

NOE

271. szám

2015



március

levelek

HÚSVÉTI ÜNNEPKÖR

BESZÉLGETÉS SZANDIVAL

**TÁPLÁLÉK ALLERGIÁK
ÉS INTOLERANCIÁK**

LITVÁN MESE: AZ ARANYTOJÁS

CSALÁDOK OTTHONTEREMTÉSI KEDVEZMÉNYE

A CSALÁD MINDEN



TAGJA SZÁMÁRA

VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL

Vezető testületeink munkájából 3

FELHÍVÁSOK

SZJA 1% felajánlása 4



PÁLYÁZAT

Életmese pályázat 5

ÉRDEKVÉDELEM

Családok Otthonteremtési Kedvezménye 6
Útdíj 7

HELYI SZERVEZETEINK ÉLETÉBŐL

Házasság hete 2015. 8-11
Fantasztikus farsangolás 12
Átadták a stafétát 12



BESZÉLGETÉS

Beszélgetés Szandival 14-15



CSALÁDI ÉLET

Húsvéti ünnepkör 16-17



ÉLETMÓD

Táplálékallergiák és intoleranciák: a gyanútól a megoldásig 18-19
Herbalistánk ajánlja: Kasvirág 20
Apukáknak ajánljuk: Harc a penész ellen – van megoldás! 21



HÁZIASSZONYI PRAKTIKÁK

Pannika főzőiskolája – Főzzünk okosan! 22-23

GYERMEKKUCKÓ

Kreatív barkács ötletek:
• Virágzó cseresznyefák, Tyúkok ülnek rajta... 24
Litván mese: Az aranytojás 25
Rejtvények: Dörmögő, Garfield 26-27



HIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK 7, 13, 19, 25, 27, 28

ÖRÖMHÍR 28

A 271. sz. NOE Levelek címlapján Szandi és családja szerepel.

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

Lapzárta: 272. sz. Közgyűlési szám
273-274. sz. 2015. május 20.

Felelős szerkesztő:
Székely Hajnalka, elnök

Főszerkesztő:
Egyed Éva

Tipográfia:
Tóth Imréné, Press + Print Kft.

Grafika:
Szalay Éva, Reményhal Kft.

Kiadja a
NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE

Felelős kiadó:
Varga Anikó, főtktár

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

70/771-6565, 40/200-943
NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000
ISSN 1788-9103

Honlap: www.noe.hu
www.csaladi-kartya.hu
E-mail: noe@noe.hu
Félfogadás: szerda 10-16, péntek: 10-13.30
Ebédszünet: 12.00-12.30

A NOE számlaszáma:
11705008-20109369 (OTP Bp., V. kerületi fiók)
NOE tagdíj alszámla száma: 11705008-20474210
NOE adószáma: 19024471-1-41

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:
11705008-20427799 (OTP Bp., V. kerületi fiók)

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete
és a Családjainkért Alapítvány is közhasznú.

Az Otthon Segítünk Alapítvány
adószáma: 18468414-1-06
számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285
Nyomda: Press + Print Kft., Kiskunlacháza

RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

Felső-Tisza Régiós Iroda

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

Dél-alföldi Régió

5900 Orosháza, Szentetomyai út 2/C
Raktári nyitvatartás (Győri Vilmos
tér 1.) kedd: 8-12, csüt.: 15-18
Benedek Szilvia Tel.: 70/3323-509

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
Vitalisné Malik Judit
Tel.: 70/9343-340

Észak-magyarországi Régiós Iroda

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

AI-Duna Régiós Iroda

Levelezési cím: Pécsi Székesegyház
Nagycsaládos Egyesület
7623 Pécs, Szabó József utca 4.
Várdainé Kiss Krisztina
Tel.: 72/520-568, 70/332-3514
E-mail: vardai.krisztina@noe.hu
Honlap: http://www.noepecs.hu
Régiós ügyintézés: hétfő 9:00-
16:30, vagy telefonon egyeztetett
időpontban.

Felső-Duna Régiós Iroda

9024 Győr, Mónus Illés u. 47-49.
Horváth Hajnalka Tel.: 70/7760-011
Félfogadás előzetes telefonos
egyeztetés alapján.

Vezető testületeink munkájából



December 3-i ülésén az elnökség 34 család felvételéről döntött. A beszámolókat követően a 2015. évi tervekről esett szó – a NOE Közgyűlése április 25., a Régiós Családi Napok május 30., vagy – választás szerint – június 6. lesznek. Az Őszi Találkozó helyszíne: Hortobágy, időpontja szeptember 12.



részeként tekintsenek az anyaságra, az anyaság ne legyen diszkriminációra ok pl. munkahelyen, valamint a nők által a családban végzett munka („látthatatlan munka”) jobb társadalmi és gazdasági elismerésben részesüljön,

- arról, hogy a NOE szervezetként aláírja a szlovákiai népszavazásról szóló nyilatkozatot,
- a Bölcső-díjak, NOE-díj és elismerő oklevél odaítéléséről.

2015.

Január első napjai az útdíj jegyében teltek. Egy gyors kérdőív összeállításával próbáltuk szakértőink tájékozódni arról, hogy hány 8-9 személyes kisbusz van, amit a családok magáncélra használnak – azaz hány családként érintett az emelt díjas kisbuszokra kirótt útdíjban. A beérkezett adatok alapján megküldtük észrevételeinket, javaslatainkat a kedvezmény szabályairól szóló kormány-előterjesztéshez. Vezetőink mind az Emberi Erőforrások Minisztériumánál, mind a Nemzeti Fejlesztési Minisztériumnál személyesen egyeztettek a nagycsaládosok helyzetét bemutató (az ezzel kapcsolatos eredményekről a 7. oldalon olvashattok – szerk.).

A január 14-i elnökségi ülésen 93 család felvételéről, valamint a NOE COFACE tagsági kérelmének elindításáról döntött az elnökség.

Január 20-án a Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány képviselőjével, Deutsch-Für Ágnessel az Erzsébet-tábor programmal kapcsolatos megbeszélésen vett részt Kiss Márta és Füst Katalin.

A január 24-i választmányi ülésen a beszámolók után Borsos-Szabó Ágnes az egyesületért végzett láthatatlan munkáról tartott tájékoztatót, melynek része volt az egyesületekre vonatkozó praktikus tudnivalók ismertetése. Ezután Vári Ferenc beszélt a pályázatírásról, pályázati tudnivalókról, elszámolásokról.

A február 4-i elnökségi ülésen 34 család felvételéről határozott az elnökség.



Az ülésen döntés született

- az FHB Bank és a NOE közötti Együttműködési Megállapodás aláírásáról,
- a Women of the World felhívás aláírásáról (a kezdeményezés el kívánja érni (többek közt), hogy a női identitás

Az elnökség sajnálattal vette tudomásul, hogy Dr. Medve Zsuzsa családi és munkahelyi túlterheltsége miatt nem tudja tovább vállalni az elnökségi tagságot, ezért lemondott. (Helyette a pótagként korábban megválasztott Vári Ferenc lett az elnökség új tagja.)

Február 10-én az Emberi Erőforrások Minisztériuma által szervezett konferencia „Védelem, aktivitás, képesség tevés” címmel a szegénység elleni küzdelemről szólt. Egyesületünket a rendezvényen Székely Hajnalka képviselte.



Február 7-én Pécsen került megrendezésre a Házasság Világnapja. A rendezvényen a NOE elnökségéből Varga Anikó és Tóthné Nácsa Irén vett részt. Főtitkárunk köszöntötte a résztvevőket, és a házasságban való kitartásra bátorította az ország minden részéből és a határainkon túli magyarlakta területekről is megjelent 10-20-30-40 éves házassági évfordulójukat ünneplő kedves házaspárokat.

Február 14-én, szombaton a Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetsége (KCSSZ) által szervezett „Családi nap az Országházban” című rendezvényen Székely Hajnalka, Joó Kinga és Tóthné Nácsa Irén vett részt.

A KCSSZ február 15-iki közgyűlésén Székely Hajnalka képviselte Egyesületünket.

Az elmúlt időszak sajtómegkeresései az otthonteremtéssel, adó- és járulékkedvezményekkel, valamint a Házasság Világnapjával kapcsolatosan voltak.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: EGYED ÉVA



Adószámunk: 19024471-1-41

1%

Kérjük támogassa adója 1%-ával
a Nagycsaládosok Országos
Egyesületét!



ŐSZINTÉN GRATULÁLUNK!

Magyarország köztársasági elnöke – a miniszterelnök előterjesztésére – nemzeti ünnepünk, március 15. alkalmából a

Magyar Érdemrend középkeresztje (polgári tagozata) kitüntetését adományozta

BENKŐ ÁGOTÁNAK,

a Népesedési Kerekasztal koordinátorának, a népességfogyás megállítása, a kívánt gyermekek megszületése, valamint a nagycsaládosok megsegítése érdekében számos társadalmi szervezetben végzett, több évtizedes, áldozatos munkája elismeréseként!

ÉLETMESE pályázati felhívás

Kiíró: **„Mosolyvirág” Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete**

4031 Debrecen, Angyalföld tér 11.

Téma: • **„A szülők, nagyszülők életmeséi”**

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

• **„Amikor kicsi voltál...” / „Amikor kicsi voltam...”**

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



Mindkét témában igaz történeteket, történet-csokrokat várunk műfaji kötöttség nélkül (a családi anekdotáktól a mesén, novellán, riporton át a naplóiig), amelynek a gyermekek (és szülei) a szereplői.

Írhatják szülők, nagyszülők, gyermekek, családok.

A pályázók műveit négy korcsoportban bíráljuk el:

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

Beküldési határidő: 2015. február 15-től folyamatosan 2015. április 15-ig.

Eredményhirdetés: 2015. május 15.

Díjkiosztás: 2015 júniusban.

Valamennyi korcsoportban az első három helyezettet díjazzuk, de minden pályaművet beküldő kap a kötetből, amit a legjobb művekből szerkesztünk.

Az eredményhirdetést követően az összegyűjtött pályázati anyagokból kötetet szerkesztünk, immár 7. éve.

A zsűri által legjobbnak ítélt pályaművek részben vagy egészben bekerülnek a kötetbe.

A pályázat beküldése egyúttal a kötetben való megjelenéshez való hozzájárulás is.

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

A pályázat további részleteiről érdeklődni lehet: mobilon (20) 312 85 84-es telefonszámon

A korábbi évek pályázati anyagát honlapunkon megtekinthetik:

www.mosolyvirag.info

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

„Mosolyvirág” Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete

E-mail címe: etlmese2015@gmail.com





Családok Otthonteremtési Kedvezménye (CSOK)

2015. július elsejétől teljesen megváltozik az otthonteremtési támogatás szabályozása: újból lehet használt lakás vásárlása, illetve a meglévő lakás bővítése esetén is vissza nem térítendő állami támogatást igényelni.

Milyen célra igényelhető a kedvezmény?

1. új vagy legalább komfortos használt lakás vásárlásához (a 2015. április 5. után kötött adásvételi szerződések esetén);
2. új lakás építéséhez (legkorábban 2015. július 1-jét követően megkezdett munkálatok esetén);
3. meglévő lakás bővítésére (legkorábban 2015. július 1-jét követően megkezdett munkálatok esetén).

Ki igényelheti a kedvezményt?

1. A szülő (vele közös háztartásban élő, általa eltar-



tott, 16 évesnél – ha a gyermek oktatási intézmény nappali tagozatán tanul, akkor 25 évesnél fiatalabb gyermeke, a 24 hetesnél idősebb magzata után, illetve a legalább egy éve megváltozott munkaképességű vér szerinti vagy örökbefogadott gyermeke után).

2. A gyám: a gyámsága alatt álló, legalább egy éve vele élő és általa eltartott gyermek után.

Lesz „megelőlegező CSOK” is: 40. életévét be nem töltött házaspár igényelheti, a meglévő gyermekek létszámától függetlenül, négy éven belül vállalt egy, illetve nyolc éven belül vállalt két gyermeke után.

Az otthonteremtési támogatást az utólag született gyermekek után is lehet igényelni, gyermekenként 400.000 Ft értékben.

Hol kell benyújtani a kedvezmény megállapítására vonatkozó kérelmet?

A CSOK iránti kérelmet a – jogszabályban meghatározott szerződéssel rendelkező – hitelintézethez kell benyújtani. Érdemes a hitelintézetet már előre felkeresni, mielőtt belevágunk az építkezésbe, bővítésbe, illetve vásárlásba, s részletesen átbeszélni az információkat.

A CSOK folyósításának további feltételei közé tartozik, hogy a lakás hasznos alapterülete nem lehet kisebb:

- egy gyermek esetében 40 nm,
- két gyermek esetén 50 nm,
- három gyermek esetén 60 nm,
- négy vagy több gyermek esetén 70 nm,

és nem lehet nagyobb egyik esetben sem, mint 160 nm. A lakás vételáránál is van felső határ: ez különböző az ország egyes területein.

BORSOS-SZABÓ ÁGNES

A CSOK összege

Gyermekek száma	Hasznos alapterület (nm)	Alapösszeg	Energiatakarékos „A” minősítési osztályú lakás esetén	Fokozottan energiatakarékos „A+” minősítési osztályú lakás esetén	Alacsony energiafogyasztású lakás esetén
1	40–55	500 000	550 000	600 000	650 000
	55,01–160	600 000	660 000	720 000	780 000
2	50–65	800 000	880 000	960 000	1 040 000
	65,01–80	1 000 000	1 100 000	1 200 000	1 300 000
	80,01–160	1 300 000	1 430 000	1 560 000	1 690 000
3	60–75	1 200 000	1 320 000	1 440 000	1 560 000
	75,01–90	1 500 000	1 650 000	1 800 000	1 950 000
	90,01–160	2 000 000	2 200 000	2 400 000	2 600 000
4 vagy több	70–85	1 600 000	1 760 000	1 920 000	2 080 000
	85,01–100	2 000 000	2 200 000	2 400 000	2 600 000
	100,01–160	2 500 000	2 750 000	3 000 000	3 250 000

Forrás: az Emberi Erőforrások Minisztériumának tájékoztató anyaga



Útdíj

Kedves Tagtársak!

Az idei évben már az első napokban elkezdődött az érdekvédelmi munka: 2015. január 1-jétől átalakult a fizetős utak rendszere, és új díjkategóriák is bevezetésre kerültek, ami a nagycsaládosokat is érzékenyen érintette. Ugyanis a nagyobb családok által használt nyolc-kilenc személyes gépkocsikat egy kategóriával feljebb (D2-esbe) sorolták, így nekik a megyei matrica öt- helyett tízezer forintba kerül, a heti- és havijegy ára pedig szintén a kétszeresére emelkedett.



Ezt mindannyian éreztük; nagyon sok megkeresést kaptunk mind tőletek, tagjainktól és más érintettektől is a sajtó mellett. A nagyszámú panasszal, melyek a probléma több részletét megvilágították, azonnal megkerestük a kormányzatot, hogy az intézkedés kedvezőtlen hatásait mérsékeljék azoknál a családoknál, akik a legtöbbet tesznek a demográfiai helyzet javításáért, a jövő nemzedékének felnevelésért. Nagy volt a segítőkészség és összefogás is, hogy az általunk kért információkat mielőbb beszerezzétek és továbbítsátok nekünk.

Hihetetlen gyorsasággal cselekedtetek! Köszönjük.

Ez tette lehetővé, hogy az érveinket konkrét számokkal alá tudjuk támasztani, és ez segített minket abban, hogy hathatósabban képviseljük a családok, a nagycsaládok érdekeit. Talán el sem hiszitek, mennyit számított; érveink mellett a konkrét számok világossá tették, hogy



nem a levegőbe beszélünk, adatok állnak rendelkezésükre, ami egyesületünk erejét, felkészültségét igazolta.

Kormányzati oldalról is értékelik a családok erőfeszítéseit, és az új D2 díjkategória miatt hátrányosan érintett, négy vagy több gyermeket nevelő családok és a mozgásukban korlátozottak részére kompenzálásra kerül a többletkiadás, amint az erről szóló rendelettervezet a kormány elfogadja.

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma által elkészített rendelettervezet a nagycsaládosoknak és a mozgásukban korlátozottaknak nyújtana útdíj-kompenzációt. A rendelet alapján az érintettek a visszatérítést áprilistól kérelmezhetik a járási hivatalokban és a kormányablakoknál a jogosultságuk igazolásával. Ez történhet postai úton vagy személyesen is; kérhetik a matricák után adott kompenzáció folyósítását.

A rendelet érvénybe lépését követően a vezetőségi listán és a honlapon keresztül is informálunk benneteket.

Még egyszer köszönöm a gyors és eredményes munkát, mind a szakértőinknek, mind a tagsgunknak, igazi csapatmunka volt!

VARGA ANIKÓ, KISS MÁRTA

» ELŐFIZETÉSI AKCIÓ CSAK NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETE TAGJAINAK! «

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

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

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

Nincs más teendője, csak kitölteni az alábbi adatlapot, és elküldeni az adatokat emailen: elofizetes@ridikulmagazin.hu 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:



Házasság hete 2015.

A „megtartó hűség” jegyében

Hazánkban nyolcadik alkalommal került megrendezésre a Házasság hete (2015. február 8-15.), a keresztény egyházak, illetve civil szervezetek széles körű összefogásával. A Házasság hetét mára 4 kontinens 21 országában ünneplik. Célja az, hogy felhívja a társadalom figyelmét arra, hogy léteznek még jó, boldog és tartós házasságok.

A pécsi egyesület Házasság világnapi programsorozatával párhuzamosan számos más nagycsaládos egyesület, csoport is szervezett az ünnepnaphoz kötődő programot. Figyelmetekbe ajánljuk a beszámolók és gondolatok színes sorát.



Pécsi Székesegyház Nagycsaládosok Egyesülete



A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület a NOE és a KCSZ közös rendezvényével ünnepelte már 12. alkalommal a Házasság Világnapját Pécsett. Egyesületünk egyik legfontosabb rendezvénye minden évben ez az alkalom, hiszen nagycsaládoságunk alapköve a tartós és jó házasság. Gyerekeinknek is azzal adhatunk legtöbbet, ha stabil családban nőhetnek fel, ahol biztonságban és szeretve érezhetik magukat.

Nagy örömünkre szolgált, hogy igen sokan, több mint 200-an jelentkeztek a programra az ország minden részéből és a határokon túlról is. Többen családunk közlöt otthonukat osztották meg a vendégekkel, s majdnem egy egész kollégiumot megtöltöttünk. A hirtelen jött nagy havazás és csúszós út ellenére alig maradtak távol néhányan, köszönjük a bátorságot és elszántságot!

A délelőtti mise után szendvics ebéddel vártuk az ünneplőket, majd Pécsi Rita lenyűgöző előadását hallgattuk. Családi zenélés és vers után kiscsoportos beszélgetésben mélyítettük el a hallottakat. Közben a gyerekeket báb-színház és kézműves foglalkozás szórakoztatta.

Ezután az „Együtt másokért” érdemérmek átadása és a 35 jubiláló házaspár köszöntése következett. A legnagyobb tapsot a 40 éves évfordulójukat ünneplő pár kapta.

Megerősítő és tanúságtévő ez a „megtartó hűség”, mely a Házasság hete mottója is volt ebben az évben.



Este a finom vacsora után táncház és bál zárta a napot teaházzal, bor- és pálinkakóstolóval. Ezzel az estével kezdődött a Házasság hete programsorozat Pécsett, melyben többek között filmvetítés, páros játékok, előadás, házasság-ünnep, szerelmi kalandtúra és múzeumlátogatás szerepelt.

Néhány vélemény a vendégek tollából:
„... jó volt Veletek ünnepelni. Köszönjük a vendéglátást és a kitartó munkát.”

„Köszönjük a meghívást, nagyon jól éreztük magunkat, ha összejön, jövőre is találkozunk!”

„Hálás szívvel köszönjük, hogy Veletek lehettünk február 7-én! Nagyon jól éreztük magunkat, igazán felejthetetlen volt minden.”

Köszönjük azoknak, akik eljöttek, hogy szebbé tegyék ezt az ünnepet!

SZÉKELY KAMILLA



Pécsett jártunk...



Hálás köszönet a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület szervezőinek, tagjainak, akik nagy szeretettel várták a házasság világnapi rendezvényükre érkező házaspárokat, családokat. Nagyon sokan voltunk, hisz az ország különböző pontjairól, sőt a határon túlról is jöttek a rossz időjárás, rendkívül havas, jeges útviszonyok ellenére is.

Mindannyian örültünk, hogy együtt ünnepelethettük ezt a számunkra olyan fontos értéket, a házasságot. (...) Az

előadások érdekesek, színvonalasak voltak; Pécsi Rita előadása mindenki figyelmét felkeltette. Többen megjegyezték, hogy az ő lakásukban biztos van Ritának egy kamerája, mert nagyon sok történetben magukra ismertek.

Az egyéb programok is jó összhangban voltak az ünneppel. Kiváló ötlet a jubiláló házaspárok köszöntése – érdekes volt látni az esküvőkről készült fotókat.

Tetszett a teaház, hangulatos, ötletes volt. Itt ismerkedtünk, beszélgettünk a helyi egyesület tagjaival is.

Ötleteket, tapasztalatot cseréltünk. A borkóstoláson

vidáman beszélgettünk, élveztük a finom ízeket. A sütemények különlegesen finomak voltak.

A kollégiumi szállás igazi retro hangulatot idézett, teljesen megfelelt az igényeinknek. Azoknak pedig, akik családoknál lettek elhelyezve a nagy érdeklődés miatt, külön élmény volt megismerkedni a vendéglátójukkal.

Az egész program remekül volt megrendezve. Hálás köszönet a szervezőknek, vendéglátóknak! Reméljük, jövőre is együtt lehetünk Pécsen, és újra köszönhetjük a jubiláló házaspárokat és egymást! ☺

STASZKIV KATALIN
NAGYCSALÁDOSOK CSEPELI EGYESÜLETE



Nyíregyháza Családi Kör Nagycsaládosok Egyesülete



„Amit vetsz, azt aratsz”

Megkértek, hogy a Házasság hete alkalmából szóljak a családról. Milyen a jó család? Mitől működik? Élhető-e a családmodell ebben a mobilis világban, ahol minden változik? (...)

A kiindulási pont 45 évvel ezelőtti megismerkedésünk és 42 évvel ezelőtti házasságkötésünk volt. (...) Amit alapelvként rögzítettünk: legalább 3 gyermeket akarunk (hatot kaptunk az Istentől)! Gyermekeinket vallásosan neveljük. A gyermekek nevelése nálunk nem cél, hanem lehetőség. Ajándékként és nem tulajdonként kaptuk őket. (...)

Furcsa lesz hallani az én számból, de örülök annak, hogy egyik gyermekem sem hasonlít rám, viszont egyikben felismerem az anyai nagyapám természetét, a másikban a húgomét, a harmadikban az apai nagyapa tulajdonságait, a negyedikben az apósom habitusát, az ötödikben az anyósom karakterét, a hatodikban a feleségem nagynénjének jósága köszön vissza. Ez is igazolja, hogy nem saját képemre gyúrtam a gyermekeimet, hanem különböző adottságokkal, képességekkel, természettel bíró gyermekeket kaptunk ajándékba.

Hadat üzenek annak, aki azt állítja, hogy minden gyermekét egyformán szereti. Erre kénytelen vagyok azt mondani, hogy akkor egyiket sem szereti igazán. Talán helyesebb lenne úgy megközelíteni, hogy úgy szeretem a gyermekemet, ahogyan az növekedésének a legmegfelelőbb. Van, aki az első szóra ugrik. Van, akit simogatni kell, cirógatni, hogy megtegye a dolgát. Van, akit utasítani kell, hogy végezze a feladatát. Van, akinek emelt hangon kell közölni elvárásainkat. Van, aki csak kénytelen-kelletlen hozzáállással hajtja végre kéréseinket.

Amiben közösek:

- megtapasztalják, hogy anya és apa nagyon szeretik egymást,
- kéréseket és elvárásokat fogalmazzunk meg feljük, a teljesítését jutalmazzuk, a nem teljesítést számon kérjük,

- érzik, hogy szeretjük őket, és időt fordítunk rájuk: beszélgetünk velük, meghallgatjuk őket,
- megünnepeljük a születésüket, névnapjukat, egyéb ünnepeinket.
- örülünk az örömeiknek, sikereiknek, szomorkodunk vagy sírunk a kudarcaikon, de biztatjuk őket az újrakezdésre, és bátorítjuk, hogy soha ne adják fel küzdelmeiket.

Most már a legnagyobb betöltötte a 40. évét, a legkisebb a 30. évét tapossa. Eddig megajándékoztak 11 unokával és ezen felül sok-sok szeretettel. Legnagyobb családi ünnepünk a házasságkötésünk ideje, hiszen minden akkor kezdődött. (...)



Mi a feleségemmel hálát adunk, hogy ajándékként megkaptuk a másikat. Igyekeztünk segíteni a másik kibontakozását, hogy a férj a lehető legjobb ember, társ, barát és apa legyen; az anya a legszerethetőbb nő, társ és anya legyen. Mindig értékeltük a másik jó tulajdonságait, dicsérlettel, szavakkal, bókokkal, virággal, öleléssel. Nem

róttuk fel a rossz tulajdonságait, hanem segítettünk annak nyesegetésében. A szeretet növekedésében fogadtuk el a párunkat úgy, ahogy van. Nekem Ő az ajándék. Nekem kell kicsomagolni, mégpedig olyan óvatosan, hogy a csomagolásban lévő drága kincs nehogy megsérüljön. (...)

Nem tudjuk megmondani a tutit. De azt tudjuk, hogy nem feledtünk el egymást szeretni, a gyermekeinket jóra nevelni: mindegyik gyermekünk kapott egy nagyon nagy adag szeretetet tőlünk, hogy jóra használják. Ma is mellettük állunk és segítjük őket, ha szükségük van ránk. Ma is apjuk, anyjuk vagyunk és ők a mi gyermekeink. Ezt a szereposztást semmilyen modern áramlat nem tudta velünk feledtetni. Nálunk mindenki és minden a helyén van.

Ezt kívánom a házasságra készülőknek és az abban élőknek egyaránt!

GÉGÉNY BÉLA, EGY BOLDOG FÉRJ ÉS ÉDESAPA



Kalocsai Sokszínvirág Nagycsaládosok Egyesülete



Február 7-én tartottuk II. Házasság világnapi rendezvényünket a kalocsai Csajda Csárdában, melynek kezdetén Polyákné Szirtes Mónika olvasta fel gondolatait a házasság fontosságával kapcsolatban. Papp Róbert négygyermekes művész tanár tagunk írt egy kis verset ez alkalomra:

Házasság-napi versike

*Több, mint harminc éve
A Házasság Napja
Február hónap második
Áldott vasárnapja.
Nincs vasárnap, igaz
Második hét sincsen,
De mi azért összejöttünk,
Hogy mulassunk itten.
Lesz itt eszem-iszom,*

*Zene is szól talán,
Ne legyen ma üres pohár
Senkinek asztalán.
És most, aki nem rest,
S nem foglalt a szája,
Nyomjon egy nagy cuppantósat,
Kedvese arcára!*

Papp Róbert

Az ünnepi vacsorára 25 pár jött el.
Tánc-zene volt egészen hajnalig!

KISINÉ SZIRTES ANDREA



Ráckevei Apraja-Nagyja Csoport



„Szeretni tehozzád szegődtem” címmel tartottuk meg a Házasság hete alkalmából szervezett rendezvényünket, melynek a ráckevei Ács Károly

Művelődési Központ adott otthont. Ezúton is köszönjük Budai Gábornak és kollégáinak a sok segítséget!

A házasság témakörben tartott beszélgetésünk igen színesre sikerült és gyümölcsözőnek bizonyult, hála meghívott előadóinknak: Bukriné Deminger Ilonának, Fásiné Szűcs Máriának, Dr. Matykó Árpádnak és feleségének, Máriának, valamint a rendezvényre érkező vendégeinknek. Hogyan segíti vagy akadályozza a fiatalok egybekeléssel kapcsolatos döntését a környezetük, a társadalmunk, milyen értékeket képviselnek a szülők, a pedagógusok, az államvezetés, és milyen szerepet játszhat ebben az egyház, a civil kezdeményezések, a NOE – ilyen és ezekhez hasonló témákat jártunk körül. Nem pusztán gondolatokat, tapasztalatokat cse-

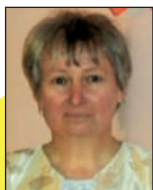
réltünk, illetve fontos és aktuális kérdésekre kerestük együtt a választ, de további tervek is szövődtek a házasság értékének képviselőjére és védelmére. Célunk minél több fiatalot minél korábban elérni azzal a hiteles üzenettel, hogy házasságban élni nemcsak jó, de a leghelyesebb út is. Mert nincs egyértelműbb módja az elköteleződésnek, nincs két ember kapcsolatának erősebb szövetsége, nincs a gyermekek számára biztosabb fészkek, mint a házasság.



A rendezvény második felében megtartott, házastársak számára készített vetélkedőnk meglehetősen családias

és vidám hangulatban zajlott. Szeretném megköszönni mindenkinek, aki eljött és részt vett a megmérettetésben, valamint külön köszönetet mondunk támogatóink hosszú sorának! Reméljük, sikerül hagyományt teremtenünk, és minden évben hasonló módon ünnepeljük majd együtt egyre többen a Házasság hetét!

ÖREGNÉ KOVÁCS BERNADETT ÉS
POLGÁRINÉ SZENTE ANNAMÁRIA



Nógrádsápi Nagycsaládosok Egyesülete



Ragyogó napsütéses napra ébredtünk. Talán még az égiek is tudták, hogy ma van a Házasság Világnapja. A Nagycsaládosok Nógrád-

sápi Egyesülete immáron negyedik éve rendezi meg az ünnepséget, hogy köszönthessék a jubiláló házaspárokat. Már pénteken délután berendeztük a kultúrházat, kidíszítettük, hogy méltón várhassuk az ünnepeltek.

Gyorsan eljött a 15 óra: felhangzott a bevonuló zene. A megjelentek elcsendesed-

tek, mindenki a színpad felé tekintett. Pál Patrik Aranyosi Ervin: Mikor két szív együtt dobog c. versével nyitotta meg a rendezvényt.



Az óvodások nagy sikerű műsorát követően Grenácsné Uhlár Erzsébet, az egyesület elnöke néhány mondatban ismertette a Házasság Világnapja történetét, majd boncolgatta, hogy vajon manapság a fiatalok miért nem házasodnak? Vajon mi lehet a titka, hogy több a 35-40, akár 50-60 éve házasságban élő párok létszáma, mint a fi-

atalabbaké? Mi az, ami ilyen hosszú időn át is összeköti a házastársakat?

Meghallgattuk Kovács József atya ezzel kapcsolatos gondolatait. József atya beszélt a szeretetről, a családról, gyerekekről. Misét tartott a színpadon, és megáldotta a házaspárokat, majd együtt imádkoztunk, énekeltünk. Később a helyi Hagyományörző Asszonykórus nótacsokrát hallgathattuk meg, majd egyesületünk gyermekei verssel köszöntötték a házaspárokat.



25 házaspárt köszöntött két elnökségi tagunk: Dian Mária és Vargáné Kovács Nikoletta. Egyesületünk 7 házaspárja is a jubiláló párok között ült. Végül Oláh Viktória mondott verset falunk legidősebb házaspárjának 65. házassági évfordulója alkalmából. Nagyon örültünk, hogy egy ilyen kis faluból 25 házaspár fogadta el meghívásunkat és együtt ünnepelhettünk. Jó egészséget, szeretetet, békességet minden házaspárnak!

GRENÁCSNÉ ERZSIKE



Gödöllői Fészek Nagycsaládosok Egyesülete



Fészek-összetartó tanácsok házásoknak

A Gödöllői Fészek Nagycsaládosok Egyesülete február 6-án a Civil Házban egy előadás keretében emlékezett meg a Házasság Világnapjáról.

A megemlékezésre meghívott, Gödöllőn dolgozó Majsai László pszichopedagógus és terapeuta a „Házasság értékei” című előadásában többek között kihangsúlyozta a szeretet, a bizalom és a figyelem szerepét a házasságban.

A házasságban fontos cél a gyerekek megszületése és nevelése. Sokszor keményen próbára teszi a szülőket és kapcsolatukat ez a feladat. Ebben a helyzetben nagy figyelmet kell hogy szenteljenek egymásnak a házastársak úgy, hogy megőrizték azt a varázslatot, a szerelmet, amely egykoron összehozta őket, amellet, hogy teljes értékű szülők is maradjanak. Amikor felnőnek a gyerekek és kirepülnek a fészekből, sok házasságban szembesülnek azzal, hogy szertefoszlik az addig végtennek tűnő cél: a gyerekek felnevelése. Jó tanács, hogy szánjunk egymásnak elég időt a másokra, legyünk gyengédek, türelmesek, ajándékozzunk egymásnak apró gesztusokat, a tárgyiasult ajándékok helyett kö-

zös együttlétet és új élményeket. Az ekkor kialakult „hiányérzetet”, „ürességet” kell egymás felé forduló figyelemmel, odafordulással, az időnk egymásnak szentelésével, új célok kijelölésével betöltenünk.

Az eseményen, felnőtt műsor lévén, a gyerekek most nagy szabadságot élvezhettek, mehettek a nagy-

hoz vagy baráthoz egy-két órára, amíg a szülők ezen a délutánon ötleteket kaphattak házasságuk mélyebb átéléséhez. Az érdeklődés megmutatkozott az előadás utáni sok kérdésben, új gondolatban, amit egy bögre teával a kézben tudtak megvitatni a résztvevők.

Egy ötödikes gyermektől hallottuk: „Én örülök, ha anya meg apa jól érzi magát, mert akkor nekem is jó otthon.”

A Házasság Világnapjának szimbóluma egy férfit és nőt jelképező, gyertyára emlékeztető forma, mely azt fejezi ki, hogy a házastársi szeretet fényt áraszt a világra. Jelmondata: „Szeressétek egymást!”

SZABÓ CSABA



Szolnok Megyei Nagycsaládosok Egyesülete



Egyesületünk is megemlékezett a Házasság Világnapjáról, amely kibővült a Házasság hete programjaival. A rendezésben partnerünk volt a JNSZ Megyei Család, Esélyteremtési és Önkéntes Ház. Első alkalom volt a városi rendezés, eddig mindig egyesületi szinten ünnepeltünk. A megnyitót a nemrégiben megnyílt Aba-Novák Agora Művelődési Központban tartottuk, ahol a

Kodály Zoltán Ének-Zenei Általános Iskola kisdíákjai köszöntötték a jelenlévőket, majd családi délután keretén belül került sor vetélkedőkre, játéokra.



A következő hét programjain az előadó szakemberek a házasság, a bizalom, a család, a családon belüli kommunikáció és a krízishelyzeti segítségnyújtás kérdéseit taglalták.

Az érdeklődő résztvevők élményekkel gazdagon távoztak.

GÁL LÁSZLÓNÉ ELNÖK



Fantasztikus farsangolás

Szombaton jelmezes farsangi bállal üztük a telet. Vidám és rémisztő jelmezekkel próbáltunk hozzájárulni, hogy hamarosan beköszöntsön a tavasz! Rajtunk ne

múljon! Saját tavasztündérünkkel is csalogattuk a jó időt!

Gyermek és felnőtt kategóriában is fejlődést okozott a háromtagú pártatlan zsűrinek a helyezések kiosztása, ezért mindkét kategóriában lett egy-egy különdíjas. A gyermekkategória díjazottja a bohóc, a vízilabda játékos és a festő lett, különdíjasa egy tündéri kis ballerina lett. A felnőttek is kitettek magukért, itt sem volt egyszerű a döntés. A díjazottak között volt rab, terminátor és „Madame”; a kategória különdíjasa pap jelmezt öltött!

Játékmesterek gondoskodtak a vidám hangulat fenntartásáról, a zenéről saját DJ-nk gondoskodott. A fergetegesre sikeredett hangulatot fokoztuk helyben elkészített hotdogjainkkal, mindenki ízlése szerint elkészítve. A karaoke és retro bulink 23 óráig tartott! A farsang fantasztikus volt fantasztikus emberekkel!

KISSNÉ JUDIT
MEZŐFALVI NE



Átadták a stafétát

A NOE Dél-Alföldi Régiójában az elmúlt időszakban két vezetéváltás történt: Köröstarcsán és Szentesen.

Róbertné Erzsike 12 évig vezette a köröstarcsai egyesületet. Nagyon nagy szeretettel és odaadással végezte munkáját, mindig szem előtt tartva a családok érdekeit. Nagyszerű programokat, képzéseket szervezett, lelkesen vitte kirándulni az egyesület tagjait. Vidám természetű és végtelen szerénysége miatt mindenki szereti.

Igazi EMBER, aki magánéletében is a tyúkanyó szerepét tölti be, anyaként, nagymamaként is.

Az egyesület új vezetőinek méltó példaként szolgál, a 12 év alatt elért eredményekért, a közösségért végzett szolgálatért Köröstarcsa Község Önkormányzatának díját kapta meg az egyesületük. Tudom, hogy azért Erzsike nem vonul vissza teljesen, az új vezetés igényli a hátteret, a támogatást, de ez így van rendjén.

Erzsike! Köszönöm azt a sok munkát, és bár néha nehéz és küzdelmes volt, mindig tudtál továbblépni és helyesen dönteni.

Kívánok a továbbiakban jó egészséget, sok pihenést, családdal törődést, és ne feledd: mindig jó szívvel várunk a NOE-s rendezvényeken!

Szabóné Zsuzsa 22 évig vezette a szentesi egyesületet. Nagyon sokat tett az egyesületért, szabadidejét, erejét áldozta a programok megszervezéséért. Lelkesítő és se-

gítő hozzáállással támogatott másokat. Örömmel vette mások ötleteit. Bár formailag vezető volt, de ezt senkivel sem érezte. Mindenki egyenrangú volt, és most is az.

Bármikor meg lehetett keresni, saját otthonában is szívesen látta az egyesület tagjait. Ő maga és családja is aktívan vett részt minden programban. Kezdetektől ő volt a vezető, így a neve összekapcsolódott az egyesület vezetésével.

Persze ezentúl is mindenben segít, és fontos tagja a közösségnek. Vas Judit külön is szeretné megköszönni az egyesület fiataljai és gyerekei nevében a munkáját, amit értünk tett. Köszönjük a rengeteg együtt átélt kalandot, a sok segítséget! Mi az ő vezetése alatt nőttünk fel pici gyerekből felnőtté, és meghatározó volt számunkra a sok általa szervezett nagycsaládos program.

Én személy szerint nagyon szerettem az ő vezetése mellett ténykedni, mert bármilyen ötletem volt akár gyerekprogramok, táborok vagy ifjúsági programok területén, mindenben szabad utat adott, és minden ötletemben segített. Jó, hogy ő volt a vezetőnk, jó példával járt mindenki előtt, megalapozta a szervezet első 20 évét, melyben egymást támogató családok közössége jött létre, ahol barátok vesznek minket körül. Örülünk, hogy ilyen csodás vezetője volt a csapatunknak, és minden jót kívánunk a továbbiakban.

Zsuzsa! Köszönjük odaadó munkádat!

BENEDEK SZILVIA ÉS A DÉL-ALFÖLDI RÉGIÓ



FHB BANK

A család bankja



Tisztelt NOE Tag!

Fontos célunk megismerni a családok történeteit és a kihívásait, majd ezután közösen kiválasztani a sokféle megoldásból a leginkább megfelelőt. Részt szeretnénk vállalni a kisebbek és nagyobbak terveinek megvalósításában, legyen szó közös lakásvásárlásról vagy a nyaralás megtervezéséről.

Az FHB Bank Zrt. (továbbiakban: Bank) Együttműködési Megállapodás keretében a Nagycsaládosok Országos Egyesületének Tagjai részére az alábbiakban részletezett kedvezményeket nyújtja.

Nagy öröm számunkra, hogy „a család bankjaként”, kedvezményes szolgáltatásokkal támogathatjuk a nagycsaládosok pénzügyi döntéseit.

Ha a Tag 2015. február 02. napjától visszavonásig, de legkésőbb 2017. január 31. napjáig:

- Új FHB forint lakossági bankszámlát nyit, amire a számlanyitást követő 3 (három) hónapban, havonta legalább a minimálbérnek megfelelő összegű jóváírás érkezik, akkor a bankszámlacsomagnak megfelelő mindenkor Hirdetmény szerinti 3 (három) havi számlavezetési díjat ezen a bankszámlán utólagosan jóváírja¹ a Bank.
- Az FHB Bank Zrt.-nél vezetett lakossági bankszámlájához FHB Folyószámlahitelt igényel, és a pozitív elbírálás alapján szerződést köt, a Bank a – Tag FHB Bank Zrt.-nél vezetett lakossági bankszámlájára vonatkozó bankszámlacsomag mindenkor Hirdetménye szerinti – keretbeállítási jutalékot nem számítja fel. **THM: 20,98%-27,90%**²
- FHB Személyi Kölcsönt vagy FHB Tartozásrendező Személyi Kölcsönt igényel, és a pozitív elbírálást követően szerződést köt, a Bank nem számítja fel a kölcsön mindenkor FHB Személyi Kölcsön Hirdetmény szerinti folyósítási jutalékát. **THM: 16,03%-22,39%**³

Hozza magával NOE kártyáját, és vegye igénybe a kedvezményeket!

További információkért látogasson el a www.fhb.hu honlapra, bármely bankfiókunkba, vagy hívja az FHB TeleBankot a 06 40 344 344-es telefonszámon.

Budapesti kiemelt kapcsolattartó:

Hammerné Ács-Kocsis Mónika: 06 1 452 85 04, HammerneAM@fhb.hu

2015. március

¹ Utólagos jóváírással, legkésőbb a számlanyitást követő 4. (negyedik) hónap utolsó munkanapján.

² A THM az FHB Folyószámlahitelhez kapcsolódó FHB bankszámla típusától függ, 375 000 Ft kölcsönösszegre, teljes kihasználtságot feltételezve és 1 éves futamidőre vetítve került kiszámításra a 2015. március 16. napjától hatályos kondíciók figyelembevételével.

³ A THM meghatározása 2015. február 01. napján érvényes kondíciók alapján, 3 millió forint hitelösszeg és 5 éves futamidő feltételezésével történt. A THM mértéke függ a választott személyi kölcsön típusától.

Az OBA védelem a bankszámlákra vonatkozik.





SZENVEDÉLYE A RITMUS, A ZENE

Született Pintácsi Alexandra – az emberek Szandiként ismerik. 1988-ban, 12 éves korában keresi fel Fenyő Miklóst, aki a szárnyai alá veszi. 13 éves korában jelenik meg az első lemeze, ami néhány hét alatt 270 ezer példányban fogy el. Máig ő a legfiatalabb platina-lemezes előadó. 1991-ben filmfőszerepet kap a „Szerelmes szívek” című filmben. 1998-tól Frufu szerepét játssza a Hotel Mentholban. 1999-ben házasodik össze Bogdán Csabával, az Első Emelet gitárosával. Három gyermekük született: Blanka (15), Domonkos (12,5) és Csaba (9).

Nemrégiben ünnepeltük a Házasság Világnapját, melynek ideai mottója „megtartó hűség”. Férjével boldog házasságban élnek. Mit gondol a hűségről, a bizalomról?

A hűség egyenlő a bizalommal. Ez nem nehéz, ha az ember tisztán, őszintén szereti a másikat, hiszen mindent meg tud vele beszélni, a legapróbb dolgoktól a legbonyolultabbakig. Egy házasság alapvető kiindulási pontja az őszinteség és a bizalom.

Ön szerint mi a házasság fő értéke? Hogy sikerül megőrizniük a józan mérték tartást, a csendes családi harmóniát? A celeb világban ennek sok esetben az ellentétét látjuk...

Úgy szoktam fogalmazni, hogy erős a mi várunk, amit felépítettünk a szeretetünkkel és a szerelmünkkel. Ezt a várat a legnagyobb vihar sem tudja összedönteni. Két intelligens ember bármit meg tud beszélni. Kiabálással, erőszakkal semmit sem lehet megoldani, de az elhallgatás sem segít. Én hiszek a kommunikáció erejében. Akárcsak egy közös, egyórás program is rengeteget számít (cukrászda, séta, akár délig ágyban maradni).

Mindig is nagycsaládot szerettek volna?

Igen. Mikor 18 évesen elköltöztem otthonról, már akkor gyermeket szerettem volna. Csabi akkor intett, hogy előbb egzisztenciát kell teremtenünk, amire családi életet lehet alapozni. Később mindhárom gyermekünket tiszta szívből és szerelemből, boldogan vállaltuk.

Hogy sikerül megoldania, hogy részt vegyen a gyerekek mindennapi életében? Férje mennyire veszi ki a részét a mindennapi teendőkből? Rajta kívül számíthat mások segítségére is?

Maximális segítségei vagyunk egymásnak. Csabi teljes értékű szülőként van jelen gyermekeink életében, éppúgy, mint én. Szerintem az a jó, ha van egy rendszer, amit igyekszünk betartani. A gyerekeknek a keretekre nagy szükségük van. Édesanyám nem messze lakik tőlünk, nagyon sokat segít, aktív a mai napig. Sajnos már két éve nincs közöttünk drága anyósom, akit második anyukámként szerettem. Nagyon hiányoznak a martonvásári vasárnapok, hiszen rendszeresen mentünk hozzájuk. Ő is csodálatos nagymama volt. Sajnos a nagypapák sem élnek már.

A családjuk olyan szinten összekovácsolódott, hogy nagy az összetartás a gyerekek között is. Mindhárom gyerek

ugyanabba az egyházi iskolába jár, tehát ha bármi gond van, tudnak találkozni. A nagyok hazahozzák a kis Csabust. Nálunk szent a vacsora, kivétel, ha fellépés vagy TV-felvétel van soron. Ilyenkor tudjuk átbeszélni együtt a nap történéseit és a ránk váró feladatokat. Blanka már kimos, mosogat, egyszerűbb ételeket is megfőz, igaz, az elpakolással még akadnak gondok. Nagyon büszkék vagyunk rá!

A gyerekekkel ki a szigorúbb, ki a megengedőbb?

Talán én vagyok a szigorúbb, de Csabi a következetesebb nálam. Töreksem én is a következetességre, de egy nő emocionálisabban gondolkodik. Emiatt bármelyik gyermekünk levesz a lábamról egy kedves mosollyal...

Idén kiemelt téma a NOE-ban az apák szerepe a családban. Hogy látja a párja szerepét a gyermeknevelésben? Mi az, amit kifejezetten tőle kapnak a gyerekek?

Nálunk ez csodálatosan működik. Olyan Apukánk van, aki maximálisan aktívan vesz részt a család életében, például mutat a fiúknak tartásból, tiszteletből. Ha nálunk bármi elromlik, Apa megjavítja! Van lent egy kis műhelyünk, ami

mindennel felszerelt. Ahogy én szeretek válogatni a főzéshez szükséges nyersanyagok között, Csabi ugyanígy van a barkácsáruházak kínálatával. Folyamatosan veszi azokat a dolgokat, amikre épp nincs szükségünk, de jól jöhet a műhelyben. Ezért gyakorlatilag bármi történik a lakásban, van mihez nyúlnia. A nagyfiunkat is elkapta ez a szenvedély, hatott az „apai példa”. Órákat képes eltölteni a műhelyben, csiszol, szerel, fúr-farag.

Egy-egy nagyobb családi ünnep hogy zajlik Önök-nél, hányan ülnek egy asztalnál?

Kislánykoromban a nagycsalád sokkal összetartóbb volt. Sajnos ma már nem ezt a világot éljük. Nagyon ügyelünk viszont arra, hogy testvéremekkel és édesanyámmal gyakran összejárjunk. Vikinek is három gyermeke van. Az az érdekes, hogy a hat gyerekből négynek közel van a születésnapja, és ezt együtt ünnepeljük meg. Ilyenkor mindenki süt tortát, és csupa jókedv a ház. Ugyanakkor nagyon fontosnak tartom azt is, hogy beszélgessünk a gyerekekkel azokról, akik ma már nem lehetnek közöttünk. Ilyenkor úgy érzem, az édesapám, apósom, anyósom szelleme mégis itt van velünk.



Mit csinál a legszívesebben, ha kikapcsolódásra kerül sor? Miből merít erőt?

Ha csak egész egyszerűen itthon vagyunk öten, már az is hatalmas öröm. Szokásunk az ágyban „dagonyázás”, ami abból áll, hogy a nagy ágyban megnézünk egy léleképítő-lélekemelő filmet. Erre a hétvégére múzeumi látogatást szervezünk. Ezeket a programokat egyre nehezebb megszervezni, mivel „tinédzseresednek” a gyerekek, és próbálnak kibújni a ciki családi programok alól. Mindemellett én roppant módon élvezem, hogy ekora gyerekeink vannak...

Ezek szerint nem szomorkodik azon, hogy lassan felnőnek?

Nem. Minden kornak megvannak a szépségei! Nem félek az idő múlásától sem! Az teljesen természetes, hogy ráncosabb, öregebb leszek. Nem félek attól, hogy egyszer majd nagymama leszek, csak egészségünk legyen, a többit megoldjuk!

Mivel tölti szabadidejét a család? Vannak esetleg közös éneklések, zenélések? A gyerekek örökölték valamit szülei zenei vénájából?

Blanka lányunk folyamatosan énekel, a közelmúltban kezdett el énektanárnőhöz járni. Csabus nagyon szereti előadni magát: énekel, verset mond, táncol, a nagyobb gyerekeink révén pedig frissek vagyunk zeneileg is. Közös családi programunk lesz például a lomtalanítás, abba is igyekszünk bevonni a gyerekeket. Erről jut eszembe egy történet! A nálunk uralkodó plüss túltengés miatt egyszer kipakoltam pár plüssöt a rászorulóknak. A gyerekek észrevették és felháborodottan nekiálltak turkálni az utcára a már sokak által kipakolt lomok között, nem törődve azzal, hogy mellettük már válogatnak a guberálók. Mókás jelenet volt...

A fellépéseire elkísérik gyermekei? Milyen lelkiállapotban van fellépés előtt?

Viccesen azt szoktam mondani, hogy a könyvelő sem viszi a gyerekét az irodába! Ez kőkemény munka, nagy koncentrációt igényel. A mai napig izgulok, és egy picit faluban is az az érzés bujkál bennem, hogy lehet, akik ott vannak, életükben először és utoljára látnak. Szeretnék nekik örömet szerezni, hogy egy életre pozitív nyomot hagyjon bennük a fellépésem.

Tehetsége mellett Ön szerint karrierjét minek köszönheti?

Nagyon fontos, hogy kik indítanak el a pályán és milyen családi háttér van mögöttem. Sokat köszönhetek Fenyő Miklósnak és a biztos családi háttérnek. Minden egyes tapsot megbecsülök a kezdetek óta. Mindig is megvolt bennem a színpadi alázat. Nem az volt a legfontosabb egy szereplés alkalmával sem, hogy nekem mi a jó, hanem hogy akiknek énekelek, azoknak mi a jó. A mai napig megbeszéljük Csabival a fellépéseim sikereit, hibáit. Hallgatok építő kritikájára, a férjem biztos háttérrel jelent nekem szakmailag és családirag is. A tehetséget hatalmas ajándékként fogom fel. Azt

vallom, hogy a talentummal kell tudni gazdálkodni, nem szabad elherdálni. Hetente énektanárhoz járok, aki segít hangszálaim karbantartásában, hogy sok év múlva, idősebb koromban is szóljon majd a hangom. Én ugyanis még 80 évesen is szeretnék énekelni és az embereknek örömet szerezni!

Feltételezem, az éneklés mellett a sport is a mindennapok része. Melyik sportág áll közel Önhöz és a családhoz?

Hozzám minden sportág közel áll. Szeretek mindent, ami sport, mert az ember testét és lelkét rendbe rakja. A fiúk úsznak, Blanka barátnőivel alakformáló tornára jár. Csabi azt vallja, mint Churchill: 'no sport' (a szivarozást persze kivéve)... Azért időnként sikerül őt is rávennem egy kis testmozgásra! Beszereztünk néhány kondicionáló gépet itthonra, így mostanában szinte nincs nap, hogy pl. ne futnék pár km-t délutánonként, de ha van fél órám, rögtön tudok itthon edzeni egy jót, miközben a kitárt ablakon

–így, a tavasz közeledtével – madarak csicsérgését hallgatom. A gyerekek is egyre többször csatlakoznak.

Sokoldalú, dinamikus egyéniség. Van-e valamiféle új célkitűzése, ami nemrégiben fogalmazódott meg?

Tavaly év végén volt a 25 éves jubileumi nagykoncertem. Fantasztikus volt a hangulat! Kísérőzenekarommal, az Abrakazabrával már most van jó néhány lekötött koncertfelkérésünk. Így 2015-ben lesznek élőzenekaros koncertjeim is. Hatalmas öröm továbbá, hogy legújabb, jubileumi lemezem, a „SZANDI 25” dupla platinalemezzé lett! Valamint nemsokára újra kinyitja kapuit *Az ének iskolája*, ahol énektanárként nagyon jól érzem magam. Ez már a 3. évfolyam, biztos vagyok abban, hogy idén is nagy tehetségekkel lesz dolgom.

Van-e a valami mottó, hitvallás, ami leginkább tükrözi életfelfogását?

A Kőműves Kelemen című rockoperából az a mondat, hogy „Hit nélkül sem alkotni, sem élni nem lehet...”. Hit nélkül semmit sem lehet csinálni. Hinni kell abban, hogy amit csinállok, az jó. Ezenkívül mindennek, amivel foglalkozom, a szeretet az alapja. A negatív emberek a szembejövő szeretettel nem tudnak mit kezdeni...

Köszönjük őszinteségét, életörömét! További sikereket és boldog családi életet kívánok!

LÓDI VIKTÓRIA



Húsvéti ünnepkör



„Az egész világ újul, új örömök intenek, ahogy föltámadt az Úr, föltámadnak mindenk, érzik Alkotójukat, mily erős, és Urukát szolgálják az elemek.” (Részlet Szentviktori Ádám Mundi renovatio kezdetű szekvenciájából)

TAVASZI ÁLDOZAT

A hagyományos közösségek igen komolyan vették az esztendő jeles időszakainak sorát-rendjét, így a nagyböjti idő fegyelmét is. Ezekben a hetekben sokan feketében jártak, napjában egyszer ettek, kenyéren, krumpolin, aszalt gombán éltek, szórakozástól, tánctól, szerelmeskedéstől megtartóztatták magukat. A bűnbánat rítusának, a hamvazásnak a templomon kívül is sokféle egyéni és közösségi formája élt.

Klézsében (nagy hagyományú moldvai csángó magyar település – szerk.) aki nem hamvazkodott a templomban, égetett a tavalyi barkából és porával keresztet vetett magára, vagy összedörzsölte homlokát a templomból jövő családtagjával, hogy a megszentelt jeltől ő is részesüljön.

Az Alföldön több helyütt férfiak vitték a megszentelt hamut házról házra, másutt a gazdasszony hintette meg az egész házat. A Rábaközben lapáton hamut vittek a kocsmába és rászórták azokra a korhelyekre, akik a mulatozást még nem hagyták abba. Tréfásan-komolyan mondogatták nekik: Porból lettél, porrá leszel!

Mindez nem önsanyargatást jelentett, hanem tudatos áldozatvállalást, ami azon a meggyőződésen alapult, hogy minden élet halálból, áldozatból csírázik. Hisz a földet is a tavalyi lomb s megannyi más, áldozattá lett élőlény teszi termővé. A tavasszal földbe vetett magnak is el kell halnia, hogy termés, új élet sarjadjon belőle. S bár a házasságkötés (amit hagyományosan többnyire farsangban tartottak) egy pár életében az egyik legboldogítóbb esemény, ugyanakkor az ifjúság szabad szárnyalásáról való lemondás, az új életért való áldozattá válás pillanata is.

KISZE ÉS VILLÓ

Húsvét előtti vasárnap kiszét hajtottak és villóztak Palócföldön. A kiske száradt szalmából készített bábu. Mindannak megjelenítője,



amit az ember maga mögött akar hagyni: télnek, fagynak, betegségeknek, bűnnek. A kiszehajtás mind e rossznak kiűzése, a böjt elmúltának sürgetése, a feltámadás, megújulás varázslása, hívogatása. Ezért éneklük: „Kivisszük a betegséget, behozzuk az egészséget, kivisszük a rosszat, behozzuk a jókat!” A kiszebabát rongyos ruhába öltöztetik, megkormozzák, rúdra erősítve úzik, hajtják, csúzlival lövöldöznek rá, végül kidobják a falu határán túlra. Másutt széttépik és elégetik, vagy vízbe dobják. Ezután imádkozni szoktak.

A villó feldíszített lombos fűzfaág, amit a határból hoznak be, mint a természet és az ember megújulásának, feltámadásának eleven képét. Házról házra járva köszöntenek vele fiatal leányok. A villóág termékenységszimbólum is, amit jól jelez, hogy tojás a jutalmuk, s hogy némely háznál ezzel a jókívánsággal búcsúztatják őket: „Mind menjetek férjhez!”



HÚSVÉTI ÖNTÖZÉS

A nyolc napig tartó monumentális nagyheti-húsvéti liturgia megülése után újra szerepet kapnak a paraliturgikus, közösségi ünneplés formái. Ilyen az öntözés, mely eredeti értelmé szerint szoros összefüggésben van Húsvétal.

Jelképeinek jelentését régi feljegyzések és a köszöntők szövegei is elárulják. A virággal illatosított víz a húsvéti kereszteléskor használt, a lelki megtisztulást eszközlő szenteltvizet szimbolizálja, a tojás az újra megszülető élet, a feltámadás jelképe, a piros szín pedig Jézus értünk ontott vérére idézi meg. Bod Péternek egy 1757-ben írt, a népszokások eredetét magyarázó művé-

ből azt is megtudjuk, hogy a piros tojást „a kereszt Atyák, Anyák a magok keresztfioknak s -leányoknak nagy örömmel adják”, vagyis annak rituális szerepe régen kiterjedtebb volt, mint napjainkban.

Malonyay Dezső a székely nép öntözési szokásait így írja le: „A húsvéti öntözködés vagy tiszta vízzel, vagy virágokkal megillatosított vízzel történik. A tiszta vizet legtöbbször az asszonyok és leányok keze fejére, az illatosat egész természetükre locsolják. Sok helyütt virágbokrétát mártanak a vízbe, és azzal spriccelnek. Mindezzel egymást megtisztelni akarják, habár olykor előfordul a leányfürösztés is. Felnőtt férfiak és legények a maguk módja szerint áldást, a kisebb fiúk verseket mondanak. Az öntözés kora hajnaltól a nagymisére való harangozásig tart. A hímes tojáson kívül a jó ismerősök megkínáltnak a Húsvétkor szentelt ételekkel, italokkal is. Egyes községekben a szenteltből csak az ehetik, aki meggyónt, meg a kis gyermekek.”

A NÉPSZOKÁSOK ÚJJÁÉLEDNEK

A néphagyomány egyszerű, mély értelmű jelképei semmi mással nem pótolhatók, még mai, megváltozott életkörülményeink között sem. Sokfelől hallani a hagyo-



mányos szokások feltámadásáról. A mi falunkban például elfogadott szabály, hogy a bőségi időben megszűnik a táncház, szalmabábu elégetésével úzik a telet, Húsvét másodnapja pedig az öntözésről szól. A leányok tojást hímeznek, a férfiak, legények tiszta vízzel vagy virágokkal megillatosított vízzel (legtöbbször aranyeső-bokrétát vízbe mártva) megöntözik a hölgyeket.

Szóba sem jön, hogy ezért valaki pénzt várna, annál sokkal nagyobb értékű, közösségi eseményről van szó.

„FÖLTÁMADNAK MINDENEK”

A nagyünnepekben a teremtett világ s az élet alapvető törvényszerűségeit tapasztaljuk meg. A téli ünnepkörben az élet születését, a tavaszi ünnepkörben az élet áldozat árán való megújulását. Ezt élte át már természetes tapasztalatai alapján is az ember, s ennek végső értelme tárul fel számunkra keresztény ünnepeinkben. Gyönyörűen fogalmazza meg a Húsvét ilyen univerzális szemléletét az egyik legjelesebb középkori himnuszköltő: „Az egész világ újul, új örömök intenek, ahogy föltámadt az Úr, föltámadnak mindenek, érzik Alkotójukat, mily erős, és Urukot szolgálják az elemek.” (Szentviktori Ádám, 12. sz., Babits Mihály fordítása)

HÚSVÉTI KÖSZÖNTŐ VERSEK

Az alábbi gyönyörű köszöntők egy kb. 100 évvel ezelőtti székelyföldi gyűjtésekből származnak:

„Hogy feltámadt Krisztus: örömmel hirdetjük, mert mi Galilea országából jöttünk. Ide is eljöttünk megöntözték, hogy üdvöt hirdessünk e háznak népére. Házi asszony s leány, ne legyünk terhére, hogyha egy kis vizet öntünk a fejére. Mert ha restek leszünk véghezvitelére, nem virágzik szépet nekünk jövődre. Virágozzék mindig ékes virágokat, s nyerjen az egekben fényes koronákat!”

„E Húsvét ünnepén örömet hirdetek, mert a Jézus Krisztus, bár megfeszített, és meghalt érettünk minden bűnösökért, nem maradt sírjában, hozzánk már visszatért. Itt van most közöttünk, szent nevét hirdetjük, a Húsvét ünnepét mi erre szenteljük. Hogy arra később is mindig emlékezzünk, most üdítő vízzel, ha szabad, öntözzünk. Megöntözzünk itten időset és ifjat, hogy emlékül kapjunk pár tojást, pirosat. Sok Húsvét ünnepet, kívánjuk, érjete, e rövid beszédért ki ne nevessetek!”

„E nap fölkelte jó reggelt kívánok, Húsvét másodnapján köszönteni járok, melyen ősi szokás szerint virágokat, vízzel felüditik a hervadozókat. Én is Betlehemből hozva ezen vizet, virágokat öntni kérek engedelmet.”

„Jó napot kívánok becses éltetekre, kérlek, figyeljetek rövid beszédemre! Jézus Nagypénteken halálra kínzatott, harmadnap, Húsvétkor ismét feltámadott. Ma, a feltámadás ünnepe másnapján sok ember tiszteli barátját lakásán. Mi is eljöttünk most a tisztelésekre, hogy meg is öntözzünk, annak emlékére. Hogy mint a tiszta víz a szennyet elmossa, úgy Krisztus vérével bűnünket lemossa. A vízzel való locsolás és a festett piros tojás jelzi a vér hullását, s bűnünknek bocsánatát.”

„Híre futamodék vármegyé-szerte, hogy szükségtek legyen egy kertészlegényre. Ritkán volt szerencsém házatokhoz jönni, de most elindultam plántákat öntözni. Ezt a virágot itt az Isten éltesse, az ő szerencséjét az égig emelje!”

KOVÁCS MÁRTON TANÁR, PILISCSABAI CSOPORT

Táplálékallergiák és intoleranciák: a gyanútól a megoldásig

Kevés olyan területe van az allergiás megbetegedéseknek, ahol annyi igaz és annyi megtévesztő hírrel, tanáccsal, ajánlattal bombázzák az interneten böngészőt, mint éppen az étel-/táplálék allergiák.

A látszattal ellentétben magának a fogalomnak a meghatározása is problémás lehet. Az angol nyelvű orvosi közlemények néha „adverz” ételreakciókról beszélnek, ide értve minden, a megszokottól eltérő panaszt, jelenséget, tünetet, ami a táplálkozással összefügg. Ezeknek azonban csak egy része allergia – azok, amelyekben allergiás biológiai mechanizmus igazolható egy tünet vagy tünetegyüttes hátterében (ez meghatározza a diagnosztikus lehetőségeket és a terápiák egy részét is).



Az intolerancia fogalma

A manapság sokfelé olvasható intolerancia fogalma olyan kiváltó okokat jelöl a tünetek mögött, amelyek nem, vagy nagyrészt nem-allergiásak:

- a pszichés eredetű étel-elutasítást;
- adalékanyagok által kiváltott tüneteket (ezek nagy része már csak kis molekulásúlyuk miatt sem alkalmas allergiás érzékenység kiváltására);
- fűszerek, alkohol irritáló hatását;
- enzimhiányokat (például a tejcukorbontó laktáz enzim aktivitásának csökkenését vagy akár teljes hiányát);
- számos gyógyszer mellékhatásait; betegségeket, amelyek a felszívódás krónikus zavarával járnak, így a hasnyálmirigy-működés elégtelenségét;
- a bélrendszer gyulladáshoz vezető kórképeinek egy részét; toxikus reakciókat, amelyeket vírus- vagy baktériumfertőzés vált ki;
- nehézfém vagy növényvédő szer maradványokat az élelmiszerben, vagy akár olyan gyakori, de nem immunmechanizmusú kórképeket, mint a reflux betegség.

A bizonytalanságot növeli, hogy számos tünet, mint a hasmenés, sokféle mechanizmussal előfordulhat, legyen az akár allergiás vagy másféle. Egy tünetre tehát vizsgálat nélkül azt mondani, hogy ételallergia, bár gyakran előfordul, de semmiképp sem indokolt. Ezt támasztják alá azok a vizsgálatok is, amelyeket néhány évvel ezelőtt Hollandiában olyan személyeken végeztek, akik úgy gondolták magukról vagy hozzátartozójukról, hogy ételallergiások: ez egyes csoportokban akár a 30%-ot (!) is elérte. Amikor azonban mindenkit részletesen megvizsgáltak, kisgyermeken 6-8% körüli, felnőtteken általában 3-4% körüli előfordulást sikerült csak igazolni – tehát jóval többen tételezik fel magukról az ételallergiát, mint ami a valódi gyakoriság.

Sokan gondolják, hogy egy táplálékfajta szigorú kihagyása az étrendből (ami alap élelmiszerek esetében amúgy is nehéz feladat) visszamenőleg bizonyítja az ételallergiát, ha a tünetek elmaradnak – de ezeknek a megfigyeléseknek az értelmezése gyakorlatot igényel. Tüneteket kiváltó tejtermékek kihagyása például akkor is tünetmentességet válthat ki, ha azok a tejcukorbontás elmaradásából, de akkor is, ha „valódi” tejfehérje allergiából erednek. Kétségtelen, hogy a kétféle tünet között különbségek vannak, legalábbis megjelenésük gyorságában mindenképp.

Ha valaki szójaérzékeny és nem fogyaszt szóját nyilvánvalóan tartalmazó ételeket, attól még süteményekben, egyes felvágottakban magához vehet szójafehérjét, és a helyzetet (tévesen) úgy is értékelheti, hogy nem szójafehérje okozza a bajokat. Ezen a problémán az élelmiszerek allergén összetevőinek kötelező feltüntetése (ami 2014 decembere óta az egész EU-ban előírás) minden bizonnyal segíteni fog – ha a vásárló/fogyasztó gondosan tanulmányozza a sokszor apró betűs tájékoztatókat.

Lehetséges tünetek

De helyes útnak látszik-e az ételallergiák diagnózisának megközelítése, felállítása kizárólag a tünetek felől? Abban a viszonylag ritka esetben, amikor világos, közvetlen időbeli összefüggés van a fogyasztás és a tünetek (elsősorban a hasmenés, csalánkiütés, anafilaxia – utóbbiról később lesz még szó) megjelenése között, talán igen. Az ételallergiás tünetek listája azonban nem jellegzetes, nagyon hosszú, bár a gyakoriságokban jelentős eltérések lehetnek.

Okozhatnak náthaszerű légúti tünetet vagy asztmás rohamot, főleg felnőttben, nemegyszer sportolás közben; kiválthatnak akut vagy krónikus csalánkiütésszerű tüneteket (bármely korosztályban), előidézhetnek akár súlyos anafilaxiás állapotot is. Ennek vérnyomásesés, keringésleállás, fulladásérzés, mellkasi szorítás, eszméletvesztés, testszerte csalánkiütések lehetnek a fő jellemzői – igen ritkán akár halálhoz is vezethet, ha nem érkezik időben segítség. Elsősorban földimogyoróra vagy diófélékre érzékenyek veszélyeztetettek, bármely életkorban, ha szándékatlanul, akaratlanul fogyasztanak olyan süteményeket, amelyek ezeket a számukra veszélyes összetevőket is tartalmazzák.

Az anafilaxia veszély természetesen összefügg a táplálkozási szokásokkal, a fogyasztás gyakoriságával. Az USA egyes államaiban például törvény írja elő, hogy az iskolákban kötelezően tartani kell olyan szereket, amelyek a hirtelen fellépő életveszélyes állapot elhárítására alkalmasak. Allergiás mechanizmusokat egyes emésztőszervi gyulladások hátterében is lehet találni – diagnosztikájuk a lassan kialakuló, de folyamatos tünetek miatt igazi fogás kérdés lehet az orvos számára.

Életkorhoz köthető fogyasztási szokások

Bizonyos életkorhoz köthető fogyasztási szokások segíthetnek a kiváltó táplálék azonosításában vagy pontosabban valószínűsítésében. Gyermekekben a tejfehérjék, tojásfehérjék, szója- búzafehérjék gyakrabban váltanak ki tüneteket, mint felnőttben; utóbbiak esetében a halak, tenger gyümölcsei, puhatestűek, zöldségek, fűszerek, gyümölcsök, magvak szerepe gyakoribb. A földimogyoró főleg angolszász országokban minden életkorban gyakran fogyasztott allergén. Érdemes azonban megjegyezni, hogy a bőrtünetek nagyobb része – ellentétben a közhi-edelemmel – nem függ össze táplálékallergiával.

Keresztallergiák

A keresztallergiák, keresztreakciók is egyre nagyobb figyelmet érdemelnek. Háttérükben az áll, hogy egy allergén fehérje szerkezet bármilyen úton, bárhová is jut szervezetünkben, a mindenhol jelen lévő és aktív immunrendszerrel kapcsolatba kerülve, bármely szervünkön képes tüneteket kiváltani. A gyakorlatban ez legtöbbször úgy jön létre, hogy először kialakul egy pollenallergia (a keresztreakciók szempontjából a nyír-pollen, a fűpollenek, a parlagfű és a fekete üröm jelentősek) és idővel, néhány év után az allergiás azt veszi észre, hogy egyes, korábban gond nélkül evett zöldségek, gyümölcsök, fűszerek fogyasztásakor száj-, nyelv-torokviszketés és átmeneti duzzanat alakul ki.

Háttérében a pollenfehérjék és a fogyasztott élelmiszerek szerkezete közötti növényrendszertani rokonság áll. Először a pollenszezonban tapasztalható a jelenség, amikor az adott pollennel szembeni allergiás reakciókészség átmenetileg megnövekszik. A kiváltó fehérjék többsége hőérzékeny, tehát rövid, 100°C körüli főzéssel a tünet megelőzhető, de ez nem minden tünetkiváltó fehérjére igaz. Okosabb tehát ezek fogyasztását a pollenszezonban a tünetes betegeknek kerülniük, illetve tanácsot kérni dietetikustól vagy szakorvostól az elkerülés kérdésében.

Mi a teendőnk?

Végül a legfontosabb, gyakorlati kérdés: mit tehet, aki ételallergiára gyanakszik saját magánál vagy hozzátartozójánál? Legkevésbé sem ajánlható, hogy a közösségi médiából vagy baráti-ismerősi körből származó információk alapján maga próbáljon diagnózist felállítani vagy diétát kezdeni. Ugyancsak félrevezető vagy akár veszélyes is lehet különböző, bizonytalan tudományos háttérű „kuponos” vizsgálatokkal keresni a megoldást. Mint minden más allergia, az ételallergia/intolerancia is orvosi vizsgálatot és diagnózist igényel, ebben az esetben szakorvosi közreműködést és tanácsadást.

A pontos kiváltó ok(ok) felderítésére alapított elkerülő étrend jelenleg az egyetlen célravezető megoldás. A vizsgálat eredménye lehet az is, hogy kizárják ételallergia fennállását – ekkor természetesen tovább kell vizsgálni. Eredmény lehet az is, ha ételallergiát valószínűsítenek valamennyi rendelkezésre álló információ alapján, de a pontos kiváltó okot mégsem sikerül azonosítani. Ilyenkor a tünetek vezérlik a javasolt terápiát, és később érdemes újra megpróbálni az oki diagnózis felállítását.

Az orvostudomány fejlődése az első, eredményes próbálkozások alapján a belátható, közeli években lehetővé fogja tenni egyes ételallergiák immunterápiás megszüntetését. Különösen a földimogyoró és a tejallergia területén vannak reménykeltő első eredmények. Ha valakinek már voltak anafilaxiás tünetei egyes élelmiszerek fogyasztását követően, szükséges, hogy szakorvosi tanács, felvilágosítás alapján a legveszélyesebb tünetek elhárítására mindig tartson magánál önbőlő adrenalin tartalmú injekciót, és szükség esetén használja is azt – természetesen részletes felvilágosítás és gyakorlás alapján.

DR. NÉKÁM KRISTÓF
ALLERGOLÓGUS



Kedvezmények

HOTEL FLANDRIA - CFR KFT. (1135 Budapest, Szegedi út 27.) ☎ 06-1/350-3181
web: www.hotelflandria.hu
NOE tagok 10% kedvezményt kapnak a szolgáltatás igénybevétele során.

TESTDEKOR – KOVÁCS GÁBOR (2490 Pusztaszabolcs, Deák F. u. 11.)
☎ 06-20/255-0077
web: https://www.facebook.com/pages/Testdekor/269751566455285?fref=ts
NOE tagok 25% kedvezményt kapnak a szolgáltatások árából. Arcfestés, hennafestés, testfestés esetén a listaárból kerül levonásra.

Kikapcsolódás, nyaralás nagycsaládokra szabva!
Minden kedves sokgyermekes családot szeretettel vár a BényeLak – zöldorom vendégház Tokaj-Hegyalján! (Hornyák Mária Anita 3904 Legyesbénye, Kossuth u. 22.)
☎ 06-30-373-3962

web: www.benyelak.webnode.hu
NOE tagok 10% kedvezményt kapnak a mindenkori szállás árából.

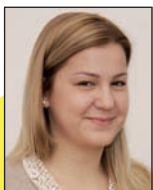
SEHOLSZIGET ÉLMÉNYPARK – GYERMEK-PARK KFT. (2610 Nőtincs, Diófa u. 41.)
☎ 06-20/923-9280 web: www.seszi.hu
NOE tagok 50% kedvezményt kapnak a belépő árából.

MECSEXTRÉM PARK – MECSEKERDŐ ZRT. (7623 Pécs, Rét u. 8.)
☎ 72/508-200, 72/515-927
web: www.mecsekerdo.hu
www.mecsextrem.hu

NOE tagok a Mecsextrém Park erdei kalandpark szolgáltatás igénybevétele során az egyéni jegyek árából fejenként 500 Ft kedvezményt kapnak. Érvényes NOE igazolvány felmutatása szükséges. Az ajánlat 2015. október 31-ig érvényes!

BABÓCA HASZNÁLTRUHA WEBÁRUHÁZ –
www.babocaruha.hu
A minőségi, márkás, használt gyerekruhák webáruháza.
A NOE klubtagok 20% kedvezményben részesülnek, amit a megrendelésnél a NOE2015 kód megadásával lehet érvényesíteni.
A kedvezmény a vásárlás végösszegéből (a szállítási költség kivételével) kerül levonásra. A megrendeléskor kérjük a Megjegyzés rovatban feltüntetni a NOE tagkártya számát. A kedvezmény egyéb akcióval nem vonható össze.
www.babocaruha.hu

CHEERS CAFE KFT. (1112 Budapest, Repülőtéri út 6. Vasvári Ipari Park)
☎ 06-1/249-8119
web: www.facebook.com/cheersbenzinkut
NOE tagok 5 Ft/liter kedvezményt kapnak az üzemenyag árából.

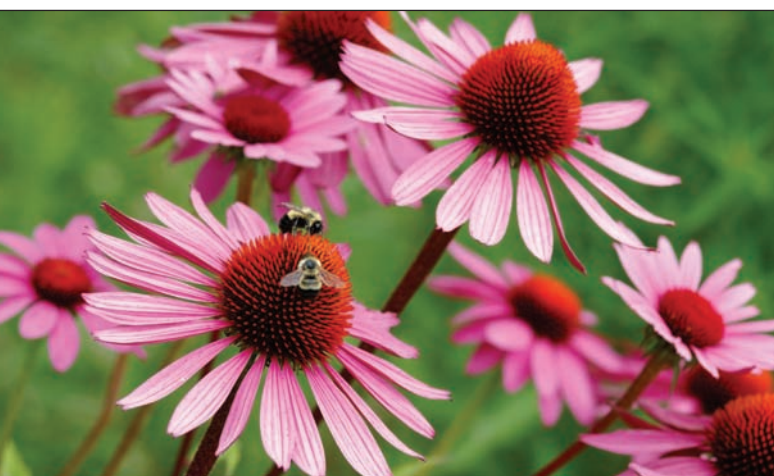


Kasvirág (Echinacea sp.)

Még az utolsó próbálkozásait látjuk a télnek, az ablakon kinézve gondolkodóba esünk, mennyire öltözzünk vastagon. Ha sok ruha van rajtunk leizzadunk, ha pedig kevés, akkor fázunk. Ilyenkor nagyon könnyű megfázni. Az óvodai – iskolai vírusokról nem is beszélve. Éppen ezért olyan gyógynövény jótékony hatásait fogom most megosztani Veletek, melynek most nincs gyűjtési szezonja, mégis fontos lehet számunkra ebben a melegedő, megfázásos – vírusos időben.

A növényről általában

A kasvirágnak három faja van, melyet gyógyításra használunk. Észak-Amerikából származik. Amerikai gyógynövényes gyógyítók az indiánoktól vették át használatát. Hatásmechanizmusát már a 20. század első felében kezdték kutatni, de még ma sem ismerjük igazán.



Mire és hogyan használjuk?

Az ősi indiánok pépes főzetet készítettek a gyökeréből, és ezt sebgyógyításra és kígyómarás ellen használták. Ma már inkább az immunerősítő hatása miatt szeretjük és alkalmazzuk. A VIII. Magyar Gyógyszerkönyv többnyire a növények gyökerét említi, mint felhasználható rész, de némelyik növénynek a föld feletti része is alkalmas gyógyításra. Készíthetünk a növényből főzetet, alkoholos kivonatot, illetve krémet is. De kapható belőle szirup, friss kivonat és kapszula is.

Természetes antimikrobás és fertőzésgátló hatása. Megvéd minket a baktériumoktól, gombáktól és egyéb kórokozóktól. Megelőzhetjük vele a betegséget, legfőképp a náthát és az influenzát. Megetámogatja, megerősíti az immunrendszerünket, így ha támadnak a vírusok, a szervezetünk védett lesz ellenük. Egy, a növényből származó anyag fokozza a falósejtek működését, mikrobapusztító képességét, melyek megvédenek bennünket a támadó fertőzésektől.

De ha már megvan a baj, betegek lettünk, akkor is fordulhatunk a kasvirághoz segítségért. Legfőképp akkor hatásos, ha időben elkezdjük alkalmazni, azaz az első tünetek megjelenésekor. Ha viszont már csak akkor kezdjük el szedni, mikor már alaposan benne vagyunk a be-

tegségben, akkor is segít a betegség gyorsabb lefolyásában. Számos kutatás bizonyította, hogy leküzdhető vele a megfázás, influenza, mandulagyulladás, hörghurut, tuberkulózis, agyhártyagyulladás, számarköhögés és fülgyulladások is.

Am vannak olyan gyógyhatásai is, melyek ennyire nem ismertek. Miután immunrendszerünknek alaposan besegítettünk, így képes lesz megbirkózni a húgyúti fertőzésekkel, aftával vagy épp a herpesz különböző fajaival (nemi herpesz, ajakherpesz és övsömör).

Rákos betegek kezelésénél gyakran alkalmazzák sugárterápiát. Ez a kezelés csökkenti a fehérvérsejtek számát, mellyel nő a fertőzés esélye. A kasvirág segít megővni a fehérvérsejteket, így segítve szervezetünket a fertőzésekkel szemben.

Van azonban a növénynek egy gyulladáscsökkentő hatása is, melyet használhatunk belsőleg, illetve krém formájában különböző ízületi gyulladások kezelésére. Ha pedig sebek, gyulladások, esetleg felfekvéses tünetek vannak a bőrünkön, azon is segíteni fog a növényből készített krém.

Figyelnünk kell azonban arra, hogy belsőleg alkalmazása esetén ne fogyasszuk 6-8 hétnél tovább. Ha pedig befejeznénk a szedését, ne egyik napról a másikra tegyük, hanem egy pár napig egyre kisebb dózisban alkalmazzuk, és csak ezután hagyjuk el a készítményt. Fontos hogy ezt betartsuk, és ne vonjuk meg hirtelen a szervezetünkötől a „támogatást”. Nagyon ritkán okozhat allergiás tüneteket, ilyenkor abba kell hagyni a szedését. Terhesség és szoptatás alatt kerüljük a használatát, mert biztonságossága nem bizonyított. 1 éves kor alatti gyerekeknek pedig ne adjunk belőle az immunrendszerük fejletlensége miatt.



RECEPT

Tinktúra készítése otthon:

1 dl pálinkát vagy vodkát beleöntünk egy közepes befőttesüvegbe. Ha most készítjük, nem tudunk friss gyökérhez jutni, de gyógynövényboltokban szárítva lehet kapni. Ebből tegyük az üvegbe 1 evőkanállal. Zárjuk le az üveget és szobahőmérsékleten tartuk 10 napig. Naponta legalább egyszer rázogatassuk meg az üveget. Ha letelt az idő, egy steril gézlap segítségével szűrjük le és tegyük sötét üvegbe. Első 3 nap 3x30 cseppet szedjünk be, majd vegyük vissza az adagot 3x20 cseppre.

ÉRDEKESÉG

A növény az Echinacea nevet a virágja közepén található kis gömbölyded, száraz részről kapta. A görög echinos szóból ered, mely sündisznót jelent.

Ha további kérdésetek, észrevételek lenne ezzel vagy más növényvel kapcsolatban, kérlek, keressetek a himberger.zita@mailbox.hu címen.

HIMBERGER ZITA HERBALISTA



Apukáknak ajánljuk! Harc a penész ellen – van megoldás!

A penészes fal alattomos dolog, hiszen nem csak elcsúfítja az otthonunkat, de az egészségre is ártalmas lehet. Allergiát, asztmát és más krónikus betegséget okozhat, ha túlságosan sok időt töltünk egy penészes helyiségben, a kialakulásának pedig sajnos sokféle oka lehet.

Sokan gondolják, hogy szép új vagy felújított otthonukkal évekig nem lesz baj: pedig a modern hőszigetelés egyik mellékhatása a penész. Ha a lakás szellőzése nem megfelelő, csak idő kérdése, hogy a penészesedés meginduljon. Egy átlagos otthon levegőjének normálisnak mondható páratartalma 40% és 60% között van. Ezt növelheti még a zuhanyozás, egy vendégváró főzőcskézés, vagy a hétfégi nagymosás száradása. Ilyen esetekben



célszerű gyakran, rövid ideig szellőztetni. Különösen fontos ez akkor, ha hőszigetelt, résmentesen záró ablakaink vannak, hiszen ilyenkor a lakás már nem lélegzik önmagától, és a huzatmentes, légtömör környezet ideális melegágya a penészképződésnek.

A penész legtöbbször magas páratartalmú helyiségekben – fürdőszobában, konyhában – üti fel a fejét, de például új nyílászárók beépítése is

előidézheti a megjelenését. A penészedés ezenkívül adódhat a falak rossz szigeteléséből, a falakba felszivárgó talajvíz miatt, a szigetetlen hőhidak túlzott páralecsapódásából és nem utolsósorban a lakás légtömörségéből, azaz huzatmentességéből.

Ha hatékonyan akarjuk felvenni a harcot a penész ellen, először is mindenképpen az okok feltárásával és megszüntetésével kell kezdeni. Ehhez – a probléma gyökerétől függően – gyakran szakember segítségére is szükség lehet. Miután sikerült kiiktatni a penészedés okát, következhet a még fertőzött falak kezelése!

4 tipp: így győzzük le a penészt!

1. A penész ellen az egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb módszer a gyakori szellőztetés. A fokozott záródású ablakok miatt bennszoport pára így nem csapódik le a falakon. Nyílászárócserenél érdemes olyat választani, amely tudja a részellőzés funkciót, de a modern házaknál gyakori a mesterséges szellőzés is. A fürdőszobát és konyhát különösen

sokszor kell szellőztetni, a ruhát szárítsuk a lakáson kívül tavasztól-őszig.

2. A pára ellen hatékony a légkondicionálás vagy egy egyszerű párátlanító is.

3. Hőhídmentesítés: A beton és a téglamás és más hővezetési tulajdonságokkal rendelkezik. Ha mindenhol (a sarkokon is) jó a falak szigetelése, nem lesz penészes a lakás.

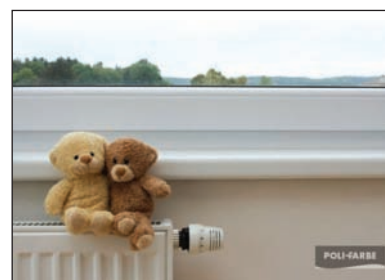
4. Ha mégis észrevesszük a jellegzetes penészgombákat, vannak hatékony szerek a csúf kórokozók ellen. Ilyen a Poli-Farbe Alga Stop vagy a Poli-Farbe Fungi penészle mosó. Előbbi a megelőzésre, védekezésre is alkalmas.

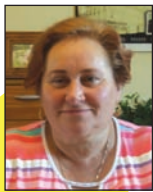
A penészgátló anyagok alkalmazásakor feltétlenül viseljünk maszkot, mert azok irritálhatják a légutakat!

A penészfoltok méretétől és elterjedtségétől függően választhatjuk az e célra kiváló Inntaler penészle mosót, amelyet akár hengerrel is felhordhatunk a nagyobb falfelületekre, vagy a szórófejes Policolor Alga Stop terméket, amelyet kisebb felületeken alkalmazzunk. Mindkét termék alkalmas a már penészes falak fertőzöttségének megszüntetésére, valamint a fertőzések későbbi kialakulásának megelőzésére. Amennyiben az első kezelés után még meglátszanak a penészfoltok nyomai a falon, száradás után érdemes megismételni a tisztítást!

A fal kezelése után pedig már csak a fal javítása, vagyis a glettelés, az alapozás és az újrafestés van hátra. Olyan helyiségekben, ahol az átlagnál magasabb a páratartalom, vagy nehezebben megoldható a rendszeres szellőztetés, mindenképpen érdemes a Platinum konyha és fürdőszoba festéket használni, amely a különleges adalékoknak hála tartósan meggátolja a nedves, párás helyiségek falfelületeinek penészesedését. Ráadásul tartós és könnyen tisztítható felületet ad, és nem tartalmaz az egészségre káros formaldehidot.

PODMANICZKI „SZOBAFESTŐ” ATTILA





Pannika főzőiskolája – Főzzünk okosan!

Mottó: „A gyerekek egészséges életmódjára való odafigyelés befektetés a jövőbe.”

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

Azt hiszem, nincs más választásunk, minthogy komolyan vegyük ezt a jelmondatot. A csökkenő fizikai munka, amely egyébként a mindennapi megélhetésünkhöz kell, kevesebb energiabevitelt igényel szervezetünkbe. A világ viszont tele van csábítással. Finomabbnál finomabb ételeket vásárolhatunk, fogyaszthatunk, főzhetünk, amelyek nem mindig kedveznek egészségünknek. Bevitt táplálékunk energiatartalmát sok-sok zöldség és gyümölcs fogyasztásával csökkenthetjük csak jelentősen.

A gyerekeket nehéz rávenni a zöldségfélék fogyasztására, ezért főzésünk során igyekezzünk őket úgy belecsempészni az ételekbe, hogy szinte észrevétlenül szokjanak hozzá az egészséges táplálkozáshoz. Zöldfűszerek segítségével is ízletesebbé tehetjük a zöldségből készült ételeinket.

A főzés során sok póréhagymát használok, ugyanis a vöröshagymát nem mindenki „bírja” a családban, ezért váltottam át erre az enyhébb hagyma ízű, nyersen is jól fogyasztható, sok vitamint és ásványi anyagot, rostot tartalmazó fűszer- és gyógynövénynek egyaránt beillő, egész évben vásárolható növényre. Azonban ennek a hagymának a tisztítására különösen ügyelni kell, folyóvíz alatt függőlegesen tartva kell átmosni, hogy a levelek közül is kimossuk a bent rekedt szennyeződések. Tavaly mi is sikeresen természetünk póréhagymát a kertünkben.

Igaz, hogy nem igazán passzol az egészséges táplálkozás menüsorába a sütemény, mert inkább illik a gyümölcs, de a húsvéti ünnepekhez közeledvén egy skandináv kalácsreceptet is kipróbáltam. Nagyon vajas, de igazán finom lett! A megsült kalács felét a mélyhűtőbe tettem, mert állítólag jól tűri a hűtést. Ez majd kiderül róla, ha lesz elég ideje vacogni, és a családtagok nem mentik meg a fagyhaláltól idejekorán!

Mai menü: 6 személyre

- Csontleves brokkolis galuskával
- Tepsiben sült burgonya csirkecombbal, zöldségekkel + vegyes káposztasaláta
- Kalács

CSONTLEVES BROKKOLIS GALUSKÁVAL

Hozzávalók a leveshez: 12 db csirkecomb felső részéből kiszedett csont és a leszedett bőrök, egy póréhagymának a legkülső burkolólevele, 2 gerezd fokhagyma, 1 kk. curry, 1 kk. őrölt bors, 1-1 nagy sárgarépa és petrezselyem, 1 db húsleveskocka, 1 tk. szárított lestyan, 2 l víz.

A galuskához: 1 tojás, 1 ek. olívaolaj, 7 dkg brokkoli (kb. a brokkoli 3-4 rózsája), két 1 cm-es póréhagymakarika, 1 kk. só, 1 kk. szódadikarbóna, 3 ek. búzadara, 2 ek. liszt.

Elkészítés: A csirkecombokból kiszedett csontokat és a bőrt hideg vízbe rakjuk, majd először magasabb, és miután a habot leszedtük, onnantól alacsonyabb hőmérsékleten főzzük egy órán át. Tegyük hozzá a póréhagymát, a fokhagymát, a leveskockát, a borsot és a curryport.

A galuskákat még a zöldségek pirításának megkezdése előtt készítjük el. A grízgombóchoz valókat a búzadara és a liszt kivételével késes aprítóba téve daráljuk össze, tegyük hozzá a lisztet és a darát, keverjük jól össze.

Miután kész a csontleves, a tetejéről szedjük le a szép sárga zsírt. Tegyük a zsírba az apró kockára vágott zöldségeket, és pár perc pirítás után szűrjük rá a csontlevest. Mivel kicsik a zöldségkockák, gyorsan puhulnak, ha szükséges öntsünk hozzá még vizet (személyenként 2,5-3 dl mennyiséggel számoljunk) és sózzuk. Ha újra forni kezd a leves (éppen csak forrjon, mert a galuskák az erősen bugyogó létől azonnal szétesnek), teáskanállal szaggassuk bele a galuskákat, adjuk hozzá a lestyánt. Alacsony hőmérsékleten kb. 5 percig főzzük a levest, hogy a gombócok megdagadjanak.

Javaslat: A galuska megfelelőségét próbáljuk ki először csak egy kanálnyival, ha szétesik, akkor tegyük hozzá még lisztet. A levesbetét sűrűsége a galuska tészához legyen hasonló.

Tipp: Ez a leves főzhető bármilyen zöldséggel, attól függ, mi van éppen otthon. A zöldségeket soha ne főzzük túl, finomabbak, ha csak roppanásra készítjük.



TEPSIBEN SÜLT BURGONYA CSIRKECOMBBAL, ZÖLDSÉGEKKEL

Hozzávalók: 1 kg tisztított burgonya, 12 db kicsontozott csirke felsőcomb, ½ kg csiperkegomba, 40 dkg brokkoli, 1 póréhagyma zöldséjével együtt, 4 gerezd fokhagyma, 1 ek. só, 1 tk. bors, 1 tk. kakukkfű, 2 tk. rozsmaring, 6 ek. olaj.

Elkészítés: A megtisztított burgonyát negyedekbe, a póréhagymát (amelynek a külső burkoló levelét a levesbe tettem) 3 cm-es karikákra, a brokkolinak a szárát kisebb darabokra vágva, a gombákat (ha friss a gomba, akkor csak alaposan megmosva, pucolatlanul), a kalapot a tönktől elválasztva, a csirkecombokat félbevágva és a megmaradt brokkolirózsákat egészben helyezük egy nagy és mély tepsibe. Adjuk hozzá a többi felsorolt anyagot is. Keverjük össze az egészet, majd osszuk el a tepsiben egyenletesen. Kapcsoljuk be a sütőt, amíg az 180 fokra felmelegszik, az ízek kicsit összeérnek. Süssük kb. 45 percig. Helyezzünk rá alufóliát, de ne zárjuk le vele a tepsit, a lényeg, hogy a sült anyagokat éppen hogy befedje. A sütési idő közepén két fakanál segítségével forgassuk át a sült étel minden darabját, ha sok a lé, vegyük le a fóliát és így folytassuk a sütést. Az utolsó 15 percben mindenképp fólia nélkül süljön az étel.



Tipp: Más zöldségekkel is összekeverhetjük a húst pl.: karfiol, sárgarépa, cukkini, padlizsán, sütőtök, zöldbab, paprika, kelkáposzta stb.

VEGYES KÁPOSZTASALÁTA

Hozzávalók: 1 kis fej káposzta, 4 db kicsi cékla, 2 db sárgarépa, 2 db lilahagyma, 1 db kígyóborka, 1 ek. só, 3-4 ek. cukor, 1-1,5 dl 10%-os ecet, 1 kk. bors, 1 tk. őrölt kömény, 1 tk. őrölt mustármag és 1 tk. őrölt koriander, 2 db babérlevél, 2 dl víz.

Elkészítés: káposztagyalyalun minden hozzávalót nagyon vékonyra szeleteljünk fel. Egy nagy edényben minden felsorolt anyagot keverjük össze. Időnként alaposan forgassuk át a salátát, hogy minden részt átjárhasson a pikáns lé. Akár azonnal is fogyasztható így a saláta, de egy nap után az igazi. Hűtőben két-három napig megőrzi jó ízét.

Tipp: Ne rakjuk hozzá azonnal a megadott cukor és ecet mennyiségét, mert a szükséglet függ a felhasznált zöldségek nagyságától. Még az is lehet, hogy az ízesítőanyagokból több kell.

A cékla helyett használhatunk vöröskáposztát is. A cékla kiváló élettani hatását kihasználva tudatosan választottam a savanyúság készítéséhez. Sokan nem szeretik a cékla ízét, de ha vékony és kicsi méretűre szeljük, szinte észrevétlen a salátában.

VAJAS KALÁCS

A kalács sütése csak első olvasatra tűnik bonyolultnak. Inkább csak a várakozási idő hosszú, de nagyon megéri. Azt hiszem, hogy a család kényeztetéséhez ezt a kalácsot gyakran megsütöm majd a jövőben is.

Hozzávalók 4 rúdhhoz: 1,1 kg liszt, 2 zacskó (7 g-os) élesztő, 0,5 l langyos tej, 4 tojás, 20 dkg kristálycukor, 2 kk. fahéj vagy kardamom, 1 nagy citrom reszelt héja, 35 dkg margarin, 1 kk. só, 2 cs. vaníliás cukor.

Töltelékhez: 20 dkg margarin, 15 dkg kristálycukor. Kenéshez 1 tojás, díszítéshez kristálycukor.

Elkészítés: Az élesztőt 1 dl langyos tejjel, 1 tk. cukorral és 1 ek. liszttel langyos helyen felfuttatjuk (8-10 perc). Ehhez a hozzávalókat a megadott mennyiségekből kell elvenni.

Közben a 80 dkg lisztet tegyük egy nagy tálba, adjuk hozzá a cukrokat, a fahéjat, a citromhéjat. Üssük bele a tojásokat, tegyük hozzá a megkelt élesztőt és a langyos tejet. Konyhai robotgéppel 4-5 perc alatt sima, rugalmas tésztát kapunk. Takarjuk le az edényt konyharuhával és kelesszük a tésztát a duplájára (kb. 40 perc).

Adjuk hozzá a puha margarint, a visszamaradt 30 dkg lisztet és a sót, újra dolgozzuk össze alaposan. Folytaszuk a kelesztést újabb 30 percig. A tésztát borítsuk lisztezett gyúrólapra, gyúrjuk át finoman, osszuk négy egyenlő nagyságúra. Sodorjunk ki egyesével a tésztadarabokat kb. 25x40 cm-es lapokká. A tésztát mindkét hosszanti oldalon vágjuk be ferdén kb. 8 cm mélységben, 1,5 cm-es csíkokban (lásd a képen), ügyelve arra, hogy egyforma darabszámú csík legyen mindkét oldalon.

Gyorsan keverjük össze a töltelékhez valókat, majd osszuk négy részre, és a részeket kenjük rá hosszában az összefüggő tésztadarabok közepére. Hajtsuk felváltva középre a tésztacsíkokat, mintha copfot fonnánk. Helyezzük a négy „fonott” kalácsot sütőpapírral kibélelt tepsibe, takarjuk le konyharuhával, és 30 percig hagyjuk kelni. Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra. A megkelt kalácsok tetejét kenjük át tojással, és szórjuk meg egy kevés kristálycukorral. A sütő alsó rácsán süssük szép pirosra úgy, hogy a hőmérsékletet 10 perc után vegyük vissza 180°C-ra. A sütési idő kb. 35 perc. Rácsra átemelve, konyharuhával lefedve hagyjuk kihűlni.

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

DR. ORBÁN JÓZSEFNÉ, PANNIKA



Kreatív barkács ötletek

Virágzó cseresznyefák – itt a tavasz!

A cseresznyefák virágzása a tavasz egyik olyan első üzenete, amely mindenki tudatába beleivódott. A csodálatos látványt nyújtó, virágoktól pompázó fa sok költőt megihletett már. Sőt, Japánban a cseresznyevirágot legendás vallási kultusz övezi, ami amellett, hogy Japán jelképe, identitásuk elválaszthatatlan része is egyben.

„A legenda szerint a Fuji hegység istennője, Konohana Sakuya Hime, tavasszal életre kelti a halott virágokat, melyek életképességének legfőbb szimbóluma a cseresznyevirág – a SAKURA. A cseresznyevirág apró szirmai az élettől elválaszthatatlan mulandóságot, a folyamatos megújulás, az újjászületés körforgását szimbolizálják. Az ünnep nem ér véget napnyugtával – így a virágtól roskadó fákat apró mecsekekkel aggatják teli, így téve még veszélyesebbé a látványt.” És egy gondolat a cseresznyevirágzás legendájához Japánból, ahol úgy tartják: „akire ráhull egy cseresznyefavirág, azt szerencse és boldogság kíséri útján...”

(<http://www.inout-home.hu>)

Akit szintén rabul ejt a cseresznyefa virágzása, és a pár nap alatt elnyíló ágak helyett tartósabb megoldást szeretne, annak ajánlom figyelmébe az alábbi, papírból készülő virágzó ágakat.

Kellékek:

- kisebb faágak,
- színes selyempapír,
- műanyaggal bevont rögzítő drót,
- grafitceruza (kitört hegyű),
- ragasztó.



A készítés menete:

1. Megkérjük a gyerekeket, hogy gyűjtsenek az udvaron vagy a parkban faágakat, kisebb ágacskákat (a méret vázánk magasságától függ).
2. A selyempapírból vágjunk ki 5x5 cm-es négyzeteket.
3. A ceruza hegyét óvatosan illesszük a papírnégyzetek középhez, és vigyázva, nehogy elszakadjon a papír, tekerjük körbe.
4. A ceruzát benne is hagyhatjuk a papírvirág közepében, majd próbáljuk pillanatragasztó vagy egyéb erős ragasztó segítségével a faághoz rögzíteni.

A cseresznyefa-ágacska elkészítésébe bátran vonjuk be a gyerekeket is, nagy sikerélmény lesz a közös alkotó munka. Átlátszó vázában a leglégiésebbek az ágak, de egyéb világos színű váza is szóba jöhet. Nagy előnye, hogy nem hullatja el idejekorán szirmait. A végeredmény pedig csodálatosan mutat majd a megterített tavaszi színekben pompázó asztalon, komódon!



Ötlet: Ha több árnyalatú rózsaszín selyempapírt vásárolunk, még szebb lesz az összehatás.

Tyúkok ülnek rajta...

Ha továbbra is maradunk a szépen megterített asztalnál, még kedvesebb hatást érhetünk el, ha cseresznyefaágaink mellé egy vidám tyúksereget is ültetünk. Bájos és vicces a megjelenésük, amit fokozhatunk a tyúkok arc kifejezésének változosságával. Biztosan mindenkit mosolyra fakasztanak majd...

Az alapanyagok könnyen elérhetők bármelyik háztartásban.

Kellékek:

- tojástartó doboz,
- festék, olló,
- piros fonál,
- színes papír,
- fekete filc.



A készítés menete:

1. A tojástartót a legegyszerűbb még szét nem vágott állapotban fehérre festeni, és hagyni megszáradni.
2. A száraz tojástartó kiemelkedéseit mélyen körbevágjuk, a széleket visszahajtjuk.
3. A feje tetejére taréjt ragasztunk, majd a lábakat belülről ragasztjuk a tyúkocska testéhez.
4. Filccel szemet rajzolunk, illetve narancssárga papírból csórt készítünk tyúkocskáinknak.
5. Fontos, hogy hagyjuk megszáradni tyúkseregünket, mielőtt ide-oda helyeznénk őket, netán locsolóinkat jutalmaznánk velük.

Kívánok szívmengető alkotó perceket!

LÓDI VIKTÓRIA

Készült a <http://innerchildfun.com> és a <https://www.facebook.com/Kreativmania> alapján.

AZ ARANYTOJÁS



Élt egyszer egy öregember meg a felesége egy kicsiny, de tiszta és meleg házikóban. Összes vagyonuk egy tyúkocská meg a Miska kandúr volt. A tyúkocská tojta a tojásokat, a kandúr egerészett, és úgy szerették egymást, hogy tyúkanyó nem egyszer a Miska kandúr hátán szunyókált.

Így éltek, éldegéltek egyetértésben, mind a négyen.

Egy nap a tyúkanyó megtojta a tojását, és olyan nagy hangon kezdett kotkodácsolni, mintha isten tudja milyen csoda történt volna:

– Kot-kot-kot-kot-kotkodács,
megtojtam egy nagy tojást!

Belenéz az öregasszony a fészekbe: csakugyan nagy tojás az, aransárga, csak úgy csillog a napfényben!

Ez igen, gondolta, mindjárt meg is főzöm az embernek.

A tojást az asztalra tette, és indult tüzet rakni.

De ekkor Miska kandúr felugrott az asztalra, mancsocskájával hozzáért a tojáshoz, az gurulni kezdett, legurult az asztról, és – szétloccsant a földön.

Az öregember meg a felesége jajgatni kezdtek: micsoda balszerencse, hiába raktak tüzet! És mindez a semmirekellő Miska kandúr miatt. Micsoda kárt okozott nekik!

Fogta az öregember a vesszőt, hogy jól ellátja a kandúr baját, de a tyúkanyó kérlelni kezdi, hogy ne bántsák a barátját:

– Ne haragudjanak, gazduramék, és ne bántsák Miska kandúrt! Csak egy közönséges tojást tört össze. Tojok helyette holnap aranytojást!

Amikor ezt meghallotta az öregember meg a felesége, egész éjjel nem jött a szemükre álom. Alig várták, hogy megvirradjon. Végül aztán hallották ám reggel, hogy kotkodácsol a tyúkanyó. Rohantak is mindjárt a fészekhez. Belenéznek, hát uram-



fia, csakugyan! A szalmán ott a tojás, tiszta csillogó színaranyból. Az öregember a tenyerében próbál-gatta: ejha, de súlyos! Ünneplőbe öltözködött az öregember, fogta a botját, s azt mondta:

– Add ide asszony a tojást! Megyek, eladom a vásárban!

– De aztán ne adja ám kend az ára alatt! – inti az.

Csak nehezen bírta kivárni, hogy megjöjjön az ura a vásárból. Mikor aztán megérkezett, megmutatta a pénzes bugyrát: teli volt pénzzel.

Másnap reggel még nagyobb öröm érte őket. A tyúkanyó újból aranytojást tojt! Aztán minden reggel újra meg újra!

Az öregember meg a felesége egészen megszokták, hogy minden reggel egy aranytojással gazdagabbak.

Jómódúak lettek. Házikójuk egyszerre szűknek bizonyult számukra. Gyönyörű házat építettek maguknak, kész kastélyt. Szolgákat fogadtak, drága ételeket, finom italokat fogyasztottak, selyembe-bársonyba öltözködtek, puha piheágyban háltak. Minden nap tele volt a házuk vendéggel, nap mint nap nagy-szabású dáridót csaptak.

Amelyik házban ennyi gazdagság gyűlik össze, ott szükség van kutyára is, hogy őrizze a házat. Szerzett is az öregember meg a felesége egy egész farkos harapós kutyát. Csakhogy ez Miska kandúrnak sehogysem tetszett ám! Félt a kutyáktól, így aztán felköltözködött a padlásra. Ott egerészgetett, s többé nem mutatkozott se az udvaron, se a szobákban.

A tyúkanyónak meg vett az öregember egy ezüstkalitkát, abba zárták, nehogy a héja vagy a gonosz emberek elvigyék.

Litván mese

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

Költöztetés, fuvarvállalás, lomtalanítás

Budapesten és az egész ország területén. Szállítás: zongora- és páncélszekrény-szállítás. Kedvező árak, ügyfélbarát kiszolgálás.

NOE-tagoknak árengedmény! Ha bármilyen szállítási gondja van, hívjon bizalommal!

☎ **30/509-2284 Sárközi Zsolt**
www.koltozesmaskepp.hu

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

APRÓHIRDETÉS

NOE tagoknak 5% kedvezménnyel!

☎ **20/956-5720 Kovács Árpád**
<http://teherfuvarozas.uw.hu>
e-mail: teherfuvarozas@uw.hu

ENERGETIKAI TANÚSÍTÁS

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

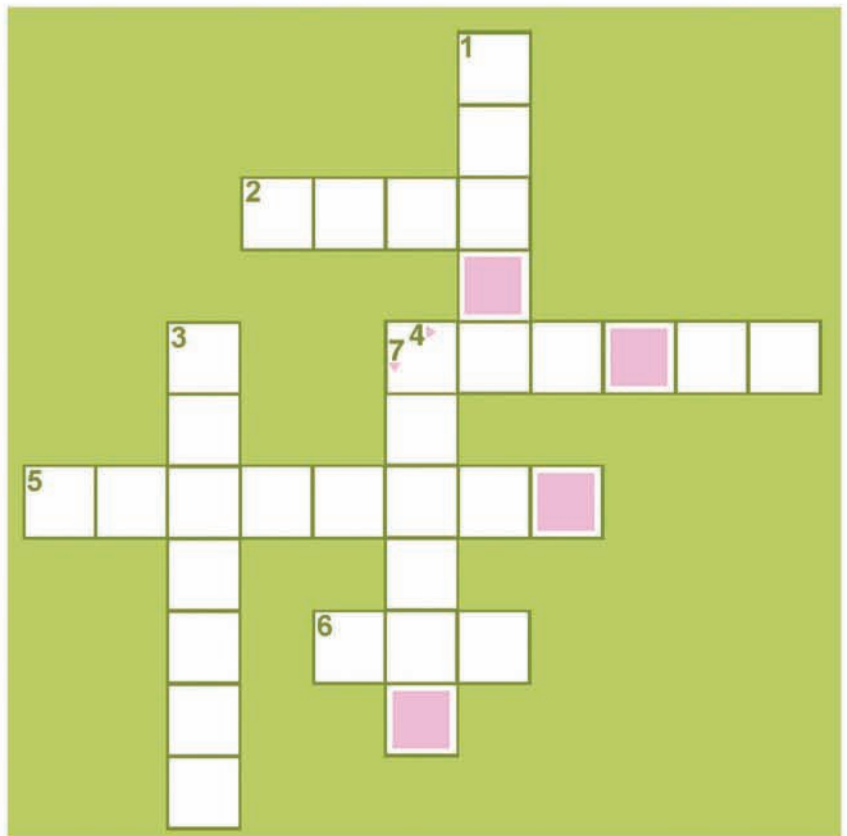
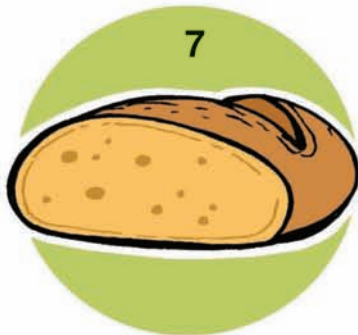
Igény esetén online adatközléssel is.
Hőkamerázás, hőfényképezés.

☎ **30/431-2402 Garancsy István**

Dörmi keresztrejtvény!

Mi látható a képen?

Írd be a szavakat a megfelelő sorba!
Ha a rózsaszínnel jelölt négyzetek betűit helyes sorrendben összeolvasod, egy énekes madár nevét kapod!



Ötlet és rajz: Őszi Zoltán



A Garfield fejtörő megoldása a B jelű mondat.

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



KÉPMAS

› stílusos › bátor › elkötelezett

Kedves NOE-tag!

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

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

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

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

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





ÖRÖMHÍR



Örömmel tudatjuk, hogy 2015. január 30-án 16:30-kor megszületett **Dózsa Krisztina** (4420 g, 62 cm). Gratulálunk!



Örömmel adjuk hírrül, hogy Dr. Bezsényi Viola és Szabó Nándor ikerfiái **Szabó Kristóf** és **Szabó Krisztián** 2013. december 19-én születtek meg a család nagy örömeire! Gratulálunk!



2015. január 7-én megszületett **Ugrai Laura Csenge** 3030 g-mal és 55 cm-rel. Boldog szülei: Ugrai István és Ugrai-Kiss Mónika.



2015. január 14-én megszületett második unokám, **Barta Lili**. Szeretettel várta haza testvére, Robika. Új gyermek a nagycsaláddá válás felé! ☺
Gyulai Nagycsaládos Egyesület: Szendreiné Dudás Ildikó



Örömmel tudatjuk, hogy 2014. október 7-én látta meg a napvilágot **Piszár Dávid Levente!** Gratulálunk!



Örömmel tudatjuk, hogy három kisfiunk (Tádé, Barnabás és Damján) után 2015. január 22-én megszületett kislányunk: **Sütő Virág Mária** (3150 g, 53 cm). Köszönettel: Sütőné Tomka Kriszti, NOE Hegyvidéki Csoport

Hogyan legyen gyermekeid utcai viselete a legdivatosabb akár két nap alatt vagy még gyorsabban?

Méret illetve nem szerint összeválogatott ruhacsomagjainkkal változatos és minőségi ruhadarabokat kínálunk

CSALÁDBARÁT ÁRON!



Kizárólag a NOE olvasói számára **1.000 Ft értékű ajándék mini ruhacsomagot** adunk minden április 10-ig leadott rendelés mellé!

Keress bennünket a www.babytex.hu oldalon!

Bükkszék Ifjúsági Tábor

380 fő egyidejű befogadására alkalmas. Csoport és egyéb kedvezményeket biztosítunk. A faluban található a nemrég felújított gyógyfürdő.

**Elérhetőségek: bukkszek@bukkszek.hu
Tel.: 06-30-511-0670**

MÉDIATÁMOGATÓINK

DEXTRA
media

HetiVálasz

MAGYAR HÍRLAP

KÉPMÁS

E
ECHOTV