

NOE levelek 267. szám



MNB ÖSZTÖNDÍJ PÁLYÁZAT
KARÁCSONY AZ ERKELBEN
NAGYCSALÁDOS KUTATÁS
JUBILÁLÓ EGYESÜLETEINK
ADVENTI KÉSZÜLŐDÉS

A CSALÁD MINDEN



TAGJA SZÁMÁRA

TARTALOM, IMPRESSZUM

VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL

Nagycsaládos kutatás	3
Önkéntes SZJA 1% felajánlás Irány a honlapunk!	3



PROGRAMOK

Kedvezmény az Operában	4
------------------------	---

PÁLYÁZATOK

MNB ösztöndíj pályázat	4
„Nagy-Családi-Ház” – építési pályázat 2015	5

A NOE ÉLETÉBŐL

Tápláló szeretet	6-8
------------------	-----

JUBILÁLÓ SZERVEZETEINK

Születésnapot ünnepeltek...	
• Mosonmagyaróvári Nagycsaládosok Egyesülete	9-10
• Újkígyósi Nagycsaládosok Egyesülete	10-11
• Nagycsaládosok Aszódi Egyesülete	11
• Kétsopronyi Nagycsaládosok Egyesülete	12
• Monostorapáti „Bokréta” Nagycsaládosok Egyesülete	13
• Nagykállói „Családi Kör” Nagycsaládosok Egyesülete	14

BESZÉLGETÉS

Beszélgetés Szél Dávid és Szabó Júlia pszichológusokkal	15-16
---	-------

CSALÁDI ÉLET

Advent: eljövétel	17-18
Adventi készülődés Iváncsán	19
Réggelente nehezen kelek fel	19
Nézőpontváltás	20
Életmesék: „Amikor kicsi voltál...”	21-22



ÉLETMÓD

Tanulási nehézségek 4. - A diszgráfiáról	23
Herbalistánk ajánlja: Aloe vera	24
Apukáknak ajánljuk: A diszperziós festékeken túl	25
Vitaplus – Innopharm Herbal Tőzegáfonya	26
Mikulásfalva	27

HÁZIASSZONYI PRAKTIKÁK

Pannika praktikái – Takarítás	28-29
Pannika főzőiskolája – Vaj versus margarin	29

GYERMEKKUCKÓ

Angol mese: Az alamizsna	30
Kreatív barkács ötletek:	31
• Adventi naptár	31
• Ünnepi illatkavalkád	32
Rejtvények: Óperenciás hírek, Garfield játék	33



APRÓHIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK 14, 19, 30, 34, 35

ÖRÖMHÍR

36

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

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűeknek minősülnek.

A hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk!

A NOE Levelek 268. számának lapzártája **2014. december 5.**

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
Vítálsiné Malik Judit
Tel.: 70/9343-340

Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület NOE Al-Duna Régiós Irodája

7623 Pécs, Szabó József u. 4. Fsz. 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.



Nagycsaládos kutatás

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete nagyszabású kutatást végez a nagycsaládosok társadalmi helyzetéről, életmódjáról, az Egyesülethez való kapcsolatukról a tagság körében. Egyesületünk 1999-ben már elvégzett egy vizsgálatot, de ilyen átfogó, a legalább három gyermeket nevelőket megkereső szociológiai kutatás – legjobb tudomásunk szerint – még soha nem készült, nemcsak hazánkban, hanem világszerte sem.

A kutatás előkészítése több hónapja folyik, így már november-január között mintegy 500 családot fognak megkeresni az általunk megbízott kérdezőbiztosok az adatfelvétel céljából. A családokat a tagjegyzék alapján, véletlenszerűen sorsoljuk ki. A megkérdezés a kiválasztott családok részéről körülbelül 1 órai elfoglaltságot jelent előre egyeztetett időpontban. Válaszaitok nagyban fogják segíteni a nagycsaládosok helyzetének megismerését, il-

letve az Egyesület további stratégiai tervezését, ezért kulcsfontosságú, hogy a megkeresett családok időt biztosítsanak a kérdezőbiztosoknak. Kérjük azokat, akiket a kérdezőbiztosok telefonon (kivételes esetben személyesen vagy postai úton) megkeresnek, a kutatás sikere és az Egyesület jövőbeni munkája érdekében fogadjátok őket szívesen, és a szükséges időt szánjátok közös dolgainkra!

A kutatással kapcsolatos kérdéseiteket a noe@noe.hu e-mail címre küldhetitek, valamint munkaidőben a NOE Titkárságán a 06 1 235-0945 tehetitek fel. A kérdezőbiztosok megbízólevele a 06 20 397 1840 telefonszámon ellenőrizhető a rajta szereplő kód alapján.

A kutatás elvégzését a Magyar Nemzeti Bank támogatása teszi lehetővé.

VARGA ANIKÓ
FŐTITKÁR



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



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 találtok valami újat a

www.noe.hu-n!

Nagycsaládosok Országos Egyesülete www.noe.hu

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/Hirek 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, másiktól 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) jelenjenek meg. Farmerben ne!

Kívánom, hogy az előadásokon érezzétek jól Magatokat!

Üdvözlettel:

EGYED ÉVA

NOE Mindenki Operája főpróbák 2014/15						
Dátum	Nap	Kezdés	Előadás	Helyszín	Foglalási időszak	Jegyvételi időszak
11/6/2014	csütörtök	11:00	Az árnyék nélküli asszony	Operaház	10.07-10.16	10.20-10.30
11/22/2014	szombat	18:00	Tannhäuser	Operaház	10.07-10.16	10.20-10.30
12/5/2014	péntek	11:00	A diótörő - balett	Operaház	11.06-11.17	11.19-11.27
12/18/2014	csütörtök	19:00	A bűvös vadász	Erkel Színház	11.06-11.17	11.19-11.27
1/14/2015	szerda	19:00	Anyegin - balett	Operaház	12.08-12.18	12.22-01.07
1/16/2015	péntek	18:00	A kéjenc útja	Operaház	12.08-12.18	12.22-01.07
1/28/2015	szerda	18:00	A bolygó hollandi	Operaház	12.08-12.18	12.22-01.07
2/11/2015	szerda	11:00	Nabucco	Erkel Színház	01.09-01.18	01.20-01.30
2/27/2015	péntek	19:00	Manon - balett	Operaház	01.09-01.18	01.20-01.30
3/18/2015	szerda	18:00	Ariadné Naxosban	Operaház	02.20-03.01	03.02-03.11
3/19/2015	csütörtök	18:00	A Rajna kincse	Operaház	02.20-03.01	03.02-03.11
4/2/2015	csütörtök	18:00	Aida	Erkel Színház	03.02-03.12	03.13-03.23
4/10/2015	péntek	11:00	Leánder és Lenszirom	Erkel Színház	03.02-03.12	03.13-03.23
4/24/2015	péntek	19:00	A hatyúk tava	Operaház	03.02-03.12	03.13-03.23
5/15/2015	péntek	18:00	Faust	Operaház	04.16-04.26	04.27-05.05
6/10/2015	szerda	18:00	Vivaldi: Farnace	Erkel Színház	05.15-05.24	05.25-06.02

Erkel színházi főpróba árak: 500, 300, 200.- Ft

Operaházi főpróba árak: 3600, 2900, 2400, 1100, 400.- Ft



Kedves Tagtársak!

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete, a Magyar Nemzeti Bank támogatásával ösztöndíjpályázatot hirdet a 2014/2015-ös tanévre felsőoktatási intézményben (felsőoktatási hallgatói jogviszony keretében) **teljes idejű (nappali tagozatos), gazdasági tanulmányaikat folytató diákok** részére.

A program nagycsaládban élő, jó tanulmányi eredményt felmutató fiataloknak nyújt segítséget felsőfokú gazdasági tanulmányaik végzéséhez.

A pályázat célja a nagycsaládban élő tehetséges diákok támogatása.

A pályázat felhívása elérhető a NOE honlapján: www.noe.hu – hírek rovatban.

Kérlek, hívjátok fel minden család figyelmét erre a lehetőségre, mert komoly segítség lehet számukra.

KISS MÁRTA



„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 tagcsaládjai 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 otthonát építsék maguknak, de eddig elegendő önerő hiányában ezt nem tudták megvalósítani. Az adományozó cégek saját termékeikkel kívánnak támogatást nyújtani – falazótéglát, földmrendszert, tetőcserepet, szigetelőanyagot, kéményrendszert, szerelvényeket, szanitereket, festéket 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 szervezetetek vezetője, a régiós titkár vagy a budapesti titkárság is tud segíteni.

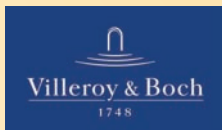
Olvassátok el figyelmesen ezt a remek lehetőséget, mert bár szigorúak a feltételek, s a családok számára is nagy elkötelezettséget jelent – az új otthon létének reményét is hordozza!

Minden építő kedvű családunknak jó pályázást kívánok!

KISS MÁRTA
PROGRAMFELELŐS



Képek forrása: www.homeinfo.hu





„Konzervált szeretet”, avagy nyugdíjasok a nagycsaládosokért

A valódi segítség ritka kincs. A Tápláló szeretet program hat éve indult újtára a nógrádi nyugdíjasok és a NOE együttműködésével. Herczegh Anita, a köztársasági elnök felesége 2014-ben elvállalta a program fővédnöki szerepét.

A Nógrádi Napraforgó Egyesület és néhány környékbeli nyugdíjas szervezet tagjai kertjük felesleges gyümölcsseit, termésseit feldolgozva és befőzve, rászoruló nagycsaládosokon segítenek. 2014. október 2-án a NOE két budapesti csoportjának és egy vidéki egyesületének nagycsaládjai részesülnek az adományban: a Budapest Csepel és Budapest Gazdagréti Csoport, valamint a hatvani „60” Napsugár Nagycsaládos Egyesület.

A palócok nagy szíve megmutatkozik abban is, hogy több környékbeli település egyesületei, nyugdíjas klubjai és magánszemélyei csatlakoztak a nógrádi kezdeményezéshez. A több mint 1000 üveg befőtt, lekvár, szörp és savanyúság adományozását Nyilas Kálmánné, a Nógrádi Napraforgó Hagyományörző és Szociális Egyesület elnöke, a program ötletgazdája irányítja.

Megkérdeztük a program kiemelkedő szereplőit, hogy érezték magukat, és hogyan vélekednek a kezdeményezésről.

A fővédnök, Herczegh Anita szemszögéből...

Úgy tűnt, nagyon megérintette az átadó ünnepség hangulata. Mi hatott Önre leginkább?

Az önzetlenség: hogy olyan pofonegyszerű, magától értetődő dolog az, amit a Tápláló szeretet programban megvalósítanak – csoda, hogy másnak nem jutott eddig eszébe. Mert mi lenne annál kézenfekvőbb, mint hogy ami nekünk felesleges, azt odaadjuk annak, akinek nincs?! De az ötletnek meg kell születnie, és kell valaki, aki megvalósítja, akihez mások is csatlakozhatnak. Szerencsére a Tápláló szeretet programban Nyilas Kálmánné személyében megvan ez az ember.

Miben látja a program jelentőségét?

Abban, hogy nemcsak az nyer vele, aki megkapja ezeket a befőtteket és lekvárokat, hanem

azok is, akik elkészítik, mert hasznosnak érzik magukat, mert érzik, hogy szükség van rájuk. Nagyon sok erőt ad a mindennapokban, ha az ember tudja, hogy fontos, hogy van valami, ami nélküle nem működik.

Éppen az idei lekvárok és befőttek átadása előtti estén érkeztem haza egy hivatalos útról, amelynek egyik állomása New York volt. A férjemet kísértem el, aki az ENSZ Közgyűlésére volt hivatalos. Nógrádon, a Tápláló szeretet program résztvevőinek akkor elmondtam, hogy ők a bizonyítékok arra, hogy nem kell elnöknek vagy miniszterelnöknek lenni ahhoz, hogy változtassunk kicsit a világ dolgainak alakulásán, vagy legalább szebbé, jobbá tegyük a környezetünkben élők életét.

Van egy hosszú távú hatása is a programnak: hiszem, hogy azok a gyerekek, akik akár csak egy kanállal is esznek ezekből a lekvárokból, egy nap majd továbbadják azt a szeretetet, amit így kaptak. Méghozzá nagykanállal!



Az ötletgazda és fő szervező, Nyilas Kálmánné szemszögéből...

A program kapcsán milyen élményei, visszajelzései vannak a résztvevő szervezetek, a falu lakói és a családok részéről?

A program elindítását, a hazánkat is elért gazdasági válság okozta nehézségek motiválták.

Édesanyaként, nagymamaként nagyon sajnáltam a nehéz helyzetbe került családokat. A hitelfelvételek törlesztő részletének drasztikus emelkedése miatt, amelyet többször a családfő állásvesztése is nehezített, sokan lehetetlen helyzetbe kerültek.

Ugyanakkor vidéken élve azt tapasztaltam, hogy amikor a család szükségletét már betakarították a földekről, a kertekből, még mindig nagyon sok termék marad ott, ami veszendőbe megy.

Arra gondoltam, ezt a terményfelesleget akár meg lehetne menteni, és konzerválás után el lehetne juttatni olyan családokhoz, akik nehezebb körülmények között élnek. Elhatároztam, hogy a saját kertem terményeit feldolgozva nyújtok segítséget a városokban élő, gyermekeket nevelő családoknak. A Nógrádi Napraforgó Egyesület tagjai az első hívó szóra csatlakoztak hozzám, és elindult a Tápláló szeretet program. Sokszor beszéltem a különböző fórumokon a családokat segítő programról, és egyre többen érezték azt, hogy ők is szívesen segítenének.

Nógrád megye nyugati felének ez lett a helyi szövetsége a családokért. Ahol élünk, ott sokan tudják, hogy a Tápláló szeretet program arról szól, hogy érted örömmel és szeretettel dolgozom, a szabadidőmet szívesen feláldozom. Becsülöm a féltő, gondoskodással nevelő szülőket, akik a gazdasági nehézségek árán is vállalják a sok gyermeket, és örülünk minden egyes megszületett kisbabának.

A családoktól mi is ajándékot kapunk cserébe, mert szeretettel gondolnak ránk és hálás szívvel köszönik meg az önzetlen segítséget. Kapunk készlapokat, a családokról



fényképeket, a gyerekektől rajzokat, apró saját készítésű ajándékokat, amelyeket mi is féltve megőrizzünk. Ebben az évben, a levelekből jó néhányat megmutattunk az átadó ünnepségen. A Nógrádi Művelődési Házban egy fécskát állítottunk fel, és erre akasztottuk fel ezeket a kedves sorokat, gyermekrajzokat. A „Köszönőlevél fécskát” sokan megcsodálták.

Mi jelenti a hajtóerőt, hogy évről évre nekilássanak a fázasztó munkának? Mi jelenti a jutalmat a programban résztvevők számára?

Sokszor halljuk, hogy Magyarország gazdasági élete sokat javult, és már egy kicsit könnyebb az élet. Kevesebb a munkanélküli honfitársunk. A kormány a családokat az utóbbi időkből kiemelten segíti és támogatja. Mi azonban úgy gondoljuk, ennek ellenére nagyon is fontos a mi segítségünk, ezért a Tápláló szeretet programot folytatjuk. A sok év alatt – hiszen ez már a hatodik akciónk volt – korrekt kapcsolat alakult ki a Nagycsaládosok Országos Egyesületének vezetőivel, tagjaival. Segítik és támogatják a Tápláló szeretet programot és becsülik a



programban résztvevő emberek odaadó munkáját.

Az előző évek tapasztalatai után talán mondhatom, hogy Nógrád községből elindult egy szép gondolat, amelyet tett is követett, mert létrejött a Tápláló szeretet program, amelyet mások is követnek. A környező települések civil szerveződései sorra kapcsolódnak be a programba, mert hasonló értékrendet képviselnek: vagyis a mi lehetőségeinken belül segítsünk embertársainkon, segítsük a fiatalabb generációt, akik utódokat nevelnek!

A megajándékozottak szemszögéből Vild Orsolya...

Hogy fogadták a családok az adományokat? Mi volt a legemlékeztetebb reakció az adományok látán?

Minden család meglepetéssel és örömmel fogadta a nógrádi finomságokat, örültek, hogy igazi házas készítésű lekvárok, savanyúságok kerülhetnek az asztalukra. Azoknál a családoknál, ahol nincs nagymama, külön öröm volt a gyerekek számára, hogy egy kedves, távoli, ismeretlen nénitől mégis kerülhet igazi „nagymama lekvárja” a sütikbe.

Miben látod a program sikerét?

Az emberségben és önzetlenségben! Az idősek érzik, hogy szükség van még rájuk, a munkájukra, a kis kertjük által termelt gyümölcsök, zöldségek nem mennek veszendőbe. A budapesti családoknak meg örömet okoznak a csodálatos ízekkel, szeretettel teli csemegék, amikhez sem idejük, sem lehetőségük nem lenne a rohanó hétköznapokon hozzájutni.



Álljon a beszámoló végén egy kis statisztika

A program évről évre sikeresebb, amelyet az alábbi adatok is mutatnak:

A Tápláló szeretet VI. program támogatói voltak:

- a horpácsi Aranyalma Nyugdíjas Klub
- a Hunyadi János Nyugállományúak Klubja, Rétságáról
- a Szondi Nyugdíjas Klub, Drégelypalánkról
- a Szivárvány Nyugdíjas Klub, Kétdobonyból
- a Mákvirág Nyugdíjas Klub, Diósjenőről
- a rétsági Városi Nyugdíjas Klub
- a Duna Televízió stábjja, akik az adomány összegyűjtése napján segítettek lekvárt főzni
- a Nógrádi Napraforgó Hagyományőrző és Szociális Egyesület tagjai
- a berkenyi polgármester asszony és további magánszemélyek, akik civil szervezetnek nem tagjai, de a programot ismerik.

Voltak olyan szervezet, akik ebben az évben kimaradtak (Tolmács, Ipolyvece), de remélem jövőre velük is találkozunk, mert nincs annál nagyobb öröm, mint mikor azok az emberek jönnek össze, akik mások öröméért tesznek.

Ebben az évben elkészült a kezdetektől számított 4625. üveg mosolygós, szeretettel teli ajándék.

Kedves nógrádiak, KÖSZÖNJÜK!

LÓDI VIKTÓRIA

A Tápláló szeretet programnak köszönhetően 2014. évben:

- 1074 üveg lekvár, szörp, befőtt, savanyúság, zöldbab, lecsó stb.,
- 59 kg alma,
- 44 kg burgonya,
- 12 flakon étolaj,
- 5 kg dió,
- 3 kg mogyoró,
- 14 kg hagyma,
- liszt, cukor, tészta, házi készítésű tea, fűszerek és egyéb kisebb mennyiségű élelmiszer gyűlt össze.



Év	Üvegszám:	Készítették (fő):	Az adományt kapták:
2009.	360	30	Bp. Csepel, Józsefváros
2010.	348	31	Bp. Zugló
2011.	734 + egyéb	140	Bp. Óbuda, Szentlőrinc
2012.	1027 + egyéb	165	Bp. Pesterzsébet, Salgótarján
2013.	1082 + egyéb	132	Bp. XVI. ker., XVII. ker.
2014.	1074 + egyéb	110	Bp. Gazdagrét, Csepel, Hatvan



Születésnapot ünnepeltek 2014-ben

Az idén jubilált több nagycsaládos egyesületünk. Az összeállítás útján szeretnénk megköszönni közösségi munkájukat, szolgálatukat.

Sokszor mondják, hogy egy szervezetet nem életre hívni igazán nehéz, hanem fenntartani, működtetni, továbbvinni.

A kezdeti lelkesedést, lendületet éltetni kell, hiszen az önkéntesek munka és család mellett dolgoznak az egyesületért, a családokért.

Az eltelt évek azt mutatják, hogy ez idő alatt felnőtt egy generáció, mely az egyesülettel együtt „öregedett”, ért felnőtté, vett részt a megmozdulásokon, rendezvényeken, ünnepeken, megtapasztalta, hogy milyen érzés egy nagycsaládos közösséghez tartozni.

Egy olyan közösséghez,

- * ahol nem probléma, hogyha a szülőknek több gyermeke van, mint keze.
- * ahol nem ütközik meg senki, hogyha a kicsik nem jól nevelten ücsörögnek a sarokban, hiszen mindenki többszörösen átesett a kisgyermekes korszak szépségein és nehézségein.
- * ahol tanácsot lehet kérni, hogy hogyan lehet családirag túlélni egy-egy nehezebb kamaszkort.
- * ahol segítséget lehet kérni, ha az ember bajba kerül.
- * ahol a nagycsaládosok megmutatták, hogy az általános vélekedés ellenére nem kérnek, hanem adnak.
- * ahol jó érzés közösen ünnepelni, a dolgozós hétköznapiak után.

Ezúton szeretném megköszönni az egyesületeket éltető önkénteseknek, vezetőknek, hogy időt, energiát nem sajnálva dolgoznak, dolgoztak a családokért, a közösségért!

SZÉKELY HAJNALKA, ELNÖK

Mosonmagyaróvári Nagycsaládosok Egyesülete

25.

„Áldott napfény süss le rájuk!” – a nagycsaládosok Himnuszának utolsó sorai hangzanak így. Ezzel fejezte be a Nagycsaládosok Életfa Egyesülete a 25 éves jubileumi műsorát, június 14-én a Flesch Károly Kulturális Központban. Az egész napos rendezvény délelőttje a gyermekeknek szólt. A Halászi Marionett Bábcsoport tagjai szórakoztatták először a rendezvényre érkezőket. A résztvevők ügyeskedhettek kedvükre a kézműves foglalkozásokon, lovagolhattak, íjászolhattak. Harapnivaló is akadt, szomszédokat is olthatták.

A délutáni ünnepi műsorban többes szerepe is volt. Jubileumi műsor lévén először a megalakulástól napjainkig terjedő időszak eseményeiről hangzott el egy rövid áttekintő értékelés, amely az egyesületi tagok sok-sok önkéntes munkájáért kifejezett köszönettel zárult.

Az egyesület elnöke ismertette, hogy a 15 család által alapított egyesületnek jelenleg már 150 család a

tagja. Kiemelte az évente ismétlődő, rendszeres közösségteremtő programok közül a legfontosabbakat: a közös kirándulásokat, a farsangolást, a családi sport- és egészségnapokat, az országos- és regionális találkozót, a bemutatkozó műsort, a minikonferenciákat fontos

témákban és a karácsonyi színházlátogatást. Tevékenységünkhöz tartozik még a NOE-től kapott élelmiszerek továbbítása a tagok felé, és az EU-s élelmiszersegélyek eljuttatása a város rászoruló lakóihoz. Az egyesület együttműködik a Civil Szövetség tagjaival, a város vezetőivel, a Kistérségi Egyesített Szociális Intézménnyel.

Az egyesület külföldi kapcsolatot is ápol. Régóta baráti együttműködést folytat a Fel-

vidéken megalakult Fecske Nagycsaládos Társulás pozsonyi és koloni csoportjával. Amire az egyesület nagyon büszke, az az, hogy 2012-ben az egyesület javaslatára a Családbarát Önkormányzat címet is elnyerte a város vezetése. 2012-ben Karitatív Csereraktárt működtettek.



2013-ban a NOE és az Önkormányzat, valamint a város vállalkozói támogatásával az egyesület rendezte meg a Nagycsaládosok Országos Őszi Találkozóját, ahova közel 2000 nagycsaládos tag érkezett. 2013-ban elnyerték Mosonmagyaróváron az Év Civil Szervezete címet, 2014-ben pedig a Nagycsaládosok Országos Egyesületének

legnagyobb kitüntetését a NOE-díj-at vehették át.

Az ünnepség másik fontos feladata volt méltóképpen köszönetet mondani Lauer Katalinnak a 25 éven keresztül végzett áldozatos elnöki munkájáért. Kati az egyesület megalakulása óta töltötte be ezt a tisztséget. Dr. Nagy István polgármester úr személyes megjelenésével tisztelte meg az egyesületet és egy elismerő oklevél átadásával annak leköszönő elnökét.

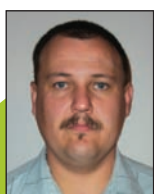
Még egy fontos üzenet közvetítést szánt az egyesület

vezetése a jubileumi műsornak. Az alapszabály egyik fontos célkitűzése: „A nagycsaládos életforma értékeinek felmutatása.” Talán sikerült ezt megvalósítani azzal, hogy színpadra szólítottuk az egyesület legnagyobb létszámmal élő (6-14 gyermeket nevelő) 8 családját, közben ismertetve a családok életét, hitvallását a nagycsaládról, a gyerekek nevelési elveiről. Mindenki azonosan vallotta,

hogy bár sok-sok törődéssel jár a több gyermek, de minden szülő számára „szeretetbomba” a nagycsalád, mert sok örömet adnak vissza a szülők áldozatos munkájáért. Megható volt hallgatni és ismertetni, hogy valóban milyen csodálatos kincsek találhatók a nagy létszámmal élő családokban.

Befejezésül elhangzott a nagycsaládosok Himnusza a Tavaszi szél című népdal, amelyet Tóth Attila a felvidéki Fecske Nagycsaládosok Egyesületének egyik képviselője tangóharmonikával kísért. „Népes fészek boldog fészek, virágom, virágom. Fiókái vígan élnek..., Áldott napfény süss le rájuk..., csillag tenger őrizd álmuk!” A rendezvény állófogadással, és vidám tánczással zárult!

DR. ORBÁN JÓZSEFNÉ
AZ EGYESÜLET ÚJ ELNÖKE



Újkígyósi Nagycsaládosok Egyesülete

25.

25 éves az Újkígyósi Nagycsaládosok Közhasznú Egyesülete. Az alapszervezet 1989 áprilisában alakult Oláh József elnök-

letével. 1990 decembere óta bejegyzett szervezetként tevékenykedünk a településen, napjainkra már 3 generációra nőtte ki magát, támogató tagjaink azon nagycsaládos szülők, akiknek gyermekei már önálló nagycsaládos tagokká váltak.

Fontos megemlékezni a múlttól, e nélkül nincs jelen és jövő. Köszönet elődeinknek, akik ezalatt a 25 év alatt felvirágoztatták, életben tartották egyesületünket. A NOE legmagasabb elismerésében részesültek az Egyesületünkért végzett rendkívüli áldozatos munkájáért 2005-ben Gedő Gáborné, Oláh József elnök, egyben alapító tag 1992-ben valamint 1999-ben Popol Mihályné, aki 16 évig vezette egyesületünket.



A képviselő-testület 2008-ban „Újkígyósért” kitüntető címet adományozott Egyesületünknek.

Köszönet nekik, a vezetőségi tagoknak, azoknak, akik önkéntes munkájukkal segítették fennmaradásunkat, rendezvényeinket, és köszönet a tagságnak, akik aktívan részt vettek ezeken, hisz értük dolgozunk.

Rendszeresen szervezünk helyi programokat, szellemi vetélkedőket, sportvetélkedőket, vonatos kirándulásokat. Aktív szerepet játszunk a helyi rendezvények szervezésében, rendszeresen részt veszünk azokban. Gyakran osztunk adományokat, szoros kapcsolatot tartunk fent az önkormányzattal, más civil szervezetekkel, oktatási intézményekkel. A szervezet rendszeresen és eredményesen pályázik, melynek következtében megteremtette működésének infrastrukturális feltételeit, gazdál-

kodása kiegyensúlyozott. 2014-ben négy vonatos kirándulást, több játszóházat, májusban a városi gyereknapot szerveztük meg, részt vettünk a regionális gyermeknapon, az I. Nagycsaládos Fesztiválon, főző- és kolbászversenyen.

A jubileumi rendezvényünkön a tagcsaládokon kívül jelen voltak a meghívott vendégeink, többek között a gyulai és a gábortelepi nagycsaládos egyesület képviselői is. A vacsora után 300 szeletes csokoládétortát szolgáltak fel, majd köszöntöttük a 10, 15 és 25 éves házassági évfordulójukat ünneplő párokat egy anyakönyv-

vezető segítségével, újbóli fogadalmatétellel. A ceremónia után élőzenével, házasság köré épülő elemekkel (vőfély, boldom menyasszony és vőlegény segítségével), tombolahúzással és tánccal zártuk az estét.



BÉKÉSI ATTILA, ELNÖK

Nagycsaládosok Aszódi Egyesülete

20.

20 éves születésnapját ünnepelte augusztus 9-én a NAE, vagyis a Nagycsaládosok Aszódi Egyesülete. Az 1994-ben létrejött szervezet 12 családdal indult, ma 28 nagycsaládot foglal magába. A Falujárók úti Idősek Napközi Otthonában tartott rendezvényen – amelynek délelőttjén a köszöntőkre és a műsorra, délután pedig közös játékokra, beszélgetésekre került sor – az országos szervezet főtitkára, Varga Anikó is köszöntötte a nagycsaládosokat.

Az Aszódi szervezet alapító elnökeként Balázsné Mayer Zsuzsanna üdvözölte a résztvevőket, majd az elmúlt húsz esztendő történéseit sorolta fel, kiemelve közülük a legsikeresebb programokat. Arról, hogy eseményben mennyire gazdag volt az elmúlt két évtized, az ünnepség alkalmából összeállított kis kiállítás, illetve diavetítés is tanúskodott.

Az aszódi szervezet a Nagycsaládosok Országos Egyesületének célkitűzéseit tekinti irányadónak, vagyis a családok mindennapi anyagi és egyéb gondjainak, gyermeknevelési problémáinak megoldásában igyekszik segíteni. Mindamellettt fontosnak tartja, hogy kulturális programokat is kínáljon az azonos értékrend alapján élő tagcsaládoknak. Rendszeresen járnak kirándulni, szívesen vesznek részt országos találkozókra, ahol rengeteg tapasztalatot szerezve tudják segíteni egymást. A NAE egyébként nyitott, nemcsak a három vagy afölötti csemetével bíró családokat várja, hanem az egy-két gyermekeseket is.

Az egyesület működéséhez mindenképpen szükséges pártfogókra, segítőkre lenni, akiknek munkáját az ünnepség keretében köszönte meg Balázsné Mayer Zsuzsanna. A támogatók között szerepel a város ön-

kormányzata is, amelynek nevében Sztán István köszöntötte az ünneplő közösséget, és biztosította arról, hogy a közeljövőben is igyekeznek mindennemű segítséget megadni.

Az eseményen résztvevő Varga Anikó, a NOE főtitkára különösen méltánylandónak nevezte a nagycsaládos egyesületek által végzett munkát, hiszen az aktív közösséggel úgy végeznek önkéntes, értékteremtő tevékenységet, hogy emellett a saját (nagy)családjukat is el kell látniuk. Az aszódi egyesület 20 évével kapcsolatban pedig megjegyezte, a két évtized egyben generációváltást is feltételez, vagyis a nagycsaládosok eredményes működése példaként szolgált az azóta alakult többgyerekes családok számára, akik szintén beléptek ebbe a közösségbe.

A beszédek után színvonalas műsor következett, a közösen főzött gulyásleves elfogyasztása után pedig a játéka és a közös beszélgetése lett a főszerep.

forrás: Aszódi Tükör, XXVI. évfolyam, 8. szám, 2014. augusztus
képek forrása: Aszódi Tükör



Kétsopronyi Nagycsaládosok Egyesülete

20.

2014. június utolsó szombatja az egyesületünk által rendezett „Családi nap” időpontja. Az idén rendhagyó volt ez a nap, hiszen ekkor ünnepeltük egyesületünk alakulásának 20. évfordulóját.

A napot délelőtt 9 órakor kezdtük. Volt itt minden: gladiátoros játék, ugrálóvárak, logikai játékok, kézműves foglalkozás, játszószőnyeg a kicsiknek, szabaduló játék, íjászkodás, rajzverseny, arcfestés és a minden alkalommal nagy sikert arató csapatverseny a polgármesterünk (aki testnevelő tanár is) vezetésével. Szorgalmas anyukák krumplipaprikást főztek ebédre, valamint limonádét készítettek. Apró játékokkal és édességgel díjaztuk a játékosokat. 15 órakor bezártuk kapuinkat a művelődési ház területén, majd 18 órától folytattuk az ünneplést a helyi étteremben.



Köszöntöttük a meghívott vendégeket és az alapítókat, valamint minden résztvevőt. Külön megtiszteltetés volt, hogy a NOE-ból Csiky Zoltánné Klári is köztünk volt. Elmeséltük az egyesület alakulását, valamint ezzel kapcsolatban rendeztünk egy kiállítást is. Megköszöntük a felajánlásokat, a sok segítséget és köszöntöttük azt a családot, akik az idén lettek várományos tagból rendes tagok harmadik gyermekük születésével. Ismét lehetőséget adtunk azoknak a tagjainknak, akik az idén házasságuk kerek évfordulóját ünnepelték, hogy fogadalmukat anyakönyvvezető előtt megerősíthessék. Külön köszöntöttük a két alapító tagot, Tipiné Klárit és Krajcsóné Ágit. Szokásunkhoz híven az idén is kiemeltük két tagunk önzetlen munkáját.

Az este folyamán vacsorázhattunk, táncolhattunk, a gyerekeknek külön játszósarkot biztosítottunk felügyelettel, így a szülők is kikapcsolódhattak. Közösen fogyasztottuk el a 250 szeletes tortát és felhőtlenül mulattunk hajnali 4 óráig.

PÉTERNÉ NOVÁK KRISZTINA

A Dunántúl vonzásában élve mosolyogva olvastam és tanulmányoztam Petőfi szép sorait az Alföldről. Ő maga is Erdély hegyei között töltötte rövid élete jelentős részét.

Az idén nyáron kedves meghívót hozott a posta Kétsopronyból, s szívesen vállaltam, hogy képviselem a NOE-t a húszéves évforduló ünnepi rendezvényén. Nem mentem egyedül, magammal vittem két unokát is, hadd lássanak világot.

Már a békéscsabai állomáson kedves nyugdíjas „sofőr” fogadott bennünket, s mire Kétsopronyba értünk, jó néhány információval lettünk gazdagabbak. A falut elérve nem győztem csodálkozni a sok szép rendezett porta és takaros ház láttán.

Régóta tudjuk, hogy a nagycsaládos rendezvények szervezettek, szeretettel fogadják a vendégeket, de a kétsopronyiak különös hangulatot teremtettek a művelődési központ gyönyörű kertjében. A gyermekeknek, kicsiknek és nagyoknak tartalmas programot szerveztek (aszfaltfestés, kézművesség, ügyességi versenyek). A szakácsok mindenki meglegedésére sürgölődtek a bogrács körül. A délutáni versenyeket követő díjkiosztó után, míg a házigazdák az esti bálra készültek, unokáimmal „falujáró” sétára indultunk. Szavakkal alig elmondható szépségben volt részünk: rendezett kertek, virágos parkok mindenütt.

Az esti bálnak helyet adó, az egyesület 20 évét bemutató kiállítás méltó háttere volt az ünnepélyes báli megnyitónak.

Amikor személyesen is találkozhattam és beszéltem a falu első emberével, a polgármesterrel, már nem is csodálkoztam, miért ilyen vonzó és szép Kétsoprony. Az itt élő emberek jó gazdái településüknek, becsülik saját értékeiket. Nem véletlen, hogy hazafelé utazva tízéves kisunokám azt mondta: „Felnőtt koromban én is kétsopronyi szeretnék lenni!”

CSIKY ZOLTÁNNÉ KLÁRI





Monostorapáti „Bokréta” Nagycsaládosok Egyesülete 20.

Egyesületünk ez évben ünnepelte megalkotásának 20. évfordulóját. A méltó megemlékezésre szeptember 6-án került sor.

Természetesen már a múlt évben elkezdődött a szervezés, hisz az anyagiakat már az évi programok összeállításánál figyelembe kellett venni, mind időben, mind anyagiak tekintetében. Nem volt egyszerű dolog (különösen az ünnepség időpontjának kijelölése) a faluban, a szűkebb lehetőségek és az időjárás bizonytalansága miatt.

Végül is szeptember 6-a mellett döntöttünk. A sok készülődés, szervezés, tagjaink segítő szándéka, közreműködése a gondok megoldásában, meghozta az eredményét.

A rendezvény 9 órakor kezdődött, a NOE Himnuszának eléneklésével. Majd pár szavas köszöntő után régióvezetőnk, Molnárné Budai Angéla megnyitó beszéde következett. Ő olvasta fel a NOE elnökének köszöntő levelét is, amit az egyesületünknek írt a jeles ünnepségre, majd Gulyás Erzsébet alpolgármester asszony méltatta az egyesület működését a falunkban, és további eredményes munkát kívánt.

Az ünnepségre meghívtuk az alapító tagokat is, akik már nem tagjai az egyesületünknek. Köszöntéssel és kis ajándékkal leptük meg azokat, akik a kezdettől tagjaink. Vendégeink és tagjaink az egyesület húszéves történetéről szóló füzetet és egy, az egyesület emblémájával díszített vászon táskát kaptak.

Délelőtt a művelődési házunkban és annak udvarában folytak a programok. Az egyesület történetének fényképes emlékeit, mintegy százhusz képet – kilenc tablón lehetett megtekinteni. A gyerekeknek kézműves

foglalkozásokra, gyöngyfűzésre, rajz és festési lehetőségekre, rajzolásra, festésre volt lehetőségük. Molnár Tibor tagunk, aki a rendőrség körzeti megbízottja is, kerékpáros ügyességi versenyt rendezett. Rendőrautóba is beülhettek a gyerekek egy falubeli körre.

Az ünnepségen résztvevőket ebédre gulyással látta vendégül az egyesület, majd a gyerekek a Kertész Ferencé készítette meglepetés tortából kaptak egy-egy szeletet.



A délutáni program a sportpályán játékos családi vetélkedőkkel telt. Volt itt minden (a talicskatolástól a zsákban futásig), ami a szűk 4 órás időkeretbe belefért. Sajnos a tervezett játékok mintegy harmadára az idő szűkössége miatt nem kerülhetett sor, pedig a programok meglehetősen dinamikusn peregtek. Köszönjük Simon László és felesége Tünde, valamint Kiss János szervezők segítségét!

Az idősebbek közül többen a délutánt a művelődési házban töltötték, ahol a gyerekek tovább folytathatták a délelőtt megkezdett munkáikat (pl. krétarajzokat készítettek). Itt a délután fénypontja a kürtöskalács és a palacsintasütés volt, amit a gyerekek nagy örömmel fogadtak.

Az ünnepségünk bállal folytatódott, ahol a zenét az SMS együttes szolgáltatta nagy sikerrel, hiszen a mulatságnak vasárnap hajnali fél ötkor lett vége!

Soós GYULA





Nagykállói „Családi Kör” Nagycsaládosok Egyesülete 20.

Augusztus 23-án ünnepelte megalakulásának 20. évfordulóját a Nagykállói „Családi Kör” Nagycsaládosok Egyesülete a harangodi dombok között.

Mintegy 180 résztvevő között érkeztek vendégek Nyíregyházáról, Debrecenből, Püspökladányból és a Vajdaságból. Képviseltették magukat a görög és római katolikus, valamint a református egyházak. Az ünnepségen megjelent és köszöntőt mondott Juhász Zoltán,



városunk polgármestere. Méltatta az egyesületünk, azon belül is a megszállott közösségi emberek tevékenységét, kiemelve, hogy Nagykálló város, mint kö-

zösség erejét az egymásba kapcsolódó civil szervezetek munkája adja.

A köszöntők után az egyesülettel egyidős, ez évben 20 éves fiatalokat leptünk meg egy kis tortával. Az ünnepi ebéd után felszeletelésre, és a tányérokra került az egyesület születésnapjára tortája is.

Egyesületünk alapszabályában megfogalmazott célok közül az első: „Az élet és anyaság tiszteletére nevelés, a házasságért és a jövő generációért érzett felelősség erősítése.” A házassággal, az anyasággal és a családdal mint értékkel, az egyháznaknál találkozhatunk. Ezen alapértékek és a hit kapcsolatáról szóló előadásokkal folytatódott a rendezvényünk. Először a református egyház részéről Horváth György nagytiszteletű úr mondta el gondolatait, majd a görög katolikus egyház részéről Jaczkó György parókus urat hallgattuk meg. A római katolikus egyház részéről Simon Szabolcs hitoktató készült előadással. Ha a megközelítési módok el is tértek, mindhárom irányból megerősítést nyertünk abban, hogy az emberi élet csak családi közösségen alapulva maradhat fenn.

A továbbiakban a mindennapi élet problémáiról és a megoldási lehetőségekről Antal Edit szociális munkás tanácsait ismerhettük meg.

A kikapcsolódásról ügyességi versenyek, kézműves foglalkozások, kincskereső játék, kötélcsúszda, lovas kocsikázás gondoskodtak. Mindezek mellett jólesett a kemencében sült kenyérlángos. Természetesen volt alkalom a napi gondok megbeszélésére is. A vajdasági vendégek részére egy esti városnézéssel zárult a nap.

Kellemes időben, jó hangulatban telt a rendezvény.

PATAKI JÁNOS

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 Budapesten és az egész ország területén.

Szállítás: zongora- és páncélszekrény-szállítás.

Kedvező árak, ügyfélbarát kiszolgálás.

NOE-tagoknak árengedmény!

Ha bármilyen szállítási gondja van, hívjon bizalommal!

☎ 30/509-2284 Sárközi Zsolt

www.koltozesmaskepp.hu

Homok, sóder, murva, beton, termőföld szállítását 5 tonnáig vállalom Budapesten,

NOE-tagoknak 5% kedvezménnyel!

☎ 20/956-5720 Kovács Árpád

http://teherfuvarozas.uw.hu

e-mail: teherfuvarozas@uw.hu

Apakanapé

– mert az apák is ugyanolyan fontosak

Interjú Szél Dávid és Szabó Júlia pszichológusokkal

Evidensnek tűnhet, sokáig mégsem volt jellemző annak a véleménynek a létjogosultsága, miszerint az apák részvétele a család életében, a gyereknevelésben ugyanolyan fontos, mint az anyáké. Az apákat és ezzel párhuzamosan a családokat segítő, támogató kezdeményezésként indul el hamarosan az Apakanapé, amely nem más, mint két pszichológus, Szél Dávid és Szabó Júlia közös rendelése. Őket kérdeztük az apák múlt és jelenlegi helyéről, szerepéről a családban.

– Hogyan változott az apák családhoz való viszonya az elmúlt években?

Szél Dávid: A női emancipáció velejárója a férfiak, illetve az apák emancipációja is. A nemi szerepek kiegyenlítődése, a szerepek és feladatok egyenlő megosztása általános tendencia. Az elmúlt évtizedek során bekerült a köztudatba, hogy az apa ugyanúgy része, fontos része a gyermeket körülvevő rendszernek, mint az anya. Elég az apás szülés elterjedésére, természetességére gondolni. Pszichológiai, illetve gyerekneveléssel foglalkozó könyvek is egyre inkább helyén kezelik az apák szerepeit, nem segítőnek, hanem partnernek látják, láttatják őket. Mintha a tudomány és a közélet is egyre inkább megértené, hogy a gyermek szülei közül az apa éppúgy felcserélhetetlen és pótolhatatlan személy, mint az anya. Ugyanakkor, azt is fontos megemlíteni, hogy mindezen pozitív tendenciák mellett egy reprezentatív kutatás (<http://www.demografia.hu/letoltes/kiadvanyok>) rámutat arra, hogy Magyarországon még mindig egy nagyon hagyományos szerepmegosztás jelenik meg a családok életében.

– Minek a hatására alakult ki az apákban az egyre növekvő igény, hogy jobban részt vegyenek a gyereknevelésben?

Szabó Júlia: Érdemes itt a tágabb kontextust, a gazdasági, társadalmi változásokat, normákat is figyelembe venni. Azokban a családokban ugyanis, ahol az anya is dolgozik, ahol az anyának a család mellett a karrierje is fontos, sokkal kevésbé megoldható és elvárható, hogy ő lásson el mindent a gyerekek körül. Többek között ennek hatására sokkal jobban elfogadott ma egy kisgyerekkel foglalkozó apa, mint akár 20 évvel ezelőtt. Hozzájárul-

hattak mindehhez a gyerekneveléssel kapcsolatos kutatások eredményei is, amelyek rámutattak az apák nagyon jelentős szerepére. Másrészt – ezzel remélhetőleg párhuzamosan – valószínűleg az apák is felismerték, hogy pótolhatatlan élményekből maradnak ki, ha nem vesznek részt gyerekeik életében.



– Milyen sérüléseket okozhat a gyerekekben, ha az apa nincs, vagy csak kevéssé van jelen a gyermek életében?

SZ. D.: Fontos, hogy itt most a két-szülős családokról beszélünk. Egy ilyen családban a gyerek számára az a szülő, amelyik nem foglalkozik vele, azt sugallja, hogy nem kíváncsi rá, nem tartja őt elég fontosnak és érdekesnek a figyelemre. A folyamat azért is veszélyes, mert egyfajta ördögi körré válhat: az apa nem foglalkozik a gyerekekkel, így persze a gyerek sem tud igazán kapcsolódni hozzá, végül pedig az apa megerősödik abban az érzésben, hogy neki nincs igazán szerepe a gyereke életében. A gyerekek énképe, önbizalma a környezet, csecsemő- és gyerekkorban a család visszajelzései alapján alakul ki, éppen ezért az itt átélt tapasztalatok hosszú távú, sok esetben csak komoly beavatkozások árán visszafordítható hatásokkal bírnak.

– Mi az Önök tapasztalata: hogyan készülnek a férfiak a családalapításra, arra, hogy férjek, majd apák lesznek?

SZ. J.: Nagyon nehéz egységes családmódellekről beszélni. A legkülönbözőbb családalapítási, tervezési szokások működhetnek jól vagy éppen rosszul. Nagyon az egyéni variációk. Vannak férfiak, akik nagyon vágnak a gyerekekre, és tudatosan, a legelső pillanattól készülnek, vannak, akik csak születéstől kapcsolódnak be a gyereknevelésbe és vannak, akik csak a már beszélő gyerekekkel

foglalkoznak. Fontos, hogy a pár tagjai tisztában legyenek egymás elképzeléseivel, szorongásaival, aggodalmaival, hogy őszinték legyenek magukkal és társukkal szemben. Ugyanis mindezek eredője fogja meghatározni azt, ahogyan a jövődöbéli szülők a gyakorlatba ültetik elképzeléseiket.

– Milyen félelmek, szorongások vannak a férfiakban saját apai képességeikkel és a gyermekneveléssel kapcsolatban?

SZ. J.: Itt is nagyon nehéz egységes, általános igazságokat megfogalmazni. Sokszor megjelenik a család és a családfenntartás összeegyeztetésének nehézsége, a hagyományörzőbb társadalom és a progresszívabb egyéni minták összehibékítése. Sok apa példakép szeretne lenni gyermeke számára, mások sok energiát fektetnek abba, hogy éppen olyanok, vagy éppen hogy ne olyanok legyenek, mint a saját apukájuk volt.

– Mit várnak el maguktól az apák jellemzően?

SZ. J.: A legtöbb apa „csak” annyit szeretne, ha jó kapcsolata alakulna ki a gyerekével.

– Hogyan tud a feleség abban segíteni, hogy a párja jó apának érezze magát, illetve motivált legyen a gyereknevelésben való részvételre?

SZ. D.: A család egy rendszer, ahol minden résztvevő egyenlő súllyal vesz részt. Ez természetesen nem jelent, de nem is jelentheti a szerepek egyenlő elosztását. A rendszer sajátossága ugyanakkor, hogy ha az egyik tagja mozdul, óhatatlanul és szükségképpen mozdul a többi is.

Ez azzal a következménnyel jár, hogy a rendszer tagjai egyéniileg nem tehetőek felelőssé semmiért, hiszen minden amit valaki tesz, az egy válasz valaki másnak a tetteire, amely egyébként megint valamiféle reakciónak tekinthető, és így tovább. Az viszont biztosan segíthet az apáknak, ha egyrészt elismerik a szerepüket és a kompetenciájukat, sok bizalmat kapnak, de talán még ennél is fontosabb, hogy ne érezzék azt, hogy ellenőrzik őket. Emellett viszont te-



kintettel kell lenni a szorongásaikra, a nehézségeikre, az igényeikre is. Azt azonban ne felejtsük el, hogy ugyanerre van az anyáknak is szüksége!

– Mennyire jellemző, hogy az apák azt a mintát viszik tovább, amit otthon a saját apjuktól láttak?

– SZ. J.: Ez egyrészt függ attól, hogy milyen

mintát kaptak. Másrészt azonban mintáink olykor olyan mélyen belénk ivódtak, hogy részben nem is feltétlenül tudunk róluk. Gyakran tudatosan szeretnénk továbbvinni a jó gyakorlatokat, azokat a nevelési fogásokat, praktikákat, amelyekkel kapcsolatban azt gondoljuk, hogy szüleink jól csinálták. Az is előfordul, hogy a saját szüleinkkel kapcsolatos tapasztalatokkal ellenkezőleg szeretnénk gyerekeinket nevelni, de paradox módon ezek a minták még ilyenkor is képesek hatást kifejteni, akár az adott jellemző elkerülésének görcsös igyekezetén keresztül.

– SZ. D.: A minket ért hatások megkerülhetetlenek. Ez azonban csupán annyit jelent, hogy éppen ezek azok, amikkel dolgozni lehet és kell. Saját motívumaink és elvárásaink felismerése sokat segíthet abban, hogy ne láthatatlan hatások alapján cselekedjünk, hanem tudatos, érett, jól működő felnőttként.

– Hamarosan elindul az Apakanapé elnevezésű pszichológiai szolgáltatás. Milyen kérésekkel, problémákkal fordulhatnak Önökhöz?

SZ. D.: Az Apakanapé családoknak, pároknak és egyéneknek nyújt segítséget abban, hogy harmonikusan működjenek a rendszerükben, hogy az esetleges elakadásokból megtalálják a kifelé vezető utat. A családi rendszerek a legkülönbözőbb módokon tudnak jól működni. Mi abban szeretnénk segíteni, hogy ezt a jól-létet, ezt a nyugvópontot a családok megtalálják, elérjék. Nagy hangsúlyt fordítunk a család minden szereplőjére, legyen szó akár felnőttekről, akár gyerekekről. Szolgáltatásaink a család egyedi szereplőinek is elérhetőek, apák, anyák és gyerekek számára egyaránt. Az apakanapén bárki helyet foglalhat, aki úgy érzi, segítségre van szüksége.



Forrás: <http://csaladhalo.hu>

Advent – eljövétel

Az advent név a latin adventus – eljövétel szóból származik. Ez az egyházi év első része, a karácsonyt előkészítő időszak. Eredete a 4. századba, Galliába nyúlik vissza. Amikor az 5. században előtérbe került december 25-e ünneplése, advent a karácsony elé került, és megnyúlt. Hathetes lett, Szent Márton napjától december 24-ig tartott.

Szent Simplicius pápa (468-483) az 5. század végén négyvasárnapos változatában a római liturgia részévé tette. Advent azóta is a római liturgiában a december 24-ét megelőző négy vasárnapot és a közéjük eső hétköznapokat jelöli. Alapgondolata a megtestesülésben közénk érkező Krisztus várása volt. A középkorban a négy vasárnapot az Úr négy eljöveteleire való előkészületként ünnepelték: a megtestesülésben, a kegyelemben, a halálban és az ítéletben való eljövetelét.

Az egyházi év az adventtel kezdődik. A keresztény ember egész életében arra készül, hogy találkozzék Krisztussal. Az advent így az örömmel és hittel való várakozásról szól. Az adventi készülődést Magyarországon

sokrétűen áthatották a népszokások, hiedelmek. Lakodalmat, táncmulatságot ekkor nem tartottak, s az időszakot eleinte háromnapos (szerda, péntek, szombat) böjttel kötötték össze. Némely vidékeken az advent kezdetét a gyermekek kántálása jelezte. Énekelve jártak házról-házra, jókívánságokkal, köszöntőkkel halmozva el a ház népét. Az adventi lelki hangolódás és készüllet különösen meghitt alkalmat a hajnali, angyali vagy aranyos mise, a roraté (latinul „harmatozzatok”).



A ma is világszerte ismert adventi koszorúk őseit egy hamburgi evangélikus lelkész készítette 1860-ban. Egy óriási fenyőkoszorúra 24 gyertyát erősített, ezzel utalva az ünnep valamennyi napjára. A szokás Ausztriában, a katolikus lakosság körében is népszerűvé vált.

Magyarországon a 2. világháborút követően terjedt el, később annyiban módosulva, hogy a gyertyák száma négyre, az adventi vasárnapok számára csökkent.

Forrás: Családi ünnepeink: Advent (Magyar Katolikus Családegylet), 2012.

Advent a magyar néphagyományban



Advent sejtelmes fényei az Élet eljövendő születésének reménysugarait jelentik. A magyar falu áhítatos népe kora hajnalban gyertyával a kezében igyekezett

a Roratéra, a mise végeztével pedig, az első fénysugarak megjelenésével együtt az „Ó fényesség szép Hajnal”-t énekelte. Az adventi koszorú nem dísz-, hanem szakrális tárgy volt. Mély értelmű szimbolikája emelte azzá, mely szerint gyertyáinak fénye fokozatosan mind a négy égtájt re-



ménysugárral világosítja meg, vagyis az egész világot bevonja a várakozásba. Ismeretes az olyan kör-kereszt formájú koszorú, melynek közepén kicsi piros termés, csipkebogyó vagy almaszem jelképezi az Eljövendőt. A kör Mária öle, melynek titokzatos, kiterjedésnélküli középpontjában megjelenik az Élet. Mindez azt fejezi ki, amit a biblia e szavakkal mond el: „Az Ige testté lett.” (pontosabb fordítás szerint: hússá, hús-vér emberré lett).

Advent fényhozója: Luca

Az időszak kiváltságos szereplője Lúcia, magyarosan Luca, aki több jeles személyllyel: Andrással, Borbálával, Miklóssal és másokkal együtt ebben az ünnepi várakozásban és készülődésben kísérőnek szegődik hozzánk.

Lucának már a neve is világoskodó, világosító jelentéssel bír. Ábrázolásain

mindig égő mécsessel vagy lámpással a kezében jelenik meg. A szembetegek, vakok patrónája, ami azt jelenti, hogy aki oltalmát kéri, annak nemcsak a fizikai látásban, hanem a szellemi, lelki megvilágosodásban is segít.

Néphagyományunkban mély gyökeret eresztett. A Luca-napi köszöntő az élők gyarapodását, szaporodását kívánja: „Luca, Luca, kitty-kotty, tojjanak a tyúkok, adjon Isten békét, bőséget, egészséget, üdvösséget, a gazdának bő bort, bő búzát, gazdasszonynak tyúkot, ludat, a leánynak mátkát, a legénynek menyecskét!” December 13-án sok helyütt szokás búzát cserépbe ültetni, középebe gyertyát állítva, azon kívül termőágakat vízbe tenni (ez utóbbi azonban Katalin- és Borbálanaphoz is kötődik). E napon hófehérbe öltözött alakoskodó járta a falut, egyes helyeken jóra intette és imádkoztatta a ház népét, másutt libatollal arcukat megsimogatva lelki békességet varázsolt számukra, megint másutt szertartásos adjusztálással a tyúkok termékenységét serkentette. Luca névünnepe a jövőbe tekintésnek, az eljövendő szerencsés vagy szerencsétlenebb időjárásra, termésre és házasságra vonatkozó kíváncsiságnak vagy jóslásnak is alkalmát adta.

Lucakalendárium, lucagombóc, lucacédula...

Néphagyományainkból mi is sokat okulhatunk. Igen szép, ma is érvényes szokás például a búzaültetés és a gyümölcságak hajtatása. Az ágak mindig másként viselkednek: egyszer ki sem zöldülnek, máskor gyönyörűen virágba borulnak. Hogy ebből lehet-e következtetni a jövő évi termésre, azt nem tudom. De az ünnepre minden dísznél szebb, szívmengető ajándékban lehet részünk. Hasznos, jó elfoglaltság a lucakalendárium készítése is, melynek során a szokottnál jobban odafigyelünk a természet viselkedésére, az időjárási jelenségekre. Ha nem fogjuk föl túl komolyan vagy babonásan, akkor a házasságjósítás is egy vidám játék lehet. Ez történhet például lucagombóccal: keresztneveket teszünk a gombócokba, és amelyik főzéskor a leghamarabb följön, olyan nevé lesz a házastársam. De történhet lucacédulával is: 12 papírra neveket írok, leragasztom, beteszem az imakönyvembe, minden nap egyet eltépek, végül Karácsonykor megkapom az „igazit”. Jó szívvel ajánlom, hogy a koszorút



is inkább hagyományos szellemenben, visszafogottan, rikító színektől és fölösleges díszítmenyekedtől tartózkodva, szimbólumvilágára koncentrálna készítsük el.

A fényébredés efféle szimbolikus tisztelete nem kizárólag a mi sajátunk. Egyetlen példa erre a skandináv népek szokása: hófehérbe öltözött gyönyörű fiatal leány, fején zöld koszorún elhelyezett égő gyertyákkal jeleníti meg Advent titkát.

KOVÁCS MÁRTON, TANÁR
PILISCSABAI CSOPORT



Adventi készülődés

Karácsony közeledtével minden ember készülődik az ünnepre. Áruházak, üzletek ünnepi díszbe öltöznek, ami lelkünket is melegséggel tölti el. Otthonainkban az asztalokat, ajtókat feldíszítjük és várakozunk. Egyesületünk is készülődik, ezért kézműves foglal-



kozást szerveztünk ünnepi díszek készítésére.

Természetesen kaptunk segítséget Pálesz Judit testvérétől, aki virágkötészettel foglalkozik. Köszönet ezért a lehetőségért.

Meleg, családi hangulatban készültek a szebbnél szebb alkotások, amelyek asztalunkon ékeskednek karácsony eljöttéig.



HAJDU ZOLTÁNNÉ ELNÖK
IVÁNCSAI NAGYCSALÁDOSOK EGYESÜLETE

Reggelente nagyon nehezen kelek fel

Épen ezért elhatároztam, ha meghallom a vekker berregését, azonnal kiugrom az ágyból. (Ez tűnt a legpraktikusabb megoldásnak, mert a „még öt perces...” nagyon megviseli az embert.) (...)

Egyik reggel ismét megszólalt az ébresztő. Kipattan- tam az ágyból, félig alvó állapotban kimentem a konyhá- ba, hogy megfőz- zem a reggeli élet- mentő kávémat és a kakaót a gyere- keknek. Közben nagy hanggal kel- tettem is őket, mivel az emeleten alszanak.

A gyerekek szállingóztak le- felé álmosan, de ez már megszok- ott volt. Megit- ták a kakaót.

Közben a férjem is elkészült a reggeli mo- sakodással (...), amikor is az órára pillantott, majd egy másakra, és döbbenetesen vette észre, hogy még csak haj- nali 3 óra van. Valójában én is láttam, hogy 3 órát mu- tat az óra, de megállapítottam magamban, hogy már megint elemet kell cserélni.

(Később kiderült, hogy a délutáni alvás ideje alatt –

ami a mi hálósobánkban szokott lenni –, az ovisok elállították az ébresztőt.)

Gyorsan mindenkit az ágyba parancsoltunk, és mi is visszafeküdtünk, bár a visszaalvás nem ment már könnyen.

Reggel aztán jót ne- vettünk azon, mit lett volna, ha „időben” elin- dulnak a gyerekek az is- kolába. (Nálunk az alsósok is egyedül közlekednek.) „Vicces” lett volna hajnali 4 óra körül megjelenni az is- kola kapujában...!

Részlet az Oázis 2013/3. számából



Kedvezmények

GYETVAI CSABA (6200 Kiskőrös, Kossuth Lajos út 66.)
☎ 06-20/249-4167 web: www.babytex.hu
NOE-tagok 20% kedvezményt kapnak a termékek árából.

SÁRGA CSIKÓ FALATOZÓ ÉS VENDÉGHÁZ – VAJDA JÁNOS (3397 Maklár, Hunyadi u. 39.)
☎ 06-30/506-1322
NOE-tagok 10% kedvezményt kapnak a szolgál- tatás/szállás árából.

Nézőpontváltás

Egy baleset mindig derült égből villámcsapás. Eltervez-tük a napunkat, feladataink, kötelezettségeink vannak, és irgalmatlanul keresztülhúzza a számításainkat. És még jó, ha ez a legnagyobb baj, hiszen fájdalmaink vannak, akár hosszú távú vagy maradandó sérülésink lehetnek. És félünk, kellemetlen beavatkozásnak, hosszú gyógyulásnak nézünk-e elébe, mi lesz ezután, mi vár ránk, mit és hogyan kell újratervezni.

A napokban épp ezt élte meg anyósom. Reggel a te-lekre utaztak, mikor az úton egy nagy építkezés mellett elesett, és szilánkosra tört a karja. Az egyik budapesti kórház lepukkant traumatológiáján várakozunk kb. 20 másik sérülttel együtt. Egyetlen doktor látja el az összes beteget. Lassan szólítgatják őket. Néhányan beszélgetnek egymással, többnyire az állapotukról panaszkodnak vagy a magyar egészségügyet szidják, vagy a mobilon dől belőlük a – jogos – keserűség.

Váratlan esemény törté-nik, ami felborzolja az amúgy sem derűs kedélyeket: az orvos gondterhelten, sietős lép-tekkel távozik a rendelőből. A várakozók bősz találgatá-sokba kezdenek, vajon hova mehetett. Ahogy telik az idő, egyre aktívabb a fantáziájuk. Élénk társasági élet kezdődik:

– Biztosan a büfébe rohant, nagyon feszült lehet, bedob egy pofa sört (ennek apropó-ján folyik az eszmecsere arról, hogy az orvosok zöme alkoholista, erről a betegek is te-hetnek, mert sokan piát adnak, no és a sok stressz...).

– Lehet, hogy hívta a szeretője (ez témát ad annak kitárgyalására, hogy az ügyeletekben éjjel a nővérekkel hancúroznak, vagy Uram bocsá', a csinosabb betegek-vel, akik szerintük megzavarodnak a fehér köpenyért, nagy a kísértés).

– Kiment az udvarra cigarettázni. (Megvitatják pro és kontra a cigaretta-STOP hatásait, diszkriminatív-e ez a bagósokra nézve, több idő a cigarettázás, mint mikor az irodában tehették, sokan tudnak kikapukat, amivel ezt a rendeletet ki lehet játszani, és példákat, mikor valaki ezt megszegte és nem volt következménye.)

Mikor az orvos visszaér, a váró mint egy felbolydult méhkas, de mégis megkönnyebbülnek egy kicsit, leg-alább tudják, hogy bár lassan, de halad a sor. Vizsgálat után a röntgen gyorsan megvan, egy másik vizsgálóban viszont újra kell várni ugyanerre az orvosra, hogy kiér-tékelje a leletet, és eldöntse, kell-e műteni. Itt is csak ő rendel. Már csak néhányan vannak előttünk, talán dél-után háromra sorra kerülünk, reggel óta tart már a tor-túra.

Egyszer csak újra nyílik az ajtó, az orvos ismét kivi-

harzik. Megint várunk. Megint több mint egy órája, hogy elment. Iszonyatos feszültség. A sebek, a törések fáj-nak. A váratlan baleset miatt a betegek többsége nem készült étellel, az idősek cukra leesik, büfé csak távoll van, félnek is elmenni, nehogy épp akkor szólítsák őket.

Anyóssommal beszélgetek. Mesélem neki, hogy fér-jem (az ő fia) is sokszor jár hasonló cipőben rendeléskor. Mivel kevés az orvos, ha ő az osztályon az ügyeletes és beteget hoz a mentő, neki kell felvennie akkor is, ha ren-del, el kell mennie a másik épületbe, és emiatt csúszik minden.

Mikor az orvos visszajön, nem tud bemenni a kötő-zőbe, mert a gipszelős fiú egy pillanatra kiment. Megáll az ajtóban, fejét fásultan a falhoz támasztja. Anyóssom kedvesen megszólítja:

– Milyen nehéz lehet, hogy ilyen sokat rángatják el a rendelésről, és mindenkit Önnek egyedül kell ellátnia.

– Hát bizony, nagyon ke-vesen vagyunk orvosok, de kevés az asszisztens, a kise-gítő személyzet is, aki meg-könnyítené a munkánkat. Az előbb is egy súlyos comb-sé-rültet kellett megműtenem, azért rohantam el.

Anyóssom megkérdezi: – És hogy bírja ezt?

– Nehezen. Este, ha ha-zaérek, sokszor ruhástul le-

roskadok a fotelba. Van, hogy éjfél után

arra riadok fel, hogy el ne késsek a kórházból. Akkor ve-szem észre, hogy le sem feküdtem. Akkor lezuhanyo-zom, és úgy dőlök ágyba.

Erre megjön a kötöző fiú, folytatódik a rendelés. A váróban hirtelen beállt a csend. Egy idős asszony hal-kan megjegyzi: – Csodálom ezt az embert. Hogy lehet így élni?!

A másik: – És még arra riad fel, hogy el ne kessen! Szegény, ez borzasztó lehet!

Egy harmadik így folytatta: – Állandóan szidjuk az orvosokat, meg az egészségügyet. Nem csoda, ha egyre kevesebben vannak, és még kevesebben lesznek.

A hangulat a váróban egészen megváltozott, már majdnem szentté avatták a doktort, sőt volt, aki azt mondta: – Hozzá képest nekünk könnyű, mi ne is pa-naszkodjunk, mert borzasztó lehet így élni, ilyen fele-lősséggel, teherrel a vállán nap mint nap.

Mit mond ez a történet? Sok irányba el lehet menni. Gondolkozhatunk azon, hogy soha annyi betegséget nem tudtak meggyógyítani, mint manapság, mégis ma van a legkisebb becsülete az orvosoknak, akik egyre ke-vesebben vannak és egyre nehezebb körülmények kö-zött végzik hivatásukat, ahol ha tévednek, emberi életek



forognak kockán. Lehetne azt elemezni, ha a betegek tudták volna, miért távozott váratlanul az orvos, kevésbé lettek volna idegesek, az információ visszatartása komoly feszültséget okozott. De nem ebbe az irányba mennék most el, hanem inkább abba, hogy anyósom kedves, empatikus szavai mint egy meglökött dominó, milyen jó hatású, együtt érző áradatot indítottak el. Az orvos is mosolygósabban folytatta munkáját, és a betegek is sokkal megértőbbek, kedvesebbek lettek. Este 7-kor végeztünk, anyósom átesett egy fájdalmas csont-helyreigazításon, gipszelésen, újabb röntgenen, újabb ellenőrzésen, és az orvost mégis jobban sajnálta, mint magát. Így is lehet.

(Részlet az Oázis 2014/3. számából)



ÉLETMESÉK

A Debreceni Mosolyvirág Nagycsaládos Egyesület több éve meghirdeti Életmese pályázatát. A beérkező történetekből kiadvány készül; a 2014-es kötetből idézünk.

„Amikor kicsi voltál...”

In medias res, 2003 óta vagyok nevelőszülő. Férjemmel sok gyereket felneveltünk és elindítottunk az élet rögzös útján. Egy gyönyörű tanyán élünk a természetben, ahol házi és erdei állatok vesznek bennünket körül.

Gyermekeink sok mókás történettel szolgáltattak az elmúlt évek során. Ezekből szeretnék most megosztani másokkal is néhányat.

Anikó lányom néhány napja élt velünk és tíz éves kora ellenére meglepően hiszékeny kislány volt.

Egy nyári napon arra kért engem, hogy készítsek madártejet.

Azt feleltem: „Rendben, de segítened kell nekem.”

Anikó biztos volt abban, hogy a madártejet a madarak adják. Ahogy abban is, hogy minél nagyobb egy madár, annál több tejjel szolgál a korgó gyomornak. Én bölcsen hallgattam és érdeklődve vártam, hogyan lát neki lányom a nagyipari madártej készítésnek. Azt kérte, én is kövessem az utasításait. A módszer a következő volt: Fogj egy darab madzagot és induljunk a rétre! Megérkeztek azok a madarak, amelyek a legalkalmasabbak a fejésre. Kikerekedett szemmel konstatál-



tam, hogy gólyákat kellene bekerítenünk. Leányom teljes erőbedobással vetette magát az általa kinézett gólya nyomába. A madár röppent jobbra, röppent balra, gyermekem pedig vetődött, gurult, szökött a rémült állapot után. Kis idő után kifáradva, fújtatva kért segítséget a szomszéd gyerekektől. Immár négy-öt gyerek kergette a hosszúcsőrűt, persze mindhiába. Amíg a gyerekek a mezőn rohantak, addig én „bajszom” alatt mosolyogva beosontam a konyhába, és elkészítettem nekik az oly nagyon óhajtott madártejet.

Ötéves pici fiamat, Atikát évek óta próbálom rábeszélni arra, hogy a saját ágyában aludjon a gyerekszobában. Mindent megpróbáltunk már... A legnagyobb „engedmény” mindössze annyi volt, hogy ha a hitvesi ágyban elaludt, ölben átvihettem a saját ágyába. (Természetesen, amikor lettem rögtön felébredt, így kezdtünk mindent előlről). Ígérhettem én fűt-fát, de még bokrot is, gyermekem mégsem volt hajlandó elhagyni az ágyamat. Egyik este megkérdeztem tőle, hogy miért nem hajlandó külön aludni. Ő értetlenül, már-már felháborodva nézett rám. Azt válaszolta, hogy

inkább örüljek annak, hogy velem alszik, mert így bármikor meg tud engem védeni a graffalótól. A másik szobából nem biztos, hogy meghallja, ha éjjel belopódzik hozzám a szörnyeteg. (Az említett szörnyeteg Julia Donaldson mesebeli lénye. „A Graffaló” című mesét egy



GYEREKSZÁJ: Tündéri gyerekmondatok

A minap falatka fasírtokat sütöttem. Menyem, Nóri megdicsért, hogy milyen ínycsiklandóan néznek ki az apró gombócok. Janókám olvasás közben, fejét sem felemelve a könyvből legyintett egyet, majd közölte, hogy „Áááh, csak azért csinálja ilyen kicsire, hogy többnek tűnjön.”

Micukámnak, aki autista, elég nehezen érthető a beszéde, ezért folyamatos javításra szorul. Egy nap izgatottan adta elő történetét, amit hadarása miatt semenyre nem értettem, ezért kértem, hogy ismétlje meg. Erre Ő felhőborodva közölte: „Anya én most angolul beszéltem.”

Masszörök jöttek hozzánk gyermekeinken gyakorolni, amikor Annácska (9 éves) sírva mondta, hogy nem szeretne masszást kapni. Kérdeztem, na és miért? Azt felelte: „Most túl szőrös a karom és a lábam”.

Nagylányom, Timi (23 éves) egy nap Atikámat (4 éves) oktatta kedvesen a viselkedési normák betartásáról, illetve a hiszti feleslegességéről. Atika komoly arccal szemlélte Timit, majd pár perc múlva még komolyabb arccal fordult felém, és megkérdezte: „Anya, ez így született?”

2014 januárjában Janókám a Varázscsepp tehetségkutató versenyére kapott meghívást, ezért Budapestre utaztunk. A kanyargó autópálya egyik szakaszán feltűntek végre a budai hegyek. Janókámnak felcsillant a szeme, majd izgatottan felkiáltott: „Anyá! Ugye még nem hagytuk el a Hollywood feliratot?”

HARANGI ISTVÁNNÉ NEVELŐSZÜLŐ

másik fiam, Janó adta elő egy tehetségkutató versenyen, majd országos második helyezést ért el próza kategóriában.) Mivel a művet sokszor hallhatta itthon Janóka előadásában, Ati azóta is kívülről fújja a rettegett lény leírását: „Borzasztó a karma, rettentő állkapcsa, s rémes fogak rajta. Göcsörtös a térde, minden ujja görbe, és az orra hegyén van egy rút szemölcse. Szeme narancssárga, fekete a nyelve, rücskös háta lila tüskékkel van fedve!”

Míg élek, hálás lehetek az én legkisebb fiamnak, hogy minden este feláldozza magát értem, ezzel hősieen megmentve az életemet.

DÖRMI ELŐFIZETÉS



Dörmi és Dorka sok-sok érdekes történettel, játékos fejtörővel vár 2015-ben is.



December 31-i befizetéssel még 2014 áron, azaz **2.880 Ft-ért** fizethetsz elő!
SŐT, a befizetők között kisorsolunk **10 db EZ VAGYOK ÉN...** című kiadványt.*

Dörmögő Dömötör	BEFIZETÉS december 31-ig	BEFIZETÉS január 1-től	ÁRUSOKNÁL január 1-től
Éves (6 megjelenés)	2.880 Ft	3.000 Ft	3.600 Ft
Féléves (3 megjelenés)	1.440 Ft	1.500 Ft	1.800 Ft

* Az akció 2014. 11. 01 - 2014. 12. 31. tart. Sorsolás: 2015. január 15.

Ajándékozz éves előfizetést születésnapra, névnapra és ajándékkártyát küldünk!

Megrendelés: **06-30-938-5977** elofizetes@drize.hu www.dormogodomotor.hu
Dörmögő Dömötör már a FACEBOOKON is!

Tanulási nehézségek 4.

A diszgráfiáról – Legyen az írás mindenkié!

Az írás nehéz, összetett folyamat. Ha ezt a saját bőrén is szeretné megtapasztalni (még akkor is, ha önnek nincs gondja az írás kivitelezésével), bátran keressen egy írásra alkalmas vágott lúdtollat, amivel őseink írtak évszázadokon keresztül! Ha kipróbálja ezt az impozáns, nagyon hangulatos íróeszközt, saját teljesítményén fogja érezni, hogy írni nem is olyan könnyű. Nehéz olyan vonalat húzni, amelyet szeretnénk, és gyakran az is komoly erőfeszítést igényel, hogy egyáltalán fogjon a lúdtoll, lássák a tinta.

A vonalköz szinte átláthatatlan, a vonalak remegnek, betűket kanyarítani komoly erőfeszítés. Hosszas gyakorlással persze mindez begyakorolható, de nem napokra, hanem hónapokra van szüksége egy golyóstollal jól író embernek is arra, hogy finom, személyiségét tükröző kalligrafikus betűk jöjjenek elő „lúdtollából”. A lúdtoll, mint régi íróalkalmatosság, kicsit lelassítva, de magában hordozza az írás minden szépségét és minden nehézségét. Általa érezhetővé válik, hogy az írás egy komplex folyamat, amely akkor válik sikeressé, ha az író ember megtalálja azt a ritmust, melyben a gondolatok, a nyelv, illetve a vonalak egységbe rendeződnek, és a papíron nyomot hagyva más emberek számára is érthető információkat szolgáltatnak.

Azok a diákok, akik nehezen tanulnak meg írni, bizony a ceruzával, golyóstollal is nehezen tudnak bánni. S nem azért, mert nem szeretnék szépen, vagy jól írni, hanem azért, mert azok a képességek, amelyek az írás elsajátításához szükségesek, esetükben még nem fejlődtek ki megfelelően.

Az írásprobléma nehezen behatárolható, megfogható diagnózis, hiszen ahány diszgráfiás, annyi tünetcsoport, annyi megnyilvánulási forma. Leegyszerűsítve: az írás motoros (tehát mozgásos), illetve kognitív (tehát gondolkodási) folyamatok összerendeződése, amelyben a tervezéstől a kivitelezésig rengeteg képességet kell működtetni, összekapcsolni. Ha csak egy képesség is kicsit lassabban, vagy pontatlanul vesz részt az írásfolyamatban, a végeredmény az iskolában már nem értékelhető. Persze van, akinek a betűk megformálásával van inkább problémája, ilyenkor a grafomotoros (az írás mozgásos kivitelezését érintő) nehézségről beszélhetünk inkább, van, akinek viszont az írott nyelv szabályainak használata okoz gondot (egyes szakirodalmak ezt diszortográfiaként említik). Itt azonban fontos megjegyezni, hogy a helyesírás



gyengesége önmagában még nem nevezhető diszgráfiának, hiszen vannak olyan gyermekek, akiknél a helyesírás elsajátítása és követése hosszabb, időigényesebb folyamat eredménye.

Gyakran a grafikus kivitelezés és a nyelvi szabálykövetés is problémát okozhat (különböző mértékben) a diszgráfiás gyermek számára. Az olvasott betűkkel hadilábon álló gyermekeknél sokszor az írásbeli kifejezőmód is érintett lehet, tehát a diszlexiás gyermekek jelentős részének az írás is komoly gondot okoz.

Mindenképpen fontos tehát a diszgráfia terápiájának elindítása előtt pontosan kideríteni, mi okoz a gyermeknek írás közben gondot, illetve mely területekre támaszkodva lehet egyénre szabott fejlesztést alkalmazni.

Vannak gyermekek, akik bár gyöngybetűkkel írnak, mégis nehéz számukra például a szóhatárok megtartása, mások nagyon nehezen formálják a betűket, lassan dolgoznak, de a szabályokat jól használják. Nyilvánvalóan ebben a két megjelenési formában más-más megközelítést igényel a gyermek terápiája is.

Minél korábban kezdődik el a fejlesztés, annál valószínűbb a hatékonysága, de semmiképpen nincs későn elkezdni egyetlen gyermek esetében sem a terápiát. A



közhiedelemmel ellentétben a másoltatás, mechanikus gyakoroltatás nem vezet célhoz, és a gyermekből feleslegesen sok energiát vesz el. A célzott, egyéni gyakorlatok megtervezése mindenképpen logopédus feladata, aki aztán a gyermek szüleitől is együttműködést várva otthonra, illetve az iskolai mindennapokra is tanáccsal szolgálhat.

FŐVÁROSI BESZÉDJAVÍTÓ
INTÉZET



Manapság nagyon népszerű növény, rengeteg készítményt árulnak belőle és sokat cikkeznek róla. Mégis azt gondolom, hogy nem lehet róla eleget beszélni, bár nem szabad elhinni róla, hogy ez jelenti minden problémánkra a megoldást.

A növényről általában

Az aloe fajok Kelet- és Dél-Afrikában őshonos növények. A 19. század közepéig nagy területeken termesztették az aloet, de a szintetikus hashajtók piacra kerülésével a területek mérete csökkent.

A liliomfélék családjába tartozó, húsos levelű évelő növény. Néhány faja akár 2-3 méter magasra is meg tud nőni. Azonban az aloe barbadensis faj, amit mi általában a lakásban tartunk, az csak a fél méter körüli magasságot éri el.

Mire és hogyan használjuk?

Kleopátra nem véletlen volt olyan szép, hiszen sok más mellett már az aloe hatását is ismerte és alkalmazta külsőleg és belsőleg is. Nagy Sándor, mikor seregével megszállták Egyiptomot, értesült róla, hogy él ott nem messze egy növény, mellyel meggyógyíthatja katonái összes sebeit és fertőzését. Ez volt az aloe.

Napjainkban a VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben már nem a nyers növény szerepel, hanem levele nedvének szárított kivonta. Persze ez nem azt jelenti, hogy az otthon lévő aloe növényünkől kipréselt kocsonyás anyagot ne tudnánk felhasználni hasonló célokra. Mégpedig úgy, hogy levágunk egy levelet vagy levélrészletet, a lehető legidősebbet és legnagyobbat, mert abban már kialakult a hatóanyag, és attól függően, hogy mire szeretnénk használni, szeletet vágunk belőle vagy hosszában kettévágjuk és kiszedjük a kocsonyás részét. Ha szeleteljük, tehetjük égésre, sebekre, forrázásra, karcolásra, horzsolásra. Vegyünk egy jó nagy ragtapaszt, tegyük az aloe szeletet a közepére és ragasszuk rá a megfelelő sebre.

Ha pedig félbevágjuk és kikaparjuk a kocsonyás húst, akkor használhatjuk külsőleg, de akár belsőleg is. Felkenhetjük arcunkra, hogy ápolja a bőrünket, én ilyenkor egy kevés mézet is szoktam adni hozzá, hogy a leghatékonyabb legyen sebekre, pattanásokra. Sok arckrém alapanyagául is szolgál, nem véletlenül, hiszen Kleopátra is ezzel érte el, hogy finom és fényes legyen arcbőre. Kenhetjük testünkre, ha leégtünk a napon, pikkelysömörünk, ekcémánk vagy bőrgyulladásunk van.

Jelenleg kb. 200 hatóanyagot találtak az aloe vera növényben, ezek közül egyik legfontosabb az aloin, mely a vastagbélben fejti ki hatását. Belsőleg használhatjuk székrekedésünk elmulasztására, valamint gyomorégésre és fekélyekre. Azonban ha belsőleg használjuk, a gél ki-

Aloe vera (Aloe sp.)

nyerése előtt gondosan vágjuk le a levél külső burkát, mert közvetlenül a külső zöld réteg alatt található egy sárgás, szúrós szagú anyag, melyet aloe latexnek hívnak és súlyos hashajtó hatása van. Azonban terhesség és szoptatás ideje alatt belsőleg egyáltalán nem szabad használni sem a nyers gél, sem aloe vera készítményeket. Ezek alhasi vérbőséggel járhatnak, mely menstruáció alatt a vérzés erősségét fokozzák, terhesség esetén pedig vetélést okozhat. Szoptatás alatt pedig az anyatejbe kerülhet, és a babának súlyos hasi görcsöket eredményez.

Tehát mindenre nem gyógyír, viszont a bőrünkkel biztos, hogy csodákat tesz.



A növény házi ápolása

A hazai kertészetekben, illetve virágboltokban kapható aloe vera növények mindegyike gyógyhatással bír, így nem kell attól tartanunk, hogy a 200 létező aloe fajtából rosszat választunk. Kedveli a világos, ám nem túl napos helyeket a lakásban. A locsolásra azonban nagyon kényes. Miután eredetileg egy szélsőségesen száraz helyről származik és a növény levelei

80%-ban vízből és nedvességből áll, így ebből következik, hogy bár ritkán kell adni neki vizet, de azt jól hasznosítja, eltárolja. Nyáron elég csak kéthetente locsolni, télen pedig csak havonta. Nyáron ki is vihetjük a kertbe, vagy kirakhatjuk egy olyan ablakpárkányra, ahova nem tűz erősen a nap. Télen azonban nem lehet kint hagyni, mert a fagy nagy ellensége. Kétévente pedig nem árt átültetni, mert oldalt olyan sok kis hajtást hoz, hogy kinövi a cserepet. Illetve ha már nagyon nagy, 2-3 csomóra szoktam szétválasztani a növényt, és úgy ültetem cserepekbe. Ha pedig mindezt jól csináltuk, képes 10-12 évig is díszíteni otthonunkat.

Recept

Aloe verás – mézes arcpakolás



Vágjunk le egy nagyobb, öregebb levelet minél közelebb a növényhez. A pakoláshoz a levél kb. negyede/fele elegendő lesz, a többit tegyük be a hűtőbe, ott tovább eláll, így használhatjuk még egy hét múlva is. Azt a darabot pedig, amit a pakolásra szántunk, vágjuk ketté és szedjük ki a zselés részt egy vágódeszkára. Ott egy éles késsel jó alaposan daraboljuk össze, hogy szinte pépes legyen. Ezt a műveletet akár botmixerrel is végezhetjük. Ha ez megvan, adjunk hozzá 1-1,5 teáskanál mézet. Akinek nagyon száraz a bőre az adhat hozzá még 1-2 csepp mandulaolajat is. Összekeverjük, és már kenhetjük is az arcunkra. Vigyázat, folyik, úgyhogy ajánlom ezt a műveletet fekvő végezni, egy törölközővel a fejünk alatt.

HIMBERGER ZITA HERBALISTA

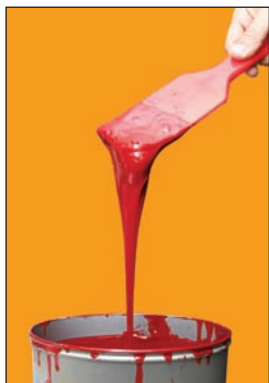


Apukáknak ajánljuk! A diszperziós festékeken túl

Falfestéshez manapság leggyakrabban diszperziós festéket használunk. Kapható azonban más elnevezésű falfestésre alkalmas termék is. Ilyen például a latex és a szilikát festék.

Mindenki számára ismerős dilemma a falak koszolódása, mely azonban az évek során elkerülhetetlen. A frissen festett falak kellemesek a szemnek, ám az idő nyomot hagy rajtuk. A koszolódott falak eltüntetésére az egyik megoldás a falak újrafestése bizonyos időközönként, mely azonban sokszor problémás lehet, főleg beltéren, ráadásul a pénztárcánknak sem tesz jót. A másik megoldás a mosható falfesték.

Vajon mi van a falon?



Költözés, régi-új lakás/ház vásárlásakor, albérletbe költözéskor sokszor ráfér a falakra, legjobb esetben, egy tisztasági festés. Ez esetben sokszor nem tudjuk, mi van a falon, az előző lakók milyen típusú falfestéket használtak (mész, latex, diszperzit alapú). Ha meggondolatlanul nekiállunk lefesteni a falat az általunk kedvelt festékkel, például le is dobhatja a festékünket, és akkor a munkánk felesleges volt. (Gondoljunk csak a mészfestékre és a diszperzit alapú festékek kapcsolataira).



Létezik egy egyszerű módszer, aminek segítségével magunk is megállapíthatjuk mivel állunk szembe, szó szerint.

Egy rongyot áztassuk bele alkoholba vagy oldószerbe és dörzsöljük meg a felületet egy kis helyen. Ha a festék lehámlik, való-

színűleg latex (akril) festékkel van dolgunk.

A mész és a diszperzit alapú festékek között nagy különbség a nedvesség szívóképesége. Ezért a kettő között úgy lehet egyszerűbben különbséget tenni, hogy ha egy nedves szivacsot vagy rongyot hozzáérintünk a falhoz, a mész alapú festékeknél erős szívódást láthatunk, tehát sötétedik a nedves folt, míg a diszperziós festékek esetében nem, csak egy halványabb nedves foltot láthatunk.

Sok házban, főként a régiakban még olajfestéket használtak. Ilyenkor két lehetőség van: ja-

vítás vagy a teljes réteg lepucolása. Mi is használhatunk olajfestéket, ám az oxidáció hatására továbbra is le fog válni. Ha ez történik, akkor le kell szednünk a leváló részeket, alapoznunk kell, majd akrilfestékkel újrafesteni. Így azonban hamarosan ragadós festékdarabkákkal lesz tele a lakás, és folyton foltozni kell a

levált részeken. Inkább tehát a második opciót, a teljes „olajfestéktelenítést” javaslom.

A fal állapotának kérdéséhez tartozik, hogy ha sok helyen válik, reped a festék, akkor azt nedvesség, pára vagy meleg hatására teszi. Ezek forrását azonosítani kell, és meg kell szüntetni (penésztelenítés, szigetelés, hőhíd), mielőtt újrafestjük a lakást, mert a probléma nem szűnik meg kizárólag festéssel.

Milyen festéket választhatunk még a diszperziós festékek kivül?

• Latex festékek

Nagy igénybevételű helyekre ajánlott mosható falfestékfajta. Több százszor mosható falfesték, nagy dörzsállóságú, vízhatlan, elég kemény bevonatot ad. Magasabb az ára, és le kell kaparni, ha egyszer át akarjuk festeni. Fűrészporos tapétára nem kenhetjük, mert lehúzza azt a falról.

A mosható falfesték, amilyen a latex festék is, meglehetősen pénztárcabarát, mert bár az ára magasabb, nem szükséges a rendszeres újrafestés, elegendő egy nedves ronggyal áttörölni időnként. Mindezeknek megfelelően a mosható falfesték hosszú távú választás, hiszen tartós, kemény, könnyen tisztítható felületet képez.

• Szilikát falfestékek

Ritkábban használatos festékfajta, amelyet régebben nagyobb páraáteresztő képessége miatt alkalmaztak. Elsősorban a festő szakemberek választása. Van diszperzióval kevert változata is.



PODMANICZKI „SZOBAFESTŐ”
ATTILA

Innopharm Herbal Tőzegáfonya

étrend-kiegészítő kapszula

A tőzegáfonya a vörös áfonyához hasonlóan piros, de nagyobb bogyójú gyümölcs. A tőzegáfonyának két változata létezik: a cseresznye méretű Észak-Amerikában vadon élő, az USA és Kanada keleti részén őshonos törpecserje, a *Vaccinium macrocarpon*, valamint az Európában található *Vaccinium oxycoccus*, a „kis cranberry”.



Az amerikai indiánok is használták a tőzegáfonyát, gyümölcsével elsősorban a gyulladásokat kezelték. Az idő elteltével az amerikai tőzegáfonyát a húgyúti bakteriális fertőzések megelőzésére, kezelésére egyre gyakrabban használták; már nemcsak Amerikában.

A tőzegáfonyában található hatóanyag, a proantocianidin nagy mértékben van jelen, ez okozza a gyümölcs antioxidáns, és a szervezet sejtjeinek öregedését gátló hatását.

A tőzegáfonya hatásmechanizmusa

Az *E. coli* baktériumok (kólibaktériumok) virulens törzsei okozzák a húgyúti fertőzések 80%-át, illetve gyakran a nőgyógyászati fertőzések hátterében is ez áll. A fertőzés veszélye nők esetében fokozottabban fennáll terhesség alatt, menopauzában lévő nőknél, nem higiénikus szexuális kapcsolatok következtében, férfiaknál prosztatagyulladás esetén.

A vizeletben általában jelenlevő természetes anyag (glükoprotein) képes az *E. coli* baktériumokhoz kapcsolódni és megakadályozni, hogy a baktérium a húgyhólyag/húgyút falához kapcsolódva szaporodjon és gyulladást okozzon. Akiknél viszont ez az anyag hiányzik, vagy csak kis mennyiségben található meg, sokkal érzékenyebbek a megbetegedésre.

A 90-es években amerikai kutatók kimutatták, hogy a tőzegáfonya a human glükoproteinhez hasonlóan viselkedő anyagot tartalmaz, mely képes meggátolni az *E. coli* baktérium megtelepedését a húgyút falán. Ezért képes a tőzegáfonya megelőzni, illetve gyógyítani a húgyúti bakteriális fertőzéseket.

Jelenleg a húgyúti fertőzések megelőzésére a tőzegáfonya egyetlen alternatívája a rendszeres antibiotikum-szedés. Az antibiotikum viszont nem optimális megoldás az esetleges allergiás reakciók, s nem utolsósorban az antibiotikummal szemben rezisztens baktériumfajták kifejlődésének kockázata miatt. Az allergiás reakció veszélye a tőzegáfonya esetében elhanyagolható. Antibiotikum-rezisztens baktériumtörzsek sem tudnak kialakulni, mivel a tőzegáfonya meggátolja az *E. coli* baktériumok szaporodását.

Az Innopharm Herbal Tőzegáfonya kapszulában található tőzegáfonya hozzájárul a húgyutak egészséges működéséhez.



hatóanyag-tartalom 2 kapszulában
proantocianidin 9 mg

Adagolás: felnőtteknek napi 2 kapszula fogyasztása javasolt

Kiszerezés: 30 db kapszula

Minőségét megőrzi: Csomagoláson jelezve

Forgalmazza: InnoPharm Kft., 1037 Budapest



HAMAROSAN...

Feltárul Mikulásfalva varázslatos világa

Az idei évben is változatos programokkal várjuk a Kicsiket és Nagyokat egyaránt, hogy bepillantást nyerhessenek a Mikulás csodálatos birodalmába.

november 21 – december 21. Nagykarácsony



Egy kis ízelítő a kínálatból: Mikulásház, Jóság Kútja, Szánhúzó Szarvasok, Játszóház, kézműves foglalkoztató, népi játékok, Mese-kuckó, olvasósarok, mézeskalács sütés, adventi vásár

Hétvégenként fergeteges koncertek: Alma Együttes, Eszter-lánc Mesezenekar, Kaláka Együttes, Mono Manó Zenekar

További információ és előzetes bejelentkezés:
06 20 279 1004 ♦ info@mikulasfalva.com



YouTube

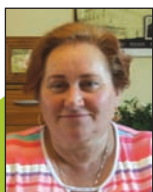
www.mikulasfalva.com



Szeretettel várlak,
a Mikulás



Pannika takarítási praktikái



Szezonja van a nagytakarításnak, a befőzésnek, a nyaralásnak, nagy ünnepi előkészületeknek? Melyiket csináljam? A takarítás azon háztartási teendők egyike, melyet egyikünk sem mellőzhet feladatai közül. A megélhetés gondja, a karrier építése és egyéb teendőink mellett azonban sokszor nincs időnk arra, hogy órákat szánjunk otthonunk kitakarítására.

Bizony nem könnyű manapság a családoknak. Nem könnyű a nőknek, hisz mindenütt szeretnénk helytállni munkahelyen és otthon is.

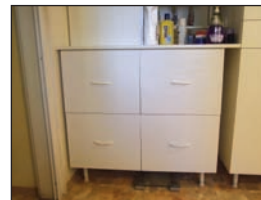
A háztartási munka, közte a takarítás is, kemény feladat. Monoton, egyhangú, fárasztó, időigényes. De hiába a felsorolás, amely okot adhatna akár a takarítás elhagyására, ezt nem tehetjük meg, mert egyszer csak a rendtelenség lép uralomra, amiből már sokkal nehezebb kikászálódni, jóval nagyobb erőfeszítéssel lehet csak rendet és higiéniát varázsolni otthonunkba.



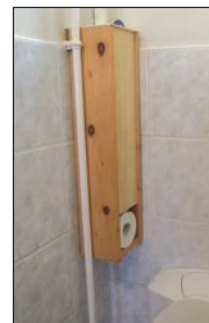
Tippek:

- (1) Én már régóta **részleges nagytakarítást** végzek. Nem egyszerre forgatom fel az egész házat. Ezt fiatalasszonyként egy idősebb kolléganőmtől tanultam, aki elmesélte, hogy egyik karácsonyi nagytakarítás közepén egyszer csak azt vette észre, hogy férje becsomagolt a bőröndbe. Kijelentette, hogy nem hajlandó ezt a rettenetes hisztiit, amelyet a nagytakarítás fáradságai idéztek elő, tovább elviselni. Természetesen rendeződtek a problémáik, de azóta soha nem végez hagyományos nagytakarítást.
- (2) Könnyebb a nagytakarítás és egyáltalán minden takarítás, ha **edzésnek fogjuk fel**, és ha a gyerekeket bevonva végezzük.
- (3) Könnyebbé teszi az is, ha lakásunkat úgy rendezzük be, hogy **meglegyen mindennek a helye**. Logi-

kusan elrendezve tároljuk tárgyainkat. Az ember általában lusta. Lusta lehajolni, székre állni. Ezért a ritkán használt holmikat rakjuk alulra, vagy magasabbra. Ruháinknál pedig az évszaknak megfelelő darabok legyenek könnyen elérhető magasságban. Én minden dobozt felhasználok, amely a lakásunkba bekerül, ragasztom, vágom, tapétázom, nagydobozba kisdobozokat teszek rekeszként. Vagyis egy kis leleményességgel olcsó tárolóhelyeket alakíthatunk ki magunk is. Ha ésszerűen rakunk rendet, mindent könnyen megtalálhatunk.



- (4) Fontos megtanítani a család minden tagját, hogy a **használt holmik mindig kerüljenek vissza a helyükre**. Nekem a férjem is mindent a helyére rak, az unokáimat most tanítom erre. Győzzük meg a család minden tagját, hogy amíg az elrakodás nekik naponta csak néhány perc, ugyanakkor, ha ezt nem teszik meg ők, akkor az anyának naponta már legalább egy óra elfoglaltságot jelent. Lehetőleg minél kevesebb tárgyat (vödör, cipő, WC-kefe stb.) tartsunk a földön. Könnyebb a felsöprés, a porszívózás, a felmosás.
- (5) A könnyebb rendtartás alapja még a **szigorú selejtezés!**
- (6) Amikor elérkezik a nagytakarítás ideje, akkor ráhangolom magam, **napra lebontva elkészítem a tervet**, és a szerint haladok. Mindig fentről lefelé (pókhálózással kezdem) és a szekrényekben belülről kifelé takarítok. A legnehezebb munkával kezdem, pihenésképpen pedig leülök egy-egy fiók mellé, és úgy rendezem a bennevalókat. Milyen öröm, amikor rátalálok egy elveszettnek hitt tárgyunkra! Vagy az is jó, amikor a tárgyak emlékeket idéznek fel bennem. Például rágondolok arra, akitől kaptuk.
- (7) Ugye, hogy öröm is lelhető a takarításban? Általában **a kamra, a pince és a konyha takarítása** a legidőigényesebb. Ezekre mindig egy-egy hetet szálok, mert közben teszem a napi feladatokat is. A pincével kezdem. Mivel nincs kamránk, ott tárolom a befőtteket, ott a mélyhűtőnk is. Azért ezzel, hogy az új befőttek már tiszta helyre kerüljenek, kitararított mélyhűtő várja a bedobozolt, feliratozott gyümölcsöket. A nyár eleji befőzések után a konyha következik. Aztán sorra a többi helyiség, mikor melyikhez van kedvem nekilátni.
- (8) Amire még nagyon kényes vagyok, az a **mellékhelyiség**



tisztasága. Sajnos sok helyen azt tapasztalom, hogy a ragyogó tisztaságú lakásban a mellékhelyiség kellemetlen illatú, vízköves. Nem szabad hagyni, hogy a WC-kagyló elvízkövesedjen, mert az tartja magában a kellemetlen szagokat. A mellékhelyiségben hetente végzek nagytakarítást.

Milyen szereket használók?

Változó. Kihasználom a boltok akciós kínálatait. A csempék fugáinak takarítását folyékony folttisztítóval végzem. Mivel színezem a hajam, így van több csőrös flakonom. Ebbe öntöm a folttisztítót és végighúzom a bevizezett fugákon, hagyom hatni pár percig, majd vizes körömkéfével megdolgozom a lemosás előtt. Nekem ez vált be, ezzel kiválóan kifehérednek a fugák. Lemosáshoz, felmosáshoz, ablak- és tükörtisztításhoz a legolcsóbb sampont: a WU-2-t használom. Szépen csillognak a csempék, csapok utána. Kiváló zsírolódó, illata pedig a gyermekkoromra emlékeztet.

Három saját fejlesztésű megoldás

Három dolgot szeretnék bemutatni, amelyről bizton állíthatom, hogy senki más nem rendelkezik ilyennel, saját találmány és kivitelezés.

1. A WC falára felszerelt házi gyártmányú papírtároló. Kézközelben van, ha netán elfogy a használatban

lévő tekercsről a papír. Egyszerre hat tekercs fér bele. Felülről tölthető.

2. A szennyesruha-tároló fiókos szekrény szintén házi gyártmány. A hatvan centiméter mély, kb. 50x40 cm méretű fiókokban háromféle szín szerint (fehér, világos, sötét) tároljuk a szennyeset. A negyedikben vannak a mosószeresek. A vasalatlan ruhák esetében is jó megoldás lehet.
3. A vasalatlan ruhákat hatvan centi mély polcokon tárolom. A polcok kihúzhatók. Méretére jellemző, hogy minden szintre befér egy műanyag ruháskosár. A polcot függöny takarja. Ezekkel a megoldásokkal soha nincs elől szennyes- vagy vasalatlan ruha.

Sokszor elgondolkodom azon, hogy miért nincs hagyománya a munkaszobának? Miért nem látunk erre megoldásokat a katalógusokban, magazinokban. Vagy például miért nincs eszköz vagy ajánlás a lemosó ruhák tárolására. Ki hova teszi „rongyait”, miután lemosta az ajtókat?

Azt hiszem, ilyen praktikus dolgok kialakítását női tervezőknek kellene kezdeményezni. Bízom benne, hogy cikkem alapján, néhányan kedvet kaptok az „ötleteléshez” és nekiláttok azonnal és jókedvűen a takarításnak, rendrakásnak.

A képek forrása: www.bien.hu



Vaj versus margarin

Igen nehéz a vaj és margarin csatájában egyértelmű választ találni. A családjunkban is megoszlik a vélemény. Viszont van tejcukor-érzékeny családtag, akinél szóba sem jöhet a vaj használata sütésnél, főzésnél. Az biztos, hogy a süteményeknek igazán jó ízt a jó minőségű vaj ad. Csak hát! Van, aki allergia miatt, még többen, pedig

anyagi okokból nem fogyasztanak vaját.

Sokan terjesztik azt a hírt, hogy a margarin műanyag. Szerencsére nem így van! Nem kell lelkiismeret-furdalásának lennie annak, aki margarinnal süt vagy a kenyérré margarint ken.

A margarint szokás a transzsírsavak legfőbb hordozójának kikiáltani, de ez az utóbbi években már nem állja meg a helyét: a legtöbb gyártó technológiát váltott és nem hidrogénezett zsiradékból készíti a terméket (Forrás: origo.hu, 2014.02.17).

„A margarin az ún. étkezési célú kenhető zsiradékok csoportjába tartozó élelmiszer. A margarin, akár csak a vaj, „víz a zsírban” emulzió.

Hazánkban a margaringyártás legfőbb alapanyaga a napraforgó-, repce-, szója-, kukoricacsíra-olaj, illetve a pálmamag- és pálmaolaj.

A margarínokat ugyanolyan mértékben egészítik ki A- és D-vitaminnal, mint amennyit ezekből a vitaminokból a vaj tartalmaz.

Ma már a piacon előforduló étkezési margarínok transzsírsav-tartalma 1% alatti. (Ezzel kapcsolatos adatok: oeti.hu honlapon a tápanyagtáblázatoknál a T-Ty betűre kattintva megtekinthetők. Már vannak olyan termékek is, amelyeknek a csomagolásán feltüntetik a margarin transzsírsav-tartalmát. A szerző megjegyzése)

Vegyes, kiegyensúlyozott étrend esetén mind a vaj, mind a margarin része lehet mindennapjainknak”.

DR. ORBÁN JÓZSEFNÉ
PANNIKA

(Felhasznált irodalom: Schmidt Judit dietetikus 2010. Az ördög műve? Vaj vs. margarin)



Az alamizsna

Öreg koldusasszony álldogált az országút szélén, majd megvette az isten hidege. Fújt a szél, kavarogtak a hópelyhek, de ő csak állott, állott egyhelyben, s várta, ha valaki arra vetődne. Hát jött is gyalogosan egy úriember. Nehéz prêmes bunda volt rajta, vastag meleg kesztyű a kezén. Amint elhaladt a koldusasszony mellett, egy pillanatra megállott: alamizsnát akart adni, de meggondolta a dolgot. Félt lehúzni a kesztyűjét, anélkül pedig nem adhatott alamizsnát, de részvétellel nézett a koldusasszonyra, s mondta:

– Ó, szegény öregasszony, de szomorú a te sorsod, hogy ebben a rettentő időben kell itt alamizsnára várnod!

A koldusasszony semmit se szólt, de jólesett szívének az a néhány jó szó is, hálásan nézett az úriemberre, ki még jobban beburkolódzott bundájába, s hazasietett.

Alig távozott el ez az úriember, pompás úri hintó közeledett a koldusasszony felé. Gazdag uraság ült a hintóban, s ez ahogy meglátta a didergő asszonyt, megállította hintóját, előkereste kis pénzes tárcáját, kivett belőle egy pénzdarabot, aztán hirtelen kinyitotta a hintó üveges ajtaját, s merthogy besüvített a hideg szél, gyorsan kidobta a pénzdarabot a hóba. Amint a pénz kirepült az ablakon, akkor vette észre, hogy tévedésből aranyat dobott az asszonynak.

Ejnye, ejnye, mondta magában, kevesebb is elég lett volna. No de nem baj, elég gazdag vagyok, néhanapján aranyat is adhatok a koldusnak.

Aztán mikor hazaért palotájába, s ott ült a gazdagon

terített asztal mellett, a jó meleg szobában, eszébe jutott a koldusasszony, s megint csak hűmgetett:

Ejnye, ejnye, mégiscsak igen sokat adtam annak a koldusasszonynak. No, mindegy, vigasztalta magát, Is-ten majd visszafizeti.

Közben hazaért a gyalogos úriember is, ő is ott ült gazdagon terített asztala mellett, de neki már sehogy sem ízlett az ebéd. Folyton a koldusasszonyra gondolt, s igen szégyellette, hogy semmit sem adott neki. Hirtelen felugrott az asztal mellől, s becsöngette a szobaleányt.

– Teríts még egy személyre – szólt a szobaleánynak, s azzal elsietett, egyenest, oda, hol a koldusasszonyt látta.

Az, szegény, most is ott volt. Kereste a hóban az aranyat, turkált mindenfelé, de bizony nem találta. Rongyos ruhájában csak úgy didergett szegény, szeméből folyt a könny.

– Mit csinálsz, szegény koldusasszony?

– Ó, ne is kérdezze, uram. Egy jólelkű úr egy aranyat dobott nekem, s nem találom.

– Ne is keresd, úgysem találod meg – mondotta az úriember. – Jere velem az én házamba.

Azzal karon fogta az öreg koldusasszonyt, elvezette a házába, leültette maga mellé, gazdagon megvendégelte, s ebéd után meg is ajándékozta.

Mikor aznap este az angyalok az égben az ő aranykönyvükbe beírták mindezt a jó cselekedetet, amit aznap láttak, nem jegyezték fel a hintós úriember aranyát, de első helyen írták be a gyalogos úriember nevét, ki megbánta s jóvátette hibáját.

Angol mese



Kedves Tagtársak!

Szeretnénk arra biztatni Benneteket, hogy éljetez az EDC kártya nyújtotta kedvezményekkel!

A NOE tagkártyán szerepel az EDC logo, mely jelenleg országosan 1158 Elfogadó Partnernél jogosít fel különböző mértékű kedvezményre. Az elfogadó helyek listáját a NOE honlapjáról http://www.noe.hu/kedvezmenyek/edc_elfogad%C3%B3helyek/ és az <http://edc.hu/kereso> oldalról érhetitek el.

Figyelem! A tagkártyán lévő érvényesítő matrica az adott évben történő kedvezmény igénybevételét teszi lehetővé a kártya birtokosának.



NOE TITKÁRSÁG



Kreatív barkács ötletek

Dönthetsz: saját adventi naptár vagy girland?

Emlékszem, gyerekként mindig elvarázsolt az adventi naptár látványa, hiszen csupa ígélet volt minden színes számozott ajtócska. Anyukaként az adventi várakozás jegyében évről évre kedveskedek a gyerekeknek apróbb meglepetésekkel.

Ha kevés idő áll rendelkezésünkre, last-minute akcióként a legegyszerűbb az élelmiszer boltokban kapható csoki naptárhoz folyamodnunk. Ezzel viszont már az első héten problémák lehetnek, hiszen miközben a gyerek lázasan és sokszor kissé ügyetlenül igyekszik kiszedegetni a parányi csoki darabkákat a naptárból, azok a háttérben összekeverednek, és ki tudja melyik, eddig még ki nem nyitott ablakban, vagy éppen a doboz legalján bukkannak fel ismét. Az eredmény egy csalódott gyerekarca és a tény, hogy december 22-én még 10 darab csokoládét fedezünk fel a csomagban.

A divatos upcycling ('továbbhasznosítás') jegyében olyan tárgynak adhatunk új funkciót, kinézetet, életet, mely ettől újra hasznossá válik. Kettős eredményt érhetünk el, hiszen egyszerre vagyunk kreatívak és környezettudatosak. Jelen esetben legyen a WC papír guriga az újrahasznosítás tárgya...

ADVENTI NAPTÁR



Kellékek:

- WC papír gurigák (az egész család bekapcsolódhat a gyűjtésbe),
- ragasztó,
- többféle színes szalag (lehetőleg egy színárnyalatban),
- habszivacs vagy palafa tábla,
- kulcskarikák,
- kör alakú szám matricák vagy saját kezűleg készített számkarikák (nyomdázva, nyomtatva vagy kézzel írva)
- tűzőgép

A készítés menete:

1. Tűzzük össze a gurigákat egyik végükön. Tegyük bele meglepetésünket, majd tűzzük le a másik oldalon.
2. Szalaggal kössük át az ajándékokat, majd rögzítsük a táblán. Dekoratív, ha többféle szalaggal kötjük át a csomagokat, majd mindegyikre más kis hangulatos díszet kötünk (pl. csengettyű, hópehely, pompon, mézeskalács dísz stb.).
3. Rögzítsük a táblán a csomagokat kétoldalú ragasztószalaggal vagy ragasztópisztollyal.
4. Típek: – Használjunk könnyű csokoládékat, nehogy leessen a kis csomagocskák. A szalagokat ragasztóval is rögzítsük, nehogy kikötődjenek.

– Ha lekerül egy csomag, a helyére matricát ragaszthatnak vagy rajzocskát készíthetnek a gyerekek.

– Amennyiben girland pártiak vagyunk, szalagra is lehet rögzíteni a csomagocskákat, kiscsizmákat, ünnepi borítékokat. Színes gombok vagy festett fa csipeszek hangulatos megoldást jelenthetnek. Szalagként használhatunk például farkasfog szalagot.

Készült a <http://www.northstory.ca> alapján.





Ünnepi illatkavalkád

Összegyűjtöttem néhány ötletet, mellyel ünnepekkor finom illatot varázsolhatunk otthonunkba, hogy megörvendeztessük nemcsak családtagjainkat, hanem magunkat is. Meglepően egyszerű megvalósítani az ötleteket, hiszen a fűszerek és gyümölcsök már önmagukban is hangulatosak és dekorálnak.

1. A **szárított narancskarika** karácsonyfadíszként vagy asztali díszként is gyönyörű. Vékony aranyszínű zsinórra fűzve lehet a fára akasztani őket. Hogy még



illatosabbak legyenek, esetleg narancsos illóolajat is csepegtethetünk rájuk. Szeletenként 5-6 csepp elegendő. Kezdő háziasszonyoknak talán segítség, ha leírom a készítés menetét. A narancsokat felkarikázzuk kb. fél cm vastagra, és törülközőre fektetjük őket, majd a tetejükre is törülközőt borítunk egy éjszakára, hogy a nedvességet leszívja róluk. Ezután mindössze annyi teendőnk van, hogy a radiátorra sütőpapírt tegyünk és rápakolgassuk a narancskarikákat. Naponta megforgatjuk őket, és mikor már zörgősek, leszedeketjük és zacskóba, vagy fémdobozba rakjuk tárolásra. Változó, hogy mennyi idő alatt száradnak ki teljesen, ez nagyban függ a fűtés intenzitásától, a narancs nedvességtartalmától, de legfeljebb egy hét alatt készen van. A narancskarikát lehet sütőben is szárítani. Tepsiben, sütőpapírra sorakoztatva a felszeletelt narancsokat 50-60 C-on lehet szép lassan, az ajtót néha rányitva, zörgősre szárítani.

2. A **fahéj** neve és illata is egybeolvad az ünneppel, hiszen ünnepi ételeinket, italainkat, süteményeinket nagyrészt ezzel ízesítjük. Az ünnepi terítéket is kiegészíthetjük egy-két fahéjrúddal. Készíthetünk házi potpourri összeállítást is: friss gyümölcsökből, vanília- és fahéjrudakból, illatozó házi mézeskalácsból. Sőt, ha mindezt a radiátor közelébe tesszük, a hő hatására kellemes illatok járják át a szobát.



3. A **csillagánizs** illata már önmagában is olyan intenzív, hogy belengi az egész lakást. Ha egy porcelán tálra (netán tortatálra) helyezük a csillagánizsokat és illatmécseseket, gyöngyöket helyezünk közéjük, egy hosszú fahéjrúddal, bordúr szalaggal kiegészítve, biztosan mindenki tekintetét vonzza majd. Az ánizst egyébként hungarocell gömbökre is ragasztgathatjuk – az eredmény egy nagyon dekoratív, töményen illatozó fűszer-gömb.



4. A karácsonyi lakás egyik alap illata a **vanília**, a karácsonyi sütemények fontos hozzávalója. A vaníliarudakat szoroson csokorba köthetjük egy színes szalaggal, és az adventi koszorúra vagy asztali dísznek használhatjuk.

5. A **szegfűszeget** azon kívül, hogy klasszikus megoldásként narancsdíszítésre használjuk, forralt borba, mézeskalácsba is szinte kötelező belecsempészni. Párolgathatunk is házilag, mégpedig úgy, hogy egy edényke vízbe szórunk néhány szegfűszeget, szárított narancshéjat, fahéjdarabot, vaníliát és gyömbért, majd az egészet felforraljuk. Garantáltan pillanatok alatt finom illat lengi be a lakást...



Készült a www.nlcafe.hu felhasználásával.

Kívánok szívmengető alkotó perceket!

LÓDI VIKTÓRIA

Kis Balázs

Öperenciás hírek



A lapos körütekintéssel választották ki a téli, afrikai túrára induló vadkacsák vezetőjét. A pályázóknak földrajzból, meteorológiai és terep ismeretekből kellett vizsgáznuk egy jónevű mágusokból álló bizottság előtt, és még a fizikai állapotukról is számot kellett adniuk. A megisztelő megbízást végül kákatövi Ruca nyerte el, aki már több hasonló utazás résztvevője volt.



Rajz: Ritter Ottó

A rendőrség kéri, hogy a gombaszedést idén is bízzuk a szakemberekre, mert a gyilkos galóca – több állandó tettestársával együtt – még mindig szabadlábban van. Általában erdőkben, nedves, árnyas helyeken bujkál, és többnyire eső után lopakodik elő. Ha bármelyiküket megpillantjuk, az a leghelyesebb, ha közömbösen elsétálunk mellette...

... még több hírt olvashatsz a

 novemberi számában.

Beküldési cím: elofizetes@drize.hu, 2 db Különszámot sorsolunk ki.
Beküldési határidő: 2014. december 10.

Játék

Párosítsd össze a képeket Garfield mondásaival.

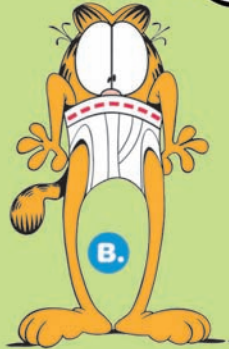
Annak a képnek a betűjelét, amelyikhez nem illik egyik poén sem, küldd el nekünk megfejtésül!

NYERHETSZ!



4. NA, ERRE ESZEM EGYET!

1. IDE A DESSZERTET, ÉS SENKINEK NEM ÉSIK BÁNTÓDÁSA!



2. A SIETSÉG FOKOZZA AZ ÉTVÁGYAT.



3. JÖTTEM, LÁTTAM, MEGÉTTEM.



D.



E.



Szenzációs év végi előfizetési akció!



December 31-i befizetéssel még a 2014-es áron fizethetsz elő, azaz 7 800 Ft-ért, valamint megnyerheted a

3 plüss GARFIELD egyikét!



18 cm

Kiadványok	Éves előfizetési díj 2014. XII. 31-ig	Éves előfizetési díj 2015. I. 1-től	Árus ár/év 2015. I. 1-től
Garfield <small>(12 megjelenés/év)</small>	7 800 Ft	9 000 Ft	10 200 Ft
Zseb-Garfield <small>(6 megjelenés/év)</small>	3 900 Ft	4 500 Ft	5 100 Ft
Együtt <small>(18 kiadvány/év)</small>	11 700 Ft	13 500 Ft	15 300 Ft

Az akció időtartama:

2014. november 1. – 2014. december 31.

A sorsolás időpontja:

2015. január 15.

AJÁNDÉKOZZ ELŐFIZETÉST



AJÁNDÉKKÁRTYÁT

küldünk hozzá, ha ezt külön kéred.

Előfizetési információk:

06 30/938 59 77 vagy
elofizetes@drize.hu

» 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 újságárusnál venné meg! A 26 szám előfizetése 7670 Ft helyett **6890 Ft**!

Ha **egy évre** szeretne előfizetni, már lapszámanként 35 Ft-ot spórol! A lapszámankénti 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 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 háztársunkkal, 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
Honlap: www.kepmas.hu

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



ÖRÖMHÍR



2014. február 24-én megszületett kislányunk, **Tőkés Lilla Fanni** (830 gr). Büszke szülei: Tőkésné Szűcs Ildikó és Tőkés Imre, testvére Tőkés Kitti Zsófia.

Kecskeméten, 2014. március 5-én megszületett harmadik gyermekünk, **Kárai Ákos**, szülei – Kárainé Pusztai Krisztina és Kárai Sámuel – nagy öröme.



Örömmel adjuk hírül, hogy Toldi Leventének és Kovács Renátának 2014. augusztus 7-én megszületett kislányuk **Toldi Lilien** 3000 grammal és 47 centivel. Testvérei már nagyon várták érkezését. (Sárvári Nagycsaládosok Egyesülete)

2014. július 23-án Karcaggon megszületett kisfiunk, **Marsi Boldizsár Farkas** (3260 g és 55 cm). Büszke szülei: Fekete Judit és Marsi Nándor, testvére: Marsi Nándor Nimród.



Tricsli Ferencnek és Szabados Annamáriának 2014. szeptember 1-jén megszületett első unokájuk: **Horváth Panna** 3180 grammal és 50 centivel, a nagyszülők és a szülők öröme. Ezúton is sok boldogságot kívánunk nekik! Sáray Péterné, Sárvári Nagycsaládosok Egyesülete



Nagy örömmel adjuk hírül, hogy 2014. szeptember 9-én megszületett 5. gyermekünk, **Mészáros Boldizsár Mór** 3800 grammal és 58 centiméterrel. A büszke szülők: Mészáros Feri és Évi, testvérei: Kinga, Ferkó, Adél, Villó.

Nagy örömmel szeretnénk bejelenteni, hogy 2014. október 20-án megszületett harmadik gyermekünk: **Molnár Árven**, testvérei Ágota és Áron nagy-nagy öröme! Mindannyian jól vagyunk és örülünk, hogy hozzátok tarozhatunk! Tisztelettel és szeretettel: dr. Molnár Attiláné Bea és dr. Molnár Attila

Családunkban létszámbővülés történt! **Kriston Kincső** 2014. július 3-án született Egerben szülei – Kristonné Márton Beáta és Kriston Kristóf – nagy öröme.



Örömmel adjuk hírül, hogy Toldi Leventének és Kovács Renátának 2014. augusztus 7-én megszületett kislányuk: **Toldi Lilien** 3000 grammal és 47 centivel. Testvérei már nagyon várták érkezését. Sárvári Nagycsaládosok Egyesülete



Örömmel tudatom mindenkivel, hogy 2014. szeptember 21-én megérkezett hozzánk 10. unokánk, **Balogh Levente**, legkisebb lányom, Eszter 4. gyermeké. A büszke nagyszülők: Gál Sándorné, az egyesület egyik alapító tagja és férje, Gál Sándor.

2014. augusztus 18-án született családunk 3. gyermeke **Ötvös Zita** 58 cm-rel és 3830 g-mal. Üdvözléssel: Albert Orsi, Dunakeszi Diófa Nagycsaládos Egyesület



2014. augusztus 13-án megszületett **Andrus Panna**, Andrus Gergely és Sárány Kata első gyermeke, Pallagi Béla és Pallaginé Forgó Edit hetedik unokája. Jó egészséget kívánunk az egész családnak! Bölcső Nagycsaládosok Csongrádi Egyesülete

2014. szeptember 26-án megszületett **Csák Bence**, Csák-Kozma Mariann és Csák Benedek László első gyermeke. Csák László és Csákné Sáhó Erzsébet első unokája. Jó egészséget kívánunk az egész családnak! Bölcső Nagycsaládosok Csongrádi Egyesülete

MÉDIATÁMOGATÓINK

