

NOE

269-270. szám



levelek



KÖZGYŰLÉSI MEGHÍVÓ
2015. április 25.

FELHÍVÁSOK

HÁZASSÁG HETE 2015.
„Megtartó hűség”

ITT A FARSANG!

**A SEGÉLYEZÉSI RENDSZER
ÁTALAKÍTÁSA**

A CSALÁD MINDEN



TAGJA SZÁMÁRA

ÚJÉVI KÖSZÖNTŐ, KÖSZÖNET 3

FELHÍVÁSOK 4

MEGHÍVÓ 5

ÉRDEKVÉDELEM 6

HÁZASSÁG HETE



Házasság hete 2015. 7
Oázis – Ketten egy ütemben 8-9
Életmesék – Lakodalom, szép esküvő 10-11

PROGRAMOK

Angyali Csomagküldő Szolgálat 11
A NOE Karácsonyi Ünnepe 12-13

BESZÁMOLÓ

Pápai fogadás 14-15

HELYI SZERVEZETEINK ÉLETÉBŐL

Túra a Mátrában 17
Hagyományörző rendezvények Mélykúton 18


BESZÉLGETÉS

Beszélgetés Ürge-Vorsatz Diana klímakutatóval 19-21

CSALÁDI ÉLET

Védőnő - A jól működő nagycsalád... 21-22
Vitaplus – Cistus Antivirus 23

ÉLETMÓD

 Gondolatok egy diszkalkuliás tollából 24-25
Allergia a családban 26-27
Farsangi fánk 28-29
Itt a farsang! 30

GYERMEKKUCKÓ

Orosz népmese: A vajaspánkó 31
Kreatív barkács ötletek:
– Hóbagoly bross 32
– Bajuszmóka nem csak farsangra 33
Dörmi és Dorka világgá megy 34
Garfield – Fánkot a kávémba 35



APRÓHIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK 11, 16, 18, 25, 33

ÖRÖMHÍR 36

A 269-270. sz. NOE Levelek címlapján Hoffmann Sándorné és családja szerepel Mezőberényből.

Címlapfotó: Artbalance Fotó- és Sminkstúdió – www.artbalance.hu

A NOE Levelekben szereplő kedvezményes ajánlatok kizárólag NOE-tagokra vonatkoznak. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Az újságban megjelenő hirdetések kereskedelmi jellegűeknek minősülnek. A hirdetések tartalmaért felelősséget nem vállalunk!

A NOE Levelek 271. számának lapzártája **2015. február 28.**

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, főtítkár

1056 Budapest, Március 15. tér 8.
Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,

NOE-FON
70/771-6565, 40/200-943
NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000

ISSN 1788-9103

Honlap: www.noe.hu

www.csaladi-kartya.hu

E-mail: noe@noe.hu

Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30

Ebédpszünet: 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
Vitálsiné Malik Judit
Tel.: 70/9343-340

Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület NOE AI-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.



Kedves Tagcsaládok!

A 2014-es évet egy nagyszerű előadás – a Parázsfulolácska – megtekintésével zártuk az Erkel Színházban. Közel 350 tagcsaládunk vett részt az opera előadáson, gyerekzsvajtól volt hangos az épület. Az előadást a hálás nézőközönség hosszan tartó vastapssal köszönte meg!

A karácsonyi ünnepek hamar elröppentek, és nekilátunk a 2015. évi tervek megvalósításához.

Ebben az évben is lesz újdonság programjaink között. A február 7-i Házzasság Világnapja megünneplése után márciusban a Láthatatlan Munka Ünnepevel kapcsolatos rendezvényt tervezünk nemzetközi szervezetek bevonásával.

Az érdekvédelem területén az aktuális kérdéseken túl (mint például az új év első napjaiban az útdíj volt) szakértőink segítségével továbbra is védjük a családok érdekeit a családtámogatások és az otthoneremtés ügyeiben.

A tavalyi évben már folytattunk tárgyalásokat pl. a továbbtanuló fiatalok támogatásáról, a Nők-40 nyugdíjazás kibővítéséről, javaslatokat tettünk az otthoneremtés támogatásaihoz. Reméljük, hogy ezek idén eredményhez vezetnek.

Az érdekvédelem eredményei között szerepel az átalakított GYED, mely 2014-ben lépett életbe. Ehhez még 2013-ban adtunk be javaslatokat. Pozitív visszajelzések

érkeztek a GYED és a munkavállalás együttes igénybevételenek lehetőségével, és a kis korkülönbséggel született testvérekre vonatkozó változásokkal kapcsolatban is (pl. a nagyobbik gyermek nem veszi el a rá vonatkozó GYES-t, ha kistestvér születik). A gyermekek utáni adókedvezmény járulékedvezménnyel bővítése igen sok nagycsaládnak jelentett segítséget.

Ezt a munkát nagymértékben segítik a családoktól érkező jelzések, észrevételek. Segítségükre idén is számitunk!



Tagszervezeteink programokban gazdag évet zártak, melyet a NOE Levelekbe beküldött beszámolók is tükröznek. Országszerte több száz önkéntesnek köszönhetően rendeztek családi napokat, kirándulásokat, táborozásokat, képzéseket. Több egyesületünk már negyed százada dolgozik a családokért, sokan ünnepeltek 15-20 éves „születésnapokat”.

2014-ben először volt lehetőség arra, hogy az Erzsébet-táborokban 3 turnusban 600 gyermek tagszervezeteink szervezésében, nagycsaládos önkéntesek kíséretével, csoportosan nyaralhasson. Nagy örömeinkre idén már 3 helyszínen 700 gyermek nyaralhat minimális költséggel tagcsaládjaikból.

Remélem, hogy idén is olyan sikeres évben lesz részünk, mint amilyen a tavalyi volt, melyhez hozzájárult önkénteseink és a Titkárság munkája.

SZÉKELY HAJNALKA
ELNÖK



Kedves Tagtársak!

A nagycsaládosok életét vizsgáló szociológiai kutatásunk célegyenesbe ért: az előzetes információgyűjtés után az ősz folyamán

kidolgozott kérdőívvel december-január hónapban kérdezőbiztosok kerestek fel 600, reprezentatív mintavétellel kiválasztott családot. Nagyon köszönjük azoknak, akik a kérdésekre kitartóan válaszoltak, hogy ezzel segítették a kutatás adatgyűjtési fázisát! Válaszaik más-honnan nem pótolható információt jelentettek a felméréshez.

Jelenleg a kérdőívek feldolgozása történik: az adatrögzítéssel készen vannak a kutatók, a szükséges ellenőrzések után az adatfeldolgozás első számait már január hónap végére ígérték. A részletes elemzése-



ket tartalmazó kész jelentés összeállítására március végéig van még időnk. Különböző fórumokon (konferencia, kiadvány, NOE Levelek) szeretnénk majd beszámolni az eredményekről.

Szociológiai kutatásunk jelentősége, hogy nagyon kevés a hasonló kutatás a nagycsaládok társadalmi-gazdasági helyzetének vizsgálatára úgy Magyarországon, mint Európában. (A tavalyi évben például csak egy vizsgálat történt a nagycsaládosok pénzügyi támogatásokhoz való hozzájárulásáról, korábbi években pedig egy sem.) Kutatásunk tudományosan elfogadott módszertana pedig összehasonlítható adatokat eredményez más átfogó statisztikák vagy szociológiai vizsgálatok adataival, így többirányú elemzést tesz lehetővé.

VARGA ANIKÓ
FŐTITKÁR

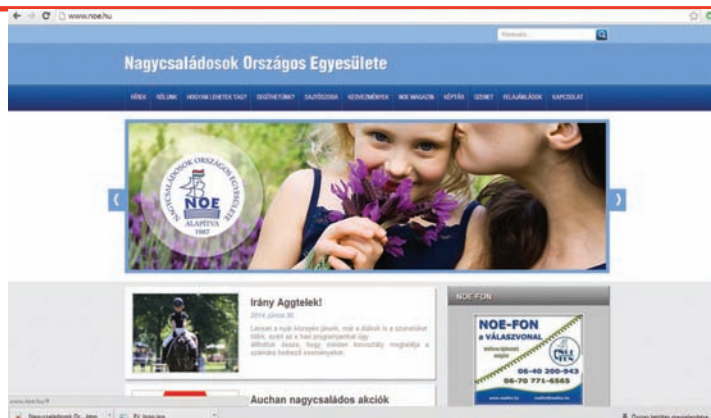
Kedves Tagtársak!
Kérjük, a következőkre figyeljetelek:



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

Lehet az program, aktuális híryanag, kép-galéria, üzenet vagy akár kedvezmény, biztos, hogy minden alkalommal találtok valami újat a

NOE honlapján!



www.noe.hu

www.noe.hu

www.noe.hu

Szeretnénk felhívni a figyelmeteket a

MEGHÍVOTTAK c.

2014-ben készült filmre, mely a nagycsaládok mindennapjait, örömeit, kihívásait mutatja be.

Jó szórakozást!



A film elérhetősége: <http://www.noe.hu/mediak/filmek/>



Mint ahogy észrevettétek, tavaly egész évben azon igyekeztünk, hogy színesebbé tegyük a NOE Leveleket. A munkát szeretnénk tovább folytatni, ehhez várjuk véleményeiteket!

- Milyen témákról olvastok szívesen?
- Melyik rovat a kedvencetek?
- Lenne új rovat beindítására javaslatotok? (Apukák véleményére is számítunk!)
- Ismertek szakértőt, aki értékes írásaival támogatná a szerkesztést?



noe@noe.hu

noe@noe.hu

noe@noe.hu

Köszönettel:

NOE Titkárság

2015. évi közgyűlés

Napirendtervezet

**2015. április 25., szombat 9.30 – 15.00 óra
(érkezés 8 órától)**

**Helyszín: Szent Margit Gimnázium
Budapest, XI. Villányi út 5–7.**

Megközelíthető: a Móricz Zs. körtér, a Moszkva tér és a Déli pályaudvar felől 61-es villamossal, a Deák térről 47-49-es villamossal, a Keleti pályaudvar felől a 4-es Metróval, valamint a 7-es autóbusszal vagy 6-os villamossal.
A gimnázium épülete a Móricz Zs. körtértől 2-3 perces sétával elérhető.

Megnyitó – Himnusz

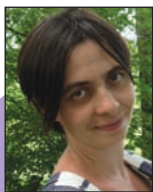
1. A NOE elnöke javaslatot tesz a levezető elnök személyére
2. A jegyzőkönyvvezető és a két jegyzőkönyv-hitelesítő megválasztása, a napirend elfogadása
3. NOE-díjak, Bölcső-díjak, oklevelek átadása
4. A Mandátumvizsgáló Bizottság jelentése
5. Beszámoló az Egyesület működéséről
6. Jelentés az Egyesület gazdálkodásáról, a közhasznú jelentés ismertetése
7. Az Ellenőrző Bizottság jelentése
8. A beszámoló és a jelentések megvitatása, elfogadása
9. A 2015. évi költségvetési terv megvitatása, elfogadása

Szünet

10. Fórum (kérdések, javaslatok megbeszélése)

Zárszó – Szózat –Tavaszi szél

Amennyiben a közgyűlés 10.00-ig nem bizonyul határozatképesnek, a megismételt közgyűlés 2015. április 25-én 10.30-kor kezdődik. A megismételt közgyűlés azonos tárgykörrel a szavazati joggal rendelkező jelenlévők létszámától függetlenül határozatképes.



A segélyezési rendszer átalakítása

2015. március 1-jétől kezdve alapvetően átalakul a segélyezési rendszer, a mai formájában megszűnik több juttatás is.

Rendszeres szociális segély: a rendszeres szociális segélyben részesülőknek a támogatást 2015. február 28-ig változatlan formában folyósítják. Utána azonban önkormányzati feladat lesz ennek a segélyezési formának a megszervezése, ugyanis a módosítások nyomán kikerült az állami feladatok közül a rendszeres szociális segély biztosítása.

Lakásfenntartási támogatás: ez a segély eredetileg a rászoruló háztartások esetében a háztartás tagjai által lakott lakás, vagy nem lakás céljára szolgáló helyiség fenntartásával kapcsolatos rendszeres kiadásai viseléséhez nyújtott hozzájárulás volt. 2015. február 28-áig a korábban megállapított lakásfenntartási támogatást még folyósítják, utána ez a támogatás megszűnik a ma ismert formájában.

Adósságkezelési szolgáltatás: ez az ellátás a szociálisan rászorult személyek részére nyújtott, lakhatást segítő ellátás volt, mely szintén megszűnik 2015. március 1-je után.

Az eddig is ismert ellátások közül **megmarad az időskorúak járadéka, a foglalkoztatást helyettesítő támogatás és az ápolási díj.** Új ellátásként jelenik meg az **egészségkárosodási és gyermekfelügyeleti támogatás:** erre az az aktív korúak



ellátására jogosult személy jogosult, aki az ellátásra való jogosultság kezdő napján egészségkárosodott személynek minősül, vagy 14 éven aluli kiskorú gyermeket nevel – feltéve, hogy a családban élő gyermekek valamelyikére tekintettel más személy nem részesül a családok támogatásáról szóló 1998. évi LXXXIV. törvény (Cst.) szerinti gyermekgondozási támogatásban, vagy gyermekgondozási díjban, csecsemőgondozási díjban – és a gyermek ellátását napközbeni ellátást biztosító intézményben, illetve nyári napközis otthonban, óvodában vagy iskolai napköziben nem tudják biztosítani. Ezeknek az ellátásoknak az összegét teljes mértékben a központi költségvetés biztosítja, a jogosultságot pedig a járási hivatal állapítja meg.

A szociális törvény 2015. március 1-jétől a szociális rászorultságtól függő pénzbeni ellátások megállapítását a helyi önkormányzat képviselő-testületére bízta, ennek az ellátási formának a neve települési támogatás lesz. 2015. február 28-ig kell a települési önkormányzatoknak a települési támogatásra vonatkozó rendeleteket kidolgozniuk. A rendszeres szociális segély, a lakásfenntartási támogatás és az adósságkezelési szolgáltatás

helyett e támogatás lesz elérhető, az 1993. évi III. törvény 45. §-a példálózó jelleggel így rendelkezik erről:

Települési támogatás keretében nyújtható támogatás különösen

- a lakhatáshoz kapcsolódó rendszeres kiadások viseléséhez,
- 18. életévét betöltött tartósan beteg hozzátartozójának az ápolását, gondozását végző személy részére,
- a gyógyszerkiadások viseléséhez,
- a lakhatási kiadásokhoz kapcsolódó hátralékot felhalmozó személyek részére.

Az óvodáztatási támogatás is megszűnik 2015. szeptember 1-jétől, ennek az ellátásnak a célja az volt, hogy a halmozottan hátrányos helyzetű gyermekek minél korábbi életkorban való óvodába járását elősegítse. Azonban a köznevelési törvény rendelkezései szerint minden, harmadik életévét betöltött gyermeket fel kell venni az óvodába 2015. szeptember 1-jétől, tehát – a döntéshozók szerint – nincs arra szükség, hogy az óvodába járást ily módon is támogassák.

Változik a házi segítségnyújtás rendszere

A 36/2007. (XII. 22.) SZMM rendelet szabályozza jelenleg a házi segítségnyújtás rendszerét. A házi segítségnyújtás azt a célt szolgálja, hogy az a rászoruló ember, aki ugyan segítségre szorul, de ez nem olyan mértékű, hogy otthonán kívül kelljen ápolni, ezt a segítséget megkapja, és így otthonában maradhat.

2015. január 14-én, a Magyar Közlönyben megjelent a 2/2015. (I. 14.) számú EMMI rendelet, mely több szociális tárgyú rendelet mellett ezt az SZMM rendeletet is módosította, így megváltozott az a táblázat is, mely alapján meg lehet határozni, hogy ki jogosult (és mekkora időtartamban) a házi segítségnyújtásra.

Eddig a szükséges segítség meghatározásánál minimálisan 11 pontot kellett elérni, a módosítás hatályba lépése után már csak 20 ponttól kaphat a rászoruló személy napi egy óra otthoni segítséget. (Minél magasabb a pontszám, annál inkább rászorul az adott személy a segítségre; külön pontozzák az önkiszolgálás képességét, az önellátás mértékét, a mozgásfunkciókat, mentális funkciókat, érzékszervi funkciókat, az egészségügyi ellátási igényt, a felügyeleti igényt és a szociális körülményeket.)

A gondozási szükségletet meghatározó táblázat az SZMM rendelet 3. számú mellékletében található. A már megállapított jogosultságot ez a módosítás nem érinti.

BORSOS-SZABÓ ÁGI

Házasság hete 2015.

A „megtartó hűség” jegyében



Házasság hete
2015. február 8–15.

Radnóti Miklós:

Két karodban

Két karodban ringatózom
csöndesen.
Két karomban ringatózol
csöndesen.
Két karodban gyermek vagyok,
hallgatag.
Két karomban gyermek vagy te,
hallgatlak.

Két karoddal átölelsz te,
ha félek.
Két karommal átölellek
s nem félek.
Két karodban nem ijeszt majd
a halál nagy
csöndje sem.

Két karodban a halálon,
mint egy álmon
átesem.



Hazánkban az országos eseménysorozatot 2008 óta rendezik meg a keresztyény egyházak és civil szervezetek széles körű összefogásával, számtalan nagyváros, település, közösség részvételével. A Házasság hete Szervezőbizottsága által koordinált központi programok fővédnöke 2013 óta Herczegh Anita, a köztársasági elnök felesége.

Az országos rendezvénysorozat célja, hogy

- felhívja a figyelmet a házasság, a család értékeire és fontosságára,
- segítséget nyújtson a házasságra készülőknek,
- ötleteket adjon a házasságban problémákkal szembeállóknak.

Forrás: www.hazassaghete.hu

A Házasság Világnapját február második vasárnapján ünnepeljük. Ez az ünnep Amerikából indult útjára 1981-ben, házaspárok kezdeményezésére. Később II. János Pál pápa is áldását adta erre a napra. Célja az, hogy felhívja a társadalom figyelmét arra, hogy léteznek még jó, boldog és tartós házasságok.

Szimbóluma egy férfit és nőt jelképező, gyertyára emlékeztető forma, amely kifejezi, hogy a házastársi szeretet fényt áraszt a világra. Jelszava – Szeressétek egymást! – nemcsak szólam, hanem naponkénti elhatározás és döntés házastársunk mellett.

Hazánkban nyolcadik alkalommal kerül megrendezésre a házasság hete (2015. február 8–15.), a keresztyény egyházak, illetve civil szervezetek széles körű összefogásával. A Házasság hetét – amelyhez hazai és nemzetközi szinten is számos ismert közéleti személyiség csatlakozott, kifejezve elköteleződését a házasság, a család ügye iránt – mára 4 kontinens 21 országában ünneplik.

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesülettel közös programsorozattal párhuzamosan számos más nagycsaládos egyesület, csoport is szervez az ünnepnaphoz kötődő programot, többek között Dunakeszin, Gyálon, Iváncsán, Kalocsán, Monoron, Nagybánhegyesen, Nógrádsápon, Nyíregyházán, Szolnokon, Tiszavasváriban és Vácott.

Az ünnepnap kapcsán figyelmetekbe ajánljuk a 8-9. oldalon található hangulatos írást az Oázis c. laptól, illetve a 2014. évi Életmesék egy privát élettörténetét a 10-11. oldalon.

Mindenkinek boldog házas éveket, a kerek évfordulós házaspároknak külön sok boldogságot kívánunk a Házasság hetén! Legyen az ünnepnap mottója mindenki számára a – „megtartó hűség”...!

LÓDI VIKTÓRIA



Ketten egy ütemben

Alapvető élményünk a különbözőségünk: a társam másképp reagál, másképp viszonyul emberekhez, dolgokhoz, mint én. Bármennyire is szeretnénk, a kedvesünk nem mindig gondolja azt, amit mi, a gyermekeink egészen máshogy viselkednek, mint ahogyan mi tennénk. Különbözőek az adottságaink, a vérmérsékletünk, a tempónk... Hogy tudnánk mégis harmóniában, egységben élni? Hogyan tudnánk a különbözőségeinkből értéket kovácsolni?

(...) Vannak párok, akik úgy egészítik ki egymást, mint a hajó és a vitorla. A hajó nagyon nehéz és lassú, a vitorla pedig mozgékony és a szélre fordul. Ha két hajó lenne, túl lassú lenne. Ha két vitorla, túl mozgékony...

A különbségeink lehetnek idegesítőek, zavaróak, de előnyt is jelenthetnek. Csak az a kérdés, hogy milyen perspektívából nézzük őket.

A házasságnak különböző szakaszai vannak. Mindegyik szakasz arra való, és azt szolgálja, hogy növelje a szeretetünket. Még a vargabetéűvel együtt is. Hogy a szeretetünk tisztuljon és érlelődjön.

Házasságunk első szakasza

a megismerkedésünk volt, vagy talán inkább az az időszak, amikor felismertük, hogy a társunk az igazi, mert hiszen a másik megismerése egy életre szóló program. Amikor először találkoztunk a kedvesünkkel, akkor az a természetes igényünk érvényesült, hogy kiegészüljünk. Hiszen különbözőek vagyunk, igényeljük, hogy valaki kiegészítsen. De ez a vágy olyan erős az emberben, hogy gyakran képeket alkot a másíkról.

Az általunk kívánt tulajdonságokkal ruházzuk fel kedvesünket. Nem a valóságot látjuk, hanem az általunk elképzelt képet vetítjük ki a másikra. Kicsit hasonlít ez ahhoz, amikor egy diafilmet vetítünk egy tapétával bevont falra. Ott van a kép, de ott van a tapéta mintája is. A tapéta mintája a valóság, a diakép pedig az, amit szeretnénk odavarázsolni a gyerekeinknek. A probléma akkor kezdődik, amikor az ember le akarja rádírozni a tapéta mintáját, mert az zavarja. Erről van szó, amikor meg akarjuk változtatni a társunkat, amikor nem akarjuk elfogadni a valóságot, mert más, mint amit mi kivetítettünk.

A csalódások időszaka

A következő korszak az, amikor érzékeljük a különbséget a valóság és a saját képünk között. Ezt talán úgy is ne-

vezhetnénk, hogy a csalódások időszaka, ami természetesen egészséges folyamat. Nem azt jelenti, hogy rosszul döntöttem, „rossz lóra tettem”, hanem azt, hogy el kellene fogadnom a másikat a maga valóságában. (...)

Egy férfi, aki már az ötödik házasságánál tartott, egyszer azt mondta: „Mindig ugyanazzal a problémával szembesültem. Ó, ha már az elsőnél megoldottam volna...”

Problémák minden kapcsolatban felmerülnek, teljesen természetes egyfajta csalódás, a kérdés az, hogy mit kezdünk vele. Ha születnek gyermekeink, különösen kell figyelni arra, hogy a kapcsolatunk ne szűküljön le az ő szolgálatukra. Sokszor ez csapda is, hiszen könnyebb a gyermekem orrát megtörölni, mint a házastársammal összhangba kerülni. Fontos tisztán látnunk, hogy családunk alapja a kettőnk kapcsolata, a házasságunk, és hogy csemetéinknek nem adhatunk annál többet, mint hogy mi ketten szeretjük egymást. (A kutatások tanúsága szerint a gyermekek legjobban attól félnek, hogy a szüleik elválhatnak.)

A házasságunkban, ahogy egyre több időt töltünk egymással, kialakul egyfajta harc közöttünk. Meg kellett ismernünk egymást, össze kellett szoknunk. Különböző háttérrel érkeztünk, különböztek a családjaink, a hagyományaink, a családi kultúránk. Esetleg másban vagyunk

jók, másképp szoktunk dönteni, vagy más a tempónk. Lassan észrevesszük a társunknak a hibáit is, a számunkra idegen szokásait. A kialakult harcban megpróbáljuk elfogadtatni a saját elképzeléseinket, tulajdonságainkat, és a társunk is erre törekszik.

Az egymásra találás időszaka

Ebben a küzdelemben eljutunk a felismerésre, hogy a férjünk, feleségünk kiegészít bennünket. Ekkor újra egymásra találunk, és ebben az egymásra találásban nyugalom jön létre. Itt már nincsenek viták: mindkét fél tudja, hol a helye, mi a dolga. Zajlik az élet. Aztán a nyugalom újra elenyészik, csalódások, viták során kiderül: ez most így nem jó, és újra harcolunk, és újra nyugalomba jutunk. A küzdelmek idején is azt keressük, ami számunkra fontos, értékes a társunkban. Ezúttal én is több leszek, és ő is, mert nagynak látom őt. Ez a fajta dinamika házasságunk végéig megmarad: a megszokott rendet valamelyikünk kétségbe vonja, harcolunk, és egy új egyensúlyt hozunk létre.

A házasságokban tehát általában három szakasz váltja egymást: szerepek kiosztása – megszilárdulás – újrakezdés. Egy élő házasságban ez a három szakasz



ismétlődik, de a periódusok ritmusa, időzítése teljesen egyedi.

Bár a változásokat nem mindig viseljük könnyen, tudhatjuk, hogy ezek a nehézségek annak jelei, hogy él a kapcsolatunk és reményünk is egyben, hogy fejlődünk, növekedhetünk. Egy idősebb házaspár lakásfelújításba fogott, és ebben, újszerű módon, a férj is derekasan ki akarta venni a részét. Legnagyobb meglepetésükre, leálltak azon vitatkozni, hogy milyen legyen a tapéta a nagyszobában (korábban ezeket a feleség mindig egyedül intézte). A felújítás körüli konfliktusokon akkor tudtak már mosolyogni is, amikor egy kedves barátjuk – hallva a történeteket – megjegyezte: „Nagyszerű, hogy ezen vitatkoztok, ezek szerint még élő a kapcsolatotok!”

Érdeklődéssel végighallgatni...

Ebben az időszakban könnyen eltávolodhatunk egymástól. Ezt pedig a tervezett, megszervezett együttlétekekkel lehet elkerülni. Ilyen lehet például egy beszélgetés: elmondhatnánk egymásnak a saját munkánkról, hogy mi izgat, mi foglalkoztat, és mi okoz nehézséget ezen a területen. Milyen csalódások mentek végbe bennem? Az a feladatunk, hogy megtanuljuk a másikat észlelni, figyelni és megbeszélni, elmondani a társunknak, ami bennünk él. Ez több évtizedes iskola.

A feleségek gyakori panasza, hogy a férjük nem tudja meghallgatni őket. Egy férfi pár percig figyel, aztán megmondja a megoldást. És azt várja, hogy ettől majd boldog lesz a felesége. Csodálkozik, hogy az asszony nem értékeli szeretetének ezt a bizonyítékát. „Hallgass meg először!” De a férj ezt nem érti. A feleség együttérzést szeretne, a férfi pedig azt gondolja, hogy megoldásokra van szükség. Amikor az asszony tovább sorolja a problémáit, és nem fogadja el a férje megoldásait, az haszontalannak érzi magát.

Gyakran a férj nem ismeri föl, hogy a feleségének egyszerűen csak együttérzésre van szüksége, és hogy csak érdeklődéssel végig kellene hallgatnia.

Korrektív bizottság vagy szerető gondoskodás?

A férjek panasza, hogy a feleségük újra meg újra meg akarja változtatni őket. Az asszony úgy gondolja, mivel szereti társát, felelős abban, hogy segítse fejlődésében. Kötelességének érzi, hogy megmondja neki, mit kellene jobban tennie. Megalapítja a korrektív bizottságot, melynek fő tárgya a férje. A férfi ellenőrzésnek éli meg ezt, próbál ellenállni, míg a feleség úgy véli, ez szerető gondoskodás. A férj sokkal inkább azt szeretné, hogy

az asszony elfogadja őt olyanak, amilyen. A feleség kritikái hatására a férjben kisebbrendűségi érzés alakul ki, és sértetten visszahúzódik.

Ne osztogassunk tanácsot, illetve tanuljuk meg meghallgatni egymást!

Újra kettesben...

Újabb korszak a házasságban az az időszak, amikor a gyerekek felnövekednek, majd kiröpkölnék az otthonból. Újra kettesben marad a házaspár. Ahhoz, hogy erre az időre a férj és a feleség szeretete valóban megérlelődjön, kitisztuljon, szükséges az állandó kapcsolat biztosítása, a beszélgetés.

A házasságunkban újra és újra IGENT mondunk egymásra. Így maradunk hűségesek a társunkhoz: folyamatosan felfedezzük egymást, és igent mondunk a kedvesünkre. Lehet, hogy új bogarai lesznek, de (egyenes arányban) a szeretettel növekszik az elfogadás.



Mi segít abban, hogy egy ütemben legyünk, hogy újra és újra egymásra találjunk, akár a társunkkal, akár a gyermekeinkkel? A cikk alapján tehetünk néhány egyszerű lépést:

- Legyen érezhető, hogy szeretlek. Ösztönösen úgy szeretjük a másikat, ahogy nekünk (lenne) jó. Pedig úgy kéne, ahogyan a társunknak jó. Ebben segít a szeretetnyelvek ismerete: mikor érzi a kedvesem a legerőteljesebben, hogy szeretem őt? Ha megölelem? Ha megdicsérem? Ha apró ajándékokkal kedveskedek neki? Alapszabályunknak tartjuk, hogy minden nap mutassuk ki társunknak, hogy szeretjük őt.
- Hiszek a benned lévő jóban. Ez azt jelenti, hogy erősen meg vagyok arról győződve, hogy a társam nagyszerű ember. A bizalom segít igazán növekedni, a szeretet légkörében érhető el valódi, mélyreható változás.

- Nagynak látlak. Számon tartom, hogy mi az, ami bennem a társam különösen értékes. Lehet tételes listát írni, mi mindenben látom nagynak a társamat. Szemléletlenül múlik, figyelek-e erre, keresem-e ezeket a pontokat.

- Élem, amit mondok. Mindig és minden körülmények között a fentiek szerint viselkedem, akkor is, ha éppen nehezen találom meg a társammal az összhangot. (...)

Készült az Oázis 2013/3. száma alapján.

Életmesék

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

Lakodalom, szép esküvő

Szüleim 1926-ban kötöttek házasságot. Édesapám Pecellőről hozta édesanyámat, én voltam a 3. gyerekük. Sajnos akkoriban még nem volt fejlett az orvostudomány, nem voltak védőoltások, és gyógyszerből is jóval kevesebb volt...

A két testvérem előttem halva született. Mikor 3 éves voltam, akkor született meg Sanyi öcsém, majd anyám Irénke húgomat is világra hozta, mikor én 8 esztendő voltam. Gyermekkoromban az apai nagymamánál éltünk és ott nevelkedtünk. Anyámnak könnyebb volt így, mert rengeteg baromfit nevelt és piacra is járt árulni. Nagymama meg sokat foglalkozott velünk, nevelt bennünket. Mikor 15 éves lányka lettem, vasárnaponként eljártunk a 9 órás szentmisére, délután meg két barátómmal rendszeresen jártunk a korzóra sétálni. Este pedig anyám kíséretében kötelezően mentünk a tánagra.



Akkor még az volt a divat, hogy az édesanya kísérte a lányát, és figyelte kik táncoltatják. A táncteremben a fal mellett volt egy sor szék, ahova a gardedámok leültek. Mi lányok pedig előttük álltunk, és petrezselymet árultunk. Vártuk az első fiút, aki az este először visz táncba bennünket.

Nagyon szerettem a táncot, szerencsére sose maradtam táncpartner nélkül. Anyám örült is neki, hogy kapós lánya van... De voltak ott olyan legények is, akikkel nem szerettem táncolni, mert alacsonyak és véznák voltak... Mindig vártam, hogy lekérjen valaki tőlük. Otthon mindig mondogattam is hogy: – Biza, én soha de soha nem fogok férjhez menni alacsony kérőhöz. Csakis ha olyan udvarlót találok magamnak, aki szép szál magas, derék legény lesz...

Egyik alkalommal odajött hozzám a Pali, aki magas és jóképű, jó családból való legény volt. Táncoltam vele.

Udvarolni kezdett nekem. Szülei egy este meghívtak magukhoz vacsorára. Szívesen és szépen fogadtak. Szerintem jobban meg akartak ismerni, hogy milyen vagyok, illek-e a fiukhoz.

Következő héten mikor eljött az este, hogy táncba kell menni, emlékszem nagyon esett az eső. Ahogy mentünk az utcán, anyám nem vette észre az esővíz-elvezető árkot, és sajnos belelépett. Elesett. Felsegítettem és mérgelődtem. Mondtam is ám neki: „Kellene nekünk elindulni ma ebben a rossz időben?” Minek is megyünk? Maradtunk volna otthon... Nagyon rossz kedvem volt. Anyám erre azt felelte, hogy: „A Pali miatt megyünk édes lányom, hisz tudod, hogy vár rád!”

Ahogy beléptünk a táncterembe mit látok... egy szép magas, fekete fiatalember közelít felém... Bandi volt az, aki elsőnek kért fel táncolni. Tánc közben megpillantottam Palit is. Aztán vele is táncoltam. Mind a ketten udvaroltak nekem. Pali hazakísért. Ahogy a kapunkhoz értünk, Bandi ott állt és ránk várt, megkérdezte tőlem, hogy melyiküket választom?! Pali mellett döntöttem, mert ő már régebb óta udvarolt, és anyámék is tudtak már a dolgról... A következő napokban azért bánatos voltam Bandi miatt, sajnáltam, hogy kikoszaroztam...

Rákövetkező szombaton anya ment a piacra árulni és én is elkísértem, veszemre, mert összetalálkoztam



Bandival. Nagy szomorún odaköszönt, mikor meglátott. Anya, mikor el volt foglalva, én elsomfordáltam mellőle és utána mentem. Megszólítottam: „Bandi, hallod???” – rám nézett. – „Gyere el majd a tánagra és táncolok veled, jó lesz? Eljössz???”

Mosolygott és otthagyt. Pali ekkor már bevonult a hadsereghez és megkezdte a szolgálatot, ami akkor 3 hosszú év volt...

Én a következő este anyám kíséretében elmentem ismét táncolni. Jött felém Bandi – az én Bandim –, aki mégiscsak eljött miattam... Az este csakis kizárólag vele táncoltam...

Addig táncoltattam, míg 1952-ben megkérte a kezeimet.

Anyámék nem értették, hogy most mi van?! Pali katoná, Bandi meg feleségül kér? Hát hogy van ez??? Mondogattam is nekik igen erélyesen, hogy nekem a Bandi

kell, és senki meg semmi nem érdekel, én az ő felesége leszek és punktum... Végül mindenki elfogadta a választásomat és velem együtt örültek. Nagy volt a hajcihő, sürgés-forgás. Elkezdődtek a lakodalmi készülétek...

A ruhámat a város első számú varrónője varrta meg, amit büszkén viseltem. Szegevény Pali is itthon volt, az esküvőnkkor a szabadságát töltötte itthon...

Nagy sátoros lakodalmat tartottunk. Hajnalig tartó vigadalom volt. Jól emlékszem még néhány csujogatóra, amit a násznép kiabált a lagziban:



- Lakodalom, szép esküvő, nem-sokára ring a bölcső...
- Sárga csikó, arany nyereg, a vőlegény arany gyerek...
- A tepsibe sül a rántás, a meny-asszony jaj, de csámpás...
- Hej, cintányér, cintányér, ne veszekedj a lányért (...), mert a lánynak baja, lesz göndör hajú fia lesz...
- Jaj, de sokan néznek minket, áldja meg az Isten őket - ijujujuju!

Nagyapáttal 50 évet élünk együtt házasságban, békességben és szeretetben. Hálás vagyok a sorsnak, hogy annak idején táncoltam vele és végül őt választottam.

KISS DANIELLA

PROGRAM

Angyali Csomagküldő Szolgálat (ACSSZ) 2014

Az idén is több száz család kapott ajándékot az Angyali Csomagküldő Szolgálaton belül. Sok angyal már évek óta részt vesz a csomagküldésben: bátran mondhatom tehát, hogy az elmúlt kilenc évben, mióta elindult a Szolgálat, már igazi angyali segítség gyűlt össze.

Szeretném megköszönni nekik a kedvességüket, figyelmüket, szeretetüket, s kívánom nekik is azt az örömet, amit csomagjaik szereztek más családoknak! Külön köszönöm a luxemburgi csapatnak és Hollender Szilvinek, a Magyar Nemzeti Bank munkatársainak és az Ybike Magyarország Kft.-nek azt, hogy évek óta a NOE-t segítik karácsonykor. Nagyon hálás vagyok a régiós titkároknak és a helyi szervezetek vezetőinek is, akik összegyűjtötték a családok címeit, kívánságait, ajánlást írtak hozzá; óriási segítséget jelentett a munkájuk.

„Még a leghosszabb emberi élet is rövid egy teknőc vagy egy tölgyfa életéhez képest. De az ember olyan tette képes, amire egyetlen más élőlény sem: megmenteni egy másik embert. És tud egyszerűen csak egy kicsit segíteni: enni ad az éhezőnek, megkönnyíti a beteg szenvedéseit. Ez olyan jó. Próbálják ki, és meg fogják érezni, hogyan telik meg új értelemmel az életük, olyan értelemmel, amelyik olyan gyakran hiányzik nyüzsgő, nehéz és gyakran nyomasztó életünkből.”

(L. Ulickaja: Hogyan csinálják ezt mások? In: Örökbecsű limlom, ford. Goretity József, Budapest, Magvető, 2013.)

BORSOS-SZABÓ ÁGI



Kedvezmények

ROLF PAPÍR CENTER KFT. (6782 Mórahalom, Röszei út 3.)
NOE tagok 3 000 Ft feletti vásárlás során 10% kedvezményt kapnak a termékek árából. A kedvezmény az akciós árakra nem vonatkozik.

KOPPÁNYI PÉTER építészeti tervezés
Családi házak, társasházak, irodaépületek, borospincék és egyéb épületek tervezése 15% kedvezménnyel.
e-mail: www.1starchitect.hu

DRÁVA HOTEL THERMAL RESORT****
TECAMP Kft. (7815 Harkány, Bartók Béla u. 1.)
☎ 06-72/580-980, web: www.dravahotel.hu és

TERMÁL KEMPING APARTMANHÁZAK
(7815 Harkány, Bajcsy-Zs. u. 6.)
☎ 06-72/580-965

web: www.campingharkany.hu
NOE tagok 15% kedvezményt kapnak az aktuális csomagárakból. A kedvezmény csak az előre egyeztetett és megrendelt szolgáltatások esetén vehető igénybe.

D2-KER KFT.

Minivegyi webáruház – takarítóeszközök, tisztítószerek, háztartási vegyiárú, illatszer, papíráru, háztartási műanyag termékek forgalmazása.

NOE tagok 10% kedvezményben részesülnek a vásárlás végösszegéből (a szállítási költség kivételével) az alábbi kód megadásával a „Megjegyzés” rovatban: NOE2015
A megrendeléseket a www.minivegyi.hu weboldalon keresztül adhatják le.

A NOE Karácsonyi Ünnepe

Parázsfuvolácska az Erkel Színházban



A különleges évváró eseményen nagycsaládosok töltötték meg az Erkel Színházat, hogy együtt, egy „nagy családban” ünnepeljék meg a karácsonyt a különleges előadás megtekintésével. Ünnepeles megnyitót tartott Ókovács Szilveszter, a Magyar Állami Operaház főigazgatója, Székely Hajnalka, a NOE elnöke és Fűrész Tünde, az EMMI család- és népesedéspolitikáért felelős helyettes államtitkára.

Ezúton is köszönjük az Erkel Színház Vezetőségének, hogy immár második alkalommal invitálták a nagycsaládosokat egy különleges élményt nyújtó előadásra!

A Parázsfuvolácska című gyermekeknek szóló előadás Mozart és Schikaneder fantasztikus operája, a Varázsfuvola újraálmodva! A gyerekek ezúttal Sarastro Cirkuszában izgulhatták végig Tamino herceg és Papageno történetét. Bohócok, akrobaták, légtornászok, késdobálók, tűznyelők, varázslók és Mozart halhatatlan dallamai...

Ahogy a mesében! Ahogy a színpad cirkuszi kavalkádjában a gyűlölség és a szeretet tüze fellángolt, úgy áradt a varázslat a nézőterre és élesztett parazsokat a nézők szívében... A több mint kétszázhusz esztendeje töretlen népszerűségű darab új, kifejezetteen a kisiskolás korosztály számára készült változata került az Erkel Színház színpadára – Lackfi János friss verses szövegével, Toronykőy Attila rendezésében. (forrás:www.opera.hu)

Érkezéskor minden gyermek világító tollat kapott ajándékba. Az előadás alatt időről időre, a porondmester kérésére az elsötétített nézőteret csak a tollak fényei világították meg, melytől szinte parázslott a földszint és a karzat. A csaknem 1600 felnőtt és gyermek lélegzetvisszafojtva figyelt, élvezték, ahogyan sorra felfedezték a már ismert vagy épp megismert szereplőket (a madarászt, a sárkányt, az éj királynőjét). A műsort vidám színekavalkádban úszó, ötletes jelmezek és artisták cirkuszi mutatványai tarkították, tették élvezetesebbé.

Ókovács Szilveszter köszöntőjében kifejezte reményét, hogy két év távlatában immár hagyománnyá vált a NOE karácsonya az Erkelben!

Egyúttal arra kérte a gyermekeket, színházi élményüket örökítsék meg rajz formájában, és küldjék vissza őket a színház részére. A rajz mellé kérte, írják oda, hányan testvérek és miért jó nagycsaládban élni. Zsúri döntött a legjobb rajzról, melynek készítője és családja jegyet nyert a Diótörő 2015-ös előadására az Operaházba. Gratulálunk!

LÓDI VIKTÓRIA



Fotók: Rákossy Péter

Íme néhány rajzos élménybeszámoló és idézet a gyerekektől, miért is jó nagycsaládban élni!



**Dyekiss Tika,
5 éves**

„Öten vagyunk. A testvéreimet azért szeretem, mert mindig adnak nekem dolgokat. A kisbaba öcsémet azért szeretem, mert cucci.”

**Novák Zsuzsanna,
5 éves**

„Azért jó nagycsaládban élni, mert sok testvérem van, akikkel nagyon jókat tudok játszani.”

**Keszthelyi Balázs,
5 éves**

„3 testvérem van. Az a jó, hogy karácsonykor sokan énekelünk.”

**Keszthelyi Ágota,
10 éves**

„Azért jó a sok testvér, mert sokszor jókat beszélgetünk az asztalnál.”

**Peresztegi Hanna,
10 éves**

„Nekem két testvérem van, nagyon szeretem őket. A nagytesóm mindig segít nekem, ha valamit nem tudok. A kistesómmal meg jókat játszunk. Szeretem, hogy sosem vagyok egyedül.”

**Dyekiss Ibolya,
7 éves**

„Azért szeretem, hogy sok testvérem van, mert minden jó. És ha a mamánkat és a papánkat is beleszámoljuk, akkor heten vagyunk.”

**Kocsis Bíbor,
7 éves**

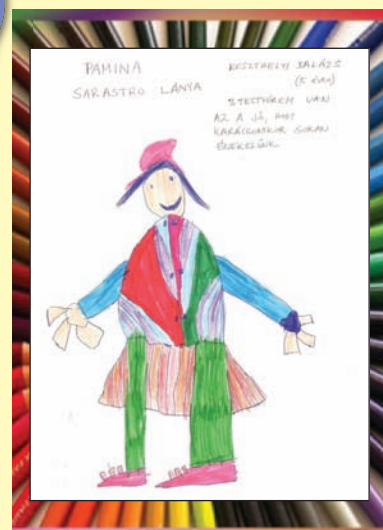
„Azért jó nagycsaládosnak lenni, mert ünnepekkor sokan összejövünk. A tesómmal sokat játszunk, így soha nem unatkozom.”

**Bodnár Dorottya,
8 éves**

„Hárman vagyunk testvérek, azért jó, mert szeretünk együtt játszani.”

**Csipszer Nóri,
6 és fél éves**

„Azért jó nagycsaládban élni, mert van jó sok testvérem és nagyon szeretem őket. Három testvérem van.”



Forrás: <http://www.opera.hu/v/parazsfuvolacska-rajzpalyazat-nagycsaladosoknak/>

Pápai fogadás nagycsaládosoknak



Az Olasz Nagycsaládos Egyesület 2014-ben ünnepelte fennállásának 10. évfordulóját. Az ünnepség a karácsony utáni hétfőjén volt Rómában, és ez alkalommal Ferenc pápa is fogadta a nagycsaládosokat.

December 28-án, amely a katolikus egyházban a Szent Család vasárnapja volt, a Pápa a Vatikán VI. Pál termében 7000 nagycsaládot fogadott Olaszországból és más európai országokból – a fogadásra az Európai Nagycsaládos Szövetség tagszervezeteihez tartozó családok kaptak meghívást. Az eseményen végül 250 külföldi vett részt, köztük 17 magyar (3 családból).

Beszédében (ld. alább) a pápa hangsúlyozta, milyen fontosak a nagycsaládok: „A mai önző világban a nagycsalád a szolidaritás és a megosztás mintája, és ettől az egész társadalom gazdagabb lesz.” Szavai szerint „a nagycsaládok jelenléte reménység a társadalom számára.” Emlékeztetett rá, hogy az olasz alkotmány különös figyelmet kér a nagycsaládok irányába, de ez a gyakorlatban nem valósul meg. Arra buzdított, hogy a politika és a közigazgatás minden szintjén jobban törődjenek a nagycsaládokkal, adjanak nekik nagyobb támogatást. A pápa üdvözölte a nagycsaládos egyesületek és általában a családegyesületek tevékenységét – ez volt az első alkalom, hogy egy pápa erről szólt.

A pápai fogadás előtt Vincenzo Paglia bíboros, a Pápai Családtanács elnöke mondott misét a jelenlévőknek.

MÁRKI LÁSZLÓ

Kedves Testvéreim, jó napot! – kezdte beszédét Ferenc pápa. – Mindenekelőtt egy kíváncsi kérdés: Ma hánykor keltetek? Hatkor? Ötkor? Nem vagytok álmosak? Hát akkor ezzel a beszéddel majd egy kicsit elaltatlak benneteket! Örülök, hogy találkozhatom Veletek a társulat tízéves ünnepén, mely Olaszországban összegyűjti a nagycsaládosokat. Látszik, hogy szeretitek a családot és szeretitek az életet! És szép dolog köszönetet mondani az Úrnak ezért azon a napon, amikor a Szent Családot ünnepeljük.

A mai evangélium Máriát és Józsefet mutatja nekünk, akik a gyermek Jézust a templomba viszik és ott két öreggel találkoznak: Simeonnal és Annával, akik prófétai szót mondanak a Gyermekekről. Ez egy „tágas” család képét mutatja, mint amilyenek a ti családjaitok, ahol a különféle nemzedékek találkoznak és segítik egymást. Köszönetet mondok Paglia érseknek, a Család Pápai Tanácsa elnökének, aki ennek a dolognak a szakértője, és aki nagyon óhajtott a találkozó létrejöttét, továbbá Beschi prelátusnak, aki erőteljesen hozzájárult a társulat megszületéséhez és gyarapodásához, mely Bresciában, Boldog VI. Pál városában bontakozott ki.

Szívetek legszebb gyümölcsével érkeztek ide. Az anyaság és apaság Isten ajándéka, ám az ajándékot elfogadni, elcsodálkozni a szépsége fölött és felragyogtatni

a társadalomban, ez már a ti feladatotok. Minden egyes gyermeketek egyedülálló teremtmény, mely soha nem ismétlődik meg az emberiség történetében. Amikor megértjük ezt, hogy mindnyájunkat akart az Isten, elámulunk afölött, milyen nagy csoda a gyermek. Egy gyermek megváltoztatja az életet! Mindnyájan tapasztaltuk, férfiak és nők, hogy amikor megérkezik a gyermek, az élet megváltozik, más lesz. A gyermek egy csoda, mely megváltoztatja az életet. Ti vagytok, gyermekek, valóban ez a csoda: mindegyikőtök a szeretet gyümölcse, szeretetből letetek és szeretetben éltek. Páratlanok vagytok, de nem vagytok egyedül! Vannak fiú- és lánytestvéreitek, és ez jót tesz nektek. Egy nagycsaládban a fiú- és lánytestvérek könnyebben tudnak egymással testvéri közösséget alkotni, kora gyermekkortól kezdve. A mai önző világban a nagycsalád a szoli-



daritás és a megosztás iskolája, mely tulajdonság az egész társadalom javára válik.

Ti, gyermekek annak a fának vagytok a gyümölcssei, amely a család: jó gyümölcsök vagytok, amikor a fának jók a gyökerei – akik a nagyszülők – és amikor jó a fának a törzse, ami pedig a szülők. Jézus mondta, hogy a jó fa jó gyümölcsöt terem és a rossz fa rossz gyümölcsöt (v.ö. Mt 7,17). A nagycsalád olyan, mint egy erdő, ahol a jó fák szolidaritást, közösséget, bizalmat, támaszt, biztonságot és boldog mértékletességet, barátságot te-

remnek. A nagycsaládok jelenléte reménység a társadalom számára. Éppen ezért nagyon fontos a nagyszülők jelenléte: nagyon értékes jelenlét ez, a gyakorlati segítség, de főként a nevelés miatt. A nagyszülők őrzik magukban egy népnek, egy családnak az értékeit, és segítik a szülőket abban, hogy átadják azokat a gyermekeiknek. A múlt században Európa számos országában a nagyszülők voltak azok, akik továbbadták a hitet: ők vitték titokban a gyermeket megkereszteltetni, és átadták nekik a hitet.

Kedves szülők, hálás vagyok nektek az élet iránti szeretetből nyújtott példátokért, amit a fogantatástól a természetes végig megőriztek, az élet minden nehézsége és gondja közepette, és amiben a közintézmények sajnos nem mindig segítenek. Bizonyára emlékeztek arra, hogy az olasz alkotmány 31. cikkelye a nagycsaládok tekintetében különleges figyelmet ír elő; ami nem valósult meg a gyakorlatban. Üres szavak maradtak. Az Olaszországban jó ideje tapasztalható alacsony születési számra gondolva azt kívánom, hogy a politika és a közszolgáltatás fordítson nagyobb figyelmet erre minden



szinten, hogy a megígért támogatást megadja ezeknek a családoknak. Minden család a társadalom sejtje, de a nagycsalád gazdagabb és élőbb sejt, az államnak pedig alapvető érdeke, hogy többet fordítson erre a célra.

Legyenek üdvözölve az egyesületbe tömörült családok – mint az olasz és a többi európai ország egyesületei – és legyen üdvözölve a családi társulások hálózata, mely láthatóan jelen tud lenni a társadalomban és a politikában. Szent II. János Pál pápa írta: „A családokban egyre inkább tudatosulnia kell annak, hogy „főszerepet” játszanak a „családpolitikában”, s hogy az ő feladatuk a társadalom átalakítása: máskülönben épp a család lesz az első áldozata azoknak a bajoknak, melyeket nem elhárítani, hanem csak közömbösen szemlélni akart”. (Familiaris consortio, 44).

A családi társulatok feladata – melyet különféle nemzeti és nemzetközi „Fórumokon” folytatnak – az, hogy előmozdítsák a társadalomban és az állam törvényeiben a család értékeit és szükségleteit.

Legyenek üdvözölve az egyházi mozgalmak is, melyekben ti, a nagycsaládok tagjai sajátos módon jelen vagytok és aktívan részt vesztek benne. Hálát adok az Úrnak, amikor látom, hogy a nagycsaládok apák és



anyák a gyermekeikkel együtt részt vesznek az egyház és a társadalom életében. Imáimból nagyon közel érzem magam hozzájuk, és a Szent Család, Mária és József oltalmába ajánlom őket. Örvendetes hír, hogy Názáretben megvalósulóban van egy ház a világ családjai számára, akik zarándokútra kelnek oda, ahol Jézus növekedett korban, kedvességben és kegyelemben (v.ö. Lk 2,40).

Imádkozom különösképpen is a gazdasági válság miatt próbára tett családokért, ahol az apa vagy anya elvesztette a munkáját, ami nagyon kemény helyzet, ahol a fiatalok nem találnak munkát, és imádkozom a legdrágább érzéseikben megpróbált családokért és azokért is, melyek feladják a küzdelmet a magánnyal és a megosztottsággal szemben.

Kedves Barátaim, kedves szülők, kedves fiúk, lányok és gyerekek, kedves nagyszülők, szép ünnepet Nektek! Minden családot töltsön el Isten gyengédsége és vigasztalása! Szívből megáldalak benneteket. Ti pedig továbbra is imádkozzatok értem, ahogy én is egy kicsit mindnyájatok nagypapája vagyok. Imádkozzatok értem! Köszönöm.

A szöveg a Vatikáni Rádió magyar adásának a honlapjáról származik: http://hu.radiovaticana.va/news/2014/12/29/ferenc_papa_beszede_az_olasz_nagycsaladosok_egyesuletehez:_a_gyermek/ung-842101



NOE Mindenki Operája főpróbák 2015

Dátum	Nap	Kezdés	Előadás	Helyszín	Foglalási időszak	Jegyvételi időszak
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 hattyúk 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

További információk a www.noe.hu Hírek rovatában érhetők el.

**20% kedvezmény,
csak NOE tagoknak!**



KÉPMÁS

» stílusos » bátor » elkötelezett

Kedves NOE-tag!

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

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

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

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

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



APRÓHIRDETÉS

Szállítás-fuvarvállalás

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

NOE tagoknak kedvezmény!

☎ **20/935-4600 Pfeil István**

e-mail: pfeilistvan@gmail.com

APRÓHIRDETÉS

ENERGETIKAI TANÚSÍTÁS

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

Ígény esetén online adatközléssel is.
Hőkamerázás, hőfényképezés.

☎ **30/431-2402 Garancsy István**

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

Túra a Mátrában



A Nagycsaládosok Monori Egyesülete 2014. október 24-én a Mátrába készült a szokásos őszi kirándulására. Minden évben Götzné Marika a fő szervezője a programnak, így volt ez most is. Napok óta nagyon izgult, hogy milyen lesz az idő, mert esőt jósoltak. Azért szorgalmasan másolta a térképeket, gyűjtötte az információkat, amelyeket igyekezett a buszon átadni a lelkes kirándulóknak.

A csapat szép létszámmal gyülekezett az induláshoz, a szakadó eső nem vette el senki kedvét. A két busz elindult a lendületes csapattal, közel kilencvenen voltunk, sok-sok kisgyerekekkel.

A buszokban a hangulat bizakodó volt, a gyerekekkel együtt hallgattuk – és olykor énekeltük – a vidám dalokat, közben kíváncsian figyeltük az ablakon keresztül az eső erősségének változásait. Gyöngyösön örültünk, hogy éppen nem hullik semmi, még az ég is világosabbnak látszott!

A Mátra igazi őszi színekben pompázott, bár napos időben jobban és hosszabban elidőztünk volna e témában, most inkább a felhők színe érdekelt minket. Végre megérkeztünk Parádfürdőre, és az eső csak esett és esett. No, ez annyira nem ijesztette meg e lelkes sereget! Mindenki elindult a túravezetővel a jelzett úton, és irány az Ilona-völgy, a – vízésést!

A szünni nem akaró eső, a csúszós talaj miatt azonban több család a rövidebb távolságot választotta, ők visszamentek a faluba, hogy ismerkedjenek a palóc paccal, a kirakodóvásárral és a kocsimúzeummal, a lovakkal.

A bátrak igazi erdei „víztúrán” vettek részt! A kalandos séta teljes hosszát teljesítő gyaloglóknak összesen 12 km-t kellett megtenni! A hegy talaja lassan felázott, a patakok, vízfolyások – a hordalékoktól – zavarossá váltak. A gyerekek és idősebbek igyekeztek az útakadályok legyőzésével haladni. A turistajelzések hol a pa-



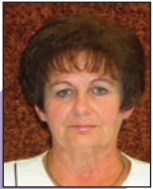
tak egyik oldalán, hol a másikon folytatódtak, és ilyenkor szükségünk volt egymás segítségére. A vízésés előtt hatalmas kövek képeztek egy utolsó akadályt, amelyet már kevesen kerültek meg. A vízésés közelében a látvány szinte földönkívüli volt: kavicsként szétszóródott sziklák csodálatos látvánnyal lepték meg a túrázókat. Megállapíthattuk, hogy megérte a fáradságot ez a vízszontagságos vízitúra! Az Ilona-völgyi vízésés hazánk három vízésése közül a legmagasabb, kb. 10 méter!

A visszafele utat már gyorsabb tempóban tettük meg, a meleg buszban fáradtan nézegettük a ködössé vált erdős dombokat. Örültünk, hogy szárazra cserélhettük ruháinkat, majd elindultunk hazafelé. Persze a gyerekek gyorsan elaludtak a nagy élménytől, a megtett km-ektől.

Mi felnőttek pedig megbeszélhettük, hogy ilyen kedvezőtlen időjárási viszonyokra jobban alkalmas turista-felszereléssel kell legközelebb útnak indulnunk. Jó segítő eszköz a túrabot is, melyből akár egy, akár kettő van, magabiztosabban lehet haladni az emelkedőkön, a vizek mélységének ellenőrzésénél szintén fontos funkciója van, egy esetlegesen gödörbe csúszó társ kihúzásánál pedig stabil eszköz. De szerencsére ilyen nem történt velünk. Az izomlázat leszámítva – senkinek nem lett nagyobb baja. A napsütést pedig hiába vártuk egész nap, az eső csak esett még este is, amikor hazaérkezett kis csapatunk.

Köszönjük a túravezetőnek Götzné Marikának a szervezést, a kitartást, azt, hogy csapatunkat végig összefogta, és senkit sem hagytunk ott a Mátrában...!

HARMATH KÁROLYNÉ ÉS SZÖNYINÉ G. MÁRIA
BESZÁMOLÓJA



Hagyományörző rendezvények Mélykúton

Mélykúton a Nagycsaládosok Országos Egyesületének helyi csoportja 2001. február 26-án alakult meg. Az induló taglétszám 21 felnőtt és 73 különböző korú gyermek volt. A tagság egyedüli feltétele az volt, hogy a családban 3 vagy több gyermek nevelkedjék, és egyet-értsen a jelentkező a NOE céljaival. Jelenleg 52 tagcsaládot tartunk nyilván.

2007-ben a helyi csoport közhasznú egyesületté alakult Nagycsaládosok Mélykúti Egyesülete néven, melynek székhelye a Művelődési Ház. Megalakulásunkig a településen a nagycsaládosok problémáival, nehézségeivel nem foglalkozott egyetlen civil szervezet sem. Feladatunknak tartjuk az élet és az anyaság tiszteletére nevelést, a házasságért és a jövő generációjáért érzett felelősség erősítését, a nagycsaládosok sajátos érdekeinek képviselését, felmutatni a társadalomnak azokat az értékeket, amelyeket a nagycsaládosok képviselnek.

Mindezek érdekében megalakulásunk óta rendszeres havi összejöveteleinken, az ünnepekhez kötődő kézműves foglalkozásokon, hagyományörző rendezvényeinken próbáljuk a helyi nagycsaládosokat egymást ismerő és segítő közösséggé szervezni.

Programjainkon nemcsak nagycsaládosok vehetnek részt, szívesen látjuk és várjuk a település valamennyi gyermekét szüleivel együtt.

Hagyományos rendezvényeink, amelyeket a megalakulás óta minden évben megtartunk: a húsvéti és karácsonyi kézműves foglalkozások, a Juniális kézműves foglalkozásokkal, műsorokkal, ügyességi játékokkal, a „Bográcskirály” főzőverseny és a Szüreti felvonulás és bál.

A közelmúltban két olyan programot szerveztünk, amelyek hozzájárultak ahhoz, hogy az ünnepekhez közeledve közelebb hozzák egymáshoz a családokat.

„Mikulás futás”



2014. december 6-án először szerveztünk „Mikulás futást”, a részvétel egyetlen feltételként piros sapka viselését jelöltük meg. A gyülekező az iskola udvarán volt, ahol a gyerekek először a maguk által készített

madáretetőket helyezték el. Az eső ellenére sok gyerek jelent meg, többen szüleik kíséretével.

A Mikulások felvezetésével, a Tópart körbefutása után a Művelődési Ház melletti vendéglő teraszán az egyesület tagjai forró teával és teasüteménnyel kínálták a futáson résztvevőket. Teázás közben a Mikulás az ünnepekkel kapcsolatos kérdéseket tett fel a gyerekeknek, a helyes válaszáért szaloncukor járt.

A jól sikerült program után az egyesület tagsága úgy döntött, hogy ezentúl hagyományt kíván teremteni, és évente megrendezi a „Mikulás futást”.

Élő Betlehem



A helyi plébános felkérte egyesületünket, hogy december 24-én szervezzük meg az éjfélimise utáni ÉLŐ BETLEHEMET tagcsaládjaink gyermekeinek részvételével. A felkérésnek örömmel tettünk eleget. A mise után a hívek a templom oldalánál felállított betlehemi díszletben gyönyörködhettek, ahol a lányok angyalkának, a fiúk pásztoroknak öltözve mutatták be Jézus születését. Bolváry János plébános köszöntője és Sári Dia szavata után az egyesület tagjai forralt borral és kifivel kínálták a híveket.

WITTNER MARGIT
NAGYCSALÁDOSOK MÉLYKÚTI EGYESÜLETE

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



SZENVEDÉLYE A TERMÉSZET VÉDELME

Ürge-Vorsatz Diána boldog házasságban él, férjével hét gyermeket nevelnek. Klímakutató, 1996 óta a budapesti székhelyű CEU (Közép-Európai Egyetem) Környezettudomány és Környezetpolitika Tanszékének professzora. 2002 óta vesz részt az ENSZ Éghajlatváltozási Kormányközi Testületének (IPCC) munkájában. A nemzetközi kutatótestület egyik tudományos vezetőjeként 2007-ben Nobel-békedíj részese volt. 2008-ban tudományos munkásságáért a Magyar Köztársasági Érdemrend középkeresztje kitüntetést kapta. 2009-ben Pannon Példakép lett.

Férjével tudatosan terveztek nagycsaládot? Esetleg nagycsaládból származik?

Férjem nagycsaládból származik, én egyke vagyok. Férjem élvezte a nagycsaládot, jómagam pedig nem szerettem egyke lenni, tehát mindenképpen több gyermeket terveztünk. Boldog héttagú család a mienk, a legkisebb gyermek 1, a legnagyobb 16 éves. Minden baba után hamar úgy éreztem, milyen csoda lenne még egy! Hálásak vagyunk, hogy ilyen sok gyermekünk van, hiszen manapság sokan küzdenek a gyermekvállalás kapcsán...

Rengeteget tett már le az asztalra mind privát életében, mind szakmai pályafutásában. Volt abban tudatosság, hogy szakmai élet és gyereknevelés párhuzamosan fusson, vagy az élet hozta úgy, hogy mindkét területen sikeres lett?

Soha nem a siker után megyek. Úgy érzem, sokkal többet kéne letennem az asztalra. Kicsi korom óta nagyon szeretem a természetet. Munkámat lassan 16 éve gyeseen, „szerelemből” végzem, főleg éjszakánként. Nem azért csinálom, hogy sikerem legyen, hanem hogy a Földnek legyen jobb. Azt remélem, ettől a gyerekeimnek is jobb lesz! Így nyaranta nem fognak megsülni, a termést sem viszi el Magyarországon az aszály, és az unokáim is fognak tudni hőembert építeni. Hogy a munkámat elismerik, az számomra egy csodálatos bónusz!

Hogy hat egymásra a két terület, a család és munka sikere?

Feltétlenül igaz, hogy párhuzamosan segíti egymást a két terület! Az ember nagyon sokat tanul belőle: tárgyalási és diplomáciai képességet, hatékonyságot, prioritizálást. Azt sosem próbáltam, hogy csak a gyerekekkel legyek itthon, mert mindig jött egy érdekes és fontos feladat, amit elvállaltam. Vannak olyan édesanyák, akik többet tudnak adni gyermekeiknek úgy, hogy még van valami az életükben. Attól tartok, ha nagyon függnek a gyerekeken, az nekik lenne káros, akkor túlságosan rájuk akaszzkodnék. A munkámon keresztül

értékrendet is kapnak, és egy nagyon érdekes szakmába, fontos problematikába tudom bevezetni őket.

Bár sejtem a választ, mégis megkérdezem, mire a legbüszkébb a világon?

A hét gyerkőcre és a családomra! Arra, hogy egyben van a család és boldogok vagyunk a sok kihívás és mindennapi nehézség ellenére. Lelkileg is boldog, egészséges gyermekeket szeretnénk nevelni, és közben olyan útravalóval ellátni őket, ami egész életükre meghatározó. A célunk az, hogy a társadalom, a természet és a családjuk számára ADÓ embereket neveljünk. Iszonyú büszke voltam például, mikor a 16 éves fiam külön felhívott, hogy várjam meg, mikor szeptemberben először mentem oviba a kicsi lányaimért. Vagy mikor a fiacskám az iskolából hazahozta a kakaós csigáját a bátyja számára csak azért, mert a másik szereti.



Úgy tudom, eredetileg csillagásznak készült. Mi jelentette a fordulatot, hogy a környezetvédelem, a klímaváltozás felé fordult?

1989 nagy fordulópont volt az életemben. Intellektuális ébredésem csúcspontja és a kelet-európai politikai változások időszaka. Egy-egy évet töltöttem Angliában és az USA-ban, és külföldön rengeteg hírt olvastam a kelet-európai szörnyű környezetszennyezésről. Úgy éreztem itt az idő, hogy régi vágyammal, a környezetvédelemmel foglalkozzak. Úgy döntöttem, le kell jönnöm a csillagokról a Földre, ha részese akarok lenni a változásoknak és segíteni szeretném a régiót, azon belül pedig Magyarországot. A mai napig szeretem a csillagászatot, de így másokat is segíthetek a munkámon keresztül.

Egyébként volt természettudós a családban?

Nagypapám gépészmérnök volt. Sokat jelentett számomra, ahogy átadta szakmája szeretetét. Gyermekkoromban egyébként rengeteget kirándultunk. A tavaszi szünetben erdőt jártunk, a nyarat pedig a Balatonon természetközeli viszonyok között töltöttem. Tájéfutottam is, tehát nem véletlen a természetszeretetem.

Mi a szakterülete? Jelenleg mit kutat?

A terület, amelyben ha lehet mondani világszinten szak tekintélynek tartanak, az az épületeken belüli energiahatékonyság. Az éghajlatváltozást megelőzni, a kibocsátásokat lecsökkenti a legolcsóbban és leghatékonyabban gyakorlatilag az épületekkel kapcsolatosan lehet. Ezen a területen vezettem az IPCC-ben is a szakértői testület munkáját. Jelenleg az ENSZ Fenntartható fejlődési célprogram energetikai részének tudományos munkásságát vezetem. A munkámat arra fókuszálom, hogy össze lehessen kapcsolni a társadalom érdekeit a természet érdekeivel. Olyan megoldásokat igyekszünk kidolgozni, ahol „a kecske is jóllakik és a káposzta is megmarad”, tehát nem túl költségesek és nem túl sok áldozattal járnak.

Milyen szemléletbeli akadályai vannak a modern technológiák bevezetésének?

Kettős a tapasztalatom. Sajnos Magyarországon szakmai körökben még mindig bizonygatni kell, hogy van klímaváltozás. Sokszor még mindig többségben vannak az olyan szakmai anyagok, melyek az árakat hangsúlyozzák. Ugyanakkor kétségtelen, hogy sokkal több az erő, aki mozdulni és tenni akar a természet védelme érdekében.

Konferenciák rendszeres meghívottja és nemzetközi kutatócsoportok munkájában vesz részt. Mindez sok utazással, egyeztetéssel jár? Munkájában a csoportmunka vagy az önálló kutatómunka a jellemzőbb?

Feltétlenül a csoportmunka a jellemző. A bonyolult modellek és szoftverek nagy részét nem én készítem, hanem egy főként nőkből álló nemzetközi csapat, melyet én vezetek. A kutatási területemhez a modellezés, az adatgyűjtés, majd adatelemzés szükséges. Megpróbáljuk megnézni, hogy a különböző beavatkozásokkal, csökkentési opciókkal mennyi energiát lehet megtakarítani, és így segíteni az éghajlatváltozást. A csapat nélkül nem tartanék ott, ahol most vagyok. Legtöbbet talán a magyar Kiss Benigna és az orosz Aleksandra Novikova önzetlen kinttartásának és közös végigküzdött munkáknak köszönhetek. Mára már ők is csodálatos Édesanyák, miközben tovább „váltják a világot”.

Hogyan hangolja össze a családi életet a munkával? A hétköznapiakban hogyan gazdálkodik idejével? Esetleg lefestené egy átlagos napját?

Hét gyerekkel nehéz; a munka az utolsó szempont. A nappalomba nehezen fér bele munka, marad az éjszaka. Korán kel a család, a gimnazisták indulnak el először a férjemmel. A középső generációt én viszem iskolába. Az ovisokat nem „darálom bele” az iskolások indulásába, velük ráérősebben készülődünk, mese és reggeli után indulunk az oviba. Eztán 2-3 órám marad arra, hogy a legkisebbel menjek bevásárolni, esetleg a doktoranduszomat fogadjam, riportot adjak vagy éppen fogorvoshoz menjek. Délben hozom haza az ovisokat, délután pedig különórákra, zenére, sportra hozom-viszem a gyerekeket. Este későn érünk haza, az estéink közös vacsorával, „tűzoltásokkal”, kis beszélgetéssel telnek. Éjjelente lefekvés után dolgozom, ha ébren tudok maradni...



Férjével mindketten kutatók. Hogyan bármiféle konfliktust munkájuk összeegyeztetése a családdal?

Valóban kutatóként kezdte pályáját, de jelenleg a magánszektorban dolgozik vezetőként, ami sok utazással, tárgyalással, stresszel jár. Így nagy szüksége van a kikapcsolódásra, sportra. Ezt néha nehéz elfogadnom, és kérem a segítségét egy-egy helyzetben a gyerekek kapcsán.

Igazán hatékonyak kell lennie a nap 24 órájában. Milyen segítsége vagy éppen praktikus megoldásai vannak? Mindemellett mi az, ami energiával tölti fel?

Rengeteg energiát kapok a gyermekeimtől. Ikreimmel például sokat cipekedtem, de valahogy meg sem éreztem és az éjszakázást is jól viselem. A síelés és a tájfutás az új családi hobbink. A kicsik nagyon szeretik, a nagyok még nem kaptak rá az ízére. A családtól – elsősorban az édesanyám és a sógornőim részéről – rengeteg segítséget, szeretetet kapunk.

A családjában hogyan érvényesül a környezetvédelem? Hogyan közvetíti ezeket a szempontokat a gyermekek felé?

Ösztönösen van jelen az életünkben. Csomagolóanyagot



például egyáltalán nem használunk. Ha lehet, használt ruhákat vásárolunk. Szelektíven gyűjtjük a szemetet, illetve komposztálunk. Energiahatékony autót használunk, a közlekedést minimalizáljuk. Budapest peremkerületeinek egyikében, egy felújított házban lakunk, amit sajnos kicsit már kinőttünk. A jövőre nézve nagy álmunk egy passzív ház...! Amiben viszont nem ismerünk határt, az a téli madáreselés vásárlása – idén 40 kg-nál tartunk!

Milyen szemléletbeli meglátásai, illetve praktikus tanácsai lennének a környezettudatosság kapcsán a nagycsaládok felé?

Egy nagycsaládban a létszáma tekintettel eleve többet spórolnak. Telente ne használjunk hűtőt, kiváló megoldás helyette az erkély! Csomagolóanyagot ne használjunk, hiszen a szemetünkkel szennyezzük a környezetet! Emellett mindenkit megerősítenék, hogy merjen használt ruhát és használati tárgyakat venni. Külföldön ennek megvannak a fórumai – Ausztriában pl. rendszeresen rendeznek vásárt az iskolákban, és a bolhapiacokon is könnyen túlradnak kinőtt, divatjamúlt ruháikon. A reklámoknak sem kell hinni, a vegyszerek használatát vissza kell szorítani a háztartásban. A gyerekeknél is a gyógyszerészeti termékek használatát javaslom, ezek nem allergizálnak.

Végül mi lenne az üzenete a nők felé, hogyan kezeljék a munka és család dilemmáját?

Tisztelem azokat a nőket, akik mindent feladnak és a családnak élnek. Ugyanakkor vannak olyan nők, akiknek nem ez a legjobb megoldás, hiszen bennük több lehet a frusztráció a lemondás miatt. A döntést, hogy dolgozik, viszont fel kell vállalni. Biztatom a nőket, hogy tegyék ezt bátran, ne legyen lelkiismeret-furdalásuk, hiszen így többet tudnak adni gyermekeiknek! Szeretném megragadni az alkalmat, hogy köszönetet mondjak a Nagycsaládosok Országos Egyesülete munkájáért. Sok erőt kívánok ehhez! Köszönet a kulturális lehetőségekért is, melyekre a NOE-n keresztül eljuthatunk. Titkos álmom egy internetes beszélgető fórum, melyen nagycsaládos anyukákkal beszélgethetnék a mindennapok kihívásai kapcsán...

Köszönjük őszinte válaszait! További sok sikert kívánunk tudományos munkájához, és kívánom, hogy álmai váljanak valóra!

LÓDI VIKTÓRIA



CSALÁDI ÉLET

A jól működő nagycsalád, egészségügyi ellátórendszer hatása a gyermekvállalásra

Bevezetés

Hazánkban egyre kevesebb gyermek születik, s mindemellett csökken a nagycsaládban felnövő gyermekek száma is. Az abortuszok száma ugyan egyre kedvezőbben alakul, de a harmadik, negyedik és az ötödik terhesség megszakításának aránya még mindig 46-52% (1. ábra). A gyermekvállalás állami szinten történő támogatására egyre nagyobb hangsúly helyeződik, ugyanakkor az egyéb erőforrások, mint a család, a nagycsalád, a szakmai támogató intézmények szerepe kevésbé hangsúlyos, vizsgált.

A kutatás célja, módszerei, minta

A tanulmány célja megválaszolni azt a kérdést, hogy a jól működő nagycsalád, az egészségügyi ellátórendszer a gyermekvállalásra pozitívan ható erőforrások-e, illetve hogy az egészségügyi szakemberek tudnának-e többet tenni, és ha igen, akkor mit a fiatalok gyermekvállalásának segítése érdekében. Kutatásunk során saját szerkesztésű kérdőívet és interjút használtunk. A kérdőívet

2012. év tavaszán 257 másod-, harmad- és negyedéves ápoló-, védőnő- és szülésznőhallgató töltötte ki, közülük 91 nagycsaládból érkezett. A gyermekvállalás támogatására irányuló nyitott kérdéseket elemeztük,



1. ábra

majd kiválasztottuk azt a szakot, évfolyamot, amelyre a nagycsaládban felnövő hallgatók legnagyobb aránya volt jellemző (védőnő III. évf.). Körükben (8 fő) 2013. 05. 14. és 06. 30. között interjút készítettünk. Az interjú kérdései a szociodemográfiai adatokra, a származási családra, a nagycsaládos életformára, az erőforrásokra, a saját- és a fiatalok gyermekvállalási attitűdjére irányultak.

Eredmények

A fiatalok gyermekvállalásának támogatására a hallgatók többsége lát lehetőséget, konkrét javaslattal él az egészségügyi szolgáltatásokra vonatkozóan is.

A származási család és a saját gyermekvállalási tervek viszonyát kérdőívvel vizsgálva arra az eredményre jutottunk, hogy a nem nagycsaládból és a nagycsaládból származó fiatalok családalapítási tervei jelentősen eltérnek egymástól. A nagycsaládból érkező fiatalok nagyobb arányban szeretnék három vagy annál több gyermeket szülni és házasságban élni. A nagycsaládból való származás és a nagycsaládos tervek között igen erős, statisztikailag igazolható összefüggést találtunk ($p < 0,001$), a házasságra vonatkozóan ugyanez az állítás nem mondható el ($p = 0,97$). A megkérdezett, saját véleményük alapján jól működő nagycsaládból származó védőnőhallgatóknál igen erős transzgenerációs hatások érvényesülnek: házasságban élés, származási családnál több saját gyermek tervezése, illetve pozitív szülői minta továbbvitele. Erőforrások tekintetében a saját nukleáris és a tágabb család elsődleges szerepe vitathatatlan, az egészségügyi alap- és szakellátás az intézményi erőforrások közül az első helyen szerepel.

A válaszadók csaknem fele (101 fő) gondolta úgy, hogy az egészségügyi ellátórendszeren belül kellene lépéseket tenni: felvilágosítással (33,93%), minták bemutatásával (5,36%), jobb, elérhetőbb egészségügyi ellátással (3,57%), egészségi állapot javításával (2,23%). Valamivel több mint 1/3 részük (79 fő) vélekedett úgy, hogy anyagiakkal, így munkahelyek terem-

tésével (16,07%), szociális támogatásokkal (19,20%) lehetne segíteni. A hallgatók 16,07%-a más módot választana, mint az empatikusabb bánásmód, bölcsődék, óvodák színvonalának, létszámának emelése. Mindössze 3,57% az, aki nem lát semmi esélyt a gyermekvállalási kedv növelésére.

A fenti kérdést interjúk segítségével vizsgálva, a gyermekvállalást pozitívan befolyásoló egészségügyi ellátórendszer ismérveinek tartják az elérhetőbb és ingyenes egészségügyi ellátást, a hálapénz megszüntetését, a humánusabb bánásmódot, a kevesebb szülészeti vizsgálatot, a megelőző időszak megfelelő vezetését (abortuszok elkerülése), a családtervezési tanácsadást, a kampányokat, az otthonosabb szülőszobai ellátást, a bababarát ellátó helyeket.

Hatékony módszereket is javasolnak, mint kampányok, felvilágosítás, pozitív nagycsaládos minták bemutatása.

Következtetések

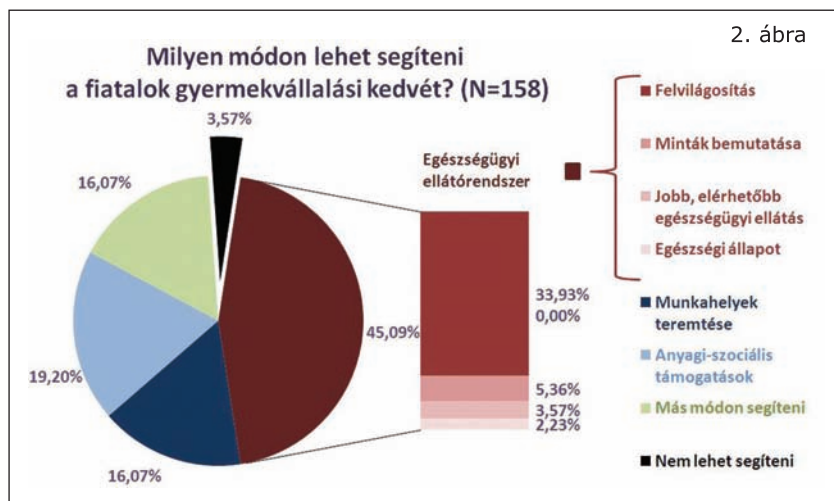
A speciális mintával végzett kutatás eredményei azt mutatják, hogy a jól működő nagycsaládnak igen erős hatása van a fiatalok nagycsalád-terveire. Az egészségügyi szakemberek felelőssége is jelentős, tudnának ők is tenni a több gyermek, a nagycsaládok születése érdekében.

Köszönetnyilvánítás

Köszönetet mondunk az SE-ETK 2007-ben indult, „Hallgatók családalapítási tervei” című kutatás kutató team minden oktatójának, kutatójának, hallgatójának, a kutatásban részt vett minden hallgatónak.

A felhasznált irodalom megtalálható a szerkesztő-ségben.

A teljes eredeti cikk a *Védőnő*, 2014; 24(2): 3-7. számában jelent meg, melynek címe: Kovács A., Kókai J., Soósné Kiss Zs., Kovácsné Balogh J.: *Egészségügyi ellátórendszer, nagycsalád, mint a gyermekvállalásra pozitívan ható külső erőforrások.*



Soósné Dr. Kiss Zsuzsanna Ph.D. főiskolai docens, Kovácsné Dr. Balogh Judit Ph.D. egyetemi adjunktus Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Budapest, Egészségfejlesztési és Klinikai Módszertani Intézet, Egészségtudományi Klinikai Tanszék

Kókai Judit védőnő Egyesített Egészségügyi és Szociális Intézmény, Győr (volt TDK hallgató)

Kovács Andrea védőnőhallgató Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest, Egészségügyi gondozás és prevenció szak, védőnő szakirány, TDK hallgató

Természetes egészségvédelem emelkedett fertőzésveszély esetén

A légúti fertőzések a leggyakrabban kialakuló betegségek közé tartoznak. Egy felnőtt évente átlagosan 2-5 alkalommal szenved ilyen jellegű fertőzésben, míg egy gyermek az iskola előtti korban akár 4-8 alkalommal. A száj- és garatnyálkahártya gyulladása formájában fellépő megfázás („influenzás fertőzés”) gyakran hidegbehatás után alakul ki. A megfázás általában egy vírusok által kiváltott akut felső légúti fertőzés. Tipikus tünetek a köhögés, tüsszögés, rekedtség, torokfájdalom. Az antibiotikumok ezen esetekben gyakran hatástalanok, mivel azok csak baktériumok ellen nyújtanak védelmet, miközben a kórokozók nagy része vírus.

A modern kutatások a cistus creticus vírusok és baktériumok elleni védelemben nyújtott potenciálját újradefiniálták. A védelemért felelős növényi polifenolok a cistus creticus kivonatban gazdagon vannak jelen. Ezek mint egy védőpajzs szolgálnak a száj és garatnyálkahártyán. A vírusok, baktériumok és más káros anyagok erről a fizikai akadályról egyszerűen „lepattannak”, feltéve, hogy a légypasztillákat már megelőzőképpen vagy az első torokkaparástól kezdve elkezdni használni, hogy a fenyegető fertőzést már az első jeltől fogva elhárítsa.

A Cistus Antivirus® egy újszerű hatásmechanizmussal rendelkező orvostechnikai eszköz. A cistus creticus kivonat a benne lévő polifenolokkal együtt egy védőréteget képez, amely a garatnyálkahártyán jelenik meg. Ez az akadály fizikai (mechanikus) védelmet nyújt vírusok és baktériumok ellen, így meggátolja azok behatolását testünk sejtjeibe, valamint ezáltal azok szaporodását is. A fizikai hatásmechanizmusnak köszönhetően rezisztencia felépülése nem lehetséges.



Milyen esetekben lehet használni a Cistus Antivirus® légypasztillákat?

- a garat- és szájnyálkahártya természetes védőfunkciójának támogatására vírusos és bakteriális fertőzések ellen, fizikai akadályképzés révén,
- az első torokkaparás megjelenésétől is,
- bármilyen eredetű fertőző és gyulladós légúti megbetegedések megelőzésére, a garatnyálkahártyán kiépülő fizikai (mechanikai) akadályképzés által.

Mikor és milyen hosszú ideig lehet alkalmazni a Cistus Antivirus® légypasztillákat?

- bármilyen eredetű fokozott fertőzésveszély esetén (pl. utazás, tömegközlekedés, orvosi rendelő, vásárlás), már az első torokkaparástól is,
- naponta 3-6 alkalommal (2 óránként) kell egy légypasztillát a szájban szopogatva elfogyasztani,
- amennyiben a kezelés megkezdését követő 2-3 napon belül nem tapasztal javulást vagy a tünetek jelentősen erősödtek (mint pl. 38 fokos láz fellépése), forduljon kezelőorvosához.

Figyelmeztetés: A Cistus Antivirus® I. osztályú orvostechnikai eszköz, kérjük, olvassa el a használati útmutatót.
A terméket keresse a patikákban.

Forgalmazza: Vitaplus Kft. 1037 Budapest, Csillaghegyi út 19-24.
www.vitaplus.hu

Tanulási nehézségek 5.

Gondolatok egy diszkalkuliás tollából

Terápiás történetek

A diszkalkulia (matematikai tanulási vagy számolási zavar) és a diszkalkulia veszélyeztetettség is diagnosztizálható, és időben kezelve akár megelőzhető.

Minél korábban kezdődik el a diszkalkulia preventív, számolási képességet fejlesztő terápia – amely kiegészülhet, szükség esetén a nagy- és finommozgás-, valamint a beszédfejlesztéssel is – annál nagyobb az esély a megelőzésre vagy a tünetcsökkentésre.

Azoknál az óvodás korú gyermekeknél indokolt a korai időszakban elindítani a szakszerű vizsgálatot, akiknél a mozgás, vagy a beszédterületek fejlődésében, vagy a viselkedésükben, a kortársaikhoz képest elmaradás, vagy fejlődési elakadás mutatkozik. Az iskolás korúaknál már egyértelműen a matematika tanulási területeken való elmaradás indokolhatja ugyanezt.

„A gyermek tiszta szíve érintetlen drágakő, amely kész arra, hogy bármilyen alakra formáljuk, és olyanná válik, amilyenné azok teszik, akik vezetik őt.”

(Al-Ghazáli, 1111)

Veled is megtörténhetett volna?

16 éves, hetedik osztályos, amúgy átlagos kamasz srác vagyok, vagyis mégsem. Engem ugyanis nagyon sok szakember vizsgált már, és diagnózist is adtak. A legutolsó lett a diszkalkulia.

Kezdem egészen előlről. Koraszülött voltam. Szüleimtől hallottam, hogy csecsemőként többször kerültem kórházba, merev izomtónusom miatt későn kezdtem el járni. Aztán óvodás koromban jártam gyermekpszichiátrián, mert az óvodában nehezen maradtam nyugton, gyakran forogtam, hintáztattam magamat, ezért figyelemzavarra gyanakodtak, ami nem igazolódott be. Jártam akkoriban szemésznél, mert nagyon közel hajoltam az asztalhoz, ha rajzoltam. Logopédusnál, aki a beszédhibáim miatt kezelt. Iskolába egy évvel később mentem, mint óvodás csoporttársaim (pedig nagyon nem akartam óvodás maradni). Aztán eljött az első osztály, ahol megint én voltam az, akit vizsgálgattak. Tanítás alatt fáradékony, lassú voltam, és azt mondták, hogy rossz testtartással dolgozom, ha írok. Így szüleim ortopédiára vittek, gyógytornára jártak. Az iskolában a fejlesztő tanárhoz küldtek, mert „kanyargós” volt a kézírásom és eltévedtem a sorok között, tükörírással írtam a betűket, számokat. Később 10-12 évesen egyre többször éreztem, hogy fáj a fejem, a gyomrom, korán fekdtem,



mégis nehezen keltem fel reggel. Ezért pszichológushoz küldtek, aki szociális fóbiára gyanakodott.

Mi is a bajom? A papírok közben gyűltek, mindegyiken más állt, más javaslat, melyek átmeneti reményt adtak, igazi megoldást azonban nem. De arra ma is jól emlékszem, hogy kezdetben tanítás és napközi után otthon a matematikát még óráig kitartóan gyakoroltuk. Hol édesapámmal, majd az ő türelme fogytán édesanyámmal, húgommal. Mindenki sajnált, és segíteni akart. Aki csak a közelemben került a családból, vagy mellém ült, az számolós feladatokat adott. Nem hitték el, hogy nem lehet megtanítani nekem, és nem tudom megjegyezni a számokat, a számsorokat, a szorzótáblát, a törteket... Nem értem azt, hogy ha legalább egy hétre megy a család pihenni, akkor az több mint tavaly, amikor csak öt napra mentünk.

Az olvasás jól ment, így arra már nem jutott idő, hogy abból is elővegyük a leckét. Néha édesanyám megírta helyettem matematikából a házi feladatot, húgom pedig, ha szüleim hétvégén is pl. a számok összegeiről faggattak, súgott nekem, vagy kiabálta helyettem. Szurkoltak, hogy az iskolában ebből minél kevesebbet vegyenek észre tanítóim, osztálytársaim. Így is volt, bár még harmadikos koromban is az ujjamon számoltam és lassú voltam, de az eredmények stimmeltek, és a jó szándékú

tanítónő kívárta. Gyakran maradtam ott az utolsó órában korrepetáláson is. Édesanya pedig a tanáraitam gyakran felkereste, és elmesélte, milyen szorgalmas a fia. Így aztán a „kegyelem” osztályzatok jó pár évig nem leplezték le hiányosságaimat. De a tanórákon szótlán fiúnak gyakran felrótták, hogy nem jelentkezem, és nem vagyok aktív matematikaórán, miközben szünetekben egészen beszédesnek láttak.

Kipróbáltam ötödik, hatodik osztályban a különórákat is, iskola után hetente kétszer nem haza mentem, hanem magánórára. Vittem a matematika könyvem, füzetemet, és abból válogatott tanárom számomra. Hasonlókat ahhoz, mint amilyenek nem sikerültek a tanórán.

Tartott ez egészen addig, amíg kamaszként először ki nem mondtam az otthoni gyakorlásokra és a különórákra a nemet. Hiszen, ha nem is megy a matematika, azért egészen jól megy a biológia. Imádom a madarakat: ornitológus akarok lenni és nem matematikus. A madárrajokat úgysem akarom megszámlálni, a nevüket pedig latinul is tudom, és a viselkedésükről, szokásaikról is hosszan tudok mesélni – ami még biológiatanáromat is elkápráztatja. Nem akartam az egész délutánomat a számokkal tölteni akkor, amikor más terveim

voltak, és a madarakról akartam ehelyett inkább olvasni.

Sajnos a gyakorlások hiányának ára egy egész nyári szorongás után is bukás lett matematikából, mivel nem sikerült a pótvizsga sem. Az egészből a legrosszabb az volt számomra, hogy annyira izzadt a vizsgahelyzetben a tenyerem, hogy a tollam is kicsúszott a kezemből, alig tudtam írni.

– A hetedik osztályt újra kell járnia! – hangozott akkor a vizsgálónök szájából. Így újabb nehéz helyzet állt elő, és kétségbeesett szüleim újabb kérdésekre kerestek választ, és lépéseket fontolgattak:

– Évismétlés ugyanebben az iskolában? Hiszen kigúnyolják az osztálytársai.

– Ha felvételiznie kell majd nyolcadik osztályban, hogyan írja meg azt matematikából?

– Nem kerülhet be abba a középiskolába, amit már régen kinéztünk számúra?

Ezek után kerestek újabb segítséget. A Fővárosi Beszédjavító Intézet nevére már hallottak, és szakembereiket kérték meg vizsgálatomra (ugyanerre a nevelési tanácsadó is kérhető lett volna). Vizsgálatuk kifejezetten jó intellektust állapított meg nálam – ami megnyugtatta szüleimet. Azonban olyan számolásos feladatokat is adtak, amilyeneket második, harmadik osztályban adnak fel.

Az általam ismert, mechanikusan elvégezhető feladatok egy részét lassan, fejben, más részét írásban kis segítséggel megoldottam. A hallott szöveges feladatot izgalomban persze hiányosan és pontatlanul ismételtem el. Pánikba estem, amikor megkérdezték mennyibe kerül manapság 1 l benzin, vagy mennyivel megy egy vonat, egy repülő, egy személyautó? Számolási problémáim miatt itt további vizsgálatokat javasoltak, amelyek elvég-

zésére a tanulási képességet vizsgáló szakértői és rehabilitációs bizottságot kérték fel. Az általuk végzett komplex vizsgálat számolási zavart diagnosztizált: diszkalkuliát. Szóba került az iskolaváltás is, és emellett a diszkalkulia-, a redukációs- és mozgásterápia.

És most érkeztem el történetemmel a jelenbe. Hetedik vagyok újra, 16 évesen. De már egy olyan iskolába járok, ahol a pedagógusok tanórákon differenciáltan adnak a diákoknak feladatokat, és csoportban is dolgoztatnak bennünket. Van olyan, amikor én biológiából kiselő-

adással is készülhetek társaimnak, és persze matematikából pedig én kisebb számokkal, gyakran több segítséggel végzem el a műveleteket, vagy alkotok számsorokat. Házi feladatnak sem ugyanazt a feladatot kapja mindenki, hanem mást-mást. Biológiából én sokkal többet, mint a többiek. Ennek is köszönhető, hogy a tanév során

beneveztek, és a kerületi biológia versenyt megnyertem.

Hetente háromszor járok kiscsoportos diszkalkulia reedukációra és terápiás tornára. Sokkal szívesebben foglalkozom ma már a számokkal, a matematikával. Már képes vagyok – számológéppel ugyan – egyenletek megoldására is. Mindentől megváltozott mindaz, amit eddig magamról gondoltam. Először van sikerélményem, először hiszem el magamról, hogy tervezhetek, mert képes leszek valóra váltani azt. Szüleim abban bíznak, hogy felzárkózom annyira, hogy számológéppel és hosszabb idő alatt ugyan, de megpróbálkozhatok jövőre a középiskolai felvétellel.

(Forrás: Fővárosi Beszédjavító Intézet, Terápiás történetek: Szabó Ottilia írása)



Kedvezmények

SAVOYAI-KASTÉLY ÉTTEREM – PETRE BÉLA KFT. (2300 Ráckeve, Kossuth L. u. 95.)
☎ 06-24/424-189 e-mail: info@savoyai.hu
NOE tagok 10% kedvezményt kapnak szolgáltatás igénybevétele során.

SAVOYAI-KASTÉLY – REICH MÁRTON (2300 Ráckeve, Kossuth L. u. 95.)
☎ 06-24/485-253 e-mail: info@savoyai.hu
NOE tagok 10% kedvezményt kapnak szolgáltatás igénybevétele során.

GALENUS 95 PATIKA BT. (2300 Ráckeve, Eötvös u. 3.) ☎ 06-24/519-060
e-mail: galenusrackeve@invitel.hu
NOE tagok 5% kedvezményt kapnak a termékek árából (nem támogatott gyógyszerek, kozmetikumok, egyéb)

FÉNYMÁSOLÓ BOLT – MANASKA BT. (2300 Ráckeve, Köztársaság u. 13-15.)

☎ 06-24/424-220
NOE tagok 15% kedvezményt kapnak vásárlásaik/szolgáltatás igénybevétele során.

CSÖME Kft. (2300 Ráckeve, Szent János tér 7.)
☎ 06-24/518-750
e-mail: info.csome@gmail.com
NOE tagok 5% kedvezményt kapnak a termékek, szolgáltatások árából.

ALMÁSKERT VENDÉGHÁZ (8935 Almás-háza, Béke u. 9.)
☎ 06-30/579-5369
NOE tagok 10% kedvezményt kapnak vásárlásaik, szolgáltatás igénybevétele során.

SANSZ 1 BT. (2700 Cegléd, Teleki u. 21.)
☎ 06-20/339-5878 web: www.alfajatek.hu
NOE tagok 10% kedvezményt kapnak a játékok, 15% kedvezményt a könyvek, Blu-

Elephants kézműves termékek és a One-MoreMomentPhoto csomagok árából.

HÁTMASSÁZS – TÓTH GÁBOR (1205 Budapest, Borbély u. 5-7.)
☎ 06-70/395-6773

web: www.hatmassazs.hu
NOE tagok masszázs szolgáltatás igénybevétele során (kivétel: craniosacralis terápia és Tui Na kínai masszázs) 20% kedvezményt kapnak az egyszeri szolgáltatás árából. Bérlet vásárlása esetén nem jár plusz 20% kedvezmény, helyette a görcsoldó-fájdalomcsillapító magnézium gél használatát és a kímogatásokat ingyenesen biztosítják.

ANCSA KOZMETIKA – PULAINÉ SZANISZLÓ ANIKÓ (6782 Mórahalom, Szabadság u. 34.)
☎ 06-30/556-1756
NOE tagok 10% kedvezményt kapnak szolgáltatás igénybevétele során.

Allergia a családban

Az allergiák az elmúlt évtizedekben a leggyakoribb nem-fertőző krónikus betegséggé váltak Európában: a lakosság több, mint 30%-a érintett légúti-, 10-15%-a bőr-, 5-8%-a ételallergiákban. Az átlag nagy különbségeket takar (a vizsgált hazai előfordulások is alacsonyabbak ezeknél), ami nem feltétlenül kevesebb beteget jelent egy adott helyen; inkább a betegellátó és adatgyűjtő kapacitások elégtelenségére utal.

Természetesek a kérdések: mi változott három generációnyi idő alatt – hiszen korábban 1-2%-ra becsülték csak előfordulásukat? Mit tehet valaki konkrétan, és mikor, hogy elkerülje a betegséget, megóvja tőle a családját, vagy meggyógyuljon (lehetőleg végleg), ha már beteg lett? A tudomány és a betegellátó gyakorlat sok kérdésre ad választ – ám változó környezetünk folyamatosan módosíthatja ezeket.

Mi az allergia?

Az allergia legalább időszakosan tünetekkel járó betegség, egyfajta krónikus gyulladás, amelynek a célja „értelmetlen”. Hiszen a gyulladás védekező reakció, melynek célja a szervezet számára idegen és veszélyes biológiai szereplők (például vírusok, baktériumok vagy akár saját elfajult sejtek) izolálása, lebontása, eltávolítása a szervezetről – és ebben törzsféjlődési tapasztalatok tükröződnek. De mit ártnak nekünk a pollenek; az atkák, amelyek egyetlen betegséget sem közvetítenek; vagy a penészgombák? Tulajdonképpen semmit – azt mondhatjuk, hogy az allergia „felesleges” reakció, felesleges tünet, amely szinte bármilyen, a környezetünkben lévő fehérjével szemben kialakulhat.

A rizikó tényezők

Ezért a megelőzés igazi, leghatékonyabb célja nem vagy nem csak a legerősebb allergének (= allergiás tünet kiváltók) elkerülése, hanem az allergiás reakciókészség létrejöttének megelőzése. Ez már a születés előtt megkezdődhet, melyben a családnak nélkülözhetetlen szerepe van. Az elmúlt évtizedek megfigyelései és kutatásai sokszorosan bizonyították, hogy változó környezetünk egyre több allergia-elősegítő anyagot, hatást tartalmaz, amelyek rendszerint örökletes tényezőkre épülve hozhatják létre az allergia betegséget. Rizikó tényező a dohányzás a családban; az akár majdani édesanya túlsúlya és nem ideális táplálkozása (így a D-vitamin elégtelen bevitele); egyes gyógyszerek, például szokványos fájdalom- és lázcsillapítók mértéktelen fogyasztása. (Természetesen az allergének jelenléte is, akár meglepő szituációkban.)

Néhány éves megfigyelés például, hogy a kisdetek ételallergiájának gyakori kiváltó oka lehet, ha a konyhában, lakásban nem megfelelő a takarítás: a felnőttek étkezéséből a padlóra hulló morzsák a kúszó-mászó kisgyermkek kezére tapadnak, és az ujjukat a szájukba véve ez akár elég is lehet ételallergia kialakulásához. Más vizsgálatok azt bizonyították, hogy olyan tanulóknak is



kialakulhat macskaszőr-allergia, akiknek az otthoni környezetében semmilyen hobbiállat nincs – mert macskatulajdonos osztálytársak táskájukon, ruhájukon, cipőjükön elég allergént visznek be a közösségbe ahhoz, hogy allergiára hajlamos osztálytársaikban macskaszőr-allergia alakulhasson ki. A rosszul épített, nem megfelelően szellőző és karbantartott, nyirkos lakásokban a penészgombák folyamatosan magas koncentrációja néhány év alatt légúti allergiákhoz: asztmához vagy allergiás náthához vezethet (ez természetesen iskolákra, munkahelyekre is igaz).

Allergiás családokban érdekes lehet a gyermekek születési idejét is „megtervezni” – mert a nagy pollenterhelésű hónapokban (nálunk július-augusztusban) születő gyermekek légúti allergia veszélye várhatóan 5-10%-kal növekszik. A családi genetikai rizikó (aminek jelenleg egyetlen biztos támpontja a szülő igazolt allergiája) és a közvetlen pro-al-

llegiás tényezők felmérése és semlegesítése családra szabott prevenciók lehetőség. Ezek közé számíthatjuk a fűtés és főzés beltéri levegő szennyező hatását is.

Természetesen sok külső, rövid távon befolyásolható tényező is elősegíti allergiák létrejöttét. Nagy forgalmú utak, utcák mentén élőknek például a közlekedésből eredő környezetszennyezésről sokszorosan igazolt, hogy komoly légúti allergia elősegítő tényező. Nagy kibocsájtók lehetnek hőerőművek, ipari területek is. És „természetesen” ilyen a tartós pollenterhelés is: Magyarországon elsősorban a fűfélék és az egyébként irtható gyomok jelentik a fő veszélyforrást.

Mit tehetünk a rizikó tényezők ellen?

Mit tehet hát a család azért, hogy gyermekei között kevés allergiás legyen? Elsőként érdemes orvosukkal megbeszélni, hogy fennáll-e, semlegesíthető-e bármilyen családi, beltéri, környezeti allergia rizikó? A kismama életviteléről feljebb már szó volt, meg kell még említeni, hogy a sokszor javasolt, terhesség alatti „allergén-szegény” étrendnek (tejfehérjék, tojás, diófélék, liszt fogyasztásának kerülése) nincs allergia-megelőző hatása a születendő gyermek számára. Ezzel szemben az elégte-

len anyai táplálkozás a méhen belüli fejlődés komoly hátráltatója lehet. A legfontosabb védelem a szoptatás, hiszen az anyatej az újszülött immunrendszerének normális fejlődéséhez szükséges fehérjéket is tartalmaz. A kisdedek életük első felében a legsérülékenyebbek ebből a szempontból, ami a szoptatás minimálisan szükséges hosszát is meghatározza. Ez mai ismereteink szerint a leghatékonyabb prevenció az évekkel később (!) kialakuló (elsősorban légúti, de részben bőr) allergiákkal szemben is.

Sajnos, egyre gyakoribb az a helyzet, hogy minden figyelem, betartott életmód-tanács dacára a családban valaki allergiás lesz; különösen akkor, ha a közeli vérrokonok között már előfordult ez a betegség. A diagnózis felállítása és a kezelés az érintett szervek mentén történik, bár egyre gyakoribbak a több szerven egy időben jelentkező tünetek. A gyermek és a felnőtt ellátás más-más orvos feladata.

Néhány éves korban, gyakran ismétlődő légúti vírusfertőzések után asztmaszerű tünetek jelentkezhetnek (köhögés, fulladás, légszomj, sípoló légvétel), amelyek gyógyhajlama jó, és általában nincs kapcsolatuk a felnőttkori asztmával. Serdülőkortól közel negyven éves korig a leggyakoribb allergiás megbetegedés a „szénanátha” – amivel általában a pollenek által kiváltott, évente hasonló időszakban jelentkező tüneteket: orrvizketést, orrdugulást, tüsszögő rohamokat, orrfolyást jelöljük, gyakran szemtünetekkel társulva.

Egyes országokban már a lakosság több mint 30%-ában diagnosztizálható tünetegyüttesről van szó, nagyjából negyedükben „beltéri” allergének: atkák, penész, kutya-szőr, macskaszőr és más hobbiállatok bőr-szőr elemei felelősek a tünetekért. Erről a sokak által lebecsült kórkepről érdemes megjegyezni, hogy akár 25-30%-os szellemi teljesítmény-csökkenés jelentkezhet a betegknél a pollenszezon csúcán, és újabban elismert rizikó tényezője a közlekedési baleseteknek is.

Nemzetközi felmérések szerint az enyhe tünetegyüttesben szenvedők felénél nem születik helytálló diagnózis, és talán még kevesebben vannak, akik hosszú távon hatékony terápiában részesülnek. Ennek egyik oka, hogy mivel a vény nélkül is kapható, gyakran nem kívánt mellékhatásokkal járó gyógyszerekkel ideiglenesen enyhíteni tudják tüneteiket, nem keresik fel a szakorvosokat. A szakszerű ellátás hiányában viszont a betegek egy részében idővel asztma is kialakul, ami megfelelő terápiával megelőzhető lenne.

Az ételallergiák az elmúlt évek sláger betegségévé nőttek ki magukat. Pontos gyakoriságuk a komplex és időrabló diagnosztika miatt (ami nem egyetlen vérvételt jelent!) nem ismert, de új allergén élelmiszerek terjedésével a pollenek és zöldségek, gyümölcsök, fűszerek közötti keresztreakciókkal, a gyakori emésztőszervi vírusfertőzések elősegítő hatásával magyarázzák a jelenséget.

A kezelésről

Az allergia kezelésének lehetőségei alapvetően gyógyszeresek, melyeknek egyénre szabottaknak kell(ene) lenniük. A tünetkiváltó anyagok csökkentése, kerülése a konkrét élethelyzetekben, hatékonyan és hosszú távon általában mind családi, mind társadalmi szinten megoldatlan. Nem véletlenül fordulnak sokan alternatív kezelésmódokhoz, amelyekről annyit mindenképpen érdemes tudni, hogy a „tradicionális, konzervatív” medicina vizsgáló módszereivel (amelyekre alapozva a gyógyszereket szedjük) általában nem lehet hatékonyságukat igazolni. Ettől függetlenül a terápia megválasztása a felvilágosított beteg, szülő döntési szabadsága – és természetesen felelőssége is.

Tévhit

Két elterjedt tévhitel azonban mindenképp le kellene számolnunk. Sokan mondják, hogy kisgyermekeknek, de felnőtteknek sem árt, ha az immunrendszerüket erősítik – és szinte végtelen azoknak a kivonatoknak, eljárásoknak a sora, amelyeket ebből a célból ajánlanak.

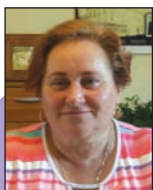
Immunrendszerünk azonban a születéstől kezdve végtelenül gazdaságosan, időben és precízen működik. Első pozitív ingere a természetes úton való születés, az anyai szülőutakban lévő baktériumokkal való találkozás. Ez nélkülözhetetlen a megfelelő bélrendszeri baktérium összetétel kialakulásához, így a baba bélrendszeri immunműködéséhez is. Ezzel magyarázható, hogy a császármetszéssel születettek körében 5-7 éves

korig több lesz az allergiás kisgyermek. Az immunrendszer a későbbiekben is a szükséges hatékonysággal működik, beleértve az oltásokra kialakuló védettséget is. Egészségesekben tehát nincs szükség az egyébként általában (szerencsére) hatástalan „immunerősítő” próbálkozásokra.

A másik, gyakran aggodalmat, indokolatlan félelmet kiváltó helyzet, amikor egészséges, tünetmentes felnőttek szűrővizsgálatuk során valamilyen allergénnel szemben „pozitív” leletet kapnak – sokszor magyarázat nélkül – olyan anyagokkal szemben, amelyeket esetleg csak képről ismernek, azokkal sohasem találkoztak. Világszerte elfogadott szakmai álláspont, hogy nincsen allergia tünetek nélkül. Az ilyen leletek tehát nem gyógyszereszedést és szigorú elkerülést tesznek szükségessé a tanácsokkal ellentétben, még akkor sem, ha maga a vizsgálat módszere szakmailag megalapozott, hanem az egészséges életmód fontosságát húzzák alá (ezen belül a nem-dohányzást, az ideális testsúly megcélzását, a sportot, a kiegyensúlyozott táplálkozást) – ami nem csak az allergiák elkerülésének, hanem az egészségben, kiegyensúlyozottságban eltöltött évtizedeknek is biztosítéka lehet.

DR. NÉKÁM KRISTÓF ALLERGOLOGUS
nekamkr@t-online.hu





Pannika főzőiskolája

Farsangi fánk

Bevallom, eddig még soha nem sikerült szalagos fánkot sütnöm. Íze mindig jó volt, csak az a háziasszonyi büszkeség, az a bizonyos szalag, hiányzott. Vízkereszt óta negyedszer sütöttem meg ezt a baracklekvárral (saját eltevés, levendulával felturbózva) fogyasztva, mennyei élményt nyújtó csemegét. Végre sikerült a szalag is!

A fánk készítéséhez alaposan kidolgozott tészta, meleg hely, sok idő (főleg várakozási idő), hagyományos gyúródeszka és közepesen forró, bő mennyiségű olaj kell. No, és a rumot sem szabad kihagyni a tésztából, hogy ne legyen olajtól tocsogó a csemegénk!

Azt hallottam, hogy a kelt tésztáknál a kiszaggatás utáni várakozási időben fontos a fából készült gyúródeszka melege, mert jobb az utókelés. Sajnos nekem nincs gyúródeszkám, de a negyedik fánk készítésénél kicseleztem ennek hiányát. Lehet, hogy ennek köszönhettem a szalagot?

Hozzávalók: 75 dkg liszt, 6 db tojássárgája, 10 dkg kristálycukor, 10 dkg margarin, vagy vaj, 4 dl tej, 1 vaníliás cukor, 5 ek. rum, 5 dkg élesztő, 1 citrom reszelt héja, 1 kk só, 1,5 l olaj.

Tálaláshoz vaníliás cukorral elkevert porcukor, baracklekvár.

Elkészítés: 1 dl langyos tejet, az élesztőt 1 evőkanál liszttel és egy evőkanál cukorral villa segítségével összekevelem, és langyos helyen hagyom kelni.

Közben kimérem a felsorolt hozzávalókat. A szobahőmérsékletű lisztet kelesztő edénybe teszem, belereszelem a citromhéjat, középen egy mélyedést készítek, amelybe beleütöm a tojássárgájakat. A megmaradt tejhez hozzáadom a cukrokat, a sót, a rumot, a margarint és langyosra melegítem. Alaposan összekevelem, és a megkelt élesztővel együtt hozzáöntöm a liszthez. Fakanállal összekevelem a lágy tésztát (kb. 5 perc).

Enyhén belisztezett gyúrólapra borítom a tésztaelegyet és itt folytatom annak gyúrását, dagasztását kb. 10 per-

cig. A tetejét liszttel megszórvva visszateszem a kelesztőtálba, és az edényt letakarva langyos helyen kb. 1,5 órát kelesztem. Rövidebb lehet a kelesztési idő, ha 50 fokos sütőbe helyezük a kelesztőtálat.

Amikor duplájára növekedett a tészta, kiborítom a lisztezett lapra, finoman átgyúrom és 2 cm vastagra ellapítom. 4-5 cm átmérőjű, lisztbe mártott pogácsaszaggatóval kiszaggatom. Fontos, hogy a fánkszaggatót hirtelen mozdulattal és nagy erővel nyomjuk meg. Egymástól kicsit távol a lisztes nejlonra helyezem a kiszaggatott fánkokat, majd papírtörülővel letakarva meleg helyen 20 percig újra kelesztem. A



kelő fánkokat megfordítom, és hagyom újra 20 percet kelni.

(Ez jelenti a cselt, hiszen így jobban megkel mindkét oldalon!)

Egy nem túl magas (a növekedő fánkok férjenek el a fedő alatt) 5 l-es lábasba öntöm az olajat, amelyet csak jó köz-

zepes hőmérsékletűre hevíték. Az újra-

kelt fánkok közepét az ujjammal mélyen benyomom, és ezzel a felső résszel lefelé helyezem be az olajba, majd fedőt helyezek a lábasra. Próbasütést végzek. Fontos, hogy csak akkor kezdhetjük meg a fánkok sütését, ha behelyezéskor fennmaradnak az olaj tetején. Ha ez nem így van, akkor még hagyjuk pár percet kelni.

Kb. 2 perc után a fánkokat megfordítom, és most már fedő nélkül folytatom a sütést. Egyszerre csak 4-5 db tésztát sütök. A megsült fánkokról papírtörülővel leitatom az olajat, és mindkét oldalukat meghintem vaníliás cukorral összekevert porcukorral, majd baracklekvárral tálalom.



Tipp: Az unokáim kedvéért a fánkokból különböző formákat is készítek. Egy-egy korongot kézzel finoman 15 cm hosszúra kisodorva, középen meghajtva összefonok, vagy csak karikává fogom össze.

A szaggatás során a liszt helyett olajat is használhatunk. Kevésbé lesz lisztes a konyha, és a sütéskor sem kerül liszt a meleg olajba. A cukor hintéséhez fém teaszűrőt használok.

Tanács: A boltokban kapható citromok zömét vegyszerrel kezelik, amely szerek az olajos felülethez kötődnek, és így le sem moshatók. A kezelést kötelező jelezni a csomagoláson. Citromhéjat csak természetes viasszal kezelt citromról reszeljünk! A csomagoláson jelzik, hogy a citromhéj fogyasztásra alkalmas.

Padlizsán

Padlizsánkrémet először Kolozsváron ettem. Belszerettem különleges ízébe. Szerencsére már nálunk is kapható szinte egész évben, a tojásgyümölcsnek, török- vagy kék paradicsomnak is nevezett padlizsán. A padlizsán kiváló kirántva, palacsintatésztában megforgatva és kisütve, vagy akár rakottan. Levesbe is főzhető, de töltve, és párolva, padlizsánkrémként vagy paradicsom-mártással, illetve körítésként is kitűnő.

Érdemes ősszel nagyobb mennyiséget beszerezni belőle (kedvezőbb az ára, még nem keserű az íze) és egyszerre feldolgozni. Sütés utáni állapotban mélyhűtőben is jól tárolható ez a különleges zöldség.

A padlizsán akkor alkalmas a felhasználásra, amikor még egészen kemény, feszes a héja, és ha ujjunkkal kissé megnyomjuk, rugalmas. Lehetőleg kisebb, zsenge padlizsánokat vásároljunk. Abban az esetben, ha kicsit öreg padlizsánt kapunk és darabolva dolgozzuk fel, akkor darabolás után érdemes megsózni, fél óra után papírszalvétával a sós levet leitatni, és folyó víz alatt kicsit átmosni.

A padlizsán feldolgozásánál ne ragaszkodjunk a fakészhez, mert az inox késektől, villáktól sem lesz keserű a tojásgyümölcs húsa.

PADLIZSÁNKRÉM

Hozzávalók: 2 db közepes padlizsán, 1 nagy fej vöröshagyma, 1 tk só, 1 tk őrölt bors, 5 ek majonéz.

Elkészítés: a padlizsánokat megmosom, villával 5-6 helyen megszurkálom, és 200 fokos sütőben 30 percig sütöm. Mivel itt nem szenesedik meg a héja, ezért a villanytűzhely nagyobb lapjára alufóliát teszek, és erre rakom rá az elősütött padlizsánokat. Majdnem a legmagasabb fokozatra kapcsolva, a padlizsánokat minden oldalukon kicsit szenesre égetem (ez adja meg a krém kellemes zamatát). A sütés után egy tálcára helyezve, konyharuhával letakarva, mivel így könnyebb eltávolítani a héját, hagyom kihűlni a padlizsánokat. Kihűlés után a héjuk eltávolítása után meghámozom, késes aprítóba helyezem, majd a felsoroltakat hozzáadva, összekeverem a krémet. Nyáron petrezselyemzöldet vagy kakukkfűvet is teszek bele. Piritóssal tálalom, de kitűnő hidegsültekhez, lángoshoz és töltött tojáshoz is.



PADLIZSÁNKRÉMLEVES

Hozzávalók: 60 dkg padlizsán, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 4-5 ek olaj, 2 l hús alaplé (vagy 2 db leveskocka), 1 tk só, 1 kk bors, 1 tk szárított lestyán, 1 nagy babérlevél, 1 késhegynyi chili. A habaráshoz: 1 kisdoboz tejföl, 2 ek teljes kiőrlésű liszt vagy étkezési keményítő.



Elkészítés: A megmosott padlizsán héját zöldséghámozóval eltávolítom. Az olajon egyszerre pirítom meg az apró kockákra (1 cm) vágott padlizsánt és az ugyancsak apró kockára vágott vöröshagymát. Közben belereszelem a fokhagymát is. 5-8 perc pirítás után felöntöm a hús alaplével, sózom, borsozom, beleteszem a babérlevelet, lestyánzöldet, 10 percnyi főzés után behabárom, lassú tűzön még 10 percig főzöm, majd botmixerrel pépesítem.

Tipp: Ha kifőzünk hozzá egy csomag raviolit (húsost, sajtosat), és erre merjük a levest, egytálételnek is kiváló.

PADLIZSÁNOS-HÚSOS LASAGNE

Hozzávalók: 1 csomag (500 g) lebbencs tészta vagy lasagne tészta, 50 dkg darált hús, 2 db közepes padlizsán, 4 evőkanál olaj, 1 közepes vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 tk só, 1 kk bors, 1 tk kakukkfű, a tészta tetejére 15 dkg sajt.

A besamelhez: 15 dkg margarin vagy vaj, 5 ek liszt, 1,2 dl tej és egy nagy pohár 12%-os tejföl, 10 dkg sajt, 2 tk só, 1 tk szerecsendió.



Elkészítés: A vöröshagymát megpirítom, hozzáteszem először a meghámozott, felaprított (1 cm) padlizsánt, és pár perc múlva a darált húst. Közben belereszelem a fokhagymát, majd sózom és hozzáadom a fűszereket. Fedő nélkül kb. 10 percig pirítom a felsoroltakat.

A besamelhez a margarint megolvasztom, beleteszem a lisztet, amellyel csak 3-4 percig pirítom, lassan habverővel keverve hozzáöntöm a hideg tejet. Pár percig forralom, amíg besűrűsödik, hozzákeverem a tejfölt és a lereszelt sajtot. Fontos, hogy híg legyen a mártás, mivel nem főzöm ki előre a tésztaalapokat!

Egy közepes méretű, mély tepsi aljába öntök a mártásból (fél cm). Ráfektetem a száraz tésztaalapokat, amelyre ráteszem a húsos padlizsánt. Majd megöntözöm a mártással, újra a tésztaalapok jönnek, rá a húsos padlizsán és folytatom a rétegezést. A legfelső tészta rétegre csak mártást teszek és megszórom sajttal a tetejét.

180 fokon kb. 35-40 percig sütöm. Salátával vagy komppóttal tálalom.

DR. ORBÁN JÓZSEFNÉ PANNIKA

ITT A FARSANG!



Az ünnepek hagyományos ritmusában három farsangos időszak jön el az esztendő folyamán: a szüretet, a karácsonyi időt és a húsvétot követő időszak. Így mondták azelőtt: kisfarsang, nagyfarsang és zöldfarsang. Nagyfarsang vízkeresztől „húshagyó” keddig (idén: február 17.) tart.



Télbúcsú

A természet ébredésével együtt ébred az ember kedve is. Az áhítatos, fegyelmezett téli ünnepnapok után kimenőt kérnek a jó és rossz tündérek, lidércek, ördögök: a bennünk feszülő irracionális erők.

Az ember sem a teljes szétszórtságban, rendetlenségben, sem az ellenkező előjelű állapotban, a túlszabályozottságban nem képes tartósan élni. Ez a farsang értelme.

Táncháza, mulatság, disznótör, muzsika és tánc jeles időszaka ez, s a vaskos tréfálkozásoké is. Faluhelyen a legények éjszaka lecserélték a kapukat és cégtáblákat, szétszedték és a háztetőn szerelték össze a szekereket, bekötözték a bejárati ajtót, úgy, hogy a gazda reggel az ablakon kimászva volt kénytelen távozni házából.



Maskarák és álarcok

Az utcákon és a bálokban megjelentek a maskarák: kendőszoknyás férfi és bőgatyás asszony, embert-állatot bekormozó „tikverő”, ijesztgető, hamuszóró, fejfelé járó; a zsánerfigurák: betyár, huszár, török basa, néger rendőr és ávós, valamint az állatalakoskodók: medve, gólya, bika, kecske és ló, kifogyhatatlan változatosságban.

A farsangi maszk nem álarc! Nem eltakarja az embert. Éppen ellenkezőleg: lelke mélyén rejlő képeket, pozitív és negatív érzelmeket, groteszk tulajdonságokat, féltelmeket és vágyakat hoz felszínre, olyan módon, ahogyan azt máskor, „normális” időszakban nem lehet. Viszont ami megjelenül, pláne amin nevetni tudunk, attól nincs okunk tartani.

A gyermekeknek különös, ösztönös tudásuk van erről. A leányok tündérnek, varázslónak, bohócnak, virágnak, Hófehéreként öltöznek, a legények huszárnak, kalóznak, úrhajósnak, Toldi Miklósnak, újabban Messinek vagy Hamiltonnak. Mindnek személyes köze van ahhoz,



amit magára vesz. Ők mernek örömet szerezni maguknak és egymásnak. Többet érne a bál, ha nem csak egy zsűri bizottság előtti verseny lenne, hanem egész este tartana a maskarázás, és ha a felnőttek is beállnának és fővállalnának egy-egy karaktert.



Magam többek közt voltam már király, püspök, pápa, s amint a fénykép mutatja, huszár is, egy alkalommal pedig egy szegény, Erdélyben lótt medve bőrébe bújtam bele. Feleségemmel megjelenítettük Ádám-Évát, Papagénó-Papagénát, máskor széki párt, a gyerekekkel együtt pedig a Trapp családot.

Lakodalmas időszak, „kövércsütörtök”

Általános szokás szerint farsang a lakodalmaknak is legjelesebb időszaka. Ha viszont az évben nem volt lakodalom a faluban, a legények „fát szállítottak” a leányoknak: hatalmas rönköket húztak végig a falun, mellette tréfás állakodalmat rendezve.



Farsang utolsó hetét „zabálóhét”-nek nevezték, amikor hurkával, kolbással, komoly húsos ételekkel, kocsonyával, fánkkal kell biztosítani a kalóriát a háromnapos farsangvégi mulatságra. Néhol úgy tartják, e héten „kövércsütörtökön” kilencszer kell jóllakni, tartalékot is biztosítva ezáltal a hosszú böjti időszakra.

A farsangi időszak vége a böjt kezdete

A hagyományos közösségek átélétek a nagy ünnepek mélységét és a farsang felszabadultságát is. Mindenki tudta, hogy „a farsangnak eljön a böjtje”, az az idő, ami lehúti, rendezi az embert. A nagyböjt önmegtágadást, lemondást, áldozatvállalást jelent, hisz amint a tavasszal földre vetett mag elhal, hogy új élet csírázzon belőle, úgy minden élet halálból, áldozatból származik. Több helyütt maga a falubíró zárta le ünnepélyesen a mulatozást. Bejött a bálba, pálcájával megütötte a mestergerendát, elvette a primás vonóját így kiáltva: „Vége a farsangnak!”, vagy: „Fájront!”. Másutt éjféle harangszó jelezte a böjti idő kezdetét.

KOVÁCS MÁRTON TANÁR, PILISCSABAI CSOPORT

A VAJASPÁNKÓ

Élt egyszer egy öregember és egy öregasszony. Kéri az ember az asszonyt:

– Süss nekem anyjuk vajaspánkót!

– Ugyan miből süssek? Egy csepp lisztünk sincs.

– Ej, te asszony! Kapard le a kosár oldalát, seperd fel a magtárt: hátha kerül így egy kis liszt.

Úgy is tett az öregasszony: lekaparta a kosár oldalát, felseperte a magtárt, s került is liszt két marékka. A tésztába tejfelt kevert, pánkót vágott belőle, kisütötte vajban, s kitette a pánkót az ablakba hűlni.

Elunta magát a vajaspánkó, legurult a lócára, a lócáról a padlóra, s a padlóról legurult az ajtó felé. Átgurult a küszöbön a tornácra, a tornácról a lépcsőre, a lépcsőről az udvarra, az udvarból túl a kapun, mindig messzebb és messzebb. Gurult, gurult az úton, és szembe jött vele egy nyúl.

– Megezek, te vajaspánkó!

– Ne egyél meg, sandaszemű! Inkább hallgasd meg milyen szépet énekelek neked!

A nyúl hegyezni kezdte a fülét, s a vajaspánkó rákezdte az énekét:

*Vajaspánkó a nevem
Elmondom eredetem:
Magtárban sepertek,
Kosárról kapartak,
Tejfellet keverték,
Kemencén sütöttek
Ablakon hűtöttek.
Megszöktem az otthonomtól
Gazduramtól, asszonyomtól
Mért féljek nyúl tőled?
Megszököm előled!*

S továbbgurult. Úgy eltűnt a nyúl szeme elől, mintha ott sem lett volna. Begurult a vajaspánkó az ösvényen az erdőbe, s találkozott a farkassal.

– Megezek, te vajaspánkó!

– Ne egyél meg ordas farkas! Szépet énekelek neked. És fújni kezdte:

*Vajaspánkó a nevem
Elmondom eredetem:
Magtárban sepertek,
Kosárról kapartak
Tejfellet keverték
Kemencén sütöttek
Ablakon hűtöttek.
Megszöktem az otthonomtól
Gazduramtól, asszonyomtól
Megszöktem a nyúltól,
Mért féljek farkas tőled?
Mindjárt megszököm előled!*



S továbbgurult. Úgy eltűnt a farkas szeme elől mintha ott sem lett volna. Gurult, gurult a vajaspánkó az erdőben, s szembe jött vele a medve. Csörtet, töri a lombot, rontja a bokrot.

– Megezek, te vajaspánkó!

– Ne egyél meg tányértalpas, ugyan miért is ennél meg? S a vajaspánkó már rá is kezdte:

*Vajaspánkó a nevem
Elmondom eredetem:
Magtárban sepertek,
Kosárról kapartak
Tejfellet keverték
Kemencén sütöttek
Ablakon hűtöttek.
Megszöktem az otthonomtól
Gazduramtól, asszonyomtól
Megszöktem a nyúltól,*

*Ordas farkas úrtól,
Mért félnek medve tőled?
Megszököm mindjárt előled!*

S továbbgurult. Úgy eltűnt a medve szeme elől, mintha ott sem lett volna. Gurult, gurult a vajaspánkó, s szembe jött vele a róka.

– Jó napot, vajaspánkó! Ej milyen jóképű, milyen pirosposzsgás vagy! De a vajaspánkó már rá is kezdte:

*Vajaspánkó a nevem
Elmondom eredetem:
Magtárban sepertek,
Kosárról kapartak
Tejfellet keverték
Kemencén sütöttek
Ablakon hűtöttek.
Megszöktem az otthonomtól
Gazduramtól, asszonyomtól
Megszöktem a nyúltól,
Ordas farkas úrtól,
Mackó Miska úrtól,
Mért féljek hát tetőled?
Megszököm könnyen előled!*

– Felséges ének! – szolt a róka. – Csak az a baj, hogy megöregedtem kedvesem, rossz hallok. Ülj csak ide az orrocskámra, s fújd el még egyszer.

Nagyon jólesett a vajaspánkónak, hogy így megdicsérték az énekét. Felugrott a róka orrára és újrakezdte:

– Vajaspánkó a nevem...

Abban a pillanatban a róka hamm-bekapta.

Ha a róka a vajaspánkót be nem kapta volna, az én mesém is tovább tartott volna! „Itt a vége, fuss el véle, kerekérdő közepébe!”

(orosz népmese, fordította: Rab Zsuzsa)





Kreatív barkács ötletek Hóbagoly bross

Napjaink divatos, mondhatni menő motívuma a bagoly. Ezernyi helyen észrevehetjük: a lányok fülében fülbevalóként, nyaklánc medáljaként, utazótáska vagy neszesser színes mintájaként vagy lakásdíszként, esetleg gyertya formájában.

A bagoly, mint jelkép – a görög Pallas Athene istennő „kedvence”, a bölcsesség, egyúttal a női princípium, tehát a női bölcsesség jelképe is. A bagoly – különösen a kuvik – halálmadárként híresült el, mivel éjszakai életet él és gyakran fészkel a sok kis rágcsálónak otthont adó, békés, csöndes temetők környékén.

A világ számos helyén kultikus állatként tisztelik, gyakran gyógyító erőt, különleges uralmat tulajdonítanak neki. (Gondoljunk csak mindannyiunk régi kedvencére, Dr. Bubóra.) Harry Potter madara is egy bagoly – a titokzatos éjjeli hívívő, aki a bölcsességet szállítja a mágikus égen. A heraldikában az ülő, szemből ábrázolt bagoly a tudós foglalkozású családok címerállataként vált ismertté.

(forrás: <http://www.harmonet.hu/>)



Kellékek:

- filcanyag (fekete, fehér színű),
- tű, cérna,
- vastag fekete cérna a mintához,
- bross alap v. biztosító tű.

A készítés menete:

1. A papírra előrajzolt bagolyformát fektessük a fekete filcre és rajzoljuk körbe, majd vágjuk ki. A szintén előrajzolt csórt és szemeket is így készítjük elő.
2. A fehér filcre 2-3 mm-rel kisebb bagolyformát fektessünk le, majd azt is vágjuk ki. A szárnyat hasonlóképp készítjük elő.
3. A fekete filcre fektetett fehér baglyot varrjuk körbe. A szemeket és a csórt ragasztással, a szárnyat varrással rögzítjük.
4. Végül a bagoly fejére, mellére és szárnyára vastag fekete cérnával (a hímzőfonal vastag) toll mintákat öltünk díszítésként. Ez teszi igazán egyedi mintázatúvá madarunkat.

Ötlet: Nagyon érdekes, mennyi területen használhatjuk a baglyot motívumként. Íme, néhány lehetőség:

- Könyökvédő,
- Horgolt kesztyű,
- Kulcstartó,
- Tároló doboz, medál,
- Kulcstartó, tűpárna,
- Telefontok stb.



Ma nagy divatja van a tudás megszerzésének, a bölcsesség keresésének. A bagoly motívum ezt a törekvésünket erősítheti többek között az utazás, a szerelem, a bőség területén.

Nemrégiben felfigyeltem egy, a többi közül kiemelkedő mintájú kítűzőre, mely egy hóbaglyot ábrázolt.

Ez színében és mintájában annyira eltért az eddig látottaktól, ráadásul a hóbagoly annyira nemes és titokzatos állat, hogy eldöntöttem, elkészítem. Ez az egyedi minta egyszerűségében nagyszerű!

A bagolyfélék családjából a hóbagoly él a legészakabbra és az egyetlen faj a családból, amelyik a tajga-övnél északabbra költ. Külső megjelenésében az uhafajoktól főleg fehér tollazatával és fehér tollazatával borított csüdjével és lábujjaival különbözik. Ezek a bélyegek a sarkvidéki klímához és élőhelyhez való alkalmazkodás folyamán alakultak ki a fajnál. Éjszakai ragadozó, többnyire magányosan él. (forrás: wikipedia)



Bajuszmóka – (nem csak) farsangra!



Az utóbbi évek bajuszkultuszának gyökere a Movember mozgalomhoz köthető (november a férfiak rákos megbetegedései elleni küzdelem hónapja). Ezért jött létre a Movember mozgalom, amihez világszerte bárki csatlakozhat és növesztheti a bajuszát, szakállát, hogy ezzel is a nemes ügy mellé álljon.

Érdekeség, hogy a magyar bajuszt először Herman Ottó híres néprajztudós – aki nem mellesleg a kor divatja szerint tekintélyes arcszőrzettel rendelkezett – részletezte először egy tanulmányban, ahol 26 formát és elnevezést jelölt meg. A bajusztológia heves vitát váltott ki, folyamánként pedig újabb 50 elnevezés született a bajuszformákra.

Rengeteg ingyenesen letölthető típus érhető el. Elég a Google keresőbe a 'printable moustache template' kifejezést beírunk. Ezeket sablonként használhatjuk, illetve kivágva és kartonra ragasztva, hurkapálcikára, esetleg kétoldalú ragasztóval az arcra rögzítve, minden bizonnyal vicces percekhez szereznek a gyerekeknek és szülőknek egyaránt. Farsangra, vagy csak úgy, egy mókás fényképes családi bajuszpróba...

Kívánok szívmengető alkotó percek!

LÓDI VIKTÓRIA

Készült a <http://bugsandfishes.blogspot.hu> és a <http://idotetrisz.cafeblog.hu> alapján.



» 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 lapszámmért, vagyis hetente 30 Ft-tal olcsóbban jut a Ridikül Magazinhoz, mintha az újságárúsnál venné meg! A 26 szám előfizetése 7670 Ft helyett **6890 Ft!**

Ha **egy évre** szeretne előfizetni, már lapszámonként 35 Ft-ot spórol! A lapszámonkénti 295 Ft-os ár helyett **260 Ft**-ért jár Önnek a hetilap. Összesen a 52 lapszámmért **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:



DÖRMI ÉS DORKA VILÁGGÁ MEGY

Hogy merre induljanak, azt nagyon könnyű volt eldönteni.
A világ ugyanis roppant érdekes, akármerre mennek...

Cser Gábor

Vár a tóparton



Mindenesetre a Tatai tó partján pihentek meg először. Főleg a látvány miatt. A hatalmas víztükör felületét jégfedő zárta le, amely szinte szikrázott a napsütésben. A part mentén rengetegen korcsolyáztak, felnőttek és gyerekek kergették egymást suhanva, vagy tétován az első lépéseket próbálgatva.

De ha messzebbre néztek, a túlsó parton egy mesebeli vár körvonalai derengtek. A korcsolyázók harsogó vidámságával a tó távolabbi részéből hallható gágogás keveredett.

Dörmiék is elhatározták, hogy felcsatolják a korcsolyáikat, amikor egy hófehér, nagyobb termetű lúd totyogott melléjük.

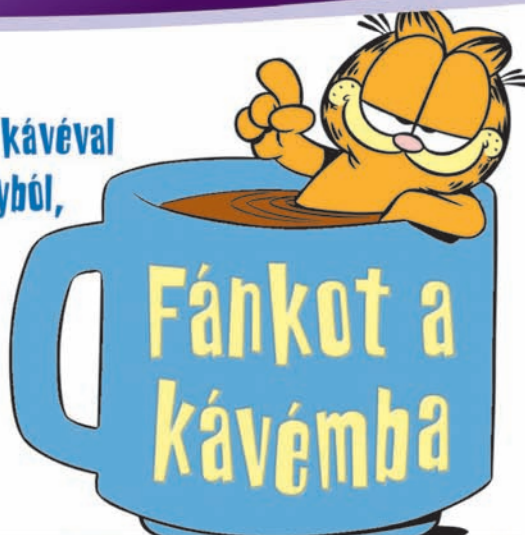
– Nyári lúd vagyok – mutatkozott be. – A tó és a vár idegenvezetője. Úgy látom, turisták vagytok.

– Ööö... országjárók vagyunk! – dicsekedett Dörmi. – Minden érdekel bennünket, ami szép és érdekes.

– Akkor éppen jó helyre csöppentetek! Itt van mindjárt ez a tó. Tatai Öreg-tó a pontos neve. Az „öreg” valamikor nagyot jelentett, de mára már illik a korára is. Akkor is itt volt, amikor a magyarok még valahol az ázsiai síkságokon barangoltak.

– Háát... jó nagy, az biztos! – csodálkozott Dorka. – Talán nincs is ennél hatalmasabb tó a világon!

Mindenki tudja, hogy Garfieldot csak kávéval lehet felkelteni, és ha már kikelt az ágyból, eszik is valamicskét, legszívesebben fánkot. De nem ám a kávé mellé, hanem a kávéba tunkolva!



Íme a bizonyíték.



Folti kutya kalandjai

Itt a tél!



Kösd össze a pontokat a számok sorrendjében és megtudod, hogy kivel játszik Folti! A megfejtést ird meg Dörminek!

A fejtvény megfejtését FOLTIKUTYA jeligére a következő e-mail címre küldjétek:

elofizetes@drize.hu.

A február 28-ig beérkező helyes megfejtőnek megküldjük a DÖRMI FEJTVÉNY februári számát.



ÖRÖMHÍR



2014. december 1-én Kondoroson a Vári családban megszületett **Vári Dániel** (3800 g, 49 cm) szülei és nagyszülei nagy örömeire!



2014. december 28-án megszületett 5. gyermekünk **Mendel Viktor**, 4440 g-mal és 53 cm-rel. Nagyon várták a tesók: Rebeka, Zsófia, Korina és Mátyás. Üdvözlettel: Mendel Viktor, Alpokalja Nagycsaládos Egyesület, Szombathely

Büszkén tudatjuk, hogy 2015. január 7-én megérkezett második gyermekünk: **Vörös Szofi Olívia!** Tervben a harmadik is...! Köszönettel: Ballai Brigitta Katalin és Vörös Olivér (Budapest „Bizalom” Erzsébeti NE)

2014. december 8-án megszületett 6. gyermekünk: **Németh Laura** (3240 g és 54 cm). Nagy örömmel várta 5 testvére: Dorka, Bebe, Barbi, Matyi, Sebi és természetesen szülei: Németh Miklós és Németh Miklósné Krisztina (Törökbalinti Csoport).



Örömmel tudatjuk Tiszavasváriból, hogy 2014. december 19-én megszületett 3050 g-mal és 52 cm-rel Kovács Katalin és családja 3. gyermeke: **Csonka Vivien**. Jó egészséget kívánunk! Lévai Andrea, Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete

2014. november 12-én megérkezett a Herczeg családba negyedik gyermekként **Herczeg Edina!** A három fiú már nagyon várta a kis húgát, aki 4500 g-mal és 52 cm-rel jött a világra. Kallócsai Sokszínvirág Nagycsaládos Egyesület

2014. szeptember 18-án megérkezett második kisunokánk, **Kristófka – Szűcs Kristóf** – 2500 g súllyal és 50 cm-rel, aki legidősebb gyermekünk, Lídia kislfia, testvére (az immár 3 éves Benike), szülei, nagyszülei és az egész család nagy örömeire. Tisztelettel: Borsiné Pataki Ágnes a Paksi Egyesülettől



Sosem maradsz le a Garfieldről, ha **előfizetsz**. A kényelmes **házhoz szállítás**on túl az előfizetés előnye az **alacsonyabb ár** is. A Garfield éves előfizetési ára **9000 Ft**, szemben a 10200 Ft-os bolti árral. A befizető kérésére ingyenesen egy dekoratív **ajándékkártyát** biztosítunk, amit átadhat az ajándékozottnak. A féléves előfizetés ára: **4500 Ft**.
Előfizetés: **www.garfieldmagazin.hu** honlapon, **06 30/938 59 77** telefonon, **elofizetes@drize.hu** emailen.



MÉDIATÁMOGATÓINK

