

# NOE

273–274. szám

2015



május-  
június

levelek



**ŐSZI TALÁLKOZÓ  
HORTOBÁGYON**

**A FÉRFIAK AGYÁT TÉNYLEG  
ÁTPROGRAMOZZA  
AZ APASÁG**

**FA- ÉS FÉMKERÍTÉSEK  
TAVASZI FELÚJÍTÁSA**

**A FÉRJ ÉS A FAKANÁL...**

**A CSALÁD MINDEN**



**TAGJA SZÁMÁRA**

## VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL

- Kiténtetés 3
- Közgyűlési beszámoló 3-4

## PROGRAMOK



- Szakmai kerekasztal
- Apaszerepben? avagy Az apaság is hivatás? 5
- Őszi Találkozó Hortobágyon 6-7

## E.ON HÁLÓ PROGRAM

## HELYI SZERVEZETEINK ÉLETÉBŐL

- Ráckevei Kistérségi Családi Nap 9
- Ráckevei majális 10
- Sárvári májuszák 10
- Al-Duna Régiós Fórum 10



## BESZÉLGETÉS

- Beszélgetés Lackfi Jánossal 12-13

## CSALÁDI ÉLET

- Köszönet 14
- A férfiak agyát tényleg átprogramozza az apaság 14-16
- Apu, te is mesélj! 17
- Várpalvy Emőke: Apák napi köszöntők 18
- 20 nem hétköznapi program kettesben a gyerekekkel 19
- Életmesék – Körtefasor(s) 20-21
- Habitat – Felújító közösségek 22



## ÉLETMÓD

- Cukorbetegség megelőzése 24-25
- Herbalistánk ajánlja: Kisvirágú füzi 26
- Apukáknak ajánljuk – Fa- és fémkerítések tavaszi felújítása 27
- InnoPharm – Laktáz enzim 28



## HÁZIASSZONYI PRAKTIKÁK

- Pannika főzőiskolája – A férj és a fakanál... 30-31

## GYERMEKKUCKÓ

- Magyar népmese: A szárnyas királyfi 32
- Kreatív barkács ötletek – Matató tábla 33
- Rejtvények: Dörmögő, Garfield 34-35

## HIRDETÉSEK, KEDVEZMÉNYEK 11, 23, 28, 29, 34

## ÖRÖMHÍR 36

**A 273-274. sz. NOE Levelek címlapján Török Hanna és családja szerepel Budapestről**  
**Címlapfotó: Artbalance Fotó- és Sminkstúdió -**  
**www.artbalance.hu**

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

Lapzárta: 275-276. szám 2015. augusztus 19.

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:

**Vári Ferenc**, elnökségi tag

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

Ebédzsinet: 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  
 Vitálisné Malik Judit  
 Tel.: 70/9343-340

### Észak-magyarországi Régiós Iroda

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

### Al-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.

## KITÜNTETÉS

Balog Zoltán május 22-én a Petőfi Irodalmi Múzeumban – Novák Katalin és Czibere Károly államtitkárral – díjakat adott át a szociális és családjogi területen kiemelkedő tevékenységet végző szakembereknek és művészeknek.

A Pro Familiis-díj a családalapítás és a gyermeknevelés támogatása, a családvédelem területén kifejtett kiemelkedő tevékenység elismeréseként, a Pro Caritate-díj a hátrányos helyzetben lévők támogatása érdekében végzett példamutató tevékenység elismeréseként adományozható.

Az ünnepségen az emberi erőforrások minisztere által adományozható **Pro Familiis díjat** vehetett át:

**Mohay Tamás**, az ELTE BTK Néprajzi Intézetének igazgatója, a NOE korábbi elnökhelyettese és



**Mohayné Keresztes Ilona**, a Médiaszolgáltatás-támogató és Vagyonkezelő Alap (MTVA) vezető szerkesztője (megosztva), valamint

**Szabó Endre** belgyógyász, a NOE korábbi elnöke.

**Kitüntetésükhöz a NOE elnöksége és tagsága nevében ezúton is szeretettel gratulálok!**

SZÉKELY HAJNALKA



## Közgyűlési beszámoló

Április 25-én tartottuk a NOE 2015. évi közgyűlését. A 9:30-ra meghirdetett közgyűlés nem bizonyult határozatképesnek, ezért az előzetesen kiküldött meghívó értelmében 10:30-kor megismételt közgyűlést tartottunk az eredetivel azonos napirendi pontokkal, és ez alapszabályunk és a meghirdetés szerint a jelenlévők számától függetlenül határozatképes volt.

A köszöntő szavak után Vári Ferenc jelölését a levezető elnök tisztségére, valamint a kiküldött napirendet a tagság egyhangúan elfogadta.

### I. Jutalmazások

A hagyományokhoz híven az idei közgyűlésen is többen részesültek díjazásban.

A NOE elnöksége 2015. márciusi ülésén **HŰSÉG DÍJAT** alapított. A díj tükrözi a díjazott személy Egyesülethez és a közösséghez való hűségét.

A NOE leghűségesebb tagja: **Morvayné Bajai Zsuzsanna** (Budapest).

**A NOE-DÍJ** a legmagasabb elismerés, melyet az Egyesületünkért végzett sok éves, kiemelkedő vagy a

családokért végzett rendkívüli, áldozatos munkáért adományozunk.

Egyesületünk Elnöksége úgy döntött, hogy a beérkezett javaslatok alapján NOE-díjban részesíti a következőket: **Bartos Ferenc** (Orosháza), **Himbergerné Kaszap Katalin** és **Himberger István** (Budapest), **Kardosné Gyurkó Katalin** (Érd), **Reményi Miklós** (Budapest), **Vargáné Gyimesi Ildikó** és **Varga József** (Mosonmagyaróvár).

A nagycsaládosokat anyagilag kiemelten támogató magánszemélyek és szervezetek erkölcsi elismerésének jeléül a NOE Választmánya 1997 februárjában **BÖLCSŐ-DÍJAT** alapított.

Aranybölcső fokozatot 1.000.000 Ft fölötti támogatásért adományozunk. A Nagycsaládosok Országos Egyesületének **Aranybölcsős támogatói: Arti Plusz Kft., Coordwell Kft., Danubius Music Produkciós Iroda, Drize Kiadó Kft., Fornetti Kft., Fővárosi Vízművek Zrt., Kiskunfélegyházi Malom Kft., Hörmann Hungária Kft., Magyar Állami Operaház, Elekes Lajos, Madách Musical Táncművészeti Iskola Közhasznú Nonprofit Kft., Magyar Nemzeti Bank, Nemzeti Agrárszaktanácsadási, Képzési- és Vidékfejlesztési Intézet, Nemzeti Színház, Román Sándor Táncársulata Kft., Tondach Magyarország**





**Zrt., Tóvári Uszoda Kft., Vodafone Magyarország Zrt., Unilever Magyarország Kft., Vitaplus Zrt., Vizes Nyolcas Uszoda és Szabadidőközpont, Wienerberger Téglaiipari Zrt.**

Ezüstbölcső fokozatot 501.000 – 1.000.000 Ft közötti támogatásért adományozunk. A Nagycsaládosok Országos Egyesületének **Ezüstbölcsős támogatói: Benex Food Kft., Inno-Pharm Kft., Inter-Computer-Informatika Zrt., Janus Pannonius Múzeum, Kardoskúti Zrt., Rákóczi Ferenc.**

Bronzbölcső fokozatot 50.000 – 500.000 Ft közötti támogatásért adományozunk. A Nagycsaládosok Országos Egyesületének **Bronzbölcsős támogatója: Baki-Trans Kft., Cetli Papír-Írószer-Nyomtatvány, Decathlon Áruház Miskolc, Delphi Hungary Kft., Forest-Papír Kft., Harmat Kiadó Alapítvány, Schiedel Kéménygyár Kft., Szombathelyi Élelmiszer – és Földmérési Szakközépiskola és Kollégium, Villeroy & Boch Magyarország Kft., Vessetzky Szabolcs.**

Elismerő Oklevélben részesülnek azok, akik rendkívül szorgalmas munkájukkal segítik tagszervezeteink és a NOE munkáját. A Nagycsaládosok Országos Egyesülete **elismerő oklevéllel** köszöni meg a következők áldozatos munkáját: *Bizalom Erzsébet-Soroksár Nagycsaládos Egyesület, XVI. kerületi Nagycsaládosok Egyesület, NOE Csepeli Csoport, Nagycsaládosok Csepeli Egyesülete, NOE Ludotéka Ferencvárosi Csoport, NOE Óbuda-Békásmegyeri Csoport, Szigetszentmiklósi N.E., Belláné Dananai Anita, Hatosné Dananai Klaudia, Szepesiné Farkas Edina, Mészáros József, Arató Csongor (Pécs), Balog*



*Pál és családja (Csongrád), Balogné Miju Katalin (Nógrádsáp), Bertáné Szatmári Ildikó és Berta Mihály (Orosháza), Bese Jánosné (Szentes), Csabai Tiborné (Csepel), Nagycsaládosok Egri*

*Egyesülete, Molnárné Brindza Edit, Farkas Istvánné (Mezőberény), ifj. Fekete László (Kecskemét), Garicsné Holló Hajnalka (Jászládány), Götzné Kiss Mária (Monor), Gyuris Éva (Ópusztaszer), Hajduné Tóth Edit (Ivácsa), Horváth Árpádné (Miskolc), Horváthné Domján Judit (Miskolc), dr. Iharossy Margit és Mészáros János (Pécs), Janzsó Ferenc (Szombathely), Kovácsné Németh Marianna (Emőd), Krizsán Pálné (Kétsoprony), Lukács Levente (Veszprém), Maczkó Zoltánné és Maczkó Zoltán (Tiszavasvári), Mikus Anita (Cegléd), Séllei Gyöngyi (Orosháza), Somogyiné Müller Mónika (Tét), dr. Smodics Katalin és dr. Cseh Sándor (Mosonmagyaróvár),*

*Sztronyák Miklós (Szombathely), Nagycsaládosok Táborfalvi Egyesülete, Takácsné Varga Andrea (Szolnok), Újvári család (Szigetszentmiklós) és Vogl Elemér (Észak-Magyarországi Régió).*

## II. Határozatok

A közgyűlés a következő határozatokat hozta:

- Határozat (K/1/2015. 04. 25.)

A Közgyűlés 2015. április 25-től az egyéni tagdíjakat 500 Ft-tal, 7.000 Ft-ra módosítja. (A határozatot a közgyűlés 7 583 igen, 7 563 nem és 1 065 tartózkodás mellett elfogadta.)

- Határozat (K/2/2015. 04. 01.)

A közgyűlés a tagegyesületek által fizetendő, az egyéni tagdíj 20%-áról, 25%-ára történő emelését 5 191 igen, 9 627 nem és 1 191 tartózkodás mellett nem szavazta meg.

- Határozat (K/3/2015. 04. 25.)

A közgyűlés a 2015. évi költségvetési tervet 7 626 igen, 5 543 nem és 1 250 tartózkodás mellett elfogadta.

- Határozat (K/4/2015. 04. 25.)

A Közgyűlés az Egyesület 2014. évi gazdálkodásáról szóló beszámolót, a közhasznúsági jelentést az összes mellékletével együtt egyhangúlag elfogadta.

## III. Fórum (kérdések, javaslatok megbeszélése)

Az alábbi javaslatok hangzottak el a felszólalók részéről a tagság és az elnökség felé.

- Az egyesületek szakértő segítségét szeretnék kérni, hogy miként osszák be a gazdálkodásra szánt összegeket annak érdekében, hogy kiegyensúlyozott legyen a költségvetésük.

- Többirányú forrásszerzés kell, hogy legyen a cél, vagyis függetleníteni kell magunkat az állami támogatásoktól. Ha ez teljesül, minden évben kis mértékben kell emelni a tagdíjon, akkor nem fog ennyire nagy visszakoztást jelenteni a tagdíjemelést.

- Közös rendezvények szervezése a helyi szervezetekkel gazdaságosabb, ezeket kell szorgalmazni.

EGYED ÉVA

## Szakmai kerekasztal



**A közös gondolkodás erősítése érdekében szakmai kerekasztal-beszélgetés indult a NOE-ban. Havonta összejövünk, és Keresztes Ilona moderálásával egy-egy témában megosztjuk gondolatainkat. Áprilisban az anyaságról, májusban az apáról gondolkodtunk.**

Az áprilisi anyaság témájú beszélgetés indítására egy nagycsaládos édesanyát – Szuromi Kovács Ágnes – és egy házasulandó fiatal lányt – Szemkeő Julcsit – kértünk fel. Néhány mondat, s már pörgött is a beszélgetés Keresztes Ilona irányításával. Sok minden szóba került, számos érdekes kérdés merült fel. Mire jutottunk?

Mindannyian – attól kezdve, amikor várjuk –, elképzeljük, hogy milyennek kéne lennie az én gyerekeimnek. Ehhez a gyerekképünkhöz mondjuk jónak vagy rossznak a gyereket, illetve mutatjuk ki, vagy vonjuk meg a szeretetünket. Így aztán állandó deficitben lehetünk magunkkal, mint édesanyák.



Babából kislánnyá, lányból nővé, nőből anyává, tanulóból tanárrá válunk. Fejlődünk. Ezt is meg kell tanulni, hibákat ejt-hetünk, fájdalmak is lesznek, de beszélni kell róla egymással. Nem szuper anyának kell lenni, hanem a konkrét gyerek „elég jó” anyjának. Mert mi is azt a gyereket szeretjük, aki van: ez a szülő feltétel nélküli szeretete, ami a gyerek számára az oxigént jelenti.

Májusban az apaság kérdésével kapcsolatos gondolatokat osztották meg a résztvevők. Kincs, hogy több édes-apa érdeklődött, mint édesanya! Léder László pszichológus és Rónaszéky Álmos és Bornemissza Katalin – mint leendő szülők voltak a vendégeink. Az utolsó mondat üzenetértékű, így hangzott: „A gyerek számára a biztonságot az adja meg, hogy az apa szereti az édesanyját.”

Júniusi témánk: nagyszülőként mi vár ránk, mire számíthatunk! Mindenkit várunk!  
KISS MÁRTA

## Apaszerepben? avagy Az apaság is hivatás?



Nagy örömmre szolgált, mikor négy-gyermekes családapaként meghívást kaptam a NOE címben szereplő beszélgetésére. Bár a májusi napok mindig zsúfoltak, úgy gondoltam, el kell mennem.

Véleményem szerint nem voltunk túl sokan, pont elegendő egy kerekasztalos beszélgetéshez. Látva a sok mosolygó embert az első perctől azt éreztem, hogy jó helyre jöttem. Ezt a felvezető körben meg is osztottam a többi résztvevővel.

Aztán jött az első „éles” kérdés: „Mit hoztam otthonról?”

Első gondolatom az volt: „Kell-e ez nekem?!” Mivel nem sok jót, ezért nem igazán szoktam erről gondolkodni. De mégis mit mondjon az ember sok mosolygós ember előtt, főleg úgy, hogy van a társaságban olyan is, aki most készül az apaságra. Hallgatva az előttem szólókat – akik beszámoltak pozitív és negatív hozományokról –, egyre inkább megfogalmazódott bennem is, hogy itt bizony, ha fájdalmas is, de el kell mondani őszintén a saját hozományomat.

Ezen nem túl könnyű bevezető kör után szót ejtettünk még olyanokról, hogy ott kell-e lenni az újdonsült apukának a szülésnél? Itt jó volt azt hallani valaki szájából, hogy ne a kor elvárásainak megfelelően hozzuk meg ezt a döntést, hanem ami a mi kapcsolatunkat előre viszi.

A következő körben azt próbáltuk megvitatni, hogy vannak-e anyai feladatok és apai feladatok. Attól lesz-e egy édesapa édesapa, hogy pelenkázik, vagy esetleg fakanalat vesz a kezébe. Ebből a körből két dolog ragadt

meg bennem: nem a pelenkázástól válik valaki édesapává, sokkal inkább attól, hogy mennyi minőségi időt tud tölteni a gyermekével/gyermekével. A másik dolog, hogy nem szabad szégyellni a nőiesnek kikiáltott feladatokat (főzést, takarítást), ha ezzel tudjuk tehermentesíteni az édesanyát.

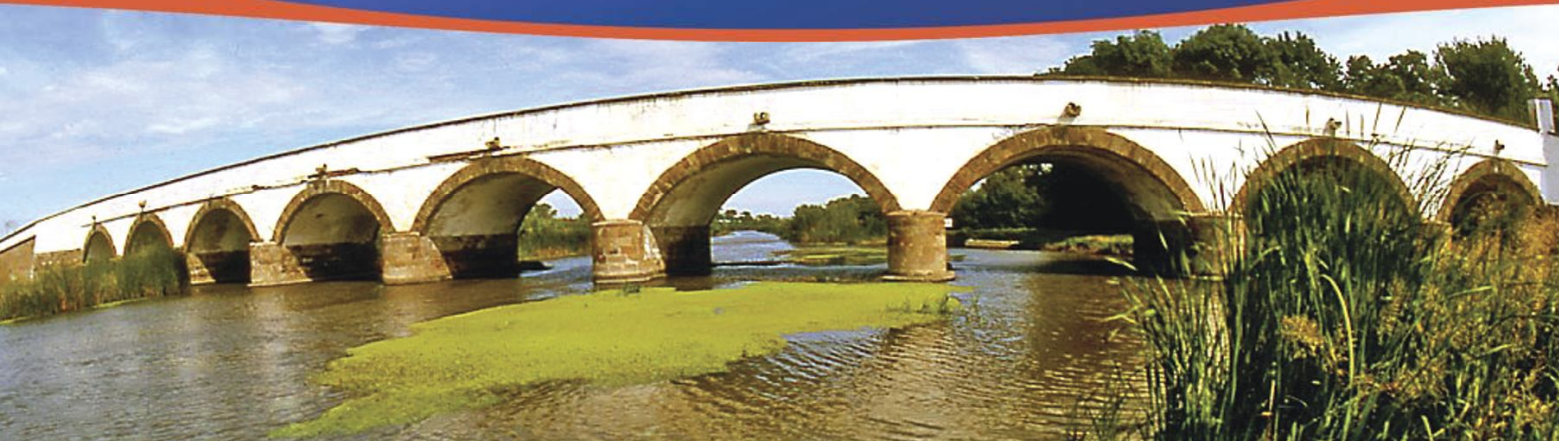
S ez a gondolat át is vitt bennünket a következő kérdéskörbe, hogy mit lehet tenni, hogy a gyermek érkezése ne forgassa fel teljesen a házaspár életét. Itt elhangoztak olyanok, hogy a házaspárnak a gyermek érkezésekor is figyelmet kell fordítani egymásra. S a lehetőségekhez mérten az édesapának biztosítani kell az édesanyának, hogy a sok-sok bezártság után időnként ő is társaságba juthasson, hogy feltöltődhessen, és ne szakadjon el a közösség(ek)től. Legyen itt szó akár egy heti vásárlási időről, vagy esetleg részmunkaidős állásról.

A rendelkezésre álló idő nagyon gyorsan szaladt, így a záró körre, mely arról szólt, hogy milyen lehet az Apa GYED, már csak kevés idő maradt. Ami elhangzott, hogy ma még Magyarországon ez nem annyira elterjedt még, talán azért is, mert nem minden élethelyzetben megoldható, hogy az édesapa maradjon otthon a gyermekkel.

**Összegezve: Jól éreztem magam, különösen azért, mert férfiként nem szoktunk ilyen témákról beszélgetni. Kell is, mert így tudjuk a leendő apukák figyelmét ráirányítani ezekre a kérdésekre. Ezúton is köszönöm a szervezőknek a lehetőséget és bízom benne, hogy lesz még folytatás.**

VESZELTSZKI TIBOR





Kedves Tagtársaink!

**Szeretettel hívunk és várunk minden kedves NOE tagcsaládot ide!**

## **ŐSZI TALÁLKOZÓNKRA, 2015. szeptember 12-én, Hortobágy településre!**

A Hortobágyi Nemzeti Park 1999 óta a Világörökség része. Hortobágy település 1966-ban alakult községgé, itt található a mai napig Közép-Európa leghosszabbnak tartott közúti kőhídja, a Kilenclyukú híd.

### **Kis ízelítő a programokból:**

Szombaton az Őszi Találkozó helyszínén sok érdekes program vár majd Benneteket a Vízi színpadnál. A megnyitó ünnepség után számtalan érdekes program várja a családokat pl. a Hortobágyi Népdalkör előadása, csikós bemutató, ökörfogat, őshonos állatok felhajtása a folyópartra, újsz bemutató, halász bemutató, Madárkórház bemutató. Ezenkívül lesz még kézműves foglalkozás, bio- és kézműves vásár, fiatal gazdálkodók bemutatkozása.

Ezen a napon lesz a Hortobágyi Pásztorok és Magyar Hagyományörző Pásztorok Találkozója és a Hortobágyi Vadaspark Napja is. A településen számos nevezetesség is található – Páztormúzeum, Csárdamúzeum, Madárkórház, a Hortobágyi Nemzeti Park Látogatóközpontja, Vadaspark, Kisállatsimogató.

### **Költségtérítési programok**

A költségtérítési programokra NOE karszalagot viselők kedvezményesen válhatnak belépőjegyet: pénteken, szombaton és vasárnap.

- A Páztormúzeum, Hortobágy Csárda Múzeum, Körszín és a Hortobágyi Látogató Központ kiállításai 2500,- Ft-os családi jeggyel látogathatók.
- Madárkórház – csoportos látogatás esetén 600,- Ft/fő,
- Hortobágy Állatpark – felnőtt 900,- Ft; diák 700,- Ft, csoportok esetén 10% kedvezmény.

### **Regisztrációs díj**

Őszi Találkozó regisztrációs díja: 1.000,- Ft/család, mely összeget a NOE OTP 11705008-20109369-es számlaszámra kérjük, a jelentkezési lap visszaküldésével egy időben utaljatok. A jelentkezési lap visszaküldésének határideje: 2015. június 30.

### **Szállás**

Szállást egyénileg lehet foglalni Hortobágyon, Balmazújvárosban vagy Debrecenben.

### **Utazás**

Több irányból indul különvonat (szeptember 12-én, szombaton): Nyíregyháza, Szeged, Békéscsaba és Győr (Budapesten keresztül) állomásokról. Ezekkel kapcsolatban érdeklődni a régiós titkároknál lehet.

### **Étkezés**

A helyiek az étkezést is meg tudják szervezni, de ehhez tudni kellene az igényeket. Gondoltunk arra, hogy bográcsban készülhetne slambuc, vagy pásztortarhonya 600 Ft/adag, pörkölt (birka, magyar szürkemarha) körettel, savanyúság, kenyér 1.200 Ft/adag.

Ha kiválasztottátok a számotokra megfelelő ételt, kérünk Benneteket, hogy a Jelentkezési lapon jelezzétek a mennyiséget, majd a pontos összeget utaljátok át, az ADD A KEZED Püspökladányi NE számlájára: OTP Bank 11738053-20015147.

A megjegyzésbe írjátok be a család nevét, és azt, hogy melyik ételből hány adagot fizettek. Az étkezésrel kapcsolatos igényeket Szilágyiné Kerekes Margit (sznkmmar@gmail.com) tartja nyilván.

*Jó lenne, ha minél többen jönnétek, mert nagyobb létszám esetén a belépőjegyek és az ételek árából is kérhetünk további engedményt.*

További információkat időről-időre olvashattok honlapunkon.

Jó szervezést kívánva várjuk mielőbbi jelentkezésüket!

EGYED ÉVA

# HORTOBÁGY

## Kultúrtörténeti, építészeti értékek

### Kilenclyukú híd



A Hortobágy jelképe, az azonos nevű folyó felett átívelő 167,3 méter hosszú híd, mely kilenc boltívre támaszkodik.

Az itt elhaladó út fontos kereskedelmi, és marhahajtó út volt évszázadokon keresztül Debrecen és Pest-Buda között. Éppen ezért a folyó ezen szakaszán már a kora középkorban biztonságos átkelőhelynek kellett lennie.

Az időjárásnak, árvizeknek kitett, öreg fahíd fenntartása mindig nagy terhet rótt Debrecen városára. A városi tanács ezért döntött 1827-ben egy állandó kőhíd építtetése mellett, mely Povolny Ferenc „kilenclyukú” tervei szerint, 1833-ra készült el. A Kilenclyukú híd ma is Magyarország leghosszabb közúti kőhídja.

### Gémeskutak



A kutak az életető víz forrásai. Az Alföld gémeskútjai gyors és biztonságos vízkivételi lehetőséget biztosítottak,

biztosítanak a mai napig is. Jellegzetes formájukkal a puszta jelképévé váltak. A kútásók bandákban dolgoztak, ásásra az augusztustól októberig tartó időszakot tartották a legalkalmasabbnak. Volt idő, amikor kútbírákat jelöltek ki, akiknek az volt a feladata, hogy a kút körül minden rendben legyen, ők szedték be a gémpénzt is mind a helyi lakosságtól, mind a vándorló pásztoroktól. A kutak vizét szándékosan is megronthatták; az ilyen valóságos kútmérgezés a legnagyobb bűnök egyike volt...

A gémeskutakhoz hiedelmek, babonák is kapcsolódtak: egyesek szerint a kút az élet forrása, a termékenység szimbóluma. Mások úgy vélték, hogy a kút nyílásán keresztül lehet eljutni az alvilágba. Ha a kútban megzavarosodik a víz, akkor az esőt hoz a népi természet – megfigyelések szerint. Jelzéseket is lehetett adni a kútgémmel: kész az ebéd, vagy baj, szerencsétlenség történt, pandúrok járnak a közelben, dög mérgezte meg a kút vizét és még sok minden mást tudathattak a puszta közös, egyezményes nyelvén.

### Pásztorokodás

A pásztor természetes kötelessége a jószág megőrzése, akár élete árán is. A XVIII. században még kaptak fegyvert a dúvadak ellen, de azt használhatták tolvajlaskor, martalócok hatalmaskodásakor is. A lényeg az volt, hogy a rábízott jószágot önkényesen elhajtani nem engedhette. A farkasok ellen könnyebb volt védekezni. Ismerni kellett a gonosz emberek praktikáit, azt, hogy a pipába marhakörmet, szórt, kapcát égettek, hogy annak füstjétől a ménes, gulya világgá menjen.

A jószág egybentartását szolgálta a kolomp és a csengő. A kolompot követi a többi jószág. A nyughatatlan, kóborlásra hajlamos jószág nyakába élesszavú, messzehangzó csengőt akasztott a pásztor. A harang a szarvasmarha, a csengő a ló nyakába illő. A kolompot kap a kos a juhnyájban, pergőt a kutya.



Az állatok őrzésénél a pásztor legfontosabb eszköze a bot. A csikós nem használja. Ki-ki maga készíti el, a még lábön kiszemelt tölgy, som, szilva, körtefa hajtásából. A bot nemcsak terelő eszköz, hanem dobó fegyver, lábközé fogva ülőke, földbe szúrva a szűrt rátevé árnyékot ad a tűző nap ellen. Két típusa van: az előbb leírt „fúrkósbot” és a juhászok használta „kampósbot”. A „kampósbot” a juhász a juhnyájából történő kifogására használja. A pásztor másik fontos terelő eszköze az ostor. Ennek is két típusa van: a kocsisok által használt hosszú nyelvű és a pásztorok rövid nyelvű ostora, a „karikás”.

A jószág őrzésében fontos szerep jut az okos pásztorok utódoknak. Két típusát különböztetjük meg: a nagyobb testű őrző-védő komondort és kuvaszt, továbbá a terelő, kisebb testű pulit, pumit és mudit. Az okos, kitűnő terelő tulajdonságú pulit elsősorban a juhászok, de a gulyások is szívesen tartották. A kuvaszt és komondor őshonos, a puli megjelenése a XVIII. századra esik, és összefüggésbe hozzák a merinó meg-honosodásával.

Forrás: <http://www.hnp.hu/>



## Kiszélesített Háló Program

Az E.ON Hungária Zrt. és a Családjainkért Alapítvány 2012 óta folytatja az E.ON Háló Programot, ami a felhalmozott áram- és/vagy gázdíj elmaradásokból segíti ki a támogatott családokat. Ettől az évtől – a korábbi sikerek nyomán – az E.ON újabb ellátási területeire is kiterjesztették a programot – pillanatnyilag Nyíregyháza, valamint Ajka és Nyirád térségében van mód pályázatok beadására, de más városokban is folyik a program indulásának előkészítése.

A Háló Program eddigi eredményeiről kérdeztük Szimler Andreát (SzA), aki az Alapítvány szakmai vezetőjeként menedzsere és trénera is ennek a „win-win” típusú projektnek (aminek minden résztvevő nyertese), valamint Varga Ivettet (VI), az E.ON Hungária Zrt. kommunikációs osztályának munkatársát, a program E.ON-os témagazdáját és felelősét.

### Mi az a momentum ebben a programban, amiért az E.ON nagyvállalati kategóriában Európai CSR Díjat kapott 2013-ban? (CSR= társadalmi felelősségvállalás)

**SzA:** Nagyon nagy dolog, hogy egy ilyen óriási energiaszolgáltató nem csupán jelentős összeget szán erre a programra – mégpedig évek óta folyamatosan –, hanem a szakmaiságot, a minőségi és hosszú távon ható segítségnyújtást helyezi az első helyre. A társadalmi felelősségvállalás nagyszerű példája ez. Halászni tanít és nem csak halat ad. Nem csupán pénzt, hanem tudást és segítő közösséget is kapnak a pályázók a program során. Az Európai CSR díjjal olyan programokat tüntetnek ki, ahol civil szervezet és üzleti vállalkozás közötti együttműködés valósul meg. A kompetenciaterületek megtartása és segítő együttműködés jellemzi ezt a munkát a kezdetektől. Nagyon büszke vagyok rá, hogy ehhez az együttműködéshez a mi alapítványunkat választották, hogy együtt dolgozhattuk ki a programot, és elejétől fogva részese lehetek a projektnek.

### Az E.ON-os partnerek is így vélekednek erről?

**VI:** Az E.ON csoport folyamatosan keresi annak lehetőségeit, hogy miként tudja megkönnyíteni ügyfelei számára a tartozások kiegyenlítését. Az E.ON Háló Programmal kiléptünk abból a keretből, ameddig a szolgáltató-ügyfél viszony hagyományosan tart. Egy olyan programot szerettünk volna megvalósítani, ahol a résztvevő családok egyedi élethelyzeteire szabott, velük együtt kidolgozott megoldási lehetőségek alakíthatóak ki, amely minden résztvevőtől aktív bevonódást, kitarthatást, tanulást igényel, de éppen ezért képes tartós hatást is elérni. Jól emlékszem az első, együtt gondolkodós megbeszélésre a Családjainkért Alapítvánnyal – izzott a

levegő, csillogtak a szemek, egymást vittük előre a kölcsönös lelkesedésünkkel. A lendület és a hitünk a programban azóta is tart – ezt az Európai CSR Díj csak megerősítette.

### Mit kapnak a támogatott családok a programban?

**VI:** Támogató közösséget, tudást és persze anyagi támogatást. A program segítségével a családok 30.000-400.000 forint nagyságrendű tartozásaik rendezésére kapnak lehetőséget. Másrészt ehhez olyan 40 órás tréninget kapnak, ami segíti a hátralék újbóli kialakulásának elkerülését. A képzési blokkok mindennapi aktualitások köré szerveződnek: pénzügyi ismeretek, munkaerő-piaci készségek, energia-megtakarítás, jogi ismeretek stb., és mindemellett jellemzően önismeretben is előrébb lépnek a programban résztvevők. Mindezt a hasonló problémákkal küzdők támogató közösségében – egymástól is tanulva, egymást erősítve.

### Miért van, hogy – tudomásunk szerint - viszonylag kevesen kerültek be eddig a NOE tagjai közül a programba, és, ha így van, mit tesznek annak érdekében, hogy ez ne így legyen?

**SzA:** A program az E.ON ellátási területére szól, ez egyfajta szűrőt jelent, persze mindenütt nyitott a hátralékkal küzdő NOE-s családoknak is. A családok helyzete is változó területenként. Akik azonban akarnak és képesek is a kapott segítséggel talpon maradni, tudnak valamennyi pénzügyi és személyes erőforrást mozgósítani, azoknak nagyszerű lehetőség! A részvételhez pályázni kell, és ha valaki alkalmassága ellenére ezt nem teszi, nyilván kimarad ebből a lehetőségéből.

A legnagyobb akadály a családok rejtőzködése, amin tapintattal egy helyi vezető átsegítheti őket. Sokat tehetnek a NOE helyi vezetői, önkéntesei, ha közvetlenül megszólítják, segítik azokat a családokat, akiknek ez a program szólhat. Ahol mindehhez NOE együttműködő partnert sikerült találnunk a program megvalósítására, ott magasabb is lett a NOE tagok aránya. Ehhez minden támogatást, konzultációt, sőt bizonyos költségtérítést is megadunk.

Megértem, ha valaki restelli, ha önhibáján kívül megcsúszik, ám ha lehetőség nyílik kimászni a gödörből, meg kell ragadni az alkalmat, különben a baj könnyen halmozódik. A programban való részvétel ráadásul anonim. Amit mi teszünk, hogy meghirdetjük ezt a lehetőséget, megszólítjuk a vezetőket, és minden kérdésben rendelkezésre állunk. Ebben az évben egyébként már sokat javult a helyzet, amiatt is, hogy az E.ON-nal egyetértésben növeltük a program területi kiterjedését.

## Idén konkrétan hogyan bővül a területek száma és miben léptek tovább?

**SzA:** Idén jelentős áttörést értünk el! Eddig Püspök-ladányban, Pécssett és Székesfehérváron NOE részvétellel, Nyírbátorban, Debrecenben, Kaposváron és Komlón a helyi családsegítő együttműködésével valósult meg az E.ON Háló Program.

Ebben az évben újból visszatérünk a Tiszántúltra és Nyíregyházára, a Dunántúlon Nyirád (NOE szervezéssel) és Ajka, valamint a környező települések vannak a fókuszban. Ahol NOE egyesületi partnert találtunk a megvalósításra, ott minden könnyebben megy, a közös nyelvet hamar megtaláljuk.

Nagyon sokat fejlődöttünk az évek folyamán, a képzés hatalmasat lépett előre. A „méretkülönbségek” dacára komolyan vesszük egymást az E.ON-nal, és a tapasztalatok rendszeres közös kiértékelését újra meg újra hasznosítjuk.

**VI:** A programban eddig tehát Nyíregyháza, Ajka és Nyirád térségéből vártuk a pályázatokat április 3-ig.

Nyár elején várhatóan Szekszárdon és a környező településeken folytatjuk majd a programot – jelenleg folyik az egyeztetés a helyi együttműködő partnerünkkel.

## Mit üzenne a NOE Levelek olvasóinak?

**SzA:** „Aki hallja, adja át!” Röviden ennyit. Figyeljék a pályázati kiírást, ami 3 helyen már megjelent, és fent van a honlapunkon is /www-csaladajainkert.hu/. Gyakran tapasztalom, hogy első hallásra a pályázók megrettennek: „itt tényleg tréningre kell járni?” Aztán az első alkalom után azt látják, hogy a képzések rendkívül jó hangulatúak, a csoporttagok egy csónakban eveznek és nagyon sok ötlettel segítik egymást. A résztvevők az utolsó képzési alkalommal mindig hangot adnak annak, hogy mennyire szívesen folytatnák.

Győzzék meg egyesületi vezetőiket (persze E.ON-os el-látási területen), hogy startoljanak rá a programra. És ha kérdésük van, bátran keressenek. Ha idén olyan sikeresekek leszünk, ahogy az év indult, nagyon bízunk benne, hogy jövőre folytathatjuk.



## Ráckevei Kistérségi Családi Nap

Újabb NOE – Apraja-Nagyja Csoport a Családokért rendezvényről van szerencsém beszámolni. Kistérségi Családi Napunk, melynek az Ács Károly Művelődési

Központ adott otthont, kettős célt szolgált: egyrészt a Nagycsaládosok Országos Egyesületét szerettük volna közelebről megismertetni az érdeklődőkkel, másrészt képzést nyújtani önkéntesség témakörben tagjaink számára.

Meghívott vendégeink, Ráckeve és Szigetbecse polgármestere, városunk intézményeinek vezetői, képviselői, régi NOE vezetők és tagok is elfogadták meghívásunkat.

A rendezvény első részében a NOE Közép-Magyarországi Régiójának titkára, Szőnyiné Gábor Mária mutatta be az országos egyesület útját a kezdetektől napjainkig. Ebből kiderült többek között az is, hogy Magyarország második legnagyobb civil szervezete (a maga 14 000 tagcsaládjával) 1987-es megalakulása óta vallja, védi, képviseli örök értékeit: az élet, az anyaság tiszteletét, a házasságért, a családjáért, a nagycsaládjáért érzett felelősséget.

Helyi tagszervezetünk is ezt a célt kívánja szolgálni minden tevékenységével. A rendezvényen jelenlévő vendégeinknél törekvéseink pozitív visszhangra találtak, a továbbiakban keressük a lehetőséget az együttműködésre.

Továbbra is szeretettel várunk minden olyan családot is (gyermek számától, életkorától függetlenül), amely céljainkkal egyetért és csoportunk életében, munkájában szívesen részt venne.

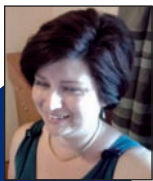
Rendezvényünkön nagyon sok kisgyermekes család megfordult, főként kísérő programjainkba bekapcso-

lódva: a gyerekeket kézműves tevékenységekkel, babaszobánkban ingyenes Ringató foglalkozással kapcsolódtak be. Önkéntes munkát végző tagjaink időt és energiát nem sajnálva készítettek elő és bonyolították le a találkozót, számos feladatot akár párhuzamosan is ellátva, melyért szeretnék szintén köszönetet mondani!

Hivatásról, családról, karierről beszélgettünk helyi, több gyermeket nevelő édesanyákkal a Láthatatlan Munka világnapja, illetve a múlt havi Ráckevei Újság hasábjain megjelent interjú kapcsán. Édesanyákkal, akik értékes és tartalmas gondolatokkal, de mindenekelőtt életük hiteles példájával erősítik meg és teszik élővé a NOE alapszabályában rögzített értékeket, melyekért mi is úgy otthon, a mindennapjainkban, mint önkéntes NOE tagként a civil közéletben, folyamatosan és örömmel munkálkodunk!

ÖREGNÉ KOVÁCS BERNADETT





## Majális Ráckeven

Sok év után 2015-ben civil összefogással újra volt május 1-i ünnepség Ráckeven. A Harmonikások Országos Egyesületének vezetője, Cserna Gábor fogta

össze a ráckevei civileket önkormányzati támogatással. A város családjaival együtt ünnepeltük május elsejét.

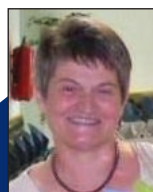
Volt egész nap kézműves foglalkozás, lovagoltatás, kispályás foci, sor-



versenyek, színpadi előadások, bográcsozás. Az Apraja-Nagyja csoport standjánál is tartottunk kézműves foglalkozást. Felállítottunk pelenkázó-szoptató sarkot és a gyerekeknek játszószarkot is.

Családjaink igen nagy létszámban képviselték magukat ezen a napon, jó és tartalmas napot töltöttünk együtt. Köszönjük mindenkinek a támogatást, részvételt!

POLGÁRINÉ SZENTE ANNAMÁRIA



## Sárvári májusfák

Egyesületünk, illetve más civil szervezetek és intézmények május elseje alkalmából a város vezetőségének felhívására 30 májusfát állított fel a Nádasdy vár parkjában majálissal, piknikezéssel egybekötve.

Érdekessége volt a napnak a Nádasdy vár körbeölelése a 40 éve működő Nádasdy Tamás Általános Iskola évfordulóján. A nap jó hangulatban telt, igazi családi rendezvény kerekedett belőle. A májusfák kitáncolására a hónap utolsó napján kerül sor.

SÁRAY PÉTERNÉ, MARIKA



## Al-Duna Régiós Fórum

A fórum helyszínéül Tolna város nagycsaládos egyesülete a helyi művelődési ház termét rendezte be, ahol szeretettel és barátsággal fogadták a régió egyesületeinek képviselőit. A fórumon részt vett Varga Anikó, aki a régió titkárával, Várdainé Kiss Krisztinával közösen vezette le az összejövetelt április 10-én.

Varga Anikó tájékoztatta az egybegyűlteket a közelmúltban elért eredményekről, az elvégzett tevékenységekről, és fórumindításként előrevetítette a NOE jövőbeni törekvéseit, célkitűzéseit.

Kiemelt téma volt az egyesület fiatalításának fontossága és időszerűsége, továbbá a pályázatok figyelmesebb és a pályázatok pontos, szakszerű elkészítése.

Tájékoztatót kaptunk az új autópálya-matrica rendszer finomításában elért eredményekről, mely a NOE lobbizásának és javaslatainak köszönhető. Információkat kaptunk a nyaralási pályázatok lehetőségeiről, feltételeiről.

A főtítkári beszámoló és tájékoztató után a régió egyesületeinek képviselői elmondhatták az aktuális problémájukat, javaslataikat, s a hosszabb távú elképzeléseiket.

PÓLYA GÁBOR





**A bankunk**

**alkalmazkodik hozzánk.**

**Nem fordítva.**

Az FHB Bank még több családnak segít:

- **minden állami támogatással** nyújtott lakáshitel,
- a **szocpol** és
- **2015. 07. 01-től a Családok Otthonteremtési Kedvezménye** egy helyen.

**Ellenőrizze kalkulátorunkkal, Ön is jogosult-e!**

[www.fhb.hu](http://www.fhb.hu) | 06 40 344 344

Ahány család, annyi történet. Ahány történet, annyi megoldás.

A tájékoztatás nem teljes körű, részletekért és feltételekért kérjük, keresse fel a [www.fhb.hu](http://www.fhb.hu) weboldalt, vagy érdeklődjön bankfiókjainkban. A jelzáloghitelek igényléséhez a fedezetül bevont ingatlanokra vonatkozóan vagyonszociális megkötése vagy megléte szükséges. A bank a hitelbírálat jogát fenntartja.

2015. június



## Lelki fitness avagy a hit nem vegytinta

**Névjegyében ez áll: író, költő, műfordító, tűzoltó, katona, vadakat terelő juhász. Harminc könyv, tizenhét év tanítás, hat gyerek, egy család, évi száz fellépés, ezer aprócikk. Lackfi János hat gyermek édesapja, boldog házasságban él. Magyar irodalomtörténetből szerzett doktori fokozatot, magyar-francia szakon végzett, és tizenhét évig tanított a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen.**

### **Költői vénája mikor jelentkezett? Felmenőire is jellemző volt az írás szeretete?**

– Édesapám Oláh János, József Attila-díjas író, költő, szerkesztő, édesanyám Mezey Katalin Kossuth-díjas író, költő, kiadó, vagyis irodalmilag „terhelt” családból jövök. Ez sosem fajult agyatlan művészkedéssé, földhözragadt család voltunk, tetőteret építettünk be, kertészkedtünk, apám cselgáncsedzéseket tartott. Meg persze írt, olvasott, rajzolt mindenki. Öcsém-húgom képzőművészek.

### **Fellegekben járó, kreatív típus? Milyen, amikor ír?**

– Kedélyes és vásott ember vagyok, csep-pet sem álmatag. A fantáziámat viszont szívesen túráztatom, annyira, hogy időnként nehezen viselhető. Barkácsolni, mosogatni, kertben dolgozni, fagyni szeretek, az adminisztrációt kevésbé, bár már nevelem magamat. Az írás a babonákkal ellentétben nem transzállapot, nincs rángógörcs, habzó száj, eldobott agyvelő. Ül az ember és ír. Olykor szenvedve, erőltetve. Máskor a normális emberi tevékenység funkcióörömeivel. Időnként ujjongva, amikor szinte szárnyalsz...

### **Elégedett, boldog embernek vallja magát?**

– Álmaink házában lakunk, szeretem a munkámat, anyagiilag sincsenek nagy gondjaink, negyvennégy éves koromra hatszoros apa és egyszeres nagyapa vagyok, templomba járok, sportolok, olvasok, zenét hallgatok, filmeket és focimeccseket nézek... Világnagy önsorsrontó kellene legyenek, ha nem tudnék hálát érezni. Amúgy is derűs alkat vagyok, de persze aki emberbőrben él, nem úszhatja meg az aggodalmakat, fájalmakat, szorongást, értéktelenség-érzést, kell tudni újra és újra felvenni a kesztyűt. Ráadásul íróember kiválóan beépítheti a művekbe az ilyesmit. Ami gyilkol, sebez, nyomaszt, energiát szív el, az leírva kinccsé válik. Ez a művek tökesúlya, nélküle csak nyúlós-nyálás giccs van.

### **Szinte gyerekfejjel ismerkedett meg feleségével. Mesélne első találkozásukról?**

– Tanulni szaladtam fel egy évfolyamtársamhoz, barátomhoz, és mikor kiszálltam a liftből, három húgának egyikével találtam szemben magam a bérházfolyosón. Nagyon tetszett íves szemöldöke, üde szépsége, sietősége. Éppen szaladt valahová. És hát most, egy közös negyedszázad múltán még jobban tetszik.

### **Nagycsaládból származnak feleségével? Mi volt a családi poggyászból?**

– Ők heten testvérek, mi hárman, két hasonló család, sok különbséggel. A poggyászt jobb lett volna tudatosan átneézni a kezdet kezdetén, mert később folyamatosan ke-

rültek elő a „zsákbamacsok”. Nem holmi brutális meglepetések, hisz mindketten ép és szeretetteljes családba születtünk. Ám az önismeretet, a nevelési készségeket menet közben sajátítottuk el, sok botladozás közepette. Igyekezve tovább vinni, amit az ősöktől kaptunk, a gyerekek szeretetét, a velük való bánás könnyedségét, a humorra való hajlamot, a másokért való önfeláldozás szellemét. És persze vívtunk-vívunk a nemzedékről nemzedékre szálló, kevésbé szerencsés elvekkkel.

### **Sokáig fontolgatta a házasság gondolatát vagy bátran belevágott?**

Percig sem volt kétséges, hogy bátran belevágunk, Juli tizennyolc éves volt, én húsz. Azt hiszem, ez a merészség, ez az Istenben bízás volt a ránk jellemző legnagyobb pozitívum, nagyon sok minden dőlt el jó irányban amiatt, hogy sokszor bele mertünk ugrani a semmibe. Meg voltunk győződve róla, hogy hátunkon ott a Gondviselés, mint egy ejtőernyő. És valóban kinyílt minden zuhanáskor.

### **Egy nyilatkozatában kalandregényként jellemezte első éveiket. Mesélne erről az időszakról?**

– Tömény romantika jellemezte azokat az éveket. Elegánsan hangzik, hogy egy öreg pasaréti villában éltünk, a ház állapota viszont kriminális volt. A gázbojler kékesen lángolva durrant be, mint a Vezúv, sose lehetett tudni, mikor robban. A műemlék kazánból mérges gázok szivárogtak. A falak süllyedtek, a falban háború előtti ólomvezetékek, a csengő sosem szólt, esős időben viszont magától is megszólalt, a vécében télen befagyott a víz. Nem éreztük szegénynek magunkat, bár a menü sült krumpli volt tökkel vagy tök sült krumplival. Húst a kisfiunknak vásároltunk, a csirkemellcsontokat áhítattal leszopogattuk. Juli a semmiből is nagyon finomakat főzött, például nagy kondér köménymagos leve-seket. Napközben oda-odasomfordáltam a fazékhoz, merőkanállal beleettem a hideg levesbe. Cselgáncsedzéseket tartottam, életerős, nagyevő fiatalember voltam. Egyik barátunk döbbenetlen kérdezte Julitól, tényleg ennyire szeretem a köménymagos levest? Feleségem legyintett: borzasztó, teljesen függő vagyok...

### **Mit gondol a hűségéről? Mi az, ami jól működővé teszi házasságukat?**

– A hűség kapcsán érdemes Mihalec Gábor, a nagyszerű párterapeuta írásait olvasni! Aki két lábon jár és valamelyik nemhez tartozik, ki van téve a kísértésnek. Kérdés, mit kezdünk ezzel, hogyan fogalmazzuk meg kapcsolatunkat, hogyan zárjuk le határainkat. Házasságunkat az élteti, hogy mindketten hajlandóak vagyunk tanulni, változni, adott és kapott sebeket gyógyítani.





Fontos a folyamatos újratervezés, egymás keresése, meghallgatása minden szövevényes helyzetben. Nehéz feladat, afféle lelki fitness. Ám elképesztő, euforikus élmények várnak, ha sikerül egy-egy krízisen túljutni.

## Mennyire van betáblázva egy napja? Nehéz feladat költő-író-műfordítóként eltartani a családját?

– Nem tűnik sikerszakmának, de nem panaszkodhatom, mindössze maroknyian élünk meg csak ebből. Az viszont rettentő hamis kép, hogy a költő lila hajjal, elvontan üldögél egy sarokban, piálgat, nagyon béna és várja az Ihlet látogatását. Vannak piás, elvont és béna költők, nyilván a betonkeverősök közt is akad efféle jellem. Az átlagos író-költő azonban fordít, tanít, újságíróskodik, korrektúráz, adminisztrál, felolvas, utazik, szerkeszt, lektorál, recenzeál, szervez, műsort vezet, s amikor csak tud, ír. Unatkozni nem ér rá.

## A költői fantáziának milyen hasznát veszi a gyerekekkel való együttlét során?

– Sokáig ment a játszótérezés, kézműveskedés, báb-színházazás, bolond táncikálás-énekelés, esti mese, versmondás elalvás előtt, miegyéb, s ebből én is kivettem a részemet. Mostanában inkább az „apa, na ne mesélj!” korszakát éljük. Kamaszainkkal megvívjuk a szükséges csörtéket, és vannak jó beszélgetések, nagy közös élmények, például amikor segítenek nekem a Kaláka Versudvarban Kapolcson, ahol házigazdaként működöm nyaranta. Most nyilván minden jelentősen megváltozik, hiszen nagypapa lettem és hatodszorra apuka. Vilmos unokám és Julianna lányom érkezése új babázós-mesélős-játszós korszak kezdetét jelzi így, tizenkét év után (ennyi idős most Ágnes lányom, az eddigi legkisebb).

## Ha együtt van a gyerekekkel teljesen ki tud kapcsolni, vagy folyton kattognak a kerekék?

– Megszállottja vagyok a szakmának, folyton jár az agyam, de a beszélgetések, esti imák, egy-egy est vagy koncert mindig ad új, közös témát. Egyre több a külön út, ámulva és persze aggódva hallgatjuk lányaink beszámolóját a baráti körök, bulik kavargó világáról. Tudjuk, hogy ez most a feladatuk, felfedezni a világot, de ott munkálkodik bennünk a (hibás) szülői ösztön: erősen lekötnöni mindet egy vastag láncsal a székére, nem megy innen senki sehová! Ha ez a rabtartó, sárkány-szülő előjön, szépen vissza kell tessékelni a helyére. Nincs mese, irány az élet, de izgulunk, hogy ők irányítsák sorsukat, s ne az őket. Közben meg állandóan megy a műsor: hányas busszal jössz haza... inkább a korábbival... ki az a fiú, nem is ismerem... miért nem veszed fel a telefont... azt hittük, elraboltak, vízbe fojtottak, megerőszakoltak, szervkereskedőknek eladtak... nyugi, apa, lazulj el...

## Fontos a megújulás. Miből merít? A gyerekek világa kifogyhatatlan forrás...

– Műveimre nagy hatással van a gyerekek világa, sziporkázó kreativitása. Az, ahogy a hamis tekintélyeket, a fapofa okoskodást, az unalmas nagyotmondást leleple-

zik. Számos mesét, verseskötetet a kölkök témái alapján írtam. Felőtteteknek szóló munkáimban is ott van ez a zsványság, szeretem felrobbantgatni a világot. Attól meg nem félek, hogy kifogyok az ötletekből, mindig van egy székérdéréknyi, ha öt életem volna, se tudnám mind megírni. Amúgy a rendszeres sport és a barkácsolás is megújulás, segít talpon maradni.

## Milyen életszemléletet, értékeket akar feltétlenül átadni a gyerekeinek?

– Életünk szerves része a katolikus hit, benne élünk, mint a hal a vízben. Nagyon szeretnénk átadni ezt gyerekeinknek is. El kell azonban engednünk az illúziót, hogy majd mi jól beléjük neveljük az igazi értékeket, ha akarják, ha nem, mosás után se jön ki többé. A hit nem vegytinta. Ha mint egy kalodába, belenyomorítjuk a gyereket, talán nem lázadnak, de fel se nőnek. Keservesen jöttünk rá, de életünk legszebb gyümölcse, hogy szabadon kell engedni azokat, akik ránk bízottak. Persze feltarisnyáljuk őket hamuba sült pogácsával, házi disznótórossal, gluténmentes müzliszelettel meg mindennel, ám az szépen el fog fogyni. Kérdés, akkor mit kezdenek magukkal. Egy bölcs fiatal pap, Szilágyi Szabolcs atya szerint a hatékonysághoz mi, emberek ragaszkodunk, Isten cseppet sem hatékony. Inkább türelmes. Tud elengedni. A háttérben sír, vár, aggódik, szeret, de nem készít statisztikát arról, hányat léptél a helyes úton, és ez most neki hány százalékos siker. Irgalmatlanul nehéz ezzel a szemmel nézni felnövő gyerekeinket, de ha sikerül, sokkal mélyebb közösségre jutunk velük...



## Mi lenne a tanácsa, üzenete az édesapák számára a család, gyereknevelés területén?

– Talán hogy a tekintély nem szigorkodásból származik. Ha tudunk gyerekeinktől bocsánatot kérni, ha beismerjük, amikor hibáztunk, ha tudunk szelíd határozottságot felmutatni elszállt dühöngés helyett, akkor nagyot léptünk előre. Ne szépítgessük, a basáskodás nem tradicionális szerep, hanem tahó dolog. Gyerekünk teljes ember, nem alacsonyabb rendű lény, akinek majd megmutatjuk a tutit. „Atyák, ne szomorítsátok gyermekeiteket”... Ha nem egy cég igazgatójának a szerepét játsszuk, hanem már kicsi korukban tudunk barátja lenni gyerekeinknek, remélhetőleg az az öröm vár ránk, hogy felnőtt gyerekekkel is megmarad a barátság.

## Köszönjük őszinte válaszait!

LÓDI VIKTÓRIA

## KÖSZÖNET



Hol is kezdjem...?

Köszönöm, hogy az első pillanattól kezdve olyan ösztönös magabiztossággal nyúlsz a gyerekeink után, hogy szemernyi kételyem sincs soha, hogy meg tudsz oldani velük kapcsolatban bármilyen helyzetet! Igaz, hogy amikor csak lehet, gyorsan átpasszolod őket, ha a kelleténél szagosabb a pelus, de tudom, hogy

azért ha magatok vagytok, akár az autó hátsó ülésén is ki tudod takarítani bármelyiket a „nyakigkakiból” (Bizonyított tény! :))

Köszönöm, hogy a lányunk mindig tündérkirálylánynak érezheti magát, ha veled van, és nem csak azért, mert a tenyereden hordozod, hanem mert annak is öltözteted, ha végre szabad kezet kapsz. Még akkor is, ha december közepén, a mínusz tízben az egyik – szekrényből már régen kiszelektált és elcsomagolásra váró – nyári ruhát „téliésíted” pulcsival, vastag harisnyával... Talán ez lehet az oka, hogy olyan túl gyakran azért mégsem kapsz szabad kezet:)

Lehet, hogy előfordult már olyan, hogy a bundás téli cipőbe nem adtál zoknit a gyerek lábára, mert hát az eleve bundás, minek még a zokni is??? (És tényleg... ugyan minek???:-o) De ez is csak egy újabb bizonyíték arra, milyen leleményesen vizsgálod felül a gyereknevelés kőbe vésett, divatjamúlt, ősrégi szabályait, és újítod meg, ha a modern kor, vagy az ésszerűség mást diktál. Köszönöm!

Köszönöm, hogy egy percre sem kell aggódnom amiatt, hogy pótolhatatlan vagyok-e, ami persze néha jól esne az embernek, de amikor a lelkiismeret-furdalás démonaival küzdök, mert éppen nem tudok otthon lenni, ez az egyetlen fegyverem: a tudat, hogy nélkülem is istenien szórakoznak az apjukkal, hiányérzet nélkül!

De a legfontosabb: köszönöm, hogy megmutatod a gyerekeinknek, hogy milyen az élet vagányabb, szabadabb, önefeledebb, lázadóbb oldala, amit tőlem, aggódós anyukától sosem kapnának meg. Köszönöm, hogy minden nap láthatom a szemedben azt a büszke, érzékeny, gondoskodó csillogást, ami csak akkor jön elő, amikor velük vagy, de akkor aztán folyamatosan ott ragyog... És köszönöm, hogy az a bizonyos másik csillogás is ott maradt a szemedben, ami nekem szólt még régen, de ma is megkaphatom például azokon a kócos, gyűrött reggeleken, amikor a legkevésbé számítok rá, de a legnagyobb szükségem van arra, hogy töltekezzen belőle!



Köszönöm neked, és köszönjük nektek, apukák, hogy vagytok!!!

forrás: <http://kisfelfedezo.hu/2015/02/04/koszonet/>

## A férfiak agyát tényleg átprogramozza az apaság

**Egy férfinak nemcsak az életét, hanem az agyát is megváltoztatja a gyereke születése, és ezek mind azt szolgálják, hogy jobb apa legyen. Ilyenkor változik a hormonháztartás, épül a szürkeállomány.**



### András

*Nem gondoltam volna, hogy valaha is kitörő örömmel fogom fogadni azt, ha valaki lepisil. Nem gondoltam volna, hogy egyszer majd énekeket fogok tanulni a YouTube-ról. És nem gondoltam volna azt sem, hogy bármi élvezetet találok majd abban, ha az éjszaka közepén, álmosan botladozva kell elvinnem a pelenkázóhoz egy nyekergő gyereket, pedig néha még boldognak is érzem magam, amikor ő a tiszta pelenkát egy széles vigyorral köszöni meg.*

Az emlősök mindössze hat százalékánál játszanak fontos szerepet az utódok gondozásában a hímek – a szoptatást leszámítva ugyanúgy bevetik magukat azért, hogy életben tartsák a kicsinyüket, mint a nőstények. Egyre több tudományos, kulturális és egészen hétköznapi jel mutat arra, hogy az ember is az emlősöknek ehhez a hat százalékához tartozik: vagyis elmondható, hogy Föld élővilágában az apákká alakuló emberek nagyon is különlegesek.

## László

*Az anyák szerint az anyaság a legjobb dolog a világon, szerintem meg az apaság. Nincs annál jobb érzés, amikor végre vállrándítva elintézheted a munkahelyi gondok többségét, mert tudod, hogy ha hazamész, vár egy tündéri csöppség. Akinek gügyöghetsz, akit a kezedbe vehetsz, akit álomba ringathatsz. Aki, ahogy nő, egyre többet mosolyog rád, akivel jó összebújni a meleg takaró alatt, akiért úgy aggódhatsz, mint korábban soha senkiért. És, aki mindezt szépen visszacsepegtetni neked az ovis, majd az iskolás évek alatt. Majd sztorizgathatsz róla, élvezed, hogy mások irigykedve figyelnek emiatt. És végre családapaként másképpen tekintesz a családapákra is.*

Kevés olyan kulturálisan bebetonozott alapvetést ismerünk, mint amilyen az a feltételezés, hogy nők anyának születtek, és nemcsak a testük, hanem az agyuk is erre van beprogramozva, de a sztereotípiáink a férfiakat nem tüntették ki szükségszerűen az apasággal. Ennek megfelelően kevés kutatás született arról, hogy a férfiak testére és agyára milyen hatással van a gyerekek megszületése. A téma azonban egyre több szakembert inspirál, akik tudományosan is megerősítik: minden jel arra mutat, hogy a férfiak agya már nem lesz ugyanaz, miután a gyerekek világra jön.

## Pisti

*Empatikusabb lettem. Azzá tett, ahogy az egész babaügyben részt veszek: egyrészt most inkább én tartom a kapcsolatot a rokonsággal – még mindig rugalmasabb az időbeosztásom, mint a feleségemé –, másrészt látom ám, hogy nem tréfadolog pátyolgatni egy kisdedet, kivesszem a részem, amennyire csak tudom. Az pedig kézenfekvő következtetés, hogy minden családban hasonló nehézségek, kétségek és kérdések merülhetnek fel, ezért ez a bizonyos empátia átlépi a család szűk határait.*

*Valamivel kevésbé érdekelnek a külvilág dolgai, de nem menekülök a babázásba: ez teljesen természetesen jön. Ahogy a nyugalom is. (...)*

*És sokszor eljátszom a gondolattal, hogy hány olyan tudós lehet, aki képes létrehozni egy önmagánál bonyolultabb szerkezetet, gondolati struktúrát. Talán a fizikusok egy része vagy néhány elméleti matematikus. Nos, lányos apaként ez nekem máris sikerült, és erre nagyon is büszke vagyok.*

## Nem lehet nem észrevenni

Egyre több a bizonyíték arra, hogy egy gyerek nemcsak az anya, hanem az apa testén is nyomokat hagy, és nem a nők kizárólagos kiváltsága/kötelessége, hogy szülők legyenek. Már a terhesség időszaka sem múlik el nyomtalanul: vannak olyan kispapák, akik a kismamákéhoz kísértetiesen hasonló tüneteket mutatnak: felszednek pár kilót, hányingerre kezdenek panaszkodni, fura ételeket kívánnak, sajogni kezd a hátuk, éjszakánként álmatlanul forgolódnak, és nappal is ingadozik a hangulatuk. Ez a pszichoszomatikus tünetcsoport annyira valóságos, hogy neve is van: Couvade-szindrómának nevezik, és a kutatások arra jutottak, hogy a jelenség nem pszichológiai anomália, hanem biológiai alkalmazkodás egy új, a fejfenntartás szempontjából elég kritikus helyzethez.

A kutatók a selyemmajmokra mutogatnak, ezeknél a főemlősöknél, akárcsak az embereknél a nőtények és a hímek is kivesszik a részüket az utódok gondozásából, az utóbbiak a többi között azzal is, hogy a szülés idejére nagyjából 20 százalékkal nagyobb testsúlyra tesznek szert. A tudósok feltételezése szerint azért, mert ők ezzel a pocakkal készülnek arra, hogy az utódok gondozása extra energiát követel majd tőlük.



## Attila

*A világ egyik napról a másikra hirtelen nagyon veszélyes helyé válik. Meggyőződéseddé válik, hogy a konyhakövn minimum vérhas, de inkább ebolavírus van, úgyhogy, ha egy cumi leesik, vagy a gyerek bemászik oda, akkor hívod a vegyvédelmiseket. Elgondolkodsz, hogy nem is olyan hülyeség a Hummer terepjáró, legalábbis ha a gyereket vinnéd valahova, és egyre gyakrabban fut át a fejedben az öregek kesergése, hogy „sok az örült az utakon”.*

*Már egyre kevésbé poén, hogy izgalmas, változatos, de nem túl biztos melód van, és sajnálsz, hogy nem lettél jól kereső irodakukac könyvvizsgáló a közgazdász diplomáddal. (...)*

A férfiak hormonjai sem közömbösek a gyerek érzékésére. Azoknak az apáknak, akik különösen nagy odaadással babusgatják a gyerekeiket, szinte biztosan magasabb az oxitocinszintjük. A tesztoszteronszintjük pedig átlagosan a harmadával csökken a baba születését követő első három hétben. Ezeket a hormonális változásokat magyarázza egyrészt az, hogy az apára hatással vannak az anya hormonális változásai, másrészt az, hogy a hormonjaik őket is felkészítik az apaságra.

A tudomány ezt azzal magyarázza, hogy ha a szokásos szinten áramlana bennük a tesztoszteron, az az utódgondozás szempontjából nem túl szerencsés viselkedési formákban nyilvánulna meg, vagyis túlságosan el lennének foglalva azzal, hogy más férfikkal versengjenek, és más nőket csábítsanak el, ahelyett, hogy a pelenkázásra koncentrálnának. Nagyjából hat héttel a gyerek születése után aztán a férfiak hormonszintje visszaáll.

## Laci

*Jó hírem van, koma: az újszülött érkezésével eljön a régóta várt lelki nyugalom ideje. A baba lesz a sztár, az anyukája a hős, veled pedig az égvilágon senki sem fog foglalkozni. Visszavonulhatsz a reflektorfényből, a család puszta kiszolgáló-személyzeteként végre a periférián lazíthatsz, a vendégek is csak arról veszik majd észre, hogy te is jelen vagy, hogy megkérdezed, mit hozzá inni. Élvezd ki, mert nem tart túl sokáig!*

## Pali

*Újra szerelmes lettem, de végzetesen. Az első után el nem tudtam képzelni, hogyan lehetne még egy gyereket szeretni, hiszen ő az egyetlen, aki belőlem lett. A harmadik után nem tudtam, hogy gondolhattam erre az elsőnél. Ma is naponta csodálom az arcukat, a mosolyukat, és csodálkozom, hogy teremthetett a teremtő ilyen tökéleteset. Ennél praktikusabb dolog pedig nem is történhet egy férfival, minthogy három fia legyen, mehet a streetball, a darts, a kerékpártúra, a horgászat, foci kettő a kettő ellen, az apasággal móka lett az egész világ, visszafordíthatatlanul. Miközben egymást tanítjuk arra, amire a másíknak szüksége van.*

## Fejben dől el

És igen, átalakul a férfiak agya is. Egyrészt az utódok látványa élénk idegi aktivitást vált ki az agyukban, de a Denver és Yale Egyetem tudósainak a kutatásából az is kiderült, hogy az apák agya strukturális változásokon is átmegy. A vizsgálat során 16 újdonsült apának az agyát szkennelték két, illetve négy héttel az után, hogy megszülettek a gyerekeik, majd 12-16 héttel később megismételték. A felvételek összehasonlításából kiderült, hogy az apák agyában több területen is megnőtt a szürkeállomány: a többi között a jutalmazás feldolgozásában részt vevő striátumban, a hormonális kontrollért felelős hipotalamuszban, az érzelmekben szerepet játszó amigdalában és elülső homloklebenyben, valamint a memóriába és döntéshozatalba beleszóló oldalsó prefrontális kéregben. Vagyis ezek mind-mind olyan agyterületek, amelyek az utódokhoz való kötődésben és a nevelésükben is szerepet játszanak.



## Gergő

*Semennyire nem változtam meg az apaságtól, ami történt, az valami sokkal brutálisabb. Belépett az életembe négy ember, akik még a legközelebbi, legkedvesebb barátaimnál is nyersebben, tisztábban és valóságosabban tükrözik vissza a személyiségemet, minden hibámat és persze minden erényemet. Ez az önismereti utazás – amiből nyilvánvalóan nehéz jól kijönni – néha elég fájdalmas és letaglózó, de közben nincs benne semmi hamisság vagy csalás. (...)*

## Attila

*Gyerekekkel nem nyaralni megy az ember, hanem nyaraltatni. A játszószőnyegen hagyott Lego-kockánál nincs fájdalmasabb. Nekik nem kell kávé ahhoz, hogy ébredés után egy perccel már üvöltve szaladgáljanak körbe-körbe. Gyakran érzed azt, hogy nem bírod tovább ezt az örültek házát, de amikor meg elviszi egy napra a nagyi, akkor meg az a baj, hogy mennyire hiányzik és zavar a csend. Veled ellentétben, ők napközben be tudják hozni azt az alvást, amit te éjszaka mászkálással/altatással/pelenkázással/ágyhúzással töltesz. Szokj hozzá a gondolathoz, hogy nappaliból évekre játszóház les, de a lakásnak nincs olyan pontja, ahol ne bukkannának fel különböző játékok. Bonus track: megtanulsz egy húszcentis sávon aludni az ágy szélén, és kívülről fújod majd az összes bugyuta mesefigura nevét.*

VÁNDOR ÉVA

Forrás: <http://vs.hu/magazin/osszes/a-ferfiak-agyat-tenyleg-atprogramozza-az-apasag-0205#!s0>

## Apu, te is mesélj!

**Szél Dávid és Szabó Júlia pszichológusok egy olyan kezdeményezést indítottak el, ami direkt az apákra fókuszál. Apáknak és igény esetén családoknak szól közös pszichológiai rendelésük, az Apakanapé. Egyre inkább része ugyanis a közvélekedésnek, hogy az apa ugyanolyan fontos szereplője a gyereknevelésnek, vagy inkább a gyerekkel való együttlétnek, mint az anya: bármilyen döbbenetes, de még fel is tudja öltöztetni, meg is tudja etetni – szóval nincsenek öröktől adott csak anyás és csak apás vonásai az együttlétnek. A pszichológusokkal arról beszélgettünk, hogy miért fontos, hogy az apa is felszabadultan töltsön együtt az időt a gyerekével.**

**Szerintetek miért jó a gyerekeknek, ha az apukájuk is értékes időt tölt velük, és miért jó ez az apukáknak?**

**SzD:** És mi van, ha az anyukát látja a gyerek kevesebbet? A kérdést inkább úgy tenném fel, hogy miért jó a gyerekeknek, ha az a szülő is értékes időt tölt velük, akit kevesebbet látnak, mert pl. dolgozik.

A válasz pedig, hogy miért ne lenne fontos? Az ő gyereke is. Egész egyszerűen járnak egymásnak. És mivel mindkettőnek joga van a másikra, ezért könnyen érthető, hogy például a dolgozó szülőnek miért kötelessége is a gyerekével értékes időt töltenie. Nem az a feladat, hogy amikor végre hazaesik, akkor mindent átvegyen, hanem hogy onnantól együtt csinálják a gyereknevelést. Hogy család legyenek. Hétvégén meg aztán pláne. És akkor aztán igazán és gyorsan megtapasztalhatja ő is, hogy milyen jó dolog kapni. A hitelesség ugyanis hamar megtérül, így aztán a gyerekével csak ritkábban találkozó szülő is elég hamar kompetensnek érezheti magát, ami szintén nem utolsó dolog.

**SzJ:** Pontosan. Ha valamelyik szülő nem tölt időt a gyerekével, megfosztja magát mindattól az élménytől, amit a gyerek nyújtani tud az első perctől kezdve. Arról nem is beszélve, hogy ha van egy apa vagy anya, aki látványosan kimarad a gyerekekkel kapcsolatos teendőkből, akkor ez sok mindent üzen a gyerekeknek, csak azt nem, hogy ő értékes volna. És akkor mitől is alakulna ki az a szeretet és tisztelet, illetve önbizalom, amire a gyerek iskolás korában annyira szeretnének majd támaszkodni...

És még egy érv: vannak kutatások, amelyek azt mutatják, hogy a gyerekek nagyon szívesen választják játszópartnernek az apukájukat, mert vadulósabb, bátrabb játékokra is kaphatóak.

**Hogyan töltsük az időt jól a gyerekekkel?**

**SzD:** Tegyük kíváncsivá a gyerekünket, nyitottá a világra, válaszoljunk a rengeteg kérdésére. Mindegyikre. És kérdezzünk mi is sokat. Mutassunk neki minél többet abból a világból, ami rendelkezésre áll.

**SzJ:** Figyeljünk oda rájuk, az egyéniségükre, a specialitásaikra, örüljünk a sajátosságainak. Találjunk olyan dolgokat az együttlétben, ami nekünk is örömet okoz, és akkor ülünk/állunk neki a közös tevékenységnek, ha rá is tudunk hangolódni. Ha éppen inkább egy kis pihenésre van szükségünk, és megoldható, akkor válasszuk a pihenést.

**Milyen az elég jó apa szerintetek? Miben más, mint az elég jó anya? Más egyáltalán, vagy ez csak egy konvenció?**

**SzD:** Nincs elég jó apa. Elvileg elég jó szülő van, aki olykor hibázik.

**SzJ:** Elég jó apa lehet az, aki töpreng ezen a kérdésen.

Nálunk nagyon különleges esemény, ha a papa mesél, mert csak ritkán mesél, mindig fejből mond nagyon bőséges meséket. Szerintetek más, ha az apa mesél? Másképp mesélnék az apukák?

**SzD:** Nem hiszem, hogy a mesélési mód a nememűlik. Van, aki fejből szeret jobban mesélni, van, aki könyvből, van, aki a könyvet meséli el kicsit másképp, mint ahogy le van írva, kiszínezi, hozzátesz, elvesz, néha még úgy is, hogy az ebből származó humort a gyerek eleinte nem is nagyon érti.



**SzJ:** Személyes tapasztalataim azt mutatják, hogy a mesélő apukák gyakran kreatív, fejből mondott, vagy nem hagyományos, izgalmas meséket mondanak. Ennek ellenére én sem gondolom, hogy a nem lenne ebben a meghatározó, valószínűleg ők lelkes, kreatív apák, akik élvezetüket lelik a mesélésben. Ez is egy kapcsolódási pont a szülő és a gyerek között, ami hozzájárul az intimitáshoz, meghittséghez.

## Miért fontos az apa és gyerek között is az intimitás, az összebújás?

**SzD:** Ugyanaz a válaszom erre a kérdésre, mint az elsőre. Mindkét szülőktől fontos az intimitás, az érintés. Nyilván életkoronként másra van szüksége a szülőktől a gyerekeknek, ezekre érzékenyen kell reagálni a szülőnek is, de az intimitás bizonyos formái mindig fontosak

lesznek. Az érintés biológiai és fiziológiai jótékonykodását rengeteg vizsgálat bizonyította már, a pszichológiai hatást pedig nem nehéz megtapasztalni, elég, ha csak a gyógypuszira gondolunk. Amíg nincs vér, szinte minden sebet pillanatok alatt begyógyít. Akár az anya, akár az apa adja.

**SzJ:** Az intimitás, érintés, a gondoskodás, odafordulás is mind azt mutatja a gyerekeknek, hogy ő fontos, értékes és szeretetre méltó. Ezek a tapasztalatok alapozzák meg az önbizalmat és a kompetenciaérzést, és segítik hozzá a gyerekeket ahhoz, hogy később ők is kölcsönös, adakozó társas kapcsolatokat legyenek képesek kialakítani és fenntartani.

Forrás: <http://www.pagony.hu/apu-te-is-meselj>



## Várfalvy Emőke: Apák napi köszöntők

**Az apák napja egy világi ünnepnap, Magyarországon június harmadik vasárnapján ünneplik. Idén az apák napja június 21-re esik. A 20. század elején kezdték el megtartani az anyák napja párjaként, az apaság és a szülői szerep ünneplésére. Apákra, nagyapákra és a többi férfi elődre emlékeznek ilyenkor. Az apák napját világszerte számos különböző időpontban ünneplik. Ezen a napon általában ajándékot adnak az apáknak, és a család általában együtt van. (forrás: Wikipedia)**

### Kedvesek:

Szép vasárnap eljött,  
Itt az Apák Napja,  
Édesapa ajándékba,  
Ezt a verset kapja,  
Legyél boldog velünk,  
Drága Édesapa,  
Nagyon szeret Téged:  
... és a Mama!



### Viccesek:

Ha egyszer apa leszek,  
Olyan leszek, mint Te vagy,  
Kedves apa, ki lefeküdni,  
Mese nélkül sose hagy,  
Aki nyakában visz engem,  
Ha nem megy már a séta,  
S aki elmagyarázza nekem,  
Hogy repül a rakéta.  
Te vagy a legszuperebb  
Apuka a világon,  
Legyél boldog, Drága Apa,  
Ma neked ezt kívánom!

Boldog apák napját kíván  
most neked,  
Kicsi fiad/lányod,  
aki nagyon szeret!

Apák napja van ma, ez a Te ünneped,  
A túrórudimat bátran megeheted,  
Játszhatsz akármit a videókonzollal,  
S szabadon kapcsolgathatsz a távirányítóval,  
Legyen szép a napod, és ha este kéred,  
Leülök majd hozzád és egyet mesélek!  
Boldog Apák Napját!

Nem hoztam virágot, nem hoztam csokit,  
Viszont ma bármédig nézheted a focit!  
Boldog Apák Napját!

### Apa szülinapja

Óriásnak látlak, oly' nagy vagy, fel sem érek,  
Átölelem a térdeid és csendben arra kérek,  
Ne menj ma el dolgozni, maradj itthon velem,  
Vegyél ölbe, ölelj meg s mesélj valamit nekem!

Varázslónak látlak, kinek keze között,  
Összeforr egyszerre minden ami törött,  
Újra jár a kisvona a nappaliban körbe,  
S világít a szobámban a lámpában a körte.

Barátnak látlak, hisz mindig velem nevensz,  
Ha bajt csinállok is nem bánod, te akkor is szeretsz,  
Remélem, hogy nagyon boldog lesz a szülinapod,  
Ahogy nekem minden percem, mikor veled vagyok!

Forrás: Avarfalvi versek, mesék -avarfalvimesek.blog.hu



## 20 nem hétköznapi program kettesben a gyerekekkel

Egészen biztos vagyok benne, hogy minden családban megvannak azok a játékok, elfoglaltságok, amiket csak egyik, vagy a másik szülővel végeznek a gyerekek. Azt is tudom, hogy ez mind minőségi időtöltés. Mégis, azt gondolom, hogy néha, úgy az anyáknak, mint az apáknak szükségük van arra, hogy valami olyasmit csináljanak együtt, csak kettesben a csemetéjükkel, ami nem hétköznapi, ami közelebb visz benneteket, ami szép emlék marad örökre.

Ezt a kis gyűjteményt igyekeztem úgy összerakni, hogy fiú- és leánygyermekkel is élvezetesebb legyenek, és persze teljesen mindegy, hogy melyik szülő melyik elfoglaltságot választja, a lényeg a minőségi idő eltöltése.



**Anya, vidd el a gyereket színházba!**

Vagy koncertre, múzeumba, bábelőadásra, vagy egy mesekönyv-író dedikálására.

**Anya, tanítsd meg valamilyen szerszám használatára élesben!**

Készíthettek például egy madáretetőt, vagy fúrjatok fel egy polcot (ha már úgy is annyit könyörgött érte az asszony. ☺)

**Anya, üljetek be egy süteményre valahová!**

Vagy egy forró csokira, nyáron egy limonádéra vagy fagyira. A lényeg, hogy üljetek le együtt az asztalhoz, és beszélgetsetek, vagy csak nézd, ahogy a csemetéd élvezetet lel a finomságban. ☺



**Anya, vidd be a munkahelyedre!**

Az csak egy dolog, hogy nagyon fog tetszeni neki, de Te is elbűszkélkedhetsz Vele. ☺

**Anya, menjetek el kirándulni a természetbe!**

Erdő, mező, patakpart, közben énekeljete természet-ről szóló dalokat! ☺

**Anya, menjetek el egy kézi autósóba!**

Ezt inkább nyáron... ☺

**Anya, süssetek együtt palacsintát!**

És persze töltsétek is meg együtt, az első, leragadt, rosszul megfordított palacsintát pedig egyétek meg magában. ☺

**Anya, kertészkedjete!**

Persze nem sövénynyírásra gondoltam. ☺ Kezdjétek kicsiben, locsolás, gereblyezés, ilyesmi.

**Anya, iratkozzatok be a könyvtárba!**

Legyen saját olvasójegye is! Sok könyvtárban az kedvezményesebb is, mint a felnőtt! ☺



**Anya, menjetek el szurkolni egy sportrendezvényre!**

Próbáld meg olyan sportágot választani, amit már ismer, szeret, vagy amiben van kedvenc csapata! ☺

**Anya, menjetek el egy ruhaboltba és vegyetek valamit!**

Még ha nincs is szükségetek még egy csattra vagy egy Batman-es övre, bár ezt elképzelhetetlennek tartom. ☺

**Anya, irány a barkácsáruház!**

Készülj fel az „Ez mi?” kérdésekre. ☺

**Anya, játszatok a sárban! Együtt. Te is. ☺**

**Anya, menjetek ki a piacra!**

És ha már ott vagytok, vegyetek a család női tagjainak virágot! Ha a lányoddal mész, nagyon fog örülni, ha a fiaddal, akkor nagyon jó példát mutatsz ezzel! ☺

**Anya, keressetek bogarakat a fűben!**

És persze ne felejts el rémüldözni, ha találtok. ☺

**Anya, próbáljátok ki a sárkányeregetést!**

De nem kell kétségbeesni, ha nem, vagy nem úgy sikerül, mint tervezted. ☺

**Anya, vegyetek részt egy szervezett szemétszedésen!**

Ruhagyűjtésben, vagy bármilyen karitatív vagy környezetvédelemmel kapcsolatos rendezvényen. Fontos a példamutatás! ☺

**Anya, fedeztetek fel egy új játszóteret, ahol eddig nem voltatok!**

Később visszajárhattok nosztalgizálni. ☺

**Anya, vidd el egy könyvesboltba, és hagyd, hogy válasszon magának valamit!**

Olvasóvá nevelés, példamutatás. ☺

**Anya, egyetek egy szelet pizzát!**

Ne felejtset el a szalvétát! ☺

KISZELYNÉ NÉMETHI ÁGNES ORSOLYA

Forrás: [http://anyaszakkor.blog.hu/2015/02/27/20\\_program\\_a\\_gyerekekkel](http://anyaszakkor.blog.hu/2015/02/27/20_program_a_gyerekekkel)

## Életmesék

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

### Körtefasor (s)

*...annak a férfinak, aki a világon a legjobban szeretett...*



**1953**

Langyos, tavaszi késődélután volt. A koraáprilisi szellő meg-megborzolta a sarjadó fű gyenge szárait, bebújt a bélelt kabátok alá, s hűvös-kedves érintésével szinte könyörgött, hogy vedd le most már a nehéz téli gúnyát, s mosolyogj rá a káprázatos kikeletre.

Szálfatermetű nagyapám, akinek szemében mindig valami huncut mosoly bujkált, a hátsó udvarban sétált.

Esteledett. Elvégezte már mindennapi teendőit.

Mint mindig, hajnalban, amikor még a Hold nem adta át helyét a Napnak, kelt ki a meleg, puha dunyha alól. Ellátta a jószágokat, tüzet rakott a hamvadó parázstól pislákoló kemencében. Felsőpörte az udvart, majd elkészítette a szokásos reggelijét. Szalonnás rántottát öt tojásból. Komótosan, jóízűen megreggelizett, nagyokat harapva a friss kenyérből.

Majd csókot lehelt nagyanyám ajkára és elindult a falu szélén lévő földjükre, ahol elvégezte az évszaknak megfelelő munkákat.

Mikor az öreg templom repedthangú harangja elütötte a felet, indult hazafelé.

Fáradtságnak nyomát sem láttad rajta. Talán mert sohasem volt fáradt. Kisgyermekkorától fogva hozzá- szokott a kemény munkához, s szerette is azt.

Több is volt ez, mint szeretet. Inkább tiszteletnek nevezném.

Tisztelet a természetnek, a földnek, hála a Mindenhatónak mindazért, ami neki és a családjának megadott.

Mire hazaért, már a gyerekek is megérkeztek az iskolából. Imádott felesége ekkor rakta az asztalra az ebédet. Egyszerű étel volt mindig, valamilyen leves vagy egytálétel, de soha máshol nem esett olyan jól a falat, mint abban a picike nyári konyhában, ahol a viaszosvászonnal leterített asztalt körbeülte négy gyermeke, felesége és ő maga. A családja. Az ő családja.

Ebéd után a ház körül folytatta a munkát. Vete-ményezett a kiskertben, ásott, kapált, metszett, locsolt, megjavította a kerítést, vagy éppen azt, ami javításra szorult.

A lebukó nap sugaraiban még egyszer, elégedet- ten végignézett a kerten. 45 éves volt ekkor.

Felesége nesztelen macskaléptekkel közeledett felé. Nem hallotta, csupán érezte jöttét. Erős karjával gyengéden átölelte kedvese törékeny vállát, s finoman magához húzta.

– Terka! Délidőn, mikor jöttem hazafelé az úton, az jutott eszembe, mi lenne, ha ezt a kis körtece- metét, amelyik itt vadon nőtt, beoltanám, s kiültet- ném a kövesút mellé. Nekünk terem elég körte. Örül- nének a falubéli gyerekek, az arra járó idegenek egy-egy mézédés gyümölcsnek. Meg aztán nincs egy fia fa sem ott. Idővel árnyékot is ad. Jó lesz hűvös lombja alatt megpihenni annak, aki elfárad a hosszú út során.

– Jó ötlet, Sándorom! Tégy úgy! – helyeselt nagy- anyám szűkszavúan, s megsimogatta a vállán nyugvó erős, már áprilisban napbarnított, kérges tenyerű dol- gos kezét.

Hát valahogy így kezdődött.

Másnap hajnalban nagyapám derűs jókedvvel éb- redt, valamiféle jóleső izgatottság vett erőt rajta. Az a fajta öröm volt ez, mely akkor önt el minket, amikor gondolatban készülünk valamire, amiről érezzük, sejt- jük, hogy boldogsággal telíti majd szívünket.

Gyorsan, rutinszerűen végzett a reggeli teendőivel. Nem kapkodott most sem, de nem volt egyetlen feles- leges mozdulata sem.

Kireteszelte a fészerajtót. Kihozta az ásót, a lapátot, egy ütött-kopott bádogkannát, talicskát, és megállt az erőtől duzzadó kicsi körtefacsemete mellett.

Óvatosan körbeásta a kicsi fát, ügyelve, hogy egyet- len gyökerét se sértse az ásó éles pengéje. Mélyedést készített körben, majd határozott, de vigyázó mozdul- lattal, mélyen a gyökerek alá nyúlva kifordította a fács-



kát a földből.

A kerek földlabdás növényt, mely Keljfeljancsihoz hasonlított, beemelte a talicskába, amelybe előzőleg néhány lapát érett trágyát rakott. Mellérakta az ásót, lapátot.

Vizet húzott a kútból, megtöltötte vele a kannát, s ezt is a taligára tette.

Majd borotvaéles bicskáját kipattintotta, s a legédesebb

körtét termő öreg fáról lekanyarított két-három egészséges hajtást. Összezárta a bicskát, majd az ágacskákkal együtt kabátja belső zsebébe tette.

Szinte most is látom magam előtt, pedig ott sem voltam, hiszen nem is éltem még ekkor, ahogy nagyapám megkeresi az út mellett a helyet, ahol az új élet gyökeret ver majd, ahogy gödröt ás, ahogy a trágyát beleoszorja, ahogy beleállítja és beiszapolja a kis körtefát.

Látom magam előtt a barna bakancsos lábát, ahogy körbetapossa a fa tövét. És látom dolgos kezét, amint nemes életet olt belé.

És itt libeg a szemem előtt szép ívű szája sarkában felbukkanó, alig észrevehető elégedett rezzenés, s mélykék szemében megbúvó csibész mosoly.

Hála nagyapám féltő gondoskodásának, a körtefa megfakadt, s szépen megerősödött a meleg, csapadékos nyár folyamán.

Aztán hogy, hogy nem, de következő évben újabb csemetét ültetett a keskeny dőcögős út mellé, majd megtette ezt minden év tavaszán.

S ahogy az idő homokórájának apró szemei gördülnek lefelé a végtelen térben, az évek elteltével úgy sorakoztak a körtefák egymás után büszkén, egészségesen.

Volt ott mindenféle fajta: Kármán körte, Makária körte, Cukor körte, Téli esperes, Vilmos körte, Árpával érő körte, Clapp kedveltje.

Ágaikkal merészen törtek a Nap felé, s gazdag termést hoztak a tápdús, enyhén meszes földben.

Lédús gyümölcsükkel gazdagon ellátták az egész fa-

lut. A gyerekek a fáról csemegéztek, s nagyapám, ha látta őket, mindig ezt mondta nekik:

– Gyerekek! A legszebbet, a legfinomabbat egyétek!

Az asszonyok süteményt sütöttek és befőttet készítettek a zamatos gyümölcsből.

A lehulló körtét a férfiak gyűjtötték hordóba, s pálinkát főztek belőle.

Nagyapám féltő gondnal ápolta a fákat. Metszette, szükség esetén permetezte őket. Az ifjak tövét pedig hosszú szárazság idején vízzel árasztotta el.

S mennyi emléket, titkot őriztek a néma törzsek, ágak, levelek!

Csak Isten a tudója, hányszor sutyorgott a két cserfes kislány, Mártika és Erzsike a második fa árnyékában! Kivesézték itt minden falubeli fiú jó és rossz tulajdonságát.

Egy másik fa tövébe egy csapat kisiskolás fiú kincses ládát ásott el. Beleraktak abba minden értékeset: üveg-golyót, parittyát, titkos térképet, s ki tudja, még mi mindent! Karcsi javaslatára még a helyi napilap aznapi számát is belerejtették, mert ha idővel úgy döntenek, hogy kiássák, tudják majd, mikor dugták el.

Egy másik fa lombja alatt ígérte meg egymásnak a 15 éves Ági és Zoli, hogy örökké szeretni fogják egymást, amit a fiú azzal nyomatékosított, hogy belevéste monogramjukat a kérgébe. Sőt! Még egy szívet is kanyarított a betűk köré. Itt csattant el az első csók is.

A legelsőnek ültetett fa már erős, nagy volt. Egy majdhogynem vízszintes ágára Pista bá egy gumiabroncsot kötött. Hányan, de hányan hintáztak ezen!

Fecske néni egy egész nyáron át, minden egyes délután ide tolta ki babakocsival kisfiát, mert a csöppség nagyon rossz alvó volt, de itt mindig édes álomba szenderült.

S mennyi madár, rigó, veréb, búbos pacsirta, vadgerle rakott itt fészket magának!

Ez a hely maga volt a Paradicsom!

(...)

POZSGAI KATALIN



## Felújító közösségek

**A Habitat for Humanity Magyarország programja a HabitatPont, olcsó építőanyagot, szerszámokat és szaktanácsot biztosít a résztvevő családoknak otthonaik felújításához. A programhoz csatlakozók összefogással, egymás házában dolgozva, egymást segítve végzik el a felújítási munkákat.**

### Gyerekek, akik először fürödtek kádban

A HabitatPont program tavaly Bagon, Mátraverebélyen és Ágon működött, mindegyik helyszínen helyi szervezetek bevonásával. 2014-ben 63 mélyszegénységben élő család otthona lett melegebb, egészségesebb, élhetőbb a programnak köszönhetően. A résztvevő három településen a Habitat for Humanity Magyarország és partnerei, a BAGázs Egyesület, a Köz-Tér-Háló Alapítvány és a Nógrád Megyei Cigány Kisebbségi Képviselők és Szószólók Szövetségének segítségével valósultak meg a munkák.



fürödtek kádban, szülők, akik végre nem aggódnak, hogy beszakad a tető, akik nem várják félve a telet, mert otthonuk mostantól melegebb, egészségesebb.

### Rejtett tehetségek

Ágon ráadásaként egy lelkes vályogozó brigád is létrejött a faluban. Kiderült, hogy program résztvevői elképesztően tehetségesek a vályogházak szigetelésében. A jórészt munkanélküliekből álló csapat a vályogtapasztós képzést követően a településen több vályogházat is mesterien betapasztott, az eredmény pedig látványos lett. A program résztvevőit lelkesedés és a sikerélmény saját vállalkozás indításának gondolatáig vitte.

### Kalákában dolgoznak

A programot anyagi ráfordítás nélkül végezhető munkával lehet elkezdni, ilyen lehet egy árok kiásása, csere-



pek rakodása. A közösség érdekében, illetve a más házában elvégzett munkával lehet pontot, azaz jogosultságot szerezni a Habitat által biztosított kedvezményes vásárlásra, a saját házon elvégzett munkáért nem jár önkéntes pont. A résztvevők brigádtalálkozókon döntenek el, hogy kinél, mikor, milyen munkát végeznek el. A brigádon belül mindenkinek jár a segítség. Az építőanyagokat a piaci ár 70%-áért vásárolhatják meg a program résztvevői, melyet az összegyűjtött önkéntes pontok beszámításával akár 30%-ra is lecsökkenthetnek – ezt az összeget az építőanyag leszállítása előtt be kell fizetniük. Tehát a családok dolgoznak is, és fizetnek is a program szolgáltatásaiért.

A szükséges építőanyagokat a család, a helyi szociális munkás és a Habitat műszaki munkatársa együtt határozza és rendeli meg. Ügyelnek rá, hogy jó ütemben haladjon a munka, ezért amíg az anyag nincs beépítve, nem lehet újabb rendelést leadni – és ezzel az esetleges visszaéléseket is ki tudják küszöbölni. Az anyag közös, kalákában történő beépítésekor a résztvevők további pontokat gyűjthetnek.



A HabitatPont program a tél folyamán szünetelt, a szervezet munkatársai jelenleg a következő szezonhoz szükséges források előteremtésén dolgoznak, támogatókat keresnek. A Habitat for Humanity programja segítségével idén még több rászoruló család házában szeretné emberhez méltó otthonná alakítani.

További információk:

[www.habitat.hu](http://www.habitat.hu), [www.habitatpont.hu](http://www.habitatpont.hu)  
<https://www.facebook.com/habitathungary>

## » 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](mailto:elofizetes@ridikulmagazin.hu) vagy beküldeni postán a következő címre: RIDIKÜL MAGAZIN Budapest, Bécsi u. 163. fsz.1. 1034

Milyen időtartamra szeretné előfizetni a lapot?

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

Hogyan szeretné kifizetni az előfizetési díjat?

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

Az előfizető neve: .....

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

Az előfizető e-mail címe: .....

Dátum: .....

Aláírás: .....



## 20% kedvezmény, csak NOE tagoknak!



» 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 értékékként jelenik meg, amely iránytű a kultúrában és a közéletben, segítőtárs a gyermeknevelésben, a párkapcsolat gondozásában és a háztartásban!

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

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

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

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



# Cukorbetegség megelőzése: erre a hat dologra kell figyelni

**A fejlett országok lakosságának közel negyede cukorbetegség előtti állapotban van, ahonnan még létezik visszaút, de ehhez be kell tartani néhány szabályt.**

**Rohamosan terjed a diabétesz az egész világon, így hazánkban is. Becslések szerint Magyarországon 600-700 ezer ember szenved ebben a betegségben, és nagyjából 1-1,5 millióan lehetnek azok, aki a diabétesz „előszobájában” élnek életüket, anélkül hogy tudnának róla. Ezért is fontosak a rendszeres szűrések, ugyanis, aki nem változtat az életmódján, annál 5-10 év alatt kialakulhat a 2-es típusú diabétesz.**

## Mit jelent a cukorbetegség előtti állapot?

A vércukorszint egészséges emberben éhgyomorra 3,5-6,0 mmol/l között alakul. Ha a glükózsztint 6,0-6,9 mmol/l között alakul, akkor az már az IGF-nek (emelkedett éhgyomri cukor) nevezett állapot, ami figyelmeztető jel arra vonatkozóan, hogy a szénhidrátháztartás működésében zavar van. Ha ennél is magasabb ez az érték, akkor az illető egyre közelebb kerül a diabétesz kialakulásához (csökkent cukortoleranciás állapot). Amennyiben akár csak étkezés után 2 órával 11,1 mmol/l felett van a glükózsztint, már cukorbetegségről beszélünk, amivel feltétlenül orvoshoz kell fordulni. (szerk.) Nézzük, mik azok az életmódváltással és étkezéssel kapcsolatos tanácsok, melyeket betartva visszaterelhetjük szervezetünket a normális állapotba!

## 1. Fogyni kell – de már néhány kiló rengeteget számít!

A kutatások szerint még az extrémén túlsúlyos embereknek is 70 százalékkal csökken a diabétesz kialakulásának esélye, amennyiben 5 százalékot le tudnak adni a testtömegükből! Ez azt jelenti, hogy mondjuk egy 110 kilogrammos személynek elég csak 5,5 kilót lefogynia, és máris jelentősen csökken a rizikófaktor. Ehhez nem is kell feltétlenül elkezdni futni vagy jelentősen aktívabb testmozgást végezni, csak figyelni, majd kontrollálni kell a napi kalóriabevitelt (erre manapság remek szoftverek vannak), azaz kicsit kevesebbet enni, mint korábban.

## 2. Válasszuk meg helyesen az előételt

Ajánlhatunk egy kis salátát? Ha a fő étkezések előtt eszünk egy kis zöldséget, salátát leöntve egy kis francia öntettel (ecetet tartalmaz), máris sokat teszünk a vércukorszint kordában tartásáért. Az Arizonai Állami

Egyetem tanulmánya szerint a csökkent cukortoleranciás állapotban lévő személyek vércukorszintje nem emelkedik az egekbe egy szénhidrátokban gazdag főétkezést követően, ha előtte egy kis ecetet fogyasztanak. „Az ecet az étkezés utáni hirtelen vércukorszint-emelkedést előzi meg azáltal, hogy fékezi a cukor felszívódását elősegítő enzim termelődését – nyilatkozta dr. Carol Johnston. – Sőt, az ecet hatásai hasonlóak egyes vércukorszint-csökkentő gyógyszeréhez.”

## 3. Sétáljunk minél többet – akkor is használ, ha nem fogyunk

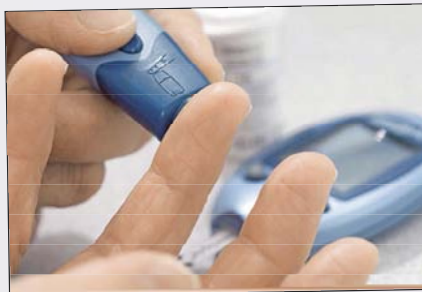
Egy finn felmérés szerint heti 4 óra mozgás vagy nagyjából 30 perc aktív séta naponta egészen elképesztő mértékben, 80 százalékkal csökkenti a cukorbetegség kockázatát, még akkor is, ha ez nem jár együtt fogyással (azzal együtt nyilván a rizikó is tovább csökken). De erre vonatkozó kutatásokat gyakorlatilag a világ összes országában végeztek már, és mindenhol arra jutottak, hogy a mozgás sokat segít. Tehát a napi sportolásunk ne

csak abból álljon, hogy reggel lemegyünk a kocsira, amivel aztán a munkahelyünk közelében parkolunk, majd hazafelé megismétlődik az egész, aztán otthon lerogyunk a fotelba a tévé elé és vége a napnak. Az ennyire passzív életmód amúgy is egy csomó veszélyt hordoz magában, elég csak a szív- és érrendszeri problémákat vagy a mozgásszervi megbetegedéseket

említeni. Tehát napi 30 perc gyaloglás! Szálljunk le a buszról egy vagy két megállóval korábban, és a két lábunkon tegyük meg a hátralévő távot, hétvégén pedig kiránduljunk, vagy rosszabb esetben sétáljunk fel-alá egy bevásárlóközpontban, ha épp ilyesmire vágyunk. Még az is sokkal jobb, mint a semmi.

## 4. A koffein valódi fegyver a diabétesz ellen – igyunk kávét!

A kávét sok minden miatt támadják, de speciel a cukorbetegség kialakulásáért nem tehető felelőssé, sőt! Egy 18 évig tartó kutatás végén, melyben összesen 126 210 embert vizsgáltak, arra jutottak a szakemberek, hogy azoknál, akik naponta 6 csészénél több kávét fogyasztottak (nyilván cukor nélkül vagy csak minimális mennyiséggel) 29-54 százalékkal csökkent a 2-es típusú diabétesz kialakulásának esélye. 4-5 csésze esetén ez a százalék 29 százalék, viszont aki csak 1-3 kávét fogyaszt naponta, annál minimális mértékben volt kimutatható a pozitív hatás. A koffeinmentes kávé nem nyújt védelmet. A kutatók azt gyanítják, hogy a koffein segíti



az anyagcsere-folyamatokat. Emellett a kávé, a koffein fő forrása tartalmaz káliumot, magnéziumot és antioxidánsokat, amelyek támogatják a sejteket abban, hogy feldolgozzák a cukrot.

## 5. A stressz a vércukorszintet is növeli

Mikor stresszhelyzetbe kerülünk, szaporább lesz a pulzusunk, nő a vérnyomásunk, gyorsabb lesz a légzésünk, emellett pedig a vércukorszintünk is magasabb lesz. Mindez a törzsfejlődés korai szakaszában alakult ki az embernél, mikor a stresszt egy vadállat megjelenése okozta, és el kellett döntenie, hogy harcoljunk vagy meneküljünk. Ezek a testi „felkészülések” mind a gyors reagálást hivatottak szolgálni. A civilizált világban azonban milliárdnyi ok van, ami miatt stresszelhetünk, de mindegyik ugyanazt a hatást váltja ki a szervezetben, mint az ősembernél. Azonban a sejtek egy idő után inzulinrezisztenssé válnak, a cukor felhalmozódik a vérben, és máris ott a betegség. A jó hír az, hogy egyszerű relaxációs gyakorlatokkal, jógaival, meditációs légzéssel kordában tarthatjuk a vércukorszintünket. Néhány jó tanács: kezdjük jógaival, meditációval vagy sétával a napot. Vegyünk három mély lélegzetet, mielőtt felveszünk a telefont, elindítjuk az autót, ebédet adunk a gyerekeknek vagy bármi komolyabb aktivitásba kezdünk. A vasárnapot tartsuk meg pihenőnapnak, és élvezzük az együtt töltött időt a családdal!

## 6. A pihentető alvás mindenre gyógyír

Bizony, az alvás nagy találmány. Szinte minden bajon segít egy mély, pihentető alvás, így a diabétesz elleni harcban is segít. A Yale Egyetem kutatásában 1709 férfit vizsgáltak, és arra jutottak, hogy akik kevesebb mint 6 órát alszanak éjjel, azoknál megduplázódik a kockázat. Ez tiszta sor, azonban ennél sokkal meglepőbb az a megállapítás, miszerint akik 8 óránál többet alszanak, azoknál is nő a kockázat, sőt ilyenkor háromszoros rizikófaktorral kell számolni. „Ha valaki túl keveset vagy túl sokat alszik – például alvási apnoe miatt –, annak az idegrendszere vészüzemre áll át, ez pedig zavarja a hormonokat abban,

hogyan szabályozzák a vércukorszintet” – mondta Klar Yaggi, a kutatást vezető professzor. Tehát az egészséges alvás 6-8 óráig tart,

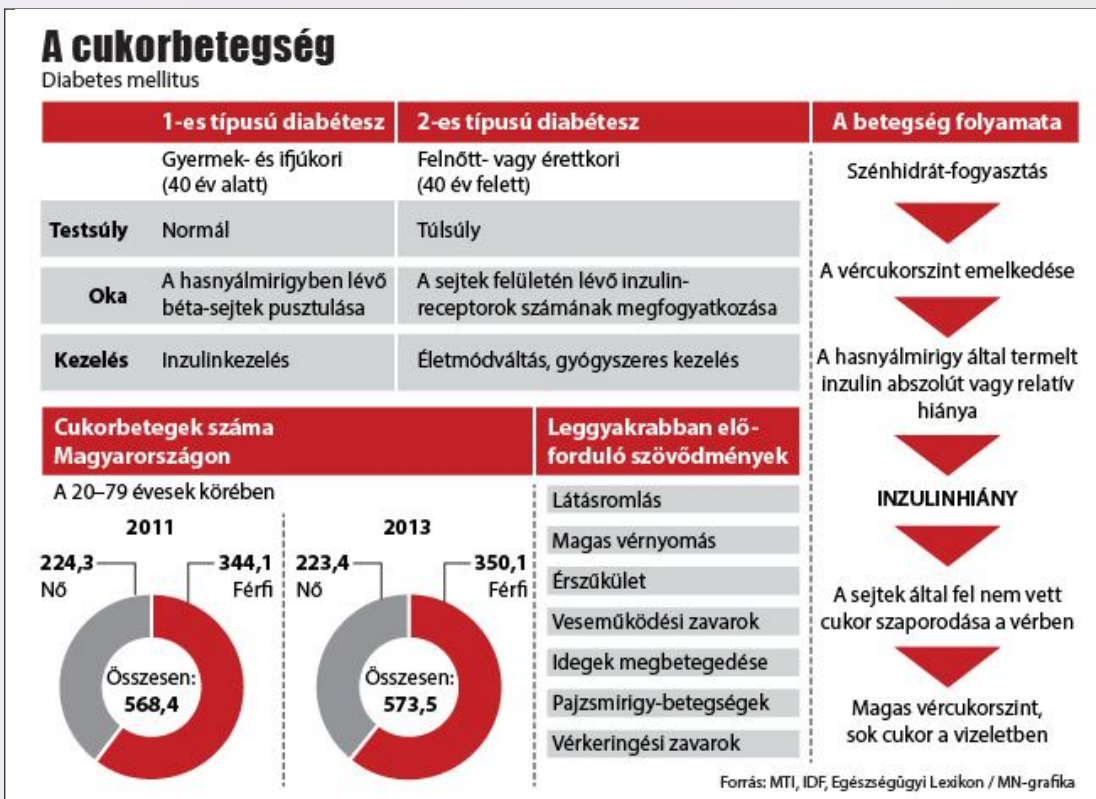
persze ez nem jelenti azt, hogy pánikba kell esnie annak, aki mindennap 8,5 órát alszik, főleg ha kipihenten ébred. Akkor viszont érdemes kivizsgálni magunkat, ha rengeteget alszunk, mégis mindig fáradtnak érezzük magunkat (depresszió is lehet a háttérben). Tanácsok: legalább 2-3 óra teljen el az utolsó étkezésünk és a lefekvés között. Ne nézzünk felkavaró filmet este, és ne akkor olvassuk az Amerikai Psychót. Kávét inkább csak délelőtt fogyasszunk, esetleg még ebéd után.

A legfontosabb azonban, hogy minden felnőtt évente vagy kétevente legalább egyszer nézesse meg a vércukorszintjét, hogy időben megtudja, ha esetleg cukorbetegség előtti állapotba került. Ugyanis a szervezet sajnos ilyenkor még nem jelez elég egyértelműen (vagy a civilizált ember képtelen észrevenni a jeleket), utána pedig már késő, kialakul a diabétesz.



SZABADOS BALÁZS

Forrás: [www.mno.hu/tudomany](http://www.mno.hu/tudomany)





## Kisvirágú füzike (Epilobium parviflorum)

Ha bekapcsolja az ember a tévét, vagy kinyit egy újságot, a férfiaknak szóló reklámok között az első helyen vannak a prosztata megnagyobbodásra való készítmények. Válogathatunk a tökmagból készült tablettáktól kezdve a kémiai úton előállított gyógyszerekig sok mindenből. Én most mégis egy természetes, a régi öregektől származó tudást, növényt szeretnék nektek ajánlani.



### A növényről általában

Hazánkban mocsarak, alföldi nádasok, patakpartok, árterek lakója, sok helyen tömegesen fordul elő. De megfelelő vízellátottság mellett az egész országban megtalálható növény. Élénk bíbor vagy halvány rózsaszín virágait június és július között csodálhatjuk meg. Azonban szépsége mellett más jó tulajdonságára is érdemes odafigyelnünk.

### Mire és hogyan használjuk?

Ez a növény nem olyan, mint sok más társa. Nem sok területre kiható, csak egy-két problémára használjuk, de arra különösen alkalmas. Már Maria Treben, a híres német fűvész is megemlíttette könyvében ezt a virágot, mint a prosztata karbantartóját. Később tudományos kutatások is alátámasztották ezen állítását. Még ma is a férfiak legfőbb gyógynövényeként tartjuk számon, hiszen a jóindulatú prosztata megnagyobbodás kezelésében élen jár. Vissza tudja szorítani, de akár teljesen el is tudja mulasztani a megnagyobbodást. Ha pedig rosszindulatú, annak kezelésében is nagy segítséget nyújt. Csökkenti az éjszakai vizelések számát, ezzel lehetővé téve az éjszakai pihenést. Kiváló összet-

vői kedvező hatásúak prosztata műtét utáni állapot enyhítésére is.

Emellett enyhíti a vizeletképző rendszerben kialakult panaszokat, mivel gyulladáscsökkentő, így használhatjuk hólyaggyulladásra, de alkalmazható vesekő, vesegyulladás, vizeletürítési és vizelet visszatartási zavarok esetén nőknél is.

A növénynek a föld feletti leveles-virágos hajtását gyűjtjük, melyből tinktúrát, vagyis alkoholos kivonatot, illetve porított formájából kapszulát készítenek. A gyógynövény boltokban pedig szárított formában is hozzájuthatunk. Már 40 éves kor felett érdemes elkezdni teát főzni belőle, még akkor is, ha nem jelentkeztek a prosztata megnagyobbodás első tünetei, hiszen ezzel meg is előzhetjük ezek kialakulását. Egy csapott evőkanál szárított növényt forrázunk le 2,5 dl vízzel, ezt hagyjuk ázni 15-20 percig. Ezután szűrjük le, és lehetőleg ízesítés nélkül fogyasszuk el reggel éhgyomorral. Ezt az adagot hetente egy alkalommal érdemes fogyasztani. Ezen a dózison akkor érdemes emelni napi egyre, ha az éjszakai vizelések száma meghaladja a kettőt. Ebben az esetben pedig csak négy hétig igyuk, majd két hét kihagyással folytathatjuk a kúrát.

### Gyűjtése

A növény gyűjtése nagy körültekintést igényel, miután számos rokon fajta létezik, melyekkel könnyen összetéveszthető. Ezért én azt javaslom, hogy aki bizonytalan, inkább szárított formában vásárolja meg a gyógynövényboltokban.

### Hasznos tipp

Tökmaggal, vagy tökmagolajjal együtt is lehet fogyasztani, így a kettő növeli egymás hatását.

Ha további kérdések, észrevételek lennének ezzel, vagy más növényvel kapcsolatban, kérlek, keressetek a [himberger.zita@mailbox.hu](mailto:himberger.zita@mailbox.hu) címen.

FRIDEL ZITA HERBALISTA





## Apukáknak ajánljuk! Fakerítések tavaszi felújítása

POLI-FARBE

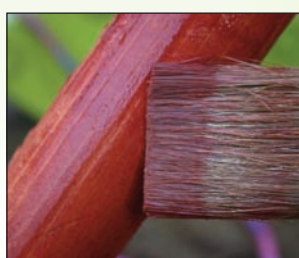
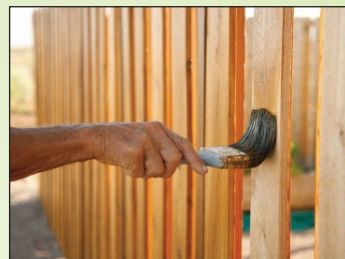
**Végre itt a tavasz, aminek mindannyian örülünk, ám a fából készült kerti dísz tárgyak sajnos korhadásnak indultak a tél folyamán. Itt az idő egy kis kültéri festésre!**

Minden tapasztalt kerttulajdonos tudja, hogy a késő ősz és a kora tavasz a felújítási munkák időszaka. Ilyenkor érdemes átnézni a kerti építményeket és helyreállítani őket a nyári használat vagy a téli fagyok miatt kialakult sérülések, károsodások miatt. A legtöbb kültéri építmény és dísz tárgy fából és/vagy fémből (vasból) készül. A legnagyobb területet (így a legnagyobb munkát is) a kerítés és a kapu adja.

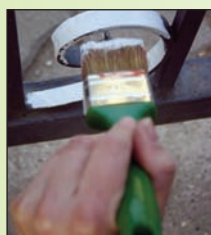
A fakerítéseket leginkább a korhadás fenyegeti, emiatt ezeket néhány évenként fakonzerváló szerrel kell kezelni. Csak a teljesen kiszáradt faanyagot tudjuk ha-

tékonyan kezelni, és azt is csupán száraz időben, különben nem szívódik be kellőképpen a festék.

A faléceket minden alkalommal meg kell csiszolni. Ezután alapozóval kezeljük a felületet. Az alapozó beszívódik a pórusokba, így véd a penészedés, gombásodás és rovarkártevők ellen. Néhány óra száradási idő után a színtelen alapozó rétegre kerüljön a színtelen vagy színes kültéri lazúr. A munkálatokat egyszerűsíthetjük és gyorsíthatjuk – például a Poli-Farbe termékcsaládban is megtalálható – alapozót is tartalmazó fabevonó lazúrral, amivel az alapozás lépését teljesen kihagyhatjuk.



## Fémkerítések tavaszi felújítása



**A tavaszi kerítés-felújítást akkor sem ússzuk meg feltétlenül, ha fém vagy vaskerítést építettünk annak idején. A korrózió ugyanis néhány év alatt – a levegő szennyezettségétől függően – éppúgy károsítja ezeket az építményeket, mint a faléceket a korhadás. Kezdődhet a kültéri festés!**

Egyes fémek felületét fellazítja és elcsúfítja a rozsdá, és a sérült festékfelületet gyorsan pusztítja. Az új építmények megelőző kezelésére az alapozó és zománccfesték kombinációját szoktam javasolni.

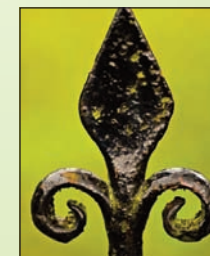
A már rozsdásodó elemeket viszont körültekintően elő kell készíteni mázolás előtt. A rozsdá eltávolításához passziválószere lesz szükségünk: ez semlegesíti a maradék rozsdát és ellenállóvá teszi a felületet. Első lépésként a felületet alaposan le kell tisztítani, és drótkefével át kell dörzsölni. Ezután érdemes azt simára csiszolni, hogy az

új festékréteg egyenletes felületet adjon. Kenjük fel a passziválószert. Passziválás után a keletkező sókat nyom nélkül el kell távolítani (nemcsak csiszolással, hanem nedves lemosással is), mert a felületen megmaradó sók gátolják a korróziógátló alapozók megfelelő tapadását a fémfelületen. Persze a nedvesítés hatására újra kialakulhat a felületen egy vakrozsdaszerű felület, ezért az ilyen munkálatokat kültéren inkább a melegebb, szárazabb késő tavaszi napokon célszerű elvégezni.

Miután végeztünk a fenti előkészítési munkálatokkal, jöhet a két- vagy háromrétegű mázolás: először alapozófestéket használjunk (a festék dobozán található használati utasítás és száradási idő figyelembevételével), majd zománccfestéket használjunk fedőfesték gyanánt.

PODMANICZKI „SZOBAFESTŐ”

ATTILA





**Puffad a hasa, ha tejet iszik?**

**Görcsöl a gyomra,  
ha fagyit eszik?**

**Elképzelhető, hogy Ön is laktóz-  
emésztési nehézségekkel küzd?**

**Próbálja ki az  
InnoPharm Laktáz enzim tablettát!**

### De mi az a laktózemésztési nehézség?

A tejben és tejtermékekben található cukorféle, a laktóz lebontásának képtelenségét nevezzük laktózezékenységgnek vagy laktóztoleranciának. A lebontáshoz szükséges laktáz enzim hiánya vagy alacsony szintje idézi elő a betegséget. (Fontos, hogy ne keverjük össze a tejallergiával, amely a tejfehérje által kiváltott immunreakció.)

Tudta Ön, hogy becslések szerint a felnőtt népesség kb. 75%-a nem képes teljes egészében lebontani a tejcukrot? Ez az arány földrajzi elhelyezkedéstől függően változik. Észak-Európában 5% körüli, míg Dél-Európában már 71%, de egyes ázsiai és afrikai országokban akár 90% is lehet.

A lebontatlanul maradt tejcukor a belekben marad, és olyan kellemetlen problémákat okoz, mint a gyomorgörcs, puffadás, felfúvódás vagy hasmenés. Valószínűleg ezek miatt a tünetek miatt fordul az elő, hogy a „betegek” ösztönösen, illetve gyakran tudatosan kerülnek a tejtermékek fogyasztását.

De nem kell többé kerülni.

### Van megoldás?

Az **InnoPharm Laktáz enzim** tablettában található laktáz enzim segíti a laktóz emésztését azoknál, akiknek laktózemésztési nehézségeik vannak.

Javasolt minden tejet tartalmazó étkezés előtt **InnoPharm Laktáz enzim** tablettát fogyasztani, mely pótolja a szervezetében az alacsony mértékben előforduló, tejcukor lebontásáért felelős enzimet.

Mivel a laktáz enzim pótlására szolgáló tablettát mindig étkezés előtt kell bevenni, az **InnoPharm Laktáz enzim** tablettát egyik nagy előnye, hogy íztelen filmtabletták formájában kapható.

Az **InnoPharm Laktáz enzim** tablettánként 4500 FCC\* laktáz enzim egységet tartalmaz, mely átlagosan 10 gramm tejcukrot képes lebontani. Ez hozzávetőleg 2 dl tehéntejnek felel meg. A tablettát közvetlenül étkezés előtt javasolt bevenni. A laktóztolerancia változhat, ezért szakértőtől kérjenek tanácsot az egyéni adagolásra vonatkozóan.

Egészségpénztári kártyára kapható.



**Gyermekruha csomagok egy új ruha árának feléért!**

csak **3599Ft**

Utánvétellel, ami tartalmazza a postaköltséget.

*Erdéki!*

**Keress bennünket a [www.babytex.hu](http://www.babytex.hu) oldalon!**

Az InnoPharm Laktáz enzim tablettát speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer. A készítmény használatát előtt figyelmesen olvassa el a termék csomagolásán feltüntetett tájékoztatót és kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét! A készítmény egyedüli tápanyagforrásként nem használható.

\*Food Chemicals Codex szerinti

## Kedvezmények

**ALPOKALJA PANZIÓ ÉS ÉTTEREM KFT.**  
(9730 Kőszeg, Szombathelyi út 8-10.)  
☎ 06-94/360-056

web: www.alpokaljapanzio.hu  
NOE tagoknak 10% kedvezményt adnak a szolgáltatás árából.

**ÉDESKE CUKRÁSZMŰHELY KFT. ÉS ÉDESKE SZABAD KONYHÁJA**

(2626 Nagymaros, Dózsa Gy. u. 21.)  
☎ 06-27/356-258

Facebook: edeske cukrászműhelye  
Cukrászdánkban, helyben készült 40 féle süteménnyel, ínycsiklandó fagyalt-különlegességekkel, jégkásákkal és shakekkel, Szabad Konyhánkban szabad tűzön bográcsban és tárcsán készült reggelikkel, kemencében sült napi egytálételekkel, változatos ízekkel várunk minden nagycsaládot, szeretettel. Jégkamra és borospince látogatási lehetőség a hét minden napján. Fizetési mód: készpénz, bankkártya, SZÉP kártya.  
NOE tagok 10% kedvezményben részesülnek.

**MAROS ÉTTEREM – Kék Duna Nagymaros Kft.** (2626 Nagymaros, Béla király sétány 1. Hajóállomás)  
☎ 06-27/354-576

Facebook: marosface  
NOE tagok 10% kedvezményt kapnak az étteremben.

**FŰRÉSZ ANGÉLA**  
(1039 Budapest, Madzsar J. u. 3.)  
☎ 06-30/499-9721

NOE tagok 25% kedvezményt kapnak a bútorok tervezési és gyártási árából.

**BRUNEL KÉMÉNY DISZKONT – Brunel Consulting Kft.**

☎ 06-30/317-4692  
web: www.brunel.hu  
Magyarország területén belül bárhova egységes díj alapján szállítanak, de személyes áruátvétel is lehetséges Nagylyózon (Sopron mellett). NOE tagok 5% kedvezményt kapnak vásárlásaik során.

**MEZŐGAZDASÁGI KISGÉP ÉS ALKATRÉSZ KERESKEDELEM ÉS SZERVIZ**

– ARDAI JÓZSEFNÉ (8000 Székesfehérvár, Selmeci u. 76.)

☎ 06-22/301-997  
e-mail: arдай.kertigep@gmail.com  
NOE tagok 5% kedvezményt kapnak a javítási díj árából.

**BALMAZ-KAMILLA KFT.**  
(4060 Balmazújváros, Kastélykert u. 1/B)

☎ 06-70/932-4509  
web: www.kamillafurdo.hu  
NOE tagok 10% kedvezményben részesülnek a teljes árú felnőt, teljes árú gyermek, valamint a teljes árú családi belépők árából. A

kedvezmény más kedvezménnyel össze nem vonható.

**VADÁSZ KAMRÁJA – Mix-Média Kft.** (1041 Budapest, István út 9.)  
☎ 06-30/374-2716

e-mail: vadaszkamraja4@gmail.com  
NOE tagok 2.500 Ft-ig történő vásárlás során 5%, 2.500 Ft-ot meghaladó vásárlás esetén 10% kedvezményt kapnak a termékek (kivéve akciós) árából.

**ÍZFALÓ BT.** (8142 Úrhida, Nefelejcs u. 23.)  
☎ 06-30/617-4184

Facebook: vidék íze  
NOE tagok 10% kedvezményt kapnak a szolgáltatások árából.

**RÓZSI VENDÉGHÁZ**  
(8513 Mihályháza, Petőfi u. 1.)

☎ 06-30/302-6149, 06-70/564-2280  
e-mail: siferi@freemail.hu  
web: www.rozsivendeghaz.x3.hu  
NOE tagoknak 5% kedvezményt adnak a szállás árából.

**KISS EDIT**  
(8000 Székesfehérvár, Juhász köz 2.)

☎ 06-20/931-3846  
NOE tagok 10% kedvezményt kapnak a kozmetikai szolgáltatások árából.

## APRÓHIRDETÉS

### Szállítás-fuvarvállalás

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

### Homok, sóder, murva, beton, termőföld szállítását

**5 tonnái vállalom Budapesten,**  
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-adásvételhez és bérbeadáshoz kötelező)  
17.000,-Ft-tól, azonnalra.

Ígény esetén online adatközléssel is.  
Hőkamerázás, hőfényképezés.

☎ 30/431-2402 Garancsy István

### Költöztetés, fuvarvállalás, lomtalanítás

Budapesten és az egész ország területén.  
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

Nagycsaládoknak **3 millió forint kedvezménnyel** ajánlom megvételre Nyugat-Magyarország egy csendes, tiszta levegőjű falujában 7 szobás igényes családi házat és a mellette lévő komfortos, tornácos nyári lakomat, melyek szép kertben helyezkednek el. Nézze meg a hirdetést a fotókkal, és vegye fel velem a kapcsolatot, hogy további képekkel, adatokkal segíthessem a döntését. Komoly érdeklődő kipróbálhatja a házat. Csodás gyerekkor!  
http://ingatlan.com/oszko/elado+haz/csaladi haz/vas+megye+oszko+rakoczi+utca+113/21420468?sid=1

**Dr. Gergely Márton ☎ 30/644-7424**

Június 20-tól **kiadó Zamárdi felső, ház-rész**, 6-8 főnek. Szabadstrandtól 5 perc.  
Érdeklődni: meszenag@gmail.com címen.

## APRÓHIRDETÉS

**Olcsó nyaralási lehetőséget ajánlok**  
nagycsaládok, baráti társaságok részére. A ház **Balatonalmádi,**

**Vörösbény** térségében van, hegytetőn, erdőszélen szép kilátással a Balatonra.

A kert nagy, sok gyümölcsfával, nyírt gyepel, kis konyhakerttel. Szabadtéri sütési, főzési, bográcsozási lehetőség, a fákon hinta, gyűű, függőágy. A nyaraló összkomfortos: két padlásszoba, nappali kandallóval, két fürdőszoba, amerikai konyha teljes felszereléssel. A legközelebbi strand kb. 1,5 km. A Balaton örömein kívül a közelben borbálya, uszoda is van. Ezenkívül a környék alkalmas a túrázásra, hajókirándulási lehetőség is van Tihanyban, vonatkozás Badacsonyra, és Veszprém csupán 9 km (Állatkert, vár). Kényelmesen 5 főt, pótágygal 6-7 főt tudok elhelyezni (+ sátor).

Egy turnus hétfő estétől hétfő délig tart. Egy 5 fős család részére egy hét 70 000 Ft. Szabad időpontok: június 8. – július 6. között és augusztus 17. – szeptember végéig vannak.

Cím: 8200 Veszprém Hunyadi u. 1/A  
web: argyelan.c8.hu  
☎ 06-88/424-104, 30/316-9074  
**Argyelán Jánosné**



## Pannika főzőiskolája – A férj és a fakanál...

Meleg + napsugár + hétvége = bográcsozás és grillezés a szabadban

*Mottó: Add meg a módját az evésnek! Ne siess, ne kapkodj, élvezd a körülötted lévő társaságát!*

**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!**

Kertes családi házban lakunk. A nyár közeledte küldi már érzésének jeleit. Kellemesen süt a nap, énekelnek a madarak, és érződik az udvaron, hogy valahol, valamelyik közeli, vagy kicsit távolabbi szomszédban grilleznek. A szél hozza a finom illatokat, és a vidámság hanghullámain.

Úgy hozta a sors, hogy hét végén összegyűlt a család, sőt távolból jövő barátok is jelezték érkezésüket. Ez alkalmat adott a kinti főzésre, étkezésre.

Eszembe juttatottak még olyan olvasott jó tanácsok is, hogy „a kellemes légkörben, együtt elkészített és elfogyasztott étel, a családra, barátokra szánt idő nagyban hozzájárul a lelki feltöltődésünkhöz is”.

Ennek szellemében készültünk a családdal a közös főzéshez, egy egész napos együtt csemegézéshez. Rábeszéltem a család férfi tagjait és a vendég férjet is (aki nagy bográcsozó), hogy most ők ragadjanak fakanalat, mi hölgyek leszünk a kukták. Férjem (aki kuktám szokott lenni, most főzött először egyedül), és a vendég férj bevállalta a marhapörkölt készítését, a vőm pedig a grillezést (ő gyakorlott mestere ennek). Mi hölgyek a kuktáskodás mellett, a salátát, a köreteket és a „nasit” készítettük el.

Az ételeket 12 személyre készítettük.

### MARHAPÖRKÖLT BOGRÁCSBAN



Marhapörköltet is sokféle módon lehet készíteni. Mások lehetnek az arányok, az összetevők, ki erre, ki arra esküszik. Van, aki a són kívül semmilyen fűszert nem tesz hozzá, van, aki a vörösbort mellőzi. Mi is kevés fűszert használ-

tunk ízesítésre. Lehet ennél többel is, és akár más fűszerekkel is. Szerintem mindegy hogyan készül, a végeredmény (főleg ha megpuhul és nem ég oda) – ha nagyobb mennyiségből készítjük –, mindig finom. A lényeg az, hogy többnyire legalább négy óra kell ahhoz, hogy a marhából készült pörkölt a vendégek tányéjára kerüljön.

Mi az alábbi módon készítettük el a pörköltet.

A receptet a főzéshez kedvet kapó férfiaknak szánjuk, akik aztán saját szájízük szerint módosíthatnak rajta, ha belejönnek a gyakorlatba.



**Hozzávalók:** 3 kg marhalábszár, 40 dkg vöröshagyma, 15 dkg zsír, 3 púpos evőkanál (ek.) jó minőségű őrölt paprika, 1-ek só, 2 db zöldpaprika, 2 db paradicsom, egy kávéskanál (kk.) bors, 1 kk. őrölt kömény, 4 szem összetört borókabogyó (elhagyható), 1 db babérlevél, 3 dl jó minőségű száraz vörösbort, víz szükség szerint. Akik szeretik a csípős ételeket, azok tehetnek hozzá csípős paprikát ízlés szerint, óvatosan adagolva.

**Elkészítés:** A húson található faggyús, kocsonyás részeket szedjük le, de ne dobjuk el, mert ez is kell a pörkölt jó ízéhez és a megfelelő állag eléréséhez. A húst vágjuk kb. 2 cm-es kockákra. Mossuk át alaposan és egy szűrőedénybe rakva, csurgassuk le róla a vizet. Tegyük az üstbe a zsírt, adjuk hozzá a nagyobb kockákra összevágott hagymát, pirítsuk üvegedésig. Öntsük bele a húst, és folyamatos keverés mellett pörköljük két-három percig erős lángon, majd a tüzet kicsit mérsékelve folytassuk a pirítást.

Kb. 10 perc kevergetés után, tegyük rá a paprikát, keverjük át gyors mozdulatokkal, majd öntsük fel annyi vízzel, hogy ellepje a húst. Mikor a lé forrni kezd, kicsit mérsékeljük a tüzet. Ülünk a készülő étel mellé, és egy kellemes ital kortyolgatása közben beszélgetünk barátainkkal. Időnként nagyon óvatosan keverjük át a pörköltet, ha szükséges pótoljuk a vizet, és kergessük el a tolokodó legyeket, darazsakat.

Kb. másfél óra múlva tegyük hozzá a sót, a feldarabolt paprikát, a paradicsomot és a fűszereket, valamint a bort. A vizet mindig pótolva folytassuk a főzést. Amikor már kezd puhulni a hús, attól kezdve csak rázogassuk az edényt, illetve az edény oldalán csúsztassuk a fakanalat a pörkölt



alá, és az edény alján mozgassuk óvatosan a kanalat. A főzés elejétől kezdve ügyeljünk arra, hogy a bogrács falára kirakódott pörkanyagot, a fakanállal lekaparva juttassuk vissza a lébe. A „véletlenül” megégett pörkanyag keserű ízű, ezért azt inkább dobjuk ki. Közben ízlelges-sük, ha kell, rakjunk hozzá még sót.

A főzés vége fele, amikor már sűrűsödik az étel, ismét koncentráljunk a pörköltre, nehogy megégjen. Ha szükséges, pótoljuk a vizet, inkább legyen egy nagyon picit híg, mert amikor a tüzet eloltjuk, és az ételt pihentetjük, még kocsonyásodik, sűrűsödik a pörköltünk.

Javasolt köret: Tarhonya

**Hozzávalók:** 6 ek. olaj, 75 dkg házi tarhonya, 2 l forró víz, 2 tk. só, egy közepes fej vöröshagyma

**Elkészítés:** A tarhonyát az olajon jól átpirítjuk, legyenek benn kicsit megbarnult szemek. Felöntjük a meleg vízzel, beletesszük a sót és a hagymát egészben, átkeverjük. Hagyjuk forrni 4-5 percig. Fedőt teszünk rá, mérsékeljük a tüzet, és amikor már a tarhonyaszemek felülkerekednek a vízben, a tüzet ki is kapcsolhatjuk, mert a meleg tűzhelyen hagyva és konyharuhával letakarva (hogy sokáig meleg maradjon) a szemek kidagadnak és megpuhulnak. A hagymát dobjuk ki tálalás előtt.

Egyszerű hagyományos (ecetes, cukros, sós víz) öntettel leöntött frissen szedett salátával fogyasztottuk el a finomra sikerült (férjem nagyon büszke volt művére) pörköltet.

Egy gyors, egyszerű „nasi” (12 adag) is került az asztalra. Boltban vásárolt amerikai – csokis és mogyorós – kekszet két folpack között sodrófával törjük darabosra. Rakjuk tálkába, kb. 3 evőkanállal jut mindegyikbe. Rakjunk rá két kanál jégkrémet, ha van a mélyhűtőnkben tavalyi málna vagy ribizli, akkor abból is tegyünk rá egy-két kanállal (bármilyen gyümölcsbefőtt is megfelel). Öntsük le őszibarackos joghurttal a tálkák tartalmát, a „nasi” tetejére is kerülhetnek kekszdarabkák.

## FASZÉNEK SÜLT CSIRKE



Egy kis pihenő után vöm előkészítette a vacsorára szánt grillhúst.

**Hozzávalók:** 3 kg csirkemell, egy zacskó grillpác (bármilyen jó hozzá), só, 6 evőkanál olaj, 1 ek. mustár, 2 ek. ketchup.

**Elkészítés:** Vágjuk ketté a csirkemelleket, a vastagabb részeket irdaljuk be 1-2 mm mélyen. A csirkemellen található apróbb húscsíkokat vágjuk le és rakjuk félre. Tegyük rá a sót, pácoláshoz vásárolt grillfűszert és az olajat. Keverjük alaposan össze, majd vegyük ketté, és egyik felét a mustárral, a másik adagot pedig a ketchuppal forgassuk össze. Hagyjuk összeérni a húst a páccal legalább egy órát.

**Javasolt köret:**

- Majonézes kukorica és burgonya,
- Majonézzel pácolt és grillezett zöldségek.

**Hozzávalók:** 1 kg mélyhűtött kukorica, 3 kg burgonya, 2 db padlizsán, 3 db cukkini, 3 db sárgarépa, 3 db petrezselyemgyökér. Öntethez: 7 dl majonéz, 2 ek. mustár, 3 dl tejföl, 1 citrom leve, 3 tk. só, 2 tk. cukor, késhegynyi fehérbors.

**Elkészítés:** A kukoricát 3-4 ek. vízzel pároljuk meg. A burgonyát főzzük meg héjában, 6 db-ot tegyük félre, a többit kihűlés után vágjuk vékony karikákra. Keverjük össze az öntethez valókat és kanalazzuk rá a kukoricára és a burgonyára, forgassuk át óvatosan.

A burgonyához adjunk még sót is és tegyük hozzá egy nagyobb diónyi nagyságú lereszelt vöröshagymát is.

Biztosan marad pár kanál az öntetből, amelyet kenjünk rá a hosszában kb. fél cm vastagra felszeletelt zöldségekre. A húskok grillezése után ezeket is és a félretett burgonyákat is süssük meg a grillrácson.

Nekünk egy egyszerű hordozható nagyméretű, gömbölyű faszenes grillsütőnk van, melyet a sütés előtt egy órával kell begyújtani, mert kellően izzó parázson lehet jól grillezni!

**Tipp:** A grillezés vége felé tehetünk a parázs közé egész padlizsánokat, amelyekből másnap finom padlizsánkrémet készíthetünk, de frissen, lehéjazva, kicsit sózva, borsozva, piritóssal is mennyei.



DR. ORBÁN JÓZSEFNÉ, PANNIKA

# A szárnyas királyfi

**H**ol volt, hol nem volt, hetedhét országon is túl, volt egyszer egy király s annak olyan szép leánya, mint égen a ragyogó csillag. Mikor a királykisasszony eladó sorba került, tízen-húszan is jöttek leánynézőbe, mind csupa királyfiak, de a királykisasszonynak éppen a legszegényebb királyfin akadt meg a szeme. Az ám, csak hogy a király azt szerette volna, ha a leánya a leggazdagabb királyfit választja, s merthogy nem ezt tette, nagy haragjában bezáratta a palota legmagasabb tornyába, s ott tartotta szomorú rabságban.

Hiszen zárhatta, mert a szegény királyfi minden alkonyatkor meglátogatta a királykisasszonyt úgy, hogy arról senki lélek sem tudott. Ugyan, hogy lehetett ez? Úgy, hogy a királyfinak volt egy ezermester inasa, ez szárnyat csinált a gazdájának, s amint esteledett, alkonyodott, felszállott a város szélén, s mint egy madár, úgy repült be a torony ablakán. Hát ez így volt egy hétig, kettőig.

Egyszer azonban eszébe jutott a királynak, hogy meglátogatta a leányát, hátha szép szóval másfelé fordítja a szívét. No, éppen jókor talált menni a toronyba: a szegény királyfi ott üldögélt a királykisasszony mellett, keseregtek mind a ketten, hullott a könny a szemükből, mint a záporosó. Hej, szörnyű haragra gerjedt a király, mikor meglátta a királyfit. Kirántotta széles görbe kardját, de bezzeg a királyfi sem tátotta el a száját, meglebbentette-csattogtatta a szárnyát, s huss, kirepült az ablakon. Meg sem állott, míg abba az erdőbe nem repült, ahol ő egymagában lakozott kakassarkon forgó aranypalotában.

Nosza, a király mindjárt befogatott hatlovas hintóba, s indult az erdőbe, mert hallotta volt már, hogy az ő erdejében lakozik a királyfi, csak hogy közeliben lehessen a királykisasszonynak. Ment a hintó után egy regement huszár is, s ahogy a palotához értek, egyszeribe körülfogták, a király meg bement a palotába. Bemegy az első szobába, nem volt ott semmi.

Bemegy a másodikba, ott volt két ágy, két szék, egy asztal meg almárium. Bemegy a harmadikba, s hát abban nem volt egyéb, csak egy íróasztal, amellelt ült a királyfi, s szomorú verseket írt az ő nagy szívbeli bánatáról.

– Hé, szárnyas királyfi! – kiáltott a király szörnyű haraggal – te voltál a leányomnál?

– Én voltam, felséges királyom, nem tagadom. Ha tagadnám is, mi hasznát látnám?

– Bizony, ha te voltál, ki is végeztetek azon nyomban!

Azt mondta a királyfi:

– Ne végeztessen ki, felséges királyom. Inkább vitessen vissza a toronyba, kötöztessen össze a leányával, s vettessen le a toronyból!

– No, ha ez a kívánságod, ez teljesedhetik – mondta a király. – Pusztuljatok el együtt, szívem szomorító!

Hát csakugyan úgy lett, ahogy a szárnyas

királyfi kívánta: visszavitték a toronyba, ott összekötözték a királykisasszonnyal, s ledobták a toronyból. Le ám, csak hogy nem estek a földre, mert a királyfi szárnyát elfelejtették lekötni, s ahogy lelöktek az ablak párkányáról, kieresztette a szárnyát, felszállott a magas levegőégbe, s repült a királykisasszonnyal, mint a gondolat, még annál is sebesebben.

Eleget kiabált a király utána, hogy csak jöjjön vissza, egyiknek sem lesz semmi bántódása, de bezzeg volt esze a szárnyas királyfinak, még a fejét sem fordította vissza; nem szállt földre, míg az apja udvarába nem ért. Ott aztán leoldották róluk a kötelet, s még aznap megesküdték a fiatalok. Amire a király odaért, már rég megvolt a lakodalom, csak egy kevés maradék jutott neki a lakodalmi kalácsból.

No, ez így éppen jól volt, ahogy volt.

Itt a vége, fuss el véle.

MAGYAR NÉPMESE





## Kreatív barkács ötletek „Matató tábla” az apró kezeknek

**Egy rendkívül ügyes, nem hétköznapi ötlettel találkoztam egy kreatív oldalon. Különösen újdonsült apukáknak, nagypapáknak ajánlom elkészíteni, akik nem restek nekiveselkedni a barkácsolásnak.**

A háztartásokban eleve sok olyan tárgy van, amit fel lehet tenni a táblára. Nem kerül ezrekbe, és a gyerek sem unja meg egyik napról a másikra! További érv, ami mellette szól, hogy időről időre frissíthető.



A családhoz érkező vendégek óvatosan teszik fel a kérdést, vajon az apuka titokban lakatosnak készül vagy épp más célt szolgálnak a toló és láncos zárok, kerekek és kapcsolók a konyha falán. A döbbenet egészen odáig tart, míg a gyerek oda nem szalad a táblához, és hirtelen világossá válik a család által csak „matató tábla”-nak nevezett szerkezet működése.

Az apró kezeknek kész mennyország a lakatok, zárok és kapcsolók tarka kavalkádja. Az egy év körüli gyerekeknek a motoros képességek fejlesztését szolgálja a kerekek pörgetése, a felfyló ajtók mögötti képek és a kapcsolók átbillentése jelenti a legnagyobb örömet. A 2-3 éveseket már jobban leköti a zárok illesztése, a szerep-

játék (pl. pilótásat, „hazaérőset” játszik), de az ajtók csapkodása ideális a kisebb dührohamok levezetésére is...

### Kellékek:

- OSB lap,
- zár, lakat, retesz, görgő
- kis ajtó,
- villanykapcsoló,
- csavarok, csavarhúzó, fogó, fúrógép.

### A készítés menete:

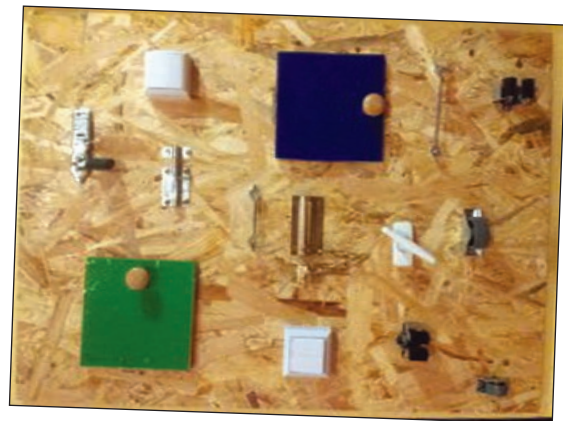
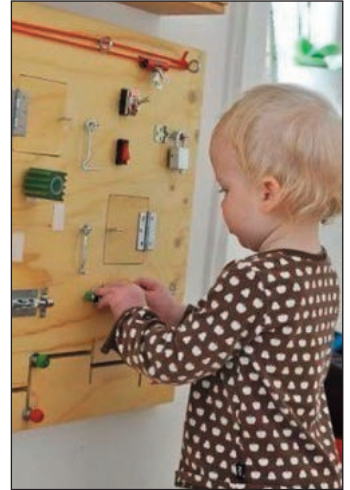
1. Első lépésként mérjük le, milyen méretű falfelületre szánjuk a táblát. Gondoljunk arra is, hogy a közlekedést ne gátolja, hiszen könnyen lehet, hogy egy-egy ajtó nyitva marad...
2. Az OSB lapot azért ajánljuk, mert a fával ellentétben nem vetemedik, könnyen megmunkálható sima felülete van, és víztaszító képessége szintén előnyt jelent más faanyagokhoz képest.
3. Szerezzük be a felszerelni kívánt termékeket. Túl sokat ne vegyünk, nehogy túl sűrűn legyenek a táblán. Ajánlatos azt is megfigyelni, milyen típusú eszközök tetszenek a gyerekeknek, és esetleg ezek számát lehet idővel bővíteni.
4. Végül jöhet a felszerelés. Jó erős csavarokat ajánlatos használni, mélyre fúrva, hogy gyerekbiztos legyen a megoldás!

**Ötlet:** A színes nyitható ajtócskák mögötti képeket rendszeresen cserélhetjük a változatosság érdekében.

Kívánok szívmengető alkotó perceket!

LÓDI VIKTÓRIA

Készült a <http://keszitsdelmagad.hu/a-matato-tabla-alapjan>



# NYÁRI DÖRMÖGŐ ELŐFIZETÉSI AKCIÓ

kéthavi megjelenéssel, páratlan hónapokban



## Dörmögő Dömötör

Éves (6 megjelenés)

Féléves (3 megjelenés)

ELŐFIZETVE

3.000 Ft

1.500 Ft

ÁRUSOKNÁL

3.600 Ft

1.800 Ft



Előfizetéssel nem csak postaládába kapod a lapot, hanem éves befizetéssel sorsolásunkon is részt veszel, ahol a

**MAGFORMERS**

felajánlásával a következő játékok kerülnek kisorsolásra:

1 db 62 építőelemet tartalmazó **Magformers Designer**,

1 db 32 építőelemet tartalmazó **Cruiser utak királya**,

3 db 16 építőelemet és 22 segédkártyát tartalmazó **Wow Startel**.

Az **akció** 2015. május 1 - augusztus 31. tart. **Sorsolás:** 2015. szeptember 9.

A nyeremény a kiértékelés után személyesen vehető át Budapesten.

**Megrendelés leadható:** 06-30-938-5977  [elofizetes@drize.hu](mailto:elofizetes@drize.hu)  [www.dormogodomotor.hu](http://www.dormogodomotor.hu)  
Dörmögő Dömötör már a FACEBOOKON is!



← Milyen italt kóstol Garfield a legutóbbi KÜLÖNSZÁMBÓL kiragadott részletben?

A. teát C. banánturmixot

B. írórt D. limonádét

A helyes megfejtők között kisorsolunk 3 db Garfield Különszámot.



**Már kapható!**

A helyes megfejtést

2015. július 10-ig a

[kiado@drize.hu](mailto:kiado@drize.hu)  
elérhetőségre

„NOE 273-274”  
jeligével küldd el.

Köszönjük!

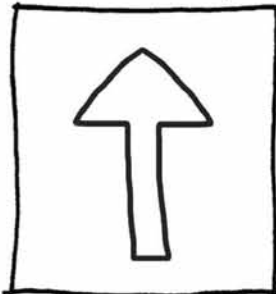
# Szókereső

Egy szó kimaradt az táblából.

Melyik az?



P	K	E	R	T	M	R	W	T
C	M	A	C	K	Ó	D	D	A
T	Á	M	É	Z	N	Ö	O	V
U	L	B	Z	G	Á	M	R	A
L	N	E	P	M	R	Ö	K	S
I	A	R	M	O	C	T	A	Z
P	J	C	X	V	I	Ö	W	U
Á	K	I	Y	W	S	R	D	U
N	E	M	R	Ó	Z	S	A	Q



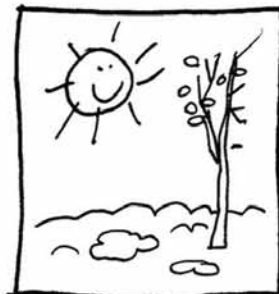
NYÍL



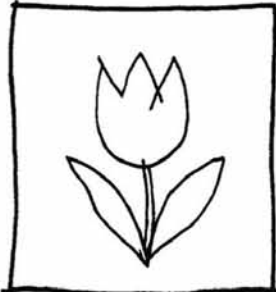
DÖMÖTŐR



DORKA



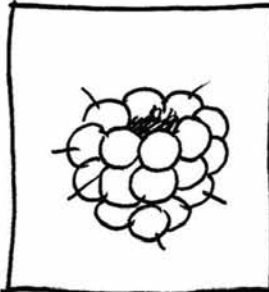
TAVASZ



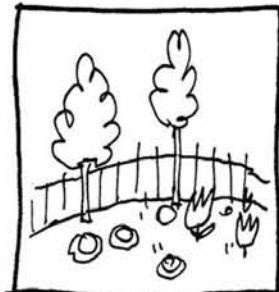
TULIPÁN



MÉZ



MÁLNA



KERT



MACKÓ



NÁRCISZ



RÓZSA



BERCI

Rajz: Havi József

A helyes megfejtést **2015. július 10-ig** a [kiado@drize.hu](mailto:kiado@drize.hu) elérhetőségre „NOE 273-274 DD” jel-  
igével küldd el. A helyes megfejtések között a 2 db Dörmi Fejtvény júliusi számát sorsoljuk ki.



# ÖRÖMHÍR



Örömmel tudatjuk, hogy 2015. március 13-án megszületett **Vizvári Olívia**. Három bátyja nagy szeretettel fogadta, nemkülönben boldog szülei: Gábli Cecília és Vizvári Zsolt.

**Nagy Ádám** 2014. december 10-én született (4120 g, 58 cm). Testvére: Tamás, szülei: Nagy Éva és Nagy Tamás



Örömmel tudatjuk, hogy 2015. február 17-én megszületett a Hógyes család 3. fiúgyermeké: **Hógyes Martin** (3370 g, 49 cm). Üdvözlettel: Békési Attila, Újkígyósi Nagycsaládok Közhaszú Egyesülete



Örömmel tudatjuk, hogy Mihály Zsófia új tagunk 3. gyermeke **Horváth Elena Éva** 2014. december 3-án megszületett. Gratulálunk! Üdvözlettel: Tarnóczkiné Tünde, Nagycsaládok Kiskunfélegyházi Egyesülete



Megszületett második unokánk, **Botlik Ábel László**. Boldog szülei: Springer Katalin és Botlik Benedek

Kicsi kék szalag van a kezemen, így már biztos, hogy kisfiúnak születtem. A nővérkéék jól megnéztek, és 3130 g-ot és 52 cm-t mértek. 2015. április 9-én 11.22-kor láttam meg a napvilágot, így már öten alkotjuk a családot. Üdvözlettel: **Kamandi Imre** (Imike). Szülők: Kamandiné Végh Ágnes és Kamandi Imre, testvérei: Evelin és Flóra.



**Oláh Sándor Dominik** 2015. április 4-én született (3340 g, 50 cm). Testvérei: Zsolt, Márk, Jázmin, Viktória, Alexandra, szülei: Oláh Sándor Zsoltné és Oláh Sándor Zsolt

Megszületett **Kalapos Levente** 2015. március 23-án (3720 g, 53 cm), Kalapos László és Mónika 3. gyermeke. Gratulálunk az egész családnak és jó egészséget kívánunk!



A NOE csepeli csoportja örömmel tudatja, hogy 2015. március 2-án megszületett Dr. Lampert Katalin és Ujhelyi Sándor 3. gyermeke: **Ujhelyi Dániel** (3630 g, 56 cm). Nagy szeretettel várta Őt szülei mellett két nagyobb testvére, Zsófi és Balázs.



Ígéretemhez híven márciusra ígértem az első unokámat. Örömmel tudatom mindenkivel, hogy 2015. március 31-én megérkezett Tránszky István és Tóth Erzsébet első gyermeke: **Tránszky István Kristóf**. (2890 g, 52 cm). Mindenkivel boldog! Üdvözlettel: Brunner Erzsébet

2015. március 17-én megszületett 5. gyermekünk: **Tabajdi Liliána Zsófia** (3750 g, 54 cm). Nagy örömmel és szeretettel várták testvérei: Anna, Gábor, Bálint, Levente, valamint szülei: Tabajdi Gábor és Tabajdiné Sipos Szilvia, Majsai Nagycsaládok Egyesület

## MÉDIATÁMOGATÓINK

