacsora után a társaság frissebbik részével éjszakai városnézésre indultunk. Kivételesen élmény volt a kivilágított Parlament, a Budai Vár és a Dunát átívelő hidak látványa. A gyerekeknek külön élményt jelentett a Parlament előtti szökűt.

Tartalmas hétvégét tölthettünk együtt, rengeteg élménnyel gazdagodtunk. Köszönjük a szervezőknek és a támogatóinknak, hogy mindezt lehetővé tették számunkra!

GÖNCZINÉ F. GABRIELLA ÉS A  
MISKOLCI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE

## A pécsiek élményei...

Szombaton a pécsi nagycsaládok és kisgyerekeik nagyon korán keltek fel, hogy a budapesti Vasúttörténeti Parkba érhessenek. Ideális játszótér kicsiknek és nagyoknak – öreg mozdonyok és szépséges vonatok otthona.

Oda is értünk, jó korán, még a vonattal érkezők előtt feltérképeztük a parkot, a helyszíneket, a gyerkőcök elfoglalták a gőzöskéket. A rengeteg kiállító, köztük az Operaház, a könyvkiadók, különféle finomságok kedvezményes kínálatából lehetett válogatni. Sok szakiskola is toborzott diákokat, valamint számos kézműves és kreatív játékot próbálhattak ki a gyerekek. Valóban nem unatkozott estig senki.

Nagy siker volt az MTVA fotózása. Itt lehetett bekerülni a tévébe, a műsorszámok közötti fotók sorába. Minden gyerek benne akart lenni a dobozban. Estig állt a sor, több ezer portré készült. Most kíváncsian várják a gyerekek, hogy mikor kerülnek sorra.

A tömegből kimenekülve, mikor az eső elállt, az egyik fiammal beszálltunk a Csajka típusú régi, ám tágas sínautóba. De a legnagyobb csoda – persze a nagy gőzmozdonyok után – a mozdonyfordító korong volt. Körhintának kicsit lassú, de forgó hídnak annál nagyobb és jobb.

A Füstli névre hallgató mini gőzmozdony volt a nap sztárja. Ő a legerősebb kismozdony. Háromszor olyan hosszú vonatot húz, mint elektromos társai. Azt gondolom, a mini vasúttal minden család bejárta a hatalmas park összes rejtett zeg-zugát. A szervezőknek csak gratulálni tudok a helyszínválasztáshoz és a valóban színvonalas programokhoz. Jókedv, médiafigyelem, sok mosoly és igazi fesztiválhangulat jellemezte a napot. Éjszaka értünk haza, mindegyik gyerek aludt. Egyesével behordtuk őket az ágyukba. Nem ébredtek fel, tovább álmodták a vonatos kalandot...

P. HORVÁTH TAMÁS



## Egy budapesti élmény...

Kedves Titkárság, kedves Mindannyian, akik a fél ország számára szerveztekdedtek!

Köszönjük! Nagyon jó volt a NOE fesztivál, szép, békés élmények vannak bennem. Sokkal jobb volt, mint egyáltalán remélni mertem.

Sok-sok család volt, bátran mondhatjuk hatalmas tömeg. De nem volt nyomasztó. Nem volt rohangálás, kapkodás, tülekedés, osztozkodás... Szombaton döntően vidékiek voltak. Olyan családok, akik már fél 5-kor keltek, hogy jöhessenek. És boldog érdeklődéssel nézelődtek, beszélgettek, kézműveskedtek. Azt mondták, minden évben mennek, bárhol is van az országban.

Kezdem eszmélni. Olyan ez nekik, egy összetartóbb vidéki NOE csoportnak, mint egy közösségi bál vagy egy egyesületi/csoport nyaralás.

Meghívást kapott számos pesti és vidéki élelmiszeripari és kertészeti szakiskola. Nemcsak kiállítottak, hanem együtt sütöttek, kóstoltattak, virágdíszeszték a körbejárókkal. Természetes anyagokat használva, nem pazarlóan és nem szemetet gyártva. Tényleges tudást adtak át. Ilyenkor mindig sajnálom, hogy kevés időm lesz kipróbálni. Fényképeztünk jó pár ötletet és cseréltünk néhány „alkotást”.

Volt persze színpad, voltak fellépők – bevallom nem sokat láttam, inkább csak hallottam. Gyerekenekarok, néptáncosok, gyerekpantomimesek... Semmi komoly elméleti előadás a gyereknevelésről.

Kint is volt program, ott inkább vasúti és Füsti parkos, fizetős és nem fizetős, mozdonyserelés lelkes önkéntessel, akinek ez a hobbija.

Féltem persze, hogy sok a fizetős program, hogy hirdesem én ezt nyugodt lélekkel? Tízszer annyi volt a nem fizetős!!!

Nekünk budapestieknek rengeteg a fesztivál, rengeteg a gagyi, már maga a választás a kínálatból is terhes.

Hálásan köszönöm mindazoknak, akik eljöttek és kicsit beálltak, hogy ne valljunk szégyent. Remélem, nekik is jó volt. Hálás szívvel a Ludotékások nevében:

PÁLINKÁS LÁSZLÓNÉ, ORSI  
BUDAPEST LUDOTÉKA FERENCVÁROSI CSOPORT

## Részletek a Vendégkönyvből/e-mail-ekből:

Köszönjük az I. Nagycsaládos Fesztivál megrendezését! Nagyon jól éreztük magunkat és külön köszönet a széles palettájú kézműves programokért, ahol jómagam és nagy gyermekeim is találtak maguknak olyan elfoglaltságot, ami érdekelté őket. Az ott készített agyagtálka és a kis szárazvi-

rág szívek, amelyek most étkezőnket díszítik, még sokáig emlékeztetnek majd erre az eseménydús napra. További jó munkát kívánunk!

FECSŐ KATALIN ÉS CSALÁDJA DIÓSDRÓL (ÁGA-BOGA)

Ismét nagyon jó rendezvényen vettünk részt! Csak azt sajnálom, hogy a NOE találkozókön sosincs idő mindent kipróbálni! Köszönjük munkátokat! BOZSÓ CSALÁD (DUNAKESZI)

Köszönjük a mai napot! A gyerekeimnek mindene a vonat. Ez a nap felejthetetlen lesz nekik és nekünk is!

CSONDRÁS CSALÁD



## Álljon a beszámoló végén egy kis statisztika az I. Nagycsaládos Fesztiválról:

- a kétnapos rendezvényen összesen 1200 család vett részt;
- szombaton 7 különvonatot fogadott a park az ország minden részéből;
- vidékről a szombati napon 4200 nagycsaládos vett részt;
- vasárnap mintegy 1700 budapesti látogatott ki a rendezvényre;
- a 150 segítőknek ezúton is köszönjük az odaadó munkát;
- 25 mezőgazdasági és élelmiszeripari szakiskola képviselte magát;
- 15 kiállító partner jelent meg a fesztiválon;
- 15 nagycsaládos termelő mutatkozott be;
- közel 40 kreatív kézműves váltotta egymást a két napon.

Örömkre szolgált, hogy felszabadultan jól éreztétek magatokat a fesztiválon!

NOE TITKÁRSÁG



## HELYI SZERVEZETEINK ÉLETÉBŐL

### Családban és közösségben



Idén hatodik alkalommal rendezte meg a VANCSESZ a Családban és Közösségben Élő Nemzetközi Ifjúsági Tábor Kishegyesen (Szerbia), a Kátai tanyán. A Bölcső Nagycsaládosok Csongrádi Egyesülete is részt vett hat fiattal és egy felnőtt kísérelével. A táborban három országból érkeztek magyar anyanyelvű fiatalok.

A szervezők nagyon jó és színes programokat állítottak össze a hat napra. Többségében foglalkozások és előadások voltak a családdal, közösséggel, valamint függőségekkel kapcsolatos témákban, amelyeket hozzáértő előadók vezettek le. Tettünk kirándulást Szabadkára, ahol megnéztük a város nevezetes épületeit, ellátogattunk az Expecto Mentálhigiéné Alapítvány kiállítására. Hazafelé a Topolyai tónál egy kis pihenőre és fürdőzésre volt lehetőség. Megnézhettük Kishegyesen a pék múzeumot és a tájházat. A múzeumban a fiatalok kipróbálhatták a kürtöskalácssütést.

Minden napra jutott a játékból is, ahol ügyességi és tréfás vetélkedők (activity játék, hulladékból divatbemutató, bátorságpróba, játék határok nélkül) keretén belül csoportokban vettek részt. A sportolás se maradt ki a programból, a tanya területén fitness park, röplabda- és futballpálya volt. Már az első nap új ismeretséget kötö-

tek egymással a fiatalok. A tinédzserekre jellemző csínytevések is előfordultak, melyeket a reggeli tornánál plusz feladatokkal jövátelhettek. A változékony időjárás ellenére is sok hasznos tudást, élményt és új barátságokat szereztek, melyeket kö-



szönünk a résztvevőknek és szervezőknek.

BALOG PÁL

### Életmód-tábor Szilvásváradon



TÁMOP-os pályázatunk utolsó és talán egyik legkedvesebb eseményének részei lehettünk. Mindannyiunk számára nagy meglepetés volt, hiszen sokáig nem

is tudtunk az utazásról... 20 nagycsaládos anyuka elindult gyerekek, férj, család nélkül..., voltak köztünk olyanok is, akik életükben először tették ezt ...

Este értünk vissza Szilvásváradra, ahol vacsora után hosszú, kötetlen beszélgetés következett. Olyan dolgokat tudtunk meg egymásról, amit csak itt, csak most, ebben a meghitt közegben lehetett..., pedig évek óta ismerjük egymást! Késő éjjel aludtunk el. Másnap és minden reggel azzal kezdtük a napot, hogy tornáztunk, aki akart futott a környéken. Délelőttönként képzett pszichiáter vezetésével tréningeken vettünk részt, ahol a lelki egészség volt a fő téma.

Minden alkalommal olyan játékkal fejeztük be a foglalkozást, ami kapcsolódott az aznapi témához (pl. vakon bízunk-e a másikban, hogyan tudjuk vezetni irányítani társunkat, egyénileg vagy csapatban vagyunk-e erősebbek, tudjuk-e és ha igen, mivel motiválhatjuk a teljesítményünket). Jól éreztük magunkat minden egyes alkalommal! Köszönet ezért Feketéné dr. Pál Ilonának! Délutánonként felfedeztük a környéket, kirándultunk,

gyakorlott túravezetővel túráztunk. Sétáltunk Szilvásváradon, megnéztük a helyi nevezetességeket – a Kastélyszállót, a lipicai lovakat – és közben észre sem vettük, hogy mennyit gyalogoltunk.

Nem kis nehézségek árán, de felmentünk a kilátóba, és az elénk tároló látvány mindenért kárpótolt minket!

Voltunk a Szalajka-völgyben, majd egy kimerítő és meredek úton felmáztunk az ősember barlangjához. Megcsodáltuk a Fátyolvízesést. Kellemesen elfáradva értünk haza. Esténként az Egyesület ügyeivel foglalkoztunk, volt mit megbeszélünk... Aztán jöhetett a lazítás – jakuzzi, szauna, masszázs, esti séta vagy nagy beszélgetések...

A szállásunk szép és kényelmes volt, a személyzet kedves és figyelmes.

Étkezéseink során gyakran emlegettük Szalayné Kónya Zsuzsa dietetikust (aki az egészséges étkezésre tanított minket), „ha ezt Zsuzsa látná” és ezzel mindent el is mondtam... Az öt nap gyorsan eltelt, nagyon jól éreztük magunkat!

Ez a pár nap összekovácsolt minket, közelebb kerültünk egymáshoz..., ez nagyon kellett nekünk, és az Egyesületünknek is!

KARCZÁNÉ DANCSI MARGIT

## „Majsaiak reneszánsza”

A Majsai Nagycsaládosok Egyesülete megalakulása óta minden évben július utolsó hétvégéjén ünnepli a kiskunmajsai nagycsaládok összefogását a Napfény Parkban. Délutánra összegyűlt a „kis” csapat egy közös vacsorára és egy kis játékra. Ahogy ez egy nagycsaládban szokás a vacsora előkészítésében a családok minden tagja részt vett. Míg a paprikás krumpli elkészült, kézműves foglalkozással és társasjátékokkal múltattuk az időt. A gyermekek és az anyukák nagy örömeire színes csillámtetoválások készültek.

A vacsora utáni program a „Mozdul a család” vetélkedő volt. Képzletben visszaröpültünk az időben a reneszánsz korba, Mátyás király és Beatrix királyné palotájának udvarában vendégeskedtünk. Tíz +1 állomáson keresztül ismerkedtünk meg az akkori játékokkal és életformával, mindezt persze egy kis humorral fűszerezve. Egy pár érdekesség a teljesség igénye nélkül: találkoztunk a fővadással, aki beavatott minket munkájának rejtelmeibe s engedélyével vadkacsákat lőhettünk

(avagy: Lódd a műanyagkacsát vízipuskával!), kipróbálhattuk a gólyalábon járást, törhettünk guruló diókat, s elkísérhettük a királynét sétakocsikázni (avagy: Szállítsuk talicskában a gyermekeket!), és sorolhatnám még. A játék végén előkelő vendéglátóink bált rendeztek, ahová mindenki kapott meghívót. Lábunkon egy-egy lufival reneszánsz dallamokra táncot lejtettünk, miközben igyekeztünk a másik csapat lufiját „hallhatóvá” tenni, a királyi pár nagy örömeire.

A család apraja-nagyja „megmozdult” a játék során, s a végén minden gyermek kapott egy kis ajándékot a kincstárból. A napot immár szokásosan 2 nagyméretű gyümölcstorta elfogyasztásával, közös énekléssel és beszélgetéssel zártuk.

Köszönet mindazoknak, akik munkájukkal, vagy támogatással segítettek rendezvényünk lebonyolítását, és emelték színvonalát!

DOBÓNÉ CZINKÓCZI ERZSÉBET ÉS  
BALOGNÉ KOVÁCS ILONA

## Kirándulás Verőce-Magyarkútra

Nyáron a Nagycsaládosok Váci Egyesülete gyermekeinek tábort szerveztünk Verőce-Magyarkútra. Élmenybeszámoló helyett szerepeljen a következő vers:

*Magyarkúti fogadóba egy kis csapat behajtott,  
Lepakolta kerékpárját, s legott jó nagy zajt csapott.  
Faházakba bevackoltak, s a tábor felfedezték,  
A patakba lábat mostak, s jöhetett a jó ebéd.*

*Gondolkodtak, alkottak, házukat elnevezték,  
Házuk nevét kifüggeszték, melyet most elmondanék.  
Első házban a három TYÚK találta meg a helyét,  
Anikó és Emma, no meg Panka ott tartózkodék.*

*ARANY SASOK fészke lett a második házikó  
Reszkessen az egész tábor a hat vadóc fiútól.  
Nagy testvérek Zsombor-Botond és a Csurja Zsomborka,  
Ármin, Csongor és a később megérkező Menyuska.*

*HÁROM KÍVÁNSÁG szobában sok kis hercegnő lakik,  
Kiknek hangját a hegyek is sokszor visszaverhetik.  
Legkisebbek Adus, Bogi, utánuk jön a Réka,  
Kati, Erő, Domi, Móni, no meg a Zenóbia.*

*A következő faház BOSSzorkányok tanyája,  
Kik szervezik életünket a tábor programjával.  
Zsuzsi -, Juli -, Nóri néni ellentmondást nem tűrnek,  
Esti mesét mesélnek és utána járőröznek.*

*VAGABONDOK nem véletlen választották nevüket,  
Vagányok és önféjük és egy kicsit különcek.  
A nagy hármas Lilla, Virág és a Kovács Emese,  
Ott lakik még Zsófi, Kincsó és a segítő Csenge.*

*Alternatív tábortűzünk fényénél jót sztoriztunk,  
Jutalomként a sztorikért MAOAM-ot rághattunk.  
Második nap kirándultunk, vártak minket a hegyek,  
Nógrád várát is megmásztuk, de az eső kergetett.*

*Harmadik nap szóttunk-fontunk, babcsatáztunk eleget  
Délután meg Verőcére tekertünk le sebesen.  
Múzeumban nézhettünk meg sok érdekes cserepet,  
Fagyit nyaltunk és kavicsot dobáltunk a nagy vízbe.*

*Csütörtökön batikoltunk türkiz és zöld pólókat,  
Vetélkedtünk és úsztattunk csodálatos hajókat.  
Így jött el a mai este, hogy mi itt most kiálltunk  
Versben mondtuk el a hetet, hogy jól elszórakozzunk.*

*Ha jól érezted magadat, jövőre is elvárunk,  
Vidd hírül a nagyvilágba, legyél te is barátunk!*

VALENTINNÉ GÖNCZÖL JULIANNA  
KOMJÁTINÉ BARTOS NÓRA



## SZENVEDÉLYE A MATEMATIKA



**A 66 éves Lovász László matematikus, egyetemi tanár. Széchenyi-nagydíjas, Bolyai-díjas, Wolf-díjas. Elsősorban kombinatorikával és számítógép-tudománnyal foglalkozik. 2006 és 2011 között az Eötvös Loránd Tudományegyetem Matematikai Intézetének igazgatója. 2006 és 2010 között a Nemzetközi Matematikai Unió (IMU) elnöke. Az USA Nemzeti Tudományos Akadémiája, a londoni Európai Akadémia és a Svéd és a Holland Királyi Akadémia is felvette tagjai sorába. Több mint 250 tudományos publikáció és 9 könyv szerzője, illetve társszerzője. 2014 májusa óta a Magyar Tudományos Akadémia elnöke.**

**Elsőként engedje meg, hogy gratuláljunk kinevezéséhez. Az MTA elnökeként milyen tervei, célkitűzései vannak?**

A Széchenyi István alapította Akadémia elnökének lenni nagy megtiszteltetés számomra, hiszen olyan elődök nyomába léphetek, mint Trefort Ágoston, Eötvös Loránd vagy Kodály Zoltán.

Célom, hogy az akadémiai kutatóintézetekben fejlődő infrastruktúrával folytatódjanak a kutatások. Az egyetemekhez kötődő támogatott kutatócsoportok hálózatának ellátottságát is szeretnénk javítani.

A legkiválóbb magyar kutatók itthon tartását és a leginkább versenyképes kutatási témák hazai megvalósítását elősegítő, nemzetközileg is elismert Lendület Program folytatását is célomnak tekintem.

Korábbi, a Nemzetközi Matematikai Unió elnökeként szerzett tapasztalataimat is szeretném kamatoztatni az akadémiai vezetés terén. Csak néhány példát említve, a tudományos közösség egészét érintő probléma a publikációk hozzáférhetőségének kérdése, és az internet szerepe az információ terjesztésében. Az ezzel kapcsolatos etikai kérdések megválaszolása mindenképp átfogó vitát igényel, amelyekben szeretném az MTA álláspontját is megjeleníteni.

**Szeret utazni, előadni, szimpóziumokon részt venni, vagy csak az elmélyült kutatás vonzza?**

Feleségemmel valóban sokat utazunk, szeretjük a természetet, sokat járunk szép tájakra, de az érdekes városok, műemlékek is vonzanak. Az előadás, az oktatás mindig is hozzátartozott a szakmai tevékenységemhez. Amerikában töltött éveim során három évet Princetonban, hatot pedig a Yale Egyetemen voltam professzor. Elnökségi megbízatásom ideje alatt továbbra is szeretnék oktatni, tervezem, hogy megtartok egy-két kurzust az ELTE-n. A kutatásaimat is szívesen folytatom, de ezt valószínűleg kisebb intenzitással tudom majd művelni.

**Korábban azt nyilatkozta, hogy a kutatás terén a csoportmunkát kedveli. Mesélne arról, hogy a hét-köznapokban ez hogyan valósul meg? Magyar vagy nemzetközi csapatokban dolgozik, illetve dolgozott?**

A nemzetközi csoportmunkát illetően sok tapasztalatom van. Németországban 1984-ben dolgoztam, ezt köve-

tően Amerikában töltöttem szintén egy félét. Végül 1992–93-ban döntöttünk úgy feleségemmel, hogy hosszabb időre külföldre költözünk. Hét évet töltöttem a Microsoftnál, ahol nagyszerű társasággal és tehetséges emberek között dolgozhattam, igazán jól éreztem magam. A Yale Egyetem után azért vállaltuk el feleségemmel ezt az állást, mert meggyőződtem az ott működő rendkívül aktív, nagyon jó hangulatú csapat. 1999-ben érkezett a megkeresés, pedig akkor már hazakészültünk, de annyira inspiráló volt a környezet, hogy úgy döntöttünk: maradunk.

Ugyanakkor magyarországi élményekről is beszámolhatok. Az egyetem elvégzése után Szegeden kezdtem oktatni, kezdetben docensként, majd professzori minőségben. Kellemes légkör uralkodott az egyetemen, nagyon jó csapatban dolgozhattam, szerettem a helyet. Ezt követően kerültem Budapestre, az ELTE-re.



**A matematikában nem jártas ember számára elmondaná, hogy a matematika mely megoldatlan problémája foglalkoztatja? Mi a kedvenc területe?**

A kombinatorika, a gráfelmélet – hálózatelmélet – matematikai vonatkozásaival foglalkozom. Bár ez a téma az 1960-as évek közepén még periferikus területnek számított, mégis sok vezető magyar matematikus foglalkozott vele – többek között mesterem, Erdős Pál is, akinek egyik kedvence volt a gráfelmélet – nemzetközi téren azonban nem tartozott a legfontosabb kutatási témák közé. A számítógépek elterjedését követően, megértésükhöz, kezelésükhöz, működésük leírásához, algoritmusok tervezéséhez elengedhetetlenné vált ezeknek a matematikai területeknek a megértése. Sok konkrét probléma foglalkoztat a hálózatelmélet területéről, leginkább talán az, hogy hogyan lehet egy nagyon nagy hálózat olyan közelítő leírását megadni, mely kevés adattal a hálózat legfontosabb tulajdonságait megragadja.

**A kérdés megválaszolása – ha van ilyen – milyen gyakorlati területen hozna eredményt?**

A legtöbb matematikai probléma megoldását, mint absztrakt tudományos kutatási eredményt nem alkalmazzák rögtön. A kutatók általában egy-egy módszert, egy-egy gondolkodásmódot alakítanak ki, amely néha áttételes, de nagyon alapvető lehet. A kombinatorika például azáltal, hogy a számítógépek, az információelmélet fejlődésének alaptudománya lett, gyakorlati területen hozott eredményt, így jelentősége is felértékelődött. Ugyanígy jó

példa lehet a számelmélet is. A matematika klasszikus, ókortól létező szakterületére mindig is úgy tekintettek, mint ami kizárólag önmagáért érdekes. G. H. Hardy angol matematikus azért ezt a területet kutatta, mert pacifistaként úgy hitte, hogy soha nem lesz katonai alkalmazása. A sors fintora, hogy a számelmélet később a titkosítás, a számítógépek közti kommunikáció kódolásának az alapja lett: megkerülhetetlenné vált mind a civil, mind a katonai életben. De konkrétan annak a problémának, amit fent említettem, fontos gyakorlati alkalmazásai is volnának, pl. az internet működésének jobb modellezésére.

## **Azt olvastam, Ön fontosnak tartja a matematika eredményeinek, a matematikai gondolkodásnak a közkinccsé tételét. Miért?**

Nagyon fontosnak tartom a tudomány eredményeinek a megismertetését azokkal is, akik egyébként nem foglalkoznak tudománnyal. A matematika esetében a gondolkodásmód a legfontosabb. Ez segíthet a hétköznapi (politikai, jogi, gazdasági, társadalmi) problémák megértésében, feldolgozásában és olyan következtetések megállapításában, amelyek bár nem jellegzetesek és kézenfekvőek, mégis jelen vannak életünkben.

## **Eszerint a képzés, a fejlesztés fontosságát kiemelkedőnek tartja. Milyen gondolkodtató játékokat, módszert javasol a nagycsaládosoknak, hiszen egy nagycsaládban gyakori vendég a kisgyermek.**

Sok jó feladatgyűjtemény, fejtörő van, ami a matematikai gondolkodás felé elvezet. Hogy egy példát mondjak: meg szoktam kérdezni 8-10 éves ismerős gyerekektől, hogy mennyi hétfő meg szerda? Csütörtök meg csütörtök? Keddszer péntek? A gyerekek általában hamarabb megértik a kérdést, mint a felnőttek, és élvezik a válasszal járó agytornát.

## **A matematika tanításának Magyarországon nagy, világszerte elismert hagyományai vannak. Ön szerint a jövőben mire kell hangsúlyt fektetni az oktatás területén?**

Az Akadémia elnökeként a legnagyobb hangsúlyt a minél eredményesebb tudományos kutatómunka ösztönzésére kell fektetnem. Természetesen a jövő tudósgenerációi a mai iskolások és hallgatók közül kerülnek ki, ezért mindnyájunk számára fontos, hogy egyre versenyképesebb tudást nyújtson a közoktatás, amelyhez a tanári pálya megbecsülése, a jól képzett tanárok megléte is elengedhetetlen.

A tudományos kutatásokra támaszkodva válaszolhatjuk meg azt is, mely módszerrel érdemes oktatni az egyes tantárgyakat annak érdekében, hogy a fiatalok a legjobban felkészülten kerüljenek ki az iskolából. Valaha a matematikatanítástól a Kodály-módszerig sok értékes kutatás folyt ilyen területen, amelyek kapcsán a jövőben ösztönözni kívánom az MTA szerepvállalását.

## **Ön mit kapott tanáraitól az általános és középiskolában?**

Jó tanuló voltam, sosem okozott gondot a tananyag elsajátítása. Az általános iskolában a matematika-szakkört szerettem a legjobban az érdekes feladatok miatt, amelyeket sokkal izgalmasabbnak tartottam, mint az iskolai tananyagot.

Középiskolába az akkor indult Fazekas Gimnázium matematika tagozatára jártam, ami jó gimnázium volt, de amikor beiratkoztam, még nem volt közismert. Addigra már nagyon szerettem a matematikát, először az Eötvösbe jelentkeztem, de a matematika tagozata miatt az igazgató inkább a Fazekast ajánlotta.

A középiskolában nagyszerű pedagógusok tanítottak. A leginkább meghatározó személyiségű Komlós Gyula, földrajz-történelem szakos osztályfőnökünk volt, aki komoly jellemformáló erővel rendelkezett. Széles látókörrel oktatott, rendkívül sokat tanulhattunk tőle.

Később Erdős Pál szintén nagy tanárom és mesterem, példaképem lett. Abszolút nyíltan kezelte, terjesztette a matematikai problémákat, emellett mindenkivel együtt tudott működni annak érdekében, hogy a tudomány előbbre juthasson.

## **Az újságokból is lehetett olvasni, hogy négy gyermek édesapja. Ön vagy felesége nagycsaládból származik? Mesélne a családjáról?**

Édesapám sebészorvos volt, bár foglalkozott azzal is, hogy matematika-tanár legyen. A matematikára a szüleim is úgy tekintettek, mint az emberi elme csodálatos szüleményére.

Édesanyám is kitűnő tanuló volt, de a háború miatt az érettségi után nem volt lehetősége továbbtanulni. Később születtek a gyerekek, ketten vagyunk testvérek. Az öcsém orvos lett, de ő is szereti a matematikát.

Feleségemnek két testvére van. Őt a középiskolából ismerem. Mindketten matematikusok

vagyunk, nem rivalizáltunk, de sokat dolgoztunk együtt. Több dolgozatot, könyvet is írtunk közösen. Három lánygyermekünk után töprengtünk, hogy vállaljunk-e negyediket, végül úgy döntöttünk, hogy vállalunk. A fiam most az amerikai Massachusetts Institute of Technology-n doktorandusz, matematikával foglalkozik. Három lányom közül ketten itthon élnek, a harmadik Amerikába ment férjhez. Már hat unokánk is van.

Gyermekeinket mindig igyekeztünk türelemmel és megértéssel nevelni. Amikor kellett, akkor természetesen helyreigazítottuk őket, de mindig fontos volt, hogy ne erővel próbáljunk meg a másik fölé kerekedni. Ez a hozzáállás sokkal inkább előrevisz, mint ha keresnénk a konfliktusokat. Úgy vélem, ez a tudományos kutatásban is fontos szempont.

## **Nagyon köszönöm elnök úr őszinteségét, nyíltságát és értékes meglátásait. Munkájához, kutatásához sok sikert és eredményeket kívánok!**

LÓDI VIKTÓRIA



## Szeretni, amíg még mondhatjuk nekik...

Október 1-jén ünnepeltük az **IDŐSEK VILÁGNAPJÁT**. Szeretettel köszöntjük az idős generáció képviselőit, akik önzetlenül és odaadóan teremtettek családot, nagycsaládot maguk körül. Az átlagnál több gyermeket, több feladatot és több terhet vállaltak, és mindezt örömmel tették. Köszönünk minden egyes igent a jövőre! Köszönjük továbbá, hogy idős korukban is sokat fáradoznak és tesznek azért, hogy a fiatalok önálló életet kezdjenek és családot alapítsanak. Minden nagycsalád az első gyermekkel kezdődik, a másodikkal folytatódik és a harmadikkal, többedikkel teljesebbé válik. Köszönjük az időseknek, hogy aktív segítségükkel támogatják a jelenkor nagycsaládjainak megteremtését!



140 évesek lettek.

Férjem szülei mindketten 70 évesek lettek. Ebből az apropóból kis családjuk nagy bulit rendezett. Április táján kezdődött a nagy szervezkedés. Az egyik sógornóm szerkesztett egy táblázatot, ebbe mindenki beleírhatta az ötleteit, vállalásait. Hamar kijelöltük a helyszínt (az egyik család nagy kertje) és az időpontot. Ahogy haladtak az előkészületek, egyre inkább látszott, hogy ez nem egy egyszerű szülinapi parti lesz, hanem köszönet- és hálaadás egész életük munkásságáért, amit véghezvittek szűkebb és tágabb családjukban.

A nagy napon mindannyian összegyűltünk a falu templomában. Anyósom öccse reggel felpakolta a szülőket, mondván, indulnak a Börzsönybe, a szokásos őszi kirándulásra. Mit sem sejtve búcsúztak a velük egy tel-

ken lakó lányuktól, aki jó kirándulást kívánt nekik, aztán ahogy kigördültek, már pakolta is be a családját az autóba, hogy ők is odaérjenek a templomba.

A kirándulók kicsit „eltévedtek”, gondolták, betérnek egy templomba... Mihelyt beléptek, megszólalt a szentmisére hívó csengő, bevonultak, végigtekintettek a padsorokon. Mindnyájan ott voltunk, a 12-ből 11 gyerek és a népes család. Pap barátjuk pedig elkezdte a csak nekik szóló ünnepi szentmisét. Ezt követően a legfontosabb volt, hogy elkészüljön egy régóta vágyott családi fénykép. Érdekes feladat 10 házaspárt, majdnem 30 unokát egy fényképre rávarázsolni. Sikerült! Aztán megettük a bográcsgulyást, és amit összehordtunk. Játékokkal, vetélkedővel készültünk, amin mindnyájan jót neveltünk. A vetélkedő fődíja pedig A Római Út volt. Aztán átvehettük ajándékaikat: egy díszkötésű diplomát, amibe mindannyian írtunk; egy faliórát, aminek kismutatója egy-egy család képén fog óránként pihenni; egy tablót, ahol eddigi otthonaink képe látható; és a gyerekektől apró-cseprő emlékeket. Egy új családfa is készül, mert a régi már hiányos...

Ezen a napon eltűntek a nézetkülönbségek, a kisebb összezördülések. Ezen a napon kedves szüleinket ünnepeltük, hogy még földi életükben megtudhassák, mennyi jót tettek szűkebb és tágabb környezetükben. Ez a nap a háláról, örömről, együttlétről szólt. Elfáradtunk, de az ajándékok örök emlékek maradnak, a diplomát minden nap fel lehet lapozni, az órára és a fényképre ránézni. Nem érdemes a hálával megvárni az utolsó pillanatot – mert le is maradhatunk róla!

*Részlet az Oázis 2013/4. számából*

## Önkéntes SZJA 1% felajánlás

Kedves Nagycsaládos Tagtársak!

**A családi adókedvezmény nyerteseiként továbbra is támogathatjuk a NOE-t az adókedvezményünk 1%-ával – immár önkéntes alapon, a szolidaritás elve szerint.** Aki élni tud a családi adókedvezménnyel, annál még így is ott marad a kedvezmény 99%-a!

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

A megjegyzésben kérjük feltüntetni: *önkéntes 1%, „családnév”*

Az így felajánlott adományokat a NOE Alapszabályában megjelölt közhasznú célokra és az azok elérését szolgáló működési költségekre szeretnénk felhasználni. Köszönettel:



VARGA ANIKÓ  
FŐTITKÁR

## Férfiszemmel az időről

(...) Feleséggel mi is sokat beszélgetünk az időről, hiszen – mint minden sokgyermekes nagycsaládban – mi is sokszor úgy érezzük, hogy az idő fogságában élünk, és nincs annyi időnk, amennyit szeretnénk önmagunkra és gyermekeinkre fordítani. A probléma általános, és egyre csak fokozódik, legalábbis akkor, ha a gyermekeink a kisdedkorból az óvodáskorba, majd az általános iskolás korból lépnek – és éppen ebben az élethelyzetben vagyunk mi most.

De vajon min múlik, hogy mennyire uralkodik rajtunk az idő? Hogyan lehet jó időbeosztással élni? Számomra az állandó időzavarban való élet ördögtől valónak tűnik, amit kerülni kell. Úgy gondolom tehát, hogy az idő is uralkodhat rajtunk (nemcsak például a pénz), ami nem jó. Én sokszor arra hajlok, hogy az időzavar abból adódik, hogy nagycsaládban élünk és sok gyerek vesz körül bennünket, míg párom inkább úgy gondolja, hogy sokkal inkább a személyiségtől függ, ki mennyire tudja beosztani az idejét. Ismerünk olyan családot, akik két gyerekkel is állandóan csúszásban élnek, míg mások négy-öt gyerek mellett is jól működtetik a családot, és emellett szervezkednek az iskolában és felvállalnak számos karitatív feladatot.

Nem mellékes persze az sem, hogy ki milyen szakmában dolgozik, és kinek a munkahelyén hogyan kell helytállnia. Tapasztalatom szerint ebben óriási különbségek vannak. Egy nehéz, embert próbáló munkahelyen vagy cégnél végzett akár hivatásszerű munka is jelentősen csökkentheti az önmagunkra, a párunkra és a gyermekeinkre fordított időt. Ennek később – esetleg a gyerekek felnövekedése után – sok negatív következménye lehet.

Az idő ugyanakkor relatív is, és kinek-kinek máshol lehet az a határ, amelyet már kapkodó időnek vagy időzavarnak él meg. Párommal mi igen különböző családi környezetben nőttünk fel, legalábbis ami a gyerekek számát illeti. Én egygyermekes családban nőttem fel, míg feleségem egy négygyermekes nagycsalád legnagyobb gyermeke volt. Nekem két unokatestvérem volt, feleségemnek harmincegy.

Sokat lehetne beszélni arról, hogy ki-ki milyen családmódot hozott magával. Az azonban biztos, hogy abban a családi környezetben ahol én nőttem fel, bizonyos dolgokra sokkal több idő volt, így nekem alacsonyabban

van az a határ, amit én már időzavarnak élek meg a mindennapokban.

Hogyan próbálok hát mégis időt szakítani arra, amit szeretnék? Először is próbálok tartalék időről gondoskodni. Furcsának hangozhat, de nekem a karórám tíz perccel előbbre van állítva, hogy legyen tíz perc plusz időm egy-egy helyre elindulni vagy megérkezni. (...) Így a késések számát csökkenteni lehet. Javul az időbeosztás akkor is, ha tudunk mérlegelni, mi az, ami fontos, és azokat előbbre tudjuk venni az elvégzendő feladatok között. Feleségem sokszor meséli, hogy ha például otthon van délelőtt a legkisebb gyermekünkkel, és előbb átgondolja, mit akar aznap mindenképp elvégezni (házimunka, e-mailek írása, telefonok intézése, vásárlás stb.), akkor több mindenre jut ideje.

Az egész persze akkor működik jól, ha ezzel párhuzamosan tudunk nemet is mondani egy-egy felkérésre, feladatra. Ez talán nekem megy könnyebben (bár itt meg néha felmerülnek másokban 'hogy van még erre is ideje' típusú gondolatok). (...) Az mindenestre szerintem elmondható, hogy egy sokgyermekes nagycsaládban el kell fogadni, hogy nem lesz mindenre idő. Amíg nem volt családom, sok barátommal tartottam szoros

kapcsolatot, és aktívabb tagja voltam más közösségeknek. Amikor családom lett, részben fellazultak a korábbi baráti kapcsolatok, amit én kezdetben igen sajnáltam, de ma be kell látnom, hogy ez szükségszerű ebben az életszakaszban és élethelyzetben.

Végül fülemben cseng, hogy sokszor mondják az embernek, arra van idő, amire igazán akarod. Kétségtelen, hogy az ember előtt mindig van szabad választási lehetőség, hogy ezt tegye-e vagy azt. Ugyanakkor azt is érzem családuink életében, hogy egy-egy döntés maga után von számos olyan kööttséget is, amelyekben már nem lesz igazán szabad a választás. Előre kell tehát megítélni, hogy meg tudunk-e szervezni egy zsúrt, hányféle különórára tudjuk vinni gyermekeinket, és van-e értelme vendégeket hívni vasárnap délutánra, ha másnap iskola van.

E gondolatok papírra (számítógépbe) vetése közben szeretett feleségem mellettem terem, kezét vállamra teszi, és kérdően rám tekint: erre most van idő?

*Forrás: az Oázis 2014/2. száma*



## A megismerkedéstől a családalapításig



Előadás- és beszélgetéssorozat keresztény házasságra készülő fiatalok számára a Nagycsaládosok Országos Egyesületének, az Országos Lelkipásztori Intézet, a Katolikus Családtervezési Tanácsadó szervezésében.

A kéthetenként tartandó előadásokra minden fiatal szeretettel várunk.

Az előadások szempontokat adnak a párválasztáshoz, érettebb önismerethez segítenek, és a családi élet főbb kérdéseit ismertetik.

**Az előadások helyszíne:** a Sapientia Szerzetesi Hit-tudományi Főiskola (Budapest, V. kerület, Piarista köz, az Erzsébet híd pesti hídfőjénél).

**Ideje:** szerda esténként 19-től kb. 21 óráig.

### Program 2014-2015

#### 1. Önismeret

2014. október 01. Sallai János – Anikó

#### 2. A másik ember

október 15. Dr. Pálhegyi Ferenc

#### 3. Hivatásunk

október 29. Szláby Tibor – Ménesi Balázs – Krisztina

#### 4. Megismerkedés, szerelem

november 12. Tóth Bálint – Cecilia

#### 5. Ketten a többiek között

november 26. Frigyesi Márton – Mária

#### 6. A döntés

december 10. Földváry István – Mária

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

#### 7. A házasság – szentség

2015. január 28. Jelenits István piarista

#### 8. Jegyesség és esküvő

február 11. Ecseri Miklós – Zsófia

#### 9. Hit és megtartó szeretet a családban

február 25. Komáromi János – Mária

#### 10. Testi-lelki szerelem a házasság előtt és a házasságban

március 11. Halupka Attila – Rebeka

#### 11. Családtervezés, a gyermekek elfogadása

március 25. Pál Bernadett

#### 12. Holtomiglan-holtodiglan... és a szürke hét-köznapi

április 08. Radó Péter – Erzsébet

#### 13. A család helyzete a mai világban

április 22. Bíró László püspök

## KEDVEZMÉNYEK

**MEGAWEB KFT. – LEDVONAL.HU ÜZLETÁG** (1147 Budapest, Jávorka Ádám u. 20.)

☎ 06-1/214-8775 web: www.ledvonal.hu

NOE-tagok vásárlásaik során 5% kedvezményt kapnak a termékek árából.

**STAR CITY HOTEL\*\*\* MELLOW MOOD HUNGARY KFT.** (1078 Budapest, István u. 14.)

☎ 06-1/479-0420 web: www.starhotel.hu

NOE-tagok szállodai szolgáltatás igénybevétele során 10% kedvezményt kapnak a szálloda, honlapon közzétett normál szobaárából (más kedvezménnyel össze nem vonható, kivéve kiemelt időszakok).

**VARGA LÁSZLÓ** (5309 Berekfürdő, Vadgalamb u. 5/A. képviselő: Cséti Attila)

☎ 06-30/979-2185 web: www.bereknyaralas.ucoz.hu

NOE tagok az Annabella nyaralót kedvezményes áron (3 000 Ft/fő/éj helyett) 2 000 Ft/fő/éj áron vehetik igénybe, legalább 6 fő esetén. A vendégek a közeli Halászcárdában további 10% kedvezményt kapnak. A kedvezmény mértékét és esetleges további kedvezményeket előzetesen a képviselővel egyeztetni szükséges.

#### RENAULT HUNGÁRIA KFT.

NOE-tagok a Renault Hungária Kft. által forgalmazott gépjárművek és az azokba gyárilag beépített extra felszerelések mindenkoros ügyfél Listaárából, különböző mértékű kedvezményt kapnak. A kedvezmény igénybevételéhez 3 év NOE tagság szükséges.

**HORNÁK MÁRIA ANITA** (2000 Szentendre, Széchenyi tér 35. I/9.)

☎ 06-30/373-3962 web: www.benylak.webnode.hu

NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a szállás árából. BényeLak – zöldorom a Zempléni hegyek lábánál, a Tokaj Hegyalja dűlői mentén, Szerencstől 5 km-re, egy 1000 éves, bájos kislaluban, Legyesbényén található.

Az új építésű ház nagy füves udvarral szeretettel vár minden üdülni vágyó kisgyermekes és háziállatbarát családot. 4 felnőtt, 2 gyermek, egy kisbaba és a négy lábú társ befogadására felszerelt a lak. A környékbeli látnivalók száma számtalan: strandok, wellnessfürdők, várak és kastélyok, nemzeti parkok, halastó és kispatak, erdei kisvasút, kalandpark, s a kihagyhatatlan tokaji borkóstolás. Tokaj-Hegyalja megér egy nyaralást!

**GAZDABOLT-PÁRNA MANUFAKTÚRA – SALLAI ZOLTÁN** (2300 Ráckeve, Móricz Zs. u. 26.)

☎ 06-20/406-1383 web: www.parnamanufaktura.hu

NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a textil termékek árából.

**SZÁLE RITA** (2300 Ráckeve, Kossuth L. u. 17.)

☎ 06-70/446-4532

NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a Rita Butikban, vásárlásaik során.

#### LUGASAPARTMANOK – BRINDZIK JÓZSEF

(3386 Sarud, Jókai út 40. és 42.)

☎ 06-20/922-8274 e-mail: lugasapartman@gmail.com

web: www.lugasapartmanok.hu

www.facebook.com/Lugasapartmanok

NOE-tagok kedvezménye: a hatodik fő részére a szálláshely szolgáltatás ingyenes (2 felnőtt és 4 gyermek esetén).



## KÖNYVBEMUTATÓ – SZUROMI ÁGNES: Mindennapi kötél táncosok

Annak ellenére, hogy elvileg nagyon sok időmnek kellett volna lennie – hiszen éppen „nem dolgoztam semmit, csak anyuka voltam” –, valahogy minden úszott körülöttem, és képtelen voltam lépést tartani saját elvárásaimmel.

A fenti sorokkal jellemezte a második gyermeke születését követő időszakot Szuromi-Kovács Ágnes. Nem hiszem azonban, hogy bárkinek, aki egyszerre próbált ellátni egy kicsi és egy pici gyereket, ahogy mondani szokás, ismeretlen lenne ez az állapot. A kisgyerekek körül végzett munka ugyanis betölti a napot, és sokszor úgy érezzük, felemészti az egyéb energiáinkat, hiszen egyszerűen semmire sem jut időnk rajtuk kívül, holott látszólag apró, magukban semmiségnek tűnő teendőink vannak. Ugyanakkor látunk másokat, akiknek mindez – látszólag – nem probléma, mert a gyerekek mellett még rengeteg egyéb feladatot is el tudnak vállalni. Nyilván felmerül bennünk a kérdés: ők vajon hogyan? Talán nekik mégsem 24 órából áll egy nap, hanem esetleg kaptak valahonnan egy kis bónuszidőt? Vagy titokban további karokat tudtak növeszteni, illetve nagy létszámú, ám a kívülállók számára nem látható segítők hada áll mögöttük? S ha mégsem tudnak ilyen trükkökkel élni, akkor mi a titkuk?

Szuromi-Kovács Ági nem állt meg a belső tépelődésnél: a tőle megszokott alapossággal utánajárt a választásnak. Felkeresett olyan édesanyákat, akik – amellet, hogy gyerekeket neveltek – orvosként dolgoztak, könyveket írtak, vagy éppen olyan területen próbálták ki magukat, amire előttük még nem volt példa Magyarországon. Így ír arról, hogy milyen szempontok szerint választotta ki az interjúalanyokat:

Természetesen mindannyian legyenek édesanyák, illetve feleségek. Lényeges volt, hogy olyanokkal beszélgessek, akik a párkapcsolatukat is meg tudták őrizni a gyermeknevelés és a hivatásuk mellett. A hivatásukkal kapcsolatban pedig nagyon fontos volt számomra, hogy valami olyan területen tevékenykedjenek, amely a társadalom számára is hasznos, mások számára is értéket képvisel, és hogy a saját területükön valami újat hozzanak létre a munkájukkal.

Végül hat mélyinterjú készült el, Kádár Krisztinával, Prokopp Dórával, Berg Judittal, Békési Emőkével, Martinovichné Debulay Biancával és Vaczkó-Kovács Orsolyával. Az interjúalanyok között vannak olyanok, akiket már sokan és sokféle dologról kérdeztek, a valódi

kíváncsiságot tükröző kérdések nyomán azonban eddig még ismeretlen terület tárul fel az életükből.

S vajon a végén megleljük a titkot, azt a közös nevezőt, ami a különböző életutak mögött mindannyiukban megvan, s ami miatt annyira sikeresek ezek az édesanyák? Talán az, hogy noha ugyanannyi idővel gazdálkodtak, mint bárki más, mégsem voltak soha egyedül, hanem ott állt és áll mellettük az egész jól működő család: olyan család, ahol a benne élők szeretik és segítik egymást. Nem egyedül voltak tehát a feladatok között, hanem a szűkebb és tágabb család egyértelműen igent mondott a céljaikra, s megadták nekik mindazt a támogatást, amire éppen szükség volt. S talán ez a legfontosabb: ha az ember gyereket nevel, akkor mindenki számára az a legjobb, ha egy jó csapatban tud játszani, s nem szuperhősként kell helyt állnia.

Ajánlom tehát a könyvet mindenkinek, aki gyermeket szeretne vállalni, gyermeket nevel, vagy az unokáit terelgeti már: érdekes emberi sorsokról mindig jó és inspiráló olvasni. A könyvet ingyenesen le lehet tölteni az Otthon Segítünk Alapítvány honlapjáról ([www.otthonsegitunk.hu](http://www.otthonsegitunk.hu)).

BORSOS-SZABÓ ÁGI



## Tanulási nehézségek 3.

**Diszlexia gyermekkorban**

Manapság egyre többször halljuk a diszlexia kifejezést, de hogy valójában mit is takar, azt kevesen tudják. Mi több, talán maguk a diszlexiások sem tudnák precízen, a nem diszlexiások számára érthetően, átérezhetően megfogalmazni, mi is voltaképpen az ő „bajuk”. Aki diszlexiás, az nem érzi magát annak, amíg egyszer csak – általában kisiskoláskorban – valaki mégis szembesíti vele a gyereket, hogy valamit ő nem tud úgy csinálni, mint a többiek. Ez a valami pedig nem más, mint korunk legfontosabb információszerező tevékenysége, az olvasás.

A diszlexia nem más, mint az olvasás zavara. Mivel a diszlexiának nincs olyan nyilvánvaló tünete, mint mondjuk a bárányhimlőnek, és nincs két egyformán teljesítő diszlexiás sem, így a diszlexia megállapítása szakember, konkrétan logopédus feladata. A logopédus a különböző tüneteket figyelembe véve állapítja meg, hogy adott esetben diszlexia, vagy más egyéb dolog áll az iskolai si-



kertelenség hátterében. Ugyanis nem minden „rossz tanuló” diszlexiás. Viszont a diszlexiás gyerek gyengébb iskolai előmenetele nem abból fakad, hogy a gyerek lusta, vagy akaratgyenge, esetleg nem elég okos, hanem abból a sajátos olvasási nehézségből, amely a gyerek és az el-sajátítandó ismeretanyag közé furakodik, megakadályozva ezzel a gyereket abban, hogy értelmi képességének, tehetségének megfelelően tanuljon az iskolában. A diszlexia néha nagyon enyhe formában jelentkezik, szinte észrevétlen marad, máskor viszont több nehézséget is okozhat.

A diszlexia nyilvánvaló tünetei az iskolába járó gyermekeknél jelentkeznek. Előfordulhat, hogy valaki már az iskolába kerülés első évében problémákba ütközik az olvasás és írástanulás területén, de fontos megjegyezni, hogy ilyenkor még semmiképpen nem beszélünk kialakult diszlexiáról, hiszen az olvasás, íráselsajátítás tempója nagyon különböző lehet. Mindenesetre érdemes odafigyelni arra a kisiskolásra, akinél nehezen alakul

ki a hang és az azt jelölő betű kapcsolata, vagyis nehezen tanulja meg a betűket, esetleg gyakran nem jut eszébe egy-egy írott betű alakja, továbbá iránytévesztés, rossz tájékozódási képesség jellemzi.

A diszlexia előrelajzásával és az időben megkezdett logopédiai terápiával megvédhetjük a gyerekeket az iskolai kudarcoktól, és még az iskolakezdés előtt felvértezhetjük olyan készségekkel, amelyek megkönnyítik számára az olvasást, az iskolai ismeretszerzés legfontosabb eszközét. Mi, logopédusok ezért a nagycsoportos gyerekeket olyan szűrőtesztekkel vizsgáljuk, amelyek képesek előre jelezni az esetleges olvasási nehézséget. A veszélyeztetett gyerekeknek ilyenkor még nagyon jó eséllyel lehet segíteni diszlexia-prevenációs terápiával. A diszlexia terápia egyik legnagyobb titka ugyanis az, hogy minél előbb, lehetőleg még az olvasástanítás előtt megkezdődjön. A terápia célja, hogy a gyermek gyengébben működő képességeit megtámogassa, illetve a gyermek jól vagy nagyon jól működő rész-képességeit megerősítve mintegy rávezesse, megtanítsa a nebulót a jól működő, eredményes tanulásra, a biztosabb olvasásra, és leginkább a jól működő szövegértésre. Mivel a diszlexiások segédeszközöket is használhatnak iskolai tanulmányaik során (akár az egyetemen is), így mindenképpen fontos megkeresni azt a közvetítő rendszert, amely a gyerek számára lehetővé teszi, hogy megmutassa kreativitását, személyiségét, tudását.

Mivel egyes gyerekeknél nagyobb a valószínűsége a diszlexia kialakulásának, így számukra rendkívül fontos a korai, folyamatos logopédiai terápia. Ilyenek azok a gyerekek, akik megkésett beszédfejlődésűek, illetve azok, akik beszéddel nehezen irányíthatók, vagyis beszéd-megértési zavarral küzdenek. Azok a gyerekek, akiknek a családjában előfordult már diszlexia, szintén nagyobb figyelmet érdemelnek.

Bár a diszlexia nem kinőhető dolog, megfelelő, egyénre szabott logopédiai terápiával, együttműködő, egyéni tanulási tempót figyelembe vevő, újfajta pedagógiai módszereket magáévá tevő iskolai pedagógus mellett és nagyfokú szülői támogatással, elfogadással egy diszlexiás bármit elérhet, amit csak akar. Sok híres ember van, aki gyermekkorában valószínűsíthetően diszlexiás volt, felnőttként viszont óriásit alkotott, ilyen pl. Szentgyörgyi Albert, Albert Einstein, Winston Churchill, Hans Christian Andersen, John Lennon, Walt Disney vagy Pablo Picasso. Ez persze nem azt jelenti, hogy minden diszlexiásból híresség lesz, de ha nem hagyjuk őket elkallódnival, akkor sikeres felnőtt gond nélkül lehet belőlük!

Kedves Szülő, Olvasó!

Ha kérdése van gyermeke nyelvi és beszédfejlődésével, illetve beszédhibájával kapcsolatban, vagy szeretné segítségünket kérni, várjuk jelentkezését.

Szolgáltatásaink ingyenesek.

*Fővárosi Beszédjavító Intézet*



## Cickafark (Achillea millefolium)

A nyár vége, ősz eleje a legszebb itt a Bükkben. Ilyenkor már nincs túl meleg, lehet nagyokat sétálni, gombászni az erdőben, de a rét még tele van virágokkal, többek között sok-sok cickafarkfűvel.

### A növényről általában

A fehér virágútól egészen a rózsaszínes árnyalatokig megtalálhatók a réteken, utak szélén. De legismertebb és legjobban felhasználható közülük a fehér színű. Évelő, de első évben még nem hoz virágot. Millefolium, azaz ezer levélke elnevezését pedig onnan kapta, hogy leveleit sok-sok apró kis levélke alkotja.

### Mire és hogyan használjuk?

A növény elnevezésének másik része arra az ősi legendára utal, miszerint Achilles a trójai háborúban a sebesült társának vérzését ennek a növénynek segítségével állította el.

Óskori népektől kevés leletanyag maradt ránk, de egy iraki barlang feltárása során az egyik sír pollenvizsgálata kimutatta, hogy a halottakat gyógynövényekből összerakott nyughelyre tették, melyek között a cickafark is fellelhető volt.

A rómaiak sebgyógyításra, vérzéscsillapításra használták. Kínában is hasonlóképpen alkalmazták. Észak-Amerikában az indiánok pedig sebeket és belsőleg különféle gyulladásokat csökkentettek vele.

Ma már tudományosan is igazolják, hogy e hatások valóságosak. A modern gyógyászat kenőcsökbe, kúpok alapanyagaként alkalmazza, virágját pedig gyomorteákba teszi, ugyanis tartalmaz egy olyan anyagot, mely a kamillában is megtalálható, ez a kamazulén. Flavonoidot tartalmaz, azonban nem csak az emésztőrendszer izmait nyugtatja, hanem a méh sima izmait is, ezáltal enyhítve a menstruációs görcsöket is. A kamazulén felelős azért is, hogy a növényből készült illóolaj kékes-zöldes (de igaz ez a jó minőségű kamilla illóolajra is).

Illóolajának szép színén kívül jó hatásai is vannak ránk nézve. Illata fűszeres, kissé kámforos. Gyulladt sebek gyógyítására alkalmazzuk oly módon, hogy a sebgyógyító krémbe teszünk belőle pár cseppet és közben folyamatosan kevergetjük. Hatásosan kezelhetünk ezzel a keverékkel még kipállásokat, babák, illetve sugárkezelésben részesülők bőrét.

Forrázatot a herbából, vagyis a virágjából, rövid szárból és leveléből készítünk. Használhatjuk teaként gyulladásaink csökkentésére, illetve ülőfürdő formájában nőgyógyászati gyulladásokra. Ilyenkor vagy egy erős főzetet készítünk és hozzáöntjük egy negyed kád vízéhez, vagy 20 l fürdővízhez hozzáöntünk 100 g növényt. Ha pedig pattanásos az arcunk, készítsünk kevés,

jó erős teát, és egy vatta segítségével töröljük át vele az arcunkat. Régi receptek a cickafark levelének rágását ajánlották fogfájásra, fogínygyulladásra. Ez is biztosan remek módszer, de az is elég, ha csak öblögetünk a főzetével. Borogathatjuk vele zúzódásainkat, sebeinket, duzzanatainkat. Ha pedig meg vagyunk fázva, akkor is ihatjuk, mert csökkenti a tüneteinket és csillapítja lázunkat is. Puffasztó ételek után is fogyaszthatunk egy-egy pohár cickafark teát, csökkenti a kellemetlen tüneteinket, serkenti az emésztést, az epe és a máj működését. Ha pedig babát szeretnél, de szabálytalan a ciklusod, akkor ez a neked való tea, hiszen segíti a tüszőérést és segít a ciklus szabályozásában.

Ha nagyobb dózisban fogyasztunk belőle, vagy hosszabb időn át, ne ijedjünk meg, barnára színezhetsz a vizeletet. Azonban ha parlagfű-allergiánk van, kerüljük a fogyasztását, mert keresztallergiát okozhat. Terhesség alatt pedig egyáltalán ne igyuk, mert tujont tartalmaz, ami vetélést okozhat.



### Gyűjtése

Napos, száraz időben gyűjtjük a növényeket, lehetőleg ne az autópálya széléről vagy a vonatsínek mellől. A virág szedhető júniustól késő őszig, de csak teljes virágzásban szedjük, mert ekkor a legmagasabb a hatóanyag tartalma. Csak a fehér virágúakat szedjük és azt is max. 40 cm-es szárral. Ha pedig eleget szedtünk, kössük csokorba és akasszuk ki a lakásban egy jól szellőző

sötét helyen. Míg teljesen kiszárad, addig is szépen díszíti otthonunkat.

### Recept

Ha nagy kertünk van és sok cickafark nő a fű között, vagy a túra során a gyerekek túlzásba vitték a virág szedését, akkor sincs gond, hiszen készíthetünk belőle alkoholos kivonatot. Ezzel majd bekenhetjük a gyerek lábát, ha beütötte és feldagadt, vagy a nyár folyamán a strandon összeszedett lábgyomunkat is kezelhetjük vele.

Tömjünk tele egy befőttesüveget a növényvel, öntsünk rá házi pálinkát vagy vodkát és zárjuk le. Tegyük ki a napra 2 hétre, majd szűrjük le és már kész is.

„Minden szempontból a lehető legkedvezőbben befolyásolja a női medence szerveit, úgyhogy lányok, asszonyok az egészségük érdekében nem is tehetnek hasznosabb dolgot, mint azt, hogy az erdőn-mezőn jártukban egy nyaláb cickafarkfűvet szednek”. (Maria Treben)

HIMBERGER ZITA HERBALISTA  
FOTÓ: ORLICZKI ATTILA



## Apukáknak ajánljuk! Ajtók felújítása

Mint ahogyan a falak, úgy az ajtók is kopnak, szennyeződnek az évek során, ez különösen megfigyelhető a kilincsek környékén vagy az ajtó oldalsó részén, ahol a kezünk gyakran érintkezik a felülettel. Bizony itt a zsírosabb ujjlenyomatok nyomot hagyhatnak, ezek a részek elszürkülhetnek. Az ajtók festésétől sokan megriadnak, pedig nem nehezebb, mint a falak festése, meglehetősen picit időigényesebb, de a végeredményért cserébe néhány évente (4-6) érdemes belevágnunk.



Mielőtt felvázolnám az ajtók festésének lépéseit, készítsünk elő régi asztallábakat vagy székeket, amikre kényelmesen fel tudjuk helyezni az ajtót – vízszintesen könnyebben tudunk dolgozni, és hogy a kilincs, zár se akadályozza a kezünket, szereljük le ezeket.

- Akasszuk le az ajtót a helyéről és tegyük fel a már előkészített asztallábakra, székre.
- Csiszolópapír segítségével távolítsuk el a régi festékréteget, szükség esetén spakli segítségével óvatosan kapargassuk le a korábbi festékréteget.
- Ezután portalanítsuk a felületet ecset vagy rongy segítségével.
- Az ajtón található repedéseket, lyukakat, sérüléseket ún. folyékony fával javítsuk ki. A masszaserű anyagot egy spakli segítségével kenjük el a sérülésen. Határozott, közepesen erős mozdulatokkal tegyük mindezt.
- 1-2 óra száradás után, finoman csiszoljuk át ismét a felületet, majd portalanítsunk.
- Ezután alapozhatjuk a felületet, ennek száradási ideje kb. 4 óra.
- Az alapozó száradási idejének letelte után felkenhetjük a végső festékréteget: ez lehet selymfényű vagy magas fényű zománcfesték.

Ha az első réteg festék után csíkos, foltos marad az ajtó, érdemes még egy réteget felhordani. Ezt az első réteghez képest 24 óra elteltével tegyük meg.

Egyre többen kacérkodnak színes ajtók gondolatával, ezzel kapcsolatosan egy jó tanácsom

van: ha elrugaszkodunk a fehér zománcfestékkel festett ajtóktól, jól gondoljuk meg, milyen színű zománcfestéket választunk: kerülendő a sötét és a túl harsány szín. Mielőtt döntünk, tegyük fel magunknak a kérdést: passzol-e a kiválasztott szín a lakás berendezéséhez, s ha minden ajtót egységesen színesre festünk, összhangban lesznek-e, szeretnénk-e ennyire hangsúlyossá tenni ajtóinkat. Eszközszükségletek:

- csiszolópapír,
- szék vagy asztallábak,
- takarófólia,
- folyékonyfa,
- spakli,
- ecset,
- zománcfesték (ez lehet magassfényű vagy selymfényű zománcfesték).

**POLI-FARBE**

Természetesen nem minden ajtó végső rétege zománcfesték, ez főleg még panellakásokba, régebbi típusú családi házakra jellemző.

PODMANICZKI „SZOBAFESTŐ” ATTILA



## II. TAKARÉKOSSÁGI CSALÁDI NAP

A TAKARÉKOSSÁGI VILÁGNAP ALKALMÁBÓL

2014. október 31., péntek 14.00 – 19.00

Lurdy Konferencia- és Rendezvényközpont 1. emelet  
1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 12-14.

A rendezvény INGYENES, de regisztrárlj, hogy az ajándékdod TUTI ott legyen.  
Bővebb információ és regisztráció: [www.takarekossagivilagnap.hu](http://www.takarekossagivilagnap.hu)

**ZSÁKOLD BE A ZSEBPÉNZT család napunkon!**

### Gyermekprogramok:

- arcfestés
- pénzügyi társasjáték
- ugrálóvár
- találkozás Garfielddal és Dörmögő Dömtörrel
- pénzügyi vetélkedő nyereményekkel
- + MEGLEPETÉS AJÁNDÉK!

### Szülőknek hasznos előadások:

- takarékosági tippek, avagy megoldások minden pénztárcára
- alapvető pénzkezelési szabályok
- zsebpénz-trükkök – mennyit és milyen gyakran?
- tanulható takarékoság
- SZTÁRVENDEG IS ÉRKEZIK! Ez legyen meglepetés!

Kiemelt támogatók:



Támogatók:



Pénz-iránytű

...navigáld a pénzügyvilágot



Jövőiskola

Pénzről gyerekeknek

## Békéscsabai Kolbászfesztivál

**Élményvonattal a Békéscsabai Kolbászfesztiválra október 25-én**

Újra október, újra Kolbászfesztivál! Eredeti házias ízek, igazi kulináris élvezetek a dél-magyarországi megyeszékhelyen. A nagy múltú fesztiválon játékos gyerekprogramok, néptáncbemutatók, zenés szórakoztató programok, különféle vetélkedők és versenyek mellett népművészeti és kézműves kirakódó vásár, valamint a helyi kistermelők portékái is bemutatkoznak.

Békéscsaba városa a gasztronómia mellett számtalan látnivalóval is várja vendégeinket. Közép-Európa legnagyobb klasszicista evangélikus temploma mellett érdemes ellátogatni a Munkácsy Mihály életútját bemutató Múzeumba is, ahol a művész több képe is megcsodálható.

A vonat közösségi kocijában családi Retro Disco szórakoztatja vendégeinket a visszaút során.

A vonat részvételi jegy árai tartalmazzák a busztranszfer díját Békéscsaba vasútállomástól a Kolbászfesztivál helyszínére, valamint a visszautat az állomásra.

A Kolbászfesztivál részletes programjáról bővebb információ a [www.csabaikolbaszfesztival.hu](http://www.csabaikolbaszfesztival.hu) oldalon található. A fesztivál belépődíja 1.000 Ft/fő, mely a helyszínen fizetendő.

### Az Élményvonatra részvételi díj:

- felnőtt jegy standard osztályon 6.490 Ft/fő,
- gyermekjegy standard osztályon (4-14 éves korig): 1.990 Ft/fő,
- családi jegy (2 felnőtt + 2 gyermek, standard osztályon): 14.990 Ft/család.

### NOE nagycsaládos jegy:

- (2 felnőtt + 3 gyermek, standard osztályon): 14.950 Ft/család
- NOE nagycsaládos jegy váltásakor + felnőtt jegy: 5.990 Ft/fő
- NOE nagycsaládos jegy váltásakor + gyermek jegy: 990 Ft/fő
- gyermekjegy (0-4 éves korig): ingyenes (ülőhely nélkül ölben)

NOE nagycsaládos jegy csak személyesen váltható, az érvényes NOE kártya felmutatása esetén a MÁV Nostalgia jegyirodájában.  
Cím: Budapest, Nyugati pályaudvar 10. vágánya mellett  
(Tel.: +36 1 269-5242)

**További információ:** [www.mavnosztalgia.hu](http://www.mavnosztalgia.hu)



## KEDVEZMÉNYEK

### STRAUSZ AUTÓSZERVIZ KFT.

(1106 Budapest, Keresztúri út 208.)

☎ 06-1/260-1583

06-70/379-6619

NOE-tagok érvényes tagkártya bemutatása esetén, kedvezményesen vizsgálathatják autóikat.

Személyautó: 18 000 Ft (összkerék esetén + 4 500 Ft)

Kisteherautó: 19 000 Ft.

### MÚLTIDÉZŐ ÉS HAGYOMÁNY- ŐRZŐ PORTA – BÁTAI FAZEKAS

ALAPÍTVÁNY – MOHR JÁNOS ZOLTÁN (7149 Bata, Fő út 9.)

☎ 06-74/490-356

06-70/349-4887

web: [www.batai.fazekashaz.hu](http://www.batai.fazekashaz.hu)

NOE-tagok az alábbi kedvezményeket vehetik igénybe:

- szállás 4-6 fő részére 30%-os kedvezménnyel 14 000 Ft/éj

– szállás 6-8 fő részére 30%-os kedvezménnyel 16 000 Ft/éj

– Fazekas Galéria (Fő út 58.) látogatása és foglalkozások ára 500 Ft/fő, kerámia ajándékkal

– Sárközi Életmód Fotókon – Bölcsőtől a sárig kiállítás, tárlatvezetés 500 Ft/fő, kerámia ajándékkal

– Fazekasműhely – 'Tehetségpont' 500 Ft/fő, kerámia ajándékkal

– Nagymamáink készítették – termesztett növényeink szedése és főzése foglalkozás, ajándékkal, 500 Ft/fő

– túrák és kirándulások 500 Ft/fő

### ILDIKÓ FÉNYMÁSOLÓ SZALON –

JAKABNÉ FÖLDI ILDIKÓ (2300 Ráckeve, Szent János tér 5.)

☎ 06-70/932-7701

NOE-tagok szolgáltatás igénybevétele során, 10% kedvezményt kapnak.

### EGÉSZSÉG CENTRUM – HORÁNYI

ÉVA (5700 Gyula, Jókai u. 28/B)

☎ 06-30/265-6064

e-mail: [hevi8@t-online.hu](mailto:hevi8@t-online.hu)

web: [www.glutenmentes.net](http://www.glutenmentes.net)

NOE-tagok vásárlásaik során 10% kedvezményt kapnak a termékek árából.

### MENEDÉKSZIGET NONPROFIT KFT. (7960 Sellye, Nagysziget 54.)

☎ 06-70/457-1997

e-mail: [menedeksziget.sellye@gmail.com](mailto:menedeksziget.sellye@gmail.com)

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

### KIRCHNER ISTVÁNNÉ (2300 Ráckeve, Erzsébet tér 17.)

☎ 06-70/332-8410

NOE tagok a virágüzletben 5% kedvezményt kapnak vásárlásaik során.

## PANNIKA FŐZŐISKOLÁJA



### Az ezerarcú cukkini!

*Rendszeresen olvasok, böngészek folyóiratokat, használom az internetet, vasalás közben nézem a tévében a főzős, tanácsadós műsorokat, kipróbálok új és másoktól hallott praktikákat. Felhasználva az újabb kutatási eredményeket újítok, mert fejlődni kell!*

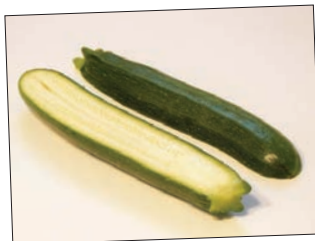
Kiskertek ezreiben termelik ezt a sokféleképpen elkészíthető, a korszerű táplálkozás rendjébe kiválóan beilleszthető zöldségféléket. Lehet szeretni és nem szeretni. Próbálok úgy fűszerezni, hogy annak is ízletes legyen, aki nem igazán rajong érte. Mivel a növénynek nincs jellegzetes íze, ezért bármilyen fűszerrel „megbolondíthatjuk”.

Nekünk is terem ebből a zöldségféléből a kiskertben, de amikor próbafőzésre került a sor, kevés lett a saját termés. Férjemet alig tudtam rábírní, hogy menjen el cukkinire venni. Minden barátnak elmesélte, hogy: képzeljétek, mire vett rá a feleségem. Végül azért beismerte, hogy lehet cukkinivel is finom ételeket készíteni.

Aztán persze azért is szeretjük a cukkinire, mert kifejezetten alacsony a kalóriatartalma (10 dkg cukkiniben 15 kalória található), egyáltalán nincs benne koleszterin, cserébe viszont található benne mangán, kálium, foszfor, A- és B-vitamin. A cukkini segít karbantartani a szívünket és hatásosan küzd az érlemezsedés ellen (mindmegette.hu).

**Cukkinis ételek: 6 személyre**

### HÚSOS CUKKINI KRÉMLEVES



**Hozzávalók:** 40 dkg lapocka, 80 dkg cukkini (érettebb is jó), 1 db vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 db paprika, 1 db húsleveskocka, egy ek. étkezési keményítő, egy doboz főzőtejszín, só, bors, 5 ek. olaj, 2 l víz, lestyan-, bazsalikom- és petrezselyem zöldje.

**Elkészítés:** Az apróra vágott hagyma felét 2 ek. olajon, kicsit megszóva, halványra pirítom. Hozzáadom a nagyon apróra felvágott lapockát. Kis pirítás után, borsot, sót beleszóva és fél liter vízzel felöntve puhára főzöm a húst. Közben a cukkinire meghámozom, apró kockákra vágom. Felaprítom a paprikát is. Három ek. olajon megpirítom a hagymát a paprikával együtt, beleteszem a cukkinire, és rövid párolás után felöntöm 1,5 l vízzel. Beleszelem a fokhagymákat, hozzáadom a húsleveskockát. Amikor a cukkinire megpuhultak, hozzáadom a keményítővel, tejszínnel készített habarást, és a felaprított zöldségfűszereket. Botmixerrel az egészet átsimítom, majd hozzáadom a kész húsleveset és pár perc alatt készre főzöm az ételt.

**Tipp:** Liszt helyett szívesebben használok étkezési keményítőt a habarásoknál, mert könnyebb vele bánni, és selymes állagúvá teszi az ételt.

**Javaslat:** A zöldségfűszerek aprítását éles késsel és nagyon könnyed mozdulatokkal végezzük. Hajtogassuk minél kisebb csomóba a leveleket, majd vágjuk minden irányba úgy, hogy minél kevesebb lé préselődjön ki a levelekből. Nem kell nagyon apróra vágni!

### TÖLTÖTT CUKKINI

**Hozzávalók:** 6 db zsenge cukkini, 70 dkg darált lapocka, 20 dkg rizs, 2 ek. olaj, 1 db vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 db tojás, 1 ek. őrölt paprika, 1 ek. majoránna, ízlés szerint bors és só, 10 dkg szalonna, 10 dkg sajt, 1 ek. grillfűszer, 10 szál kakukkfű.

**Elkészítés:** Először a rizst főzöm meg. 2 ek. olajon kicsit megpirítom a rizst, felöntöm kétszeres mennyiségű meleg vízzel, és kevés sóval puhára párolom. Közben hosszabban kettévágom a cukkinire, a magos részüket ka-



nállal eltávolítom, és egy tálba teszem. A cukkini belső részéhez hozzáteszem a kihűlt rizst, a darált húst, a paprikát, a majoránát, az apró kockára felvágott vörshagymát és a reszelt fokhagymát, ízlés szerint a sót és a borsot. Miután jól összekevertem a tölteléket, megtöltöm vele a grillfűszerrel és a kakukkfűvel kívül-belül bedörzsölt cukkiniket. A szalonnát és a sajtot hajszálvékonyra szelem. A megtöltött cukkiniket egy-egy szalonnaszeletre helyezem a tepsibe. A megmaradt szalonnát és a sajszeleteket egyenletesen elosztva a töltelékbe szórom. 180 fokos sütőben 40 percig sütöm a töltött zöldséget.

## CUKKINI CSIPSZ:

**Hozzávalók:** sok-sok cukkini, só, grillfűszer, kukoricaliszt és olaj a kisütéshez.

**Elkészítés:** Ehhez inkább érettebb cukkini kell. A meghámozott és hosszában kettévágott, magjaitól megfosztott cukkiniket nagyon vékonyra szeletem, majd a szeleteket 3 cm-es darabokra vágom, szűrőedénybe helyezem, megszórom kevés sóval és grillfűszerrel. Egy fél óra állás után, a felesleges levet leitatom papírtörlővel a szeletekről. Egy nagyobb műanyag doboz aljára ku-



koricalisztet teszek, erre teszem rá sütési adagoként a cukkiniket. Összerázom a szeleteket a liszttel, ügyelve arra, hogy mindenhova kerüljön a lisztből, majd forró olajba helyezve aranybarnára sütöm a csipszeket. Nem lehet eleget sütni belőle, olyan kapós.

## CUKKINIS PALACSINTA:

**Hozzávalók:** 1 kg liszt (fele teljes kiőrlésű), 1 ek. só, 4 db tojás, 1,5 l szénsavas ásványvíz, 2 dl olaj, 30 dkg cukkini. A teljes kiőrlésű liszttel gyorsabban pirulnak meg a palacsinták.

**Elkészítés:** A lisztet, a tojásokat, a sót, az ásványvizet és az olajat botmixerrel összekeverem. Kanállal összekevegyítem a reszelt cukkinivel, és adagoként kisütöm a palacsintákat.

**Javaslat:** Csak a legelső adagnál kell megolajozni a palacsintasütőt.

*Cukkinis palacsintatöltelék:*

**Hozzávalók:** fél kg túró, fél kg cukkini, 2 vaníliás cukor, két citrom reszelt héja, 2 db tojás, 30 dkg cukor, egy tk. só, 1 kis doboz tejföl.



**Elkészítés:** A cukkiniket meghámozom és lereszelem (nem sózom). A felsorolt hozzávalókat összekeverem, a palacsintákat a keverékkel megtöltöm, felcsavarom, kiolajozott sütőlemezre helyezem, majd meglocsolom kevés tejjel hígított cukrozott tejföllel. 180 fokos sütőben 20 percig sütöm.

**Javaslat:** Tálaláskor adhatunk hozzá vaníliafagyaltot, vagy vaníliásodót. Ezt a tölteléket használom a tökös-túrós rétes készítésekor is, csak ott kicsit több a lereszelt cukkini, amit besózás után alaposan kicsavarva teszek a túróhoz.

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

Volt egyszer egy öreg király, s annak három szép leánya. A fél lába már koporsóban volt a királynak, szerette volna mind a három lányát férjhez adni. Hiszen ez nem is lett volna nehéz, mert három országa volt, mind a három leányára jutott hát egy-egy ország.

Hanem amiképpen nincs három egyforma alma, azonképpen a három ország sem volt egyforma. Azt mondta hát a király a leányainak, hogy annak adja a legszébbik országát, amelyik őt legjobban szereti. Sorba kérdezte a leányokat, kezdte a legidősebbiken:

- Felelj nekem, édes lányom: hogy szeretsz engem?
- Mint a galamb a tiszta búzát – mondta a leány.
- Hát te, édes lányom? – kérdezte a középsőt.
- Én úgy, édesapám, mint forró nyárban a szellőt.
- No, most téged kérdezek – fordult a legkisebbikhez –, mondjad: hogy szeretsz?
- Úgy, édesapám, mint az emberek a sót! – felelt a kicsi királykisasszony.

- Mit beszélsz, te, haszontalan – förmedt rá a király –, kitakarodj az udvaromból, de még az országomból is! Ne is lássalak, ha csak ennyire szeretsz!

Hiába sírt, könyörgött a királykisasszony, hiába magyarázta, hogy az emberek így meg úgy szeretik a sót, nem volt kegyelem, világgá kellett mennie.

Elindult keserves sírás közt a kis királykisasszony, s betévedt egy rengeteg erdőbe. Onnan nem is tudott kivergődni, szálást vert egy odvas fában, s ki-kijárt az erdőbe, szedett epret, málnát,ogyorót, s amit csak talált, úgy éldegélt egymagában.

Egyszer, mikor már egy esztendő is eltelt volna, arra vetődött a szomszéd királyfi, s megpillantotta a királykisasszonyt a málnabokrok között. De a királykisasszony is észrevette a királyfit, s nagy ijedten beszaladt a fa odvába.

Utána megy a királyfi, s beszél:

- Ki van itt?

A királykisasszony meghúzódott az odúban, reszkedett, mint a nyárfalevél, s egy szó nem sok, annyit sem szólt. Újra kérdi a királyfi:

- Hé, ki van itt? Ember-e vagy ördög? Ha ember: jöj-jön ki; ha ördög: menjen a pokol fenekére!

A királykisasszony most se mert szólani.

Harmadszor is kérdi a királyfi:



- Hé, ki van itt? Szóljon, ember-e vagy ördög, mert mindjárt lövök!

De már erre megijedt szörnyen a királykisasszony, s kibújt

a fa odvából nagy szipogva-szepegve. Rongyos, piszkos volt a ruhája, szégyellte magát erősen, s keserves könnyhullatás között mondta el a királyfinak, hogy ki, s mi ő. Megtetszett a királyfinak a királykisasszony, mert akármilyen rongyos, akármilyen piszkos volt a ruhája, szép volt, kellemetes az arca. Szép gyöngén megfogta a kezét, hazavezette a palotájába, ott felöltöztette aranyos-gyémántos ruhába, s két hetet sem várt, de még egyet sem, azt gondolom, hogy még egy napot sem, de talán még egy órát sem, vendégeket hívtak, megesküdtek, s csaptak akkora lakodalmat, hogy no... ki tudná azt megmondani, hogy mekkorát.

Telt-múlt az idő, a fiatal pár nagy békességben élt, úgy szerették egymást, mint két galamb. Mondta egyszer a király:

- No, feleség, én akkor, mikor először megláttalak, nem is igen firtattam, hogy miért kergetett el az apád. Mondd meg nekem a tiszta valóságot.

- Lelkem uram – mondta a királyné –, én másként most sem mondhatom. Azt kérdezte az édesapám, hogyan szeretem őt, s én azt feleltem, mint az emberek a sót.

- Jól van – mondta a király –, majd csinálok én valamit, tudom, visszafordul édesapád szíve.

Hogy s mint fordítja vissza, arról semmit sem szólt a feleségének, hanem csak befordult a másik szobába, levelet írt az öreg királynak, s abban meghívta délebedre. Hát el is ment a levél másnap, s harmadnap jött az öreg király hatlovas hintón. Fölvezette a fiatal király az öreg királyt a palotába, a palotának a legszebbik szobájába, ott már meg volt terítve az asztal két személyre. Leülnek az asztalhoz, hordják az inasok a finomnál finomabb ételeket; de hogy a szavamat össze ne keverjem, a fiatal király megparancsolta volt, hogy az öreg király számára minden ételt külön főzzenek-süssenek, s abba sót ne tegyenek.

No, ez volt csak az ebéd! Megkóstolja az öreg király a levest, merít belőle egy kanállal, kettővel, de le is tette mindjárt a kanalat, nem tudta megenni a levest, olyan sótalan volt. Gondolta magában az öreg király, ebből bi-



zony kifelejtették a sót, de a sóban főttben, a főtt marhahúsban majd csak lesz. Nem volt abban annyi sem, mint egy mákszem. Hordták a pecsenyéket szép sorjában, de vissza is vihették, mert a vén király csak megnyalintotta, s bele sem harapott, olyan cudar sótalán, ízetlen volt mind a sok drága pecsenye.

De már ezt nem állhatta meg szó nélkül az öreg király:

– Hallod-e, öcsém, hát miféle szakácsod van neked, hogy só nélkül süt-főz?

– Sóval süt-főz az máskor mindig, felséges bátyámuram, de én azt hallottam, hogy bátyámuram nem szereti a sót, megparancsoltam hát, hogy fejét vétetem, ha egy mákszem sót is tesz az ételekbe.

– No, öcsém, ezt ugyancsak rosszul tetted, mert én erősen szeretem a sót. Kitől hallottad, hogy nem szeretem?

– Én bizony éppen a kigyelmed leányától, felséges bátyámuram – mondta a fiatal király.

Abban a szempillantásban megnyílik az ajtó, belép a királyné, az öreg király legkisebbik leánya.

Hej, istenem, megörült az öreg király, mert még akkor megbánta volt szívéből, hogy elkergette a leányát, s azóta országban-világban kerestette mindenfelé. Bezzeg hogy most a legkisebbik leányának adta a legnagyobb király országát. A fiatal király mindjárt kezére vette ezt az országot is, s még ma is élnek, ha meg nem haltak.

Magyar népmese

## Hasonmások

Az öt mackó teljesen egyformának tűnik. Pedig csak kettő kép egyforma.

? Melyik kettő?



Rajz: Havi József



A Hasonmások és a Kincske-reső játékok helyes megfejtéseit kérjük megküldeni (névvel és címmel együtt) az [elfizetes@drize.hu](mailto:elfizetes@drize.hu)-ra.

**Határidő: 2014. október 31.**

5 fő helyes megfejtőnek megküldjük az eddig megjelent DÖRMI FEJTVÉNY 1-4. számát.



Dörmi és Dorca Kincskeresőknek állnak! Csak egy gondjuk van, nem tudják merre is menjenek. A bejelölt utak közül csak egy vezet a kincshez.

**TE MEGTALÁLTAD MELYIK AZ?**

Ötlet és rajz: Hauli József

Kreatív barkács ötletek

Nyarálásunk emlékei új köntösben



A kreatív albumkészítés manapság egyre nagyobb divat. A technika elnevezésében – scrapbook – az angol scrap szó töredéket, darabkát jelent, a book könyvet. Scrapbook technikával üdvözlőkártyákat, képkereteket, naptárokat, nászajándékot, családi emlékalbumot készíthetünk. A scrapbook ajándék ötletnek kiváló.

Egész könyveket szenteltek már a technika hogyanjának és mikéntjének, kezdve az alapoktól a haladók különleges technikai megoldásaihoz. Díszítőelemeket és tematikus rajzokat, matricákat merészen, ötletgazdagon és főleg szabadon használhatunk! Az anyag és eszközpalalettán különleges szalagok, csipkék, ragasztószalagok, apró réz- és fafigurák, dekorgombok, betűmatricák, fényképek, nyomdák, lyukasztók, kapszok, szegecses szerepelnek. Végre értelmet nyernek évek óta gyűjtögetett kincseink: szaténszalagok, szép gombok, apró figurák, színes csomagolópapír-darabok...

A sok lehetőség közül egy családi fotóalbum készítését írom le. Sokan vagyunk úgy, hogy utazásaink alkalmával jártunkban-keltünkben sok tárgyi emléket gyűjtünk össze: szórólapokat, reklámokat, belépőjegyeket, térképeket, apró emlékeket, egy skiccet az újság vagy szalvéta szélén, apró kavicsokat, sorolhatnánk. Ha ezeket egy albumban összegyűjtjük és melléjük tesszük fotóinkat, pár mondatos útleírásunkat, a közös élmény bármikor könnyedén felidézhető lesz!

Kellékek:

- fényképek,
- belépők, jegyek, utazásunk emlékei
- scrapbook papír,
- háttérkarton,
- olló, ragasztó, washi tape,
- zsinór,
- csőszegecs,
- boríték,
- dekorgomb, tematikus matricák.



Az album alapja nagyon leegyszerűsítve lehet egy vastag papíros (dekor)fűzet vagy album, de borítóját összeállíthatjuk scrapbook papírral bevont lemezkartonból is. Ha az utóbbit választjuk, hajtsuk meg a hajtásvonalon. A belívek különböző scrapbook papírokból állhatnak, melyeket színes zsinórt használva fűzünk össze: lyukasztóval vagy árral három lyukat fúrunk a hajtásvonalon. Belülről kifelé, a két szélső lyukon fűzzük át a zsinórt, majd a két zsinórszárat kívülről befelé haladva fűzzük át a középső lyukon, végül az ott fekvő zsinórdarab segítségével kössük csomóra. A fűzést megerősíthetjük szegeccsel, illetve kiemelhetjük az ún. washi tape mintás ragasztószalagokkal. A szalag színe jó, ha jelentő-



sen eltér az album alapszínétől, ugyanakkor díszítőelemként ismétlődve egységessé teszi albumunk stílusát.

Nem maradt más hátra, mint hogy felöltöztessük albumunkat, vagyis használjuk játékosan az utazás során begyűjtött tárgyi emlékeket, fotókat, belépőjegyeket és írjuk mellé személyes benyomásainkat, élményeinket. A megoldásokat illetően hagyjuk szabadon szárnyalni fantáziánkat...!

Kívánok szívemelengető alkotó perceket!

LÓDI VIKTÓRIA

Készült Budaházi Brigitta: Ajándékok scrapbook-technikával (Cser Kiadó, Budapest, 2012.) c. könyve alapján.



## Egyedi családi fotózás csomag NOE tagoknak!

Csapatunk célja, hogy minőségi munkánkkal sokaknak szerezzünk örömet. A családok fotózása nem csupán a szép fényképektől lesz értékes, hanem attól is, hogy az egész család szerepelhet rajta, senkinek nem kell lemaradnia a fotókról. A fotózás történhet professzionális stúdióinkban, de akár házhoz is megyünk vagy egyéb más helyszínen is készíthetjük a képeket. Budapesten és 20 km-es körzetében ingyenes a kiszállítás.

NOE tagoknak kínált családi csomagunk ára 28 000 Ft helyett 23 800 Ft, mely a fotózás alatt készült fotókból tetszés szerint kiválasztható 20 db kidolgozott, digitális fényképet tartalmaz. A csomag 10 fős létszámig igényelhető, több fő esetén egyedi ajánlattal szolgálunk.

További kedvezmények:

- 15% kedvezmény esküvő-, esemény- (születésnapok, keresztelők stb.), kismama-, portréfotózás árainkból,
- 5% kedvezmény sminkstúdióink által forgalmazott minden termékünk árából, melyek a [www.monumental.hu](http://www.monumental.hu) webáruházban elérhetők.

Az ajándékkupon kódja, melyet a kosár lezárása előtt kell érvényesíteni a kedvezményhez: NOE201405.

Várjuk szeretettel jelentkezését elérhetőségeinken!

**Artbalance fotó- és sminkstúdió**

Stúdióink címe: 1118 Budapest, Ménesi út 104.

Telefonszám: **+36 70 626 3336** e-mail: [info@artbalance.hu](mailto:info@artbalance.hu)

Weboldal: [www.artbalance.hu](http://www.artbalance.hu), [www.monumental.hu](http://www.monumental.hu)



## MÉG A GÖRCS IS HÚZZA!

**Rémálmok gyötrik, valami félelmetes elől menekül sötét, kihalt utcákon, aztán verítékben úszva, rettegve ébred. Kínzó fájdalmat érez, a lábát a görcs húzza.**

**Ugyan, ki nem találkozott még ezzel a bosszantó érzéssel? Aztán már sportolás, vagy munka közben is megesik, hogy előjön a szűrő-húzó fájdalom.**

### Tudja, hogy mi okozza?

Ön mindent megtesz azért, hogy egészségesen, rendszeresen étkezzon, hogy elég folyadékot igyon, és kerülje a stresszt? Nyilván megteszi azt, ami az állandó rohanás mellett lehetséges, de valami nem stimmel. A teste azt jelzi, hogy valami hiányzik. Ezeket a jeleket komolyan kell venni, és a hiányt pótolni kell, hogy megelőzzük a bajt.

Arra gondolt már, hogy az izomgörcs leggyakoribb oka, a magnéziumhiány is okozhatja mindezt?

Ha ehhez még az általános nyugtalanság, gyakori türelmetlenség, migrén, állandó fáradtság, a nehéz napokon bosszantó hangulatingadozás is párosul, jobb lesz gyorsan felkeresni a legközelebbi patikát!

### A legjobb orvos!

Tudta, hogy...

... a szervezet számára legfontosabb három ásványi anyag a magnézium, a vas és a kalcium?

... ha elegendő magnézium van a szervezetünkben, akkor enyhülhetnek és akár meg is szűnhetnek az izomgörcsök? Az anyagcserét is felgyorsíthatja, tehát fontos a fogyáshoz?

... a magnézium elengedhetetlen az idegrendszer, az agy működéséhez, a csontok kialakulásához, szilárdságához?

... a magnéziumhiány szerepet játszhat a szívkoszorúerek elégtelen működésében és a szívinfarktus kialakulásában?



### Így pótolja!

Egyen több teljes kiőrlésű pékárut, hüvelyeseket, olajos magvakat, banánt. Ha mégsem bízunk abban, hogy kellő odafigyeléssel napi 300-350 milligrammnyi magnéziumot bevisz a szervezetébe, akkor keressen egy egyszerűbb, gyorsabb megoldást. Kérje a gyógyszertárakban azt az egyedi ivó granulátumot, melynek egy adagjával nemcsak fedezi a napi bevittet, de még finom is!

### Óriási siker a genfi nemzetközi étrend-kiegészítő kiállításon!

A MagnExpress® Forte granulátum nyerte a világhírű genfi Vitafoods kiállításnak „Az év legjobb új terméke” nagydíját.

A kiállítás története során magyar tulajdonú cég még soha nem részesült ilyen rangos elismerésben. A VitaPlus Kft. több mint 500 résztvevőt felvonultató fórumon érte el sikerét és öregbítette hazánk hírnevét.



A MagnExpress® Forte nagy dózisú, víz-tisztán oldódó ivó granulátum. Üledék- és habmentesen oldódó granulátum formájában, egy tasakba töltve tartalmazza az ajánlott napi magnéziummennyiség 100%-át.

A forradalmian új gyártási technológiának köszönhetően nem szükséges állandó kavargatással fogyaszthatóvá tenni az oldott magnéziumot.

A MagnExpress® Forte esetében, rövid oldódási idő után, víz-tiszta, szerves kötésű magnéziumot tartalmazó, finom, citromos ízű üdítőitalt kapunk, amelyet életritmusunk szerint bárhol elfogyaszthatunk és a tasakos kiszerelesnek köszönhetően bárhová magunkkal vihetünk.

## » ELŐFIZETÉSI AKCIÓ CSAK NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE TAGJAINAK! «

EZZEL A KUPONNAL ÖN MÉG A LAPINDÍTÁSI KEDVEZMÉNYNÉL IS SOKKAL KEDVEZŐBB ÁRON FIZETHET ELŐ A RIDIKÜL MAGAZINRA! Ha **negyedévre** fizet elő, akkor 295 Ft helyett egy lapszám **csak 270 Ft**-ba kerül, minden héten megtakarít 25 Ft-ot, tehát a 13 lapot 3835 Ft helyett **3510 Ft**-ért adjuk Önnek!

Ha **féléves előfizetést** választ, 295 Ft helyett csupán **265 Ft**-ot fizet egy lapszámért, vagyis hetente 30 Ft-tal olcsóbban jut a Ridikül Magazinhoz, mintha az újságárúsnál venné meg! A 26 szám előfizetése 7670 Ft helyett **6890 Ft**!

Ha **egy évre** szeretne előfizetni, már lapszámonként 35 Ft-ot spórol! A lapszámonkénti 295 Ft-os ár helyett **260 Ft**-ért jár Önnek a hetilap. Összesen a 52 lapszámért **13 520 Ft**-ot kell fizetnie a 15 340 Ft helyett!

Nincs más teendője, csak kitölteni az alábbi adatlapot, és elküldeni az adatokat emailen: [elofizetes@ridikulmagazin.hu](mailto:elofizetes@ridikulmagazin.hu) vagy beküldeni postán a következő címre: RIDIKÜL MAGAZIN Budapest, Bécsi u. 163. fsz.1. 1034



Milyen időtartamra szeretné előfizetni a lapot?

- negyedév (13 lapszám)
- fél év (26 lapszám)
- egy év (52 lapszám)

Hogyan szeretné kifizetni az előfizetési díjat?

- átutalással (emailen küldjük el Önnek a Bankszámlaszámunkat)
- postai csekken (postázzuk Önnek a csekket)

Az előfizető neve: .....

Az előfizető címe (ahová a kézbesítést kéri): .....

Az előfizető e-mail címe: .....

Dátum: .....

Aláírás: .....



## 20% kedvezmény, csak NOE tagoknak!



# KÉPMÁS

› stílusos › bátor › elkötelezett

Kedves NOE-tag!

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

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

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

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

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



# ÖRÖMHÍR



2014. július 27-én a Szent Margit Kórházban megszületett **Csete Julianna**. Méretei: 3350 gr, 55 cm. Büszke édesanyja: Várkonyi Katalin.

Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesületében Borbás Melinda frissen belépett tagunk örömhírét közvetítem. **Németh Levente** 3. gyermekként 2014. május 10-én megszületett.  
Üdvözlettel: Tarnóczkiné Tünde



A Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesületében Fekete család örömmel tudatja mindenkivel, hogy 2014. június 29-én családjuk újabb taggal bővült. Megszületett Bálint, Ádám és Olivér testvére: **Fekete Simon**. Isten áldását kívánjuk életére!



2014. február 21-én megszületett harmadik gyermekünk: **Tóth Anna Viola**. Nővére és bátyja segítségével szeretetben neveljük. Tóth család, Hernád

Kalocsán megszületett családjuk 3. gyermeke **Bernát Kristóf**, 2014. augusztus 20-án 54 cm és 4100 grammal. Testvérei Rebeka és Bence is nagyon várták a megérkezését. Kalocsai Sokszínvirág Nagycsaládos Egyesület



Örömmel adjuk hírül, hogy Balázs, Rita és Vilmos után 2014. augusztus 23-án reggel megszületett lányunk: **Török Kinga**. Üdvözlettel: Törökné Fülep Mária és Török Márton, Miskolc



2014. július 9-én megszületett Imhoff Miklós és Imhoffné Szalma Éva 3. gyermeke: **Imhoff Virág**. Anya és baba jól vannak. Köszönettel: Nagycsaládosok Komlói Egyesülete



Örömmel adjuk hírül, hogy 2014. július 27-én vasárnap megszületett **Stefán Márk**. Mindenki jól van. Stefán Laci és Judit

A csomádi egyesületbe megszületett a Magai család 4. gyermeke. Nóri, Luca, Samu mellé 2014. július 31-én megérkezett a kis **Magai Simon**. A boldog szülők Magai Norbert és felesége Melinda. Ezúton is gratulálunk!

A szolnoki egyesület Tiszakürti csoportjában, a Vágó családban, a négy testvér örömeire ötödik gyermekként megszületett **Vágó Hunor Máté**. A büszke szülők: Vágó Attila és Bartus Aranka. Baba és mama jó egészségnek örvend. Testvérei: Bianka, Frida, Milán és Norman. Gratulálunk! Gál Lászlóné



Örömmel tudatjuk, hogy 2014. június 13-án megszületett **Griecs Zsófia** 3800 grammal és 52 centiméterrel. Üdvözlettel: Griecsné Zsuzsa



## MÉDIATÁMOGATÓINK



HetiVálasz

MAGYAR HÍRLAP

KÉPMÁS

