

# NOE LEVELEK

2017  
AUGUSZTUS-  
SZEPTEMBER  
295-296.SZÁM



NAGYCSALÁDOSOK  
ORSZÁGOS  
EGYESÜLETE  
— 1987 —

A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA

<b>BEKÖSZÖNŐ</b>	<b>3</b>
<b>VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL</b>	
▪ A Jelölő Bizottság felhívása	4
▪ Vezető testületeink munkájából	4
<b>BÚCSÚZUNK</b>	<b>5</b>
<b>PÁLYÁZAT</b>	
▪ Életmese pályázat	5
<b>ÉRDEKVÉDELEM</b>	
▪ Betekintés a CSBO Nonprofit Közhasznú Kft. életébe	6
▪ CsaF, hogy még jobb férj, feleség, apa, anya lehess!	7
<b>A NOE ÉLETÉBŐL</b>	
▪ Őszi találkozó Szarvason	8-9
<b>AZ ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI</b>	
▪ Családszervezetek IV. konferenciája	10
▪ Erzsébet-tábor	10
▪ Víz, Zene, Virág Fesztivál	11
▪ Balaton átúszás	12
▪ Nyári egyetem	14
▪ EFOTT	15
▪ Vízi vándortábor	15
<b>HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL</b>	
▪ Rekord Mezőberényben	16
▪ 25 éves a Törökszentmiklósi Nagycsaládosok Egyesülete	16
▪ Igazi szülinapi kaland	16
▪ Apák napja	16
▪ Tisza-tavi kenutúra	17
▪ Családi nap Nógrádsápon	17
▪ A lovagi korba csöppentünk Bikalon	17
▪ Sulira hangoló	25
<b>BESZÉLGETÉS</b>	
▪ Beszélgetés Király Nórával	18-19
<b>CSALÁDI ÉLET</b>	
▪ Pünkösdhétfő	20
▪ A Ringató-módszer	21
▪ Patak Gyöngyvér: PIC-i történet	22-23
▪ Nagycsaládok az irodalomban: J. Steinbeck: Édentől keletre	24-25
<b>ÉLETMŰD</b>	
▪ Az árral szemben úszom – Tartós Fogyás Orvossal program	26-27
▪ Emlőrákszűrés	28
▪ Kertésznaptár: szeptember-október	29
<b>FAKANÁL</b>	
▪ Torták szülinapra	30-31
<b>GYERMEKKUCKÓ</b>	
▪ Mese: Unalom ellen utazás (folytatás)	32
▪ Kreatív barkács ötletek – Csodás keretek	33
▪ Dörmögő	34
<b>KEDVEZMÉNYEK, HIRDETÉSEK</b>	<b>27, 35</b>
<b>ÖRÖMHÍREK</b>	<b>36</b>

A 295-296. sz. NOE Levelek címlapján a 100. elnökségi ülésre készült cukortorta fotója szerepel.



A kiadvány az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával készült.

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

A NOE Levelek 297-298. számának lapzártája: **november 20.**

Felelős szerkesztő: **Kardosné Gyurkó Katalin**, elnök

Főszerkesztő: **Arató Zsolt**

A szerkesztő bizottság tagjai:

**Egyed Éva, Lódi Viktória, Nemes Attila**

Tipográfia: **Tóth Imréné, Press+ Print Kft.**

Grafika: **Szalay Éva, Reményhal Kft.**

Felelős kiadó: **Bodroghelyi Csaba**, főtítkár

1056 Budapest, Március 15. tér 8.

Tel./fax: 235-0945, 317-4909, 317-4563,

NOE-FON

70/771-6565, 40/200-943

NKÖM nyilvt. szám: 2.2/6811/2000

ISSN 1788-9103

Honlap: [www.noe.hu](http://www.noe.hu)

E-mail: [noe@noe.hu](mailto:noe@noe.hu)

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

Ebédpszünet: 12.30-13.00

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, a Családjainkért Alapítvány és az Otthon Segítünk Alapítvány közhasznú.

A Családjainkért Alapítvány számlaszáma:

OTP Bp., V. kerületi fiók 11705008-20427799

Az Otthon Segítünk Alapítvány adószáma: 18468414-1-42

számlaszáma: MKB Bank 10300002-20131045-00003285

Nyomda: Press+Print Kft., Kiskunlacháza

## RÉGIÓKÖZPONTOK ELÉRHETŐSÉGEI

### AI-Duna Régiós Iroda

Levelezési cím: Pécsi Székesegyház

Nagycsaládos Egyesület

7623 Pécs, Szabó József utca 4.

Vargáné Kunczt Orsolya

Tel.: 70/331-0760

Honlap: [www.noepecs.hu](http://www.noepecs.hu)

Régiós ügyintézés: kedd 9:00-15:00

vagy telefonon egyeztetett időpontban

Telefonos ügyintézés: H-P.: 8-16

Személyesen: előre egyeztetett időpontban

### Dél-alföldi Régió

Kapcsolatfelvétel e-mailben és telefonon

Benedek Szilvia: [bszilvi0502@gmail.com](mailto:bszilvi0502@gmail.com)

Tel.: 70/3323-509

### Észak-Magyarország Régiós Iroda

Szabó Csaba

[szabo.csaba@noe.hu](mailto:szabo.csaba@noe.hu)

### Balaton Régiós Iroda

Molnárné Budai Angelika

Tel.: 70/6144-978

### Felső-Duna Régiós Iroda

9024 Győr, Mónus Illés u. 47-49.

Horváth Hajnalka

Tel.: 70/7760-011

### Budapest és Közép-magyarországi Régiós Iroda

Rendek Ildikó

Tel.: 70/934-3340

e-mail: [rendek.ildiko@noe.hu](mailto:rendek.ildiko@noe.hu)

### Felső-Tisza Régiós Iroda

Deliné Szolánics Zsuzsanna

[szolanics.zsuzsanna@noe.hu](mailto:szolanics.zsuzsanna@noe.hu)

Félfogadás előzetes telefonos egyeztetés alapján.

# A legfontosabb közügy

1989. június 25-én a NOE sajtótájékoztatóján jelentette be, hogy 1990-ben Egészséges család – egészséges nemzet mottóval kongresszust rendez. A Népszava ennek kapcsán megírta, hogy a társadalom hibás családszemléletét akarjuk átalakítani, bár tudjuk, az magánügy, kinek hány gyereke születik, ugyanakkor ez legfontosabb közügyünk is. Ezután a lap a következőket idézte tőlem: „Mai világunkban szinte minden olyan célért egyesületet kell alapítani, mely a legtermészetesebb emberi igény és legalapvetőbb társadalmi szükséglet. Hiszen a legalapvetőbb emberi jog, hogy két embernek annyi gyereke lehessen, ahányat józan szeretetben fel akar nevelni. Szinte várom, mikor kell majd egyesületet alakítani azoknak, akik lélegezni akarnak, normálisan táplálkozni, szereteteikkel szót váltani – egyszerűen emberi módon élni.”

Harminc évünk büszkeség tárgya, az évforduló a számvetés ideje. Az állam ma család- és gyermekbarát, s ebben van része a NOE pártpolitika mentes, elvi alapú munkájának is. Bevált, hogy testvéreire számától függetlenül, minden gyermek érdekeit képviselve szolgáltuk a nagycsaládok ügyét.

A közgondolkodás formálásában kevésbé voltunk sikeresek. A társadalom nem gyermekbarát, nem is családbarát, ráadásul az ellenszél nagyobb, mint harminc éve. Az emberi módon élni szándékozók egyesületeit ma európai, sőt, világszinten kell működtetni. Az értéktelenség mindenütt progresszívnek minősíti magát, és torunkra fojtaná a szót. Toleranciát követel, de nem tűri az ellenvéle-



ményt. Durván beleszól a családok életébe, elvonná a nevelés jogát a szülőktől. Ám a magunk elé tűzött célok 1987-ben is utópisztikusak voltak. Mégis belefogtunk és sikeresek lettünk. Ma sem hátrálhatunk meg. Ne elméletileg vitázzunk a családról, házasságról. Ne is a más felfogásúak ellen tusakodjunk. Egyszerűen mutassuk meg a boldogságra sóvárgó, de azt sehol sem találó embertársainknak, hogy milyen jó a biztos családi háttér és a gyermekeink mosolyában visszatükröződő szeretet.

SURJÁN LÁSZLÓ DR.

## Gratulálunk! Szent István Emlékérmét kapott Benkő Ágota

Benkő Ágota példamutató politikus a szó eredeti értelmében: a „politika” szó ugyanis a „polisz” ügyeit: a közügyeket, a közösség szolgálatát jelenti. Ezt a munkásságát három területen fejtette ki: a nagycsaládok és általában a családok szolgálatában, civil szervezetek összefogásának elősegítésében és a katolikus egyházban. Benkő Ágota a NOE elnökeként vált országosan ismertté a 90-es évek közepén a Bokros-csomag elleni „babakocsis tüntetés” kapcsán. (1992-től 2000-ig volt az egyesület elnöke.) A NOE három fő tevékenységi köre (értékfelmutatás, érdekképviselet, közösségszervezés) közül azonban nem az érdekképviselet volt elsősorban a szívügye (annak voltak más, kiemelkedő munkát végző képviselői), hanem az értékfelmutatás. (...)

Általában is nagy gonddal ügyelt arra, hogy a NOE állásfoglalásai, megnyilvánulásai szakmailag megalapozottak legyenek. Minden bi-



zonnal jó része volt ennek abban, hogy a 90-es évek közepére az egyesület a magyarországi közéletnek családügy terén megkerülhetetlen tényezőjévé vált. (...)

Nagy örömmre szolgál, hogy az idej Szent István Emlékérmét és Díjat Benkő Ágota kapta. Gratulállok a Kuratóriumnak ehhez a döntéshez, Ágotának pedig a NOE nevében is a díjhoz.

(A teljes laudáció szövege honlapunkon olvasható)

MÁRKI LÁSZLÓ

## A Jelölő Bizottság felhívása

### Kedves Tagcsaládok!

A 2018. évi közgyűlésen tisztújítás lesz, lejár Bodroghelyi Csaba főtitkár, valamint Joó Kinga, Komjátiné Bartos Nóra, Tóthné Nácsa Irén és Vári Ferenc elnökségi tagok mandátuma, az ő helyükre kell új tisztségviselőket választani.

A felsorolt tagok közül újraválasztható *Bodroghelyi Csaba, Joó Kinga, Komjátiné Bartos Nóra és Vári Ferenc.*

Az elnökség elektronikus úton az online E 1/2017. június 29. határozatában megválasztotta a Jelölő Bizottság tagjait.

A határozat alapján a bizottsági tagok:

- Sebők Juszti (Székesfehérvár),
- Székely Hajnalka (Budapest),
- Székely Kamilla (Pécs),
- Szilágyiné Bella Margit (Orosháza),
- Várad Tibor (Hernád),

póttagok:

- Ditzendy Arisztid (Kecskemét),
- Orbán Józsefné (Mosonmagyaróvár).

Az SZMSZ 8. §-a határozza meg a jelölés szabályait. A Jelölő Bizottság ennek értelmében (8. § e/ pont): írásos javaslatokat vár, amelyek alapján a személyes meghallgatások után összeállítja a jelöltlistát. Ennek értelmében a javaslat még nem egyenlő a jelöltséggel. Az írásos javaslatnak tartalmaznia kell a jelölt NOE-tag nevét, tagsorszámát, elérhetőségeit és a jelölés indoklását, valamint azt, hogy a javasolt személy elfogadná-e a jelöltséget.

A Jelölő Bizottság elérhetőségei:

Sebők Juszti

(pappsebok@gmail.com) vagy a NOE Titkárságára címezve (1056 Bp., Március 15. tér 8.).

A Jelölő Bizottság munkáját és a jelölés rendjét az SZMSZ 8. és 9. paragrafusa szabályozza.

A NOE 2017. ÉVI JELÖLŐ BIZOTTSÁGA

# Vezető testületünk munkájából

Az elnökség 2017. július 10-i ülésén megtárgyalta, hogy a Felső-Tisza Régió helyett két új régiót alakít ki: Északkelet-Magyarország Régiót és Észak-Magyarország Régiót. Az új régiós titkári munkakörökre pályázati felhívást ír ki. Döntés született arról, hogy a régiók szempontjából fontosabb a feladatot ellátó személy, mint a mögöttes szervezet. Az elnökség abban is megállapodott, hogy a pályázó személyeknek referenciával kell rendelkezniük és motivációs levéllel kell jelentkezniük, valamint hogy az őket támogató szervezet megléte előnyt jelenthet az elbírálásban, de nem kötelező.

Ismét napirendre került a pénzintézetek felé való nyitás, *Kutassy Jenő* elvállalta, hogy részt vesz egy nagycsaládos csomag pénzügyi konstrukciójának a kidolgozásában.

Döntés született arról is, hogy együttműködési megállapodást kötünk a Magyar Védőnők Egyesületével. Ennek keretében lehetőséget kapunk arra, hogy 19 megyében és Budapesten a védőnői továbbképzéseken bemutassuk az egyesületünket. Az augusztus közepén megjelenő VÉDŐNŐ című újságban is bemutatkozik a NOE. Ehhez a bemutatkozáshoz egy NOE Leveleket is mellékelünk minden védőnő számára. A továbbképzésekre régiós titkárokat és elnökségi tagokat, illetve helyi vezetőinket várjuk.

Az ünnepi 30. születésnapot egy kötet kiadásával is szeretnénk megünnepelni az egyesületünk. *Benkő Ágota* ismertette a kötet tervezetével kapcsolatos aggályait, több kérdés is felmerült: Kinek szóljon? Mi legyen a műfaja? Készüljön-e két külön kötet és egy angol nyelvű kiadvány is? Az elnökség meglátásait, véleményét továbbítja a Szerkesztő Bizottságnak. Ők ezek alapján továbbgondolják a kötet tervezetét. A Szerkesztő Bizottság tagjai: *Arató Zsolt, Benkő Ágota, Egyed Éva, Lódi Viktória és Nemes Attila.*

*Kardosné Gyurkó Katalin* beszámolt arról, hogy a Gödöllői Nagycsaládosok Egyesülete levélben kérte egyesületünk támogatását, szeretnék, ha 2023-ban a NOE ott rendezné meg az Őszi Találkozót. Az elnökség támogatta ezt a kérelmet.

Szó volt arról is, hogy 14 olyan tagegyesületünk van, melyekkel nem tudunk kapcsolatot létesíteni, nem válaszolnak, nem fizetnek tagdíjat, illetve tagjaik sem léptek be a NOE-ba kettős tagként. *Tóthné Nácsa Irén* vállalta, hogy megkeresi azokat az egyesületeket, akikről nem tudunk. Az elnökség megállapodott abban, hogy ezeket az egyesületeket írásban is felszólítjuk tagdíjfizetésre.

Tapasztaljuk, hogy a szervezet aktívabb életével a főtitkárra és az elnökre még több feladat hárul, amire nehéz önkénteseket találni, ezért már második körben tárgyalta az elnökség a NOE Alapszabályát. Két javaslat született az Alapszabály módosításával kapcsolatban. *Kutassy Jenő* felvetette, hogy az elnök mellett legyen két elnökhelyettes, akik közül az egyik gazdasági elnökhelyettes, a másik szervezeti elnökhelyettes lenne. Ebben az esetben nem lenne főtitkár. Az elnökség megtárgyalta ezt a módosítást és megegyezett abban, hogy mindenképpen kell türelmi idő erre az átállásra. *Török Krisztina* javasolta, hogy az Alapszabály módosítása során rögzítsük az apaság védelmét és tiszteletét is. Az elnökség megállapodott abban is, hogy amíg nincs egység a változásokkal kapcsolatban az elnökségben, addig nem látunk neki a módosításoknak.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

# BÚCSÚZUNK

## TÁRSAM VOLT AZ ELNÖKSÉGBEN



Megint elment egy igaz NOE-s. **Bálint Ede** az V. kerület vezetőjeként 1992-2000 között volt az elnökség tagja. Gyógypedagógusként oktatási, gyermek- és ifjúságvédelmi ügyeinket vezette. Készségesen segítette a családokat az iskolai problémák megoldásában, segítette csoportok megalakulását. Utolsó találkozásunkkor már

tudta, hogy súlyos beteg, de remélte, hogy legyőzheti. Sajnos, nem sikerült. Szeretettel búcsúzunk, megőrizve mindig bizakodó, kedves, vidám, segítőkész emberségét. Köszönjük Ede, hogy köztünk voltál. Nyugodj békében!

BENKŐ ÁGOTA



Sajnálattal tudatjuk, hogy a NOE tiszteletbeli tagja, **Lábady Tamás** volt alkotmánybíró, akinek munkásságában fontos volt az élet, a házasság és a család iránti elkötelezettség, 2017. augusztus

11-én elhunyt. Tisztelettel őrizzük emlékét. Nyugodjék békében!



A Szántó család szomorú szívvel tudatta, hogy **Dr. Szántó Imre** főorvos úr, életének 87. évében, augusztus 11-én elhunyt. Úgy halt meg, ahogy élt: fegyelmezetten, panasz nélkül, az életbe vetett bizalommal és derűvel. Az utolsó percreg aktív volt, nem hagyta, hogy megtörje a betegség.

Talán még emlékeztek, hogy a bölcsőhalál prevenció programot csináltuk vele együtt. Utoljára még

Kárpátalján tartott képzéseket ottani orvosoknak, a nagycsaládok szervezésében és a KCSSZ-en keresztül kaptak tíz légzésfigyelő monitort. Jó néhány családnak számára jelentettek biztonságot azok a monitorok, amelyeket tőle kaptunk, és amelyek „körbejártak” a családok között. Nagy megtiszteltetés volt vele együtt részt venni ebben a programban, kiváló ember volt.

KORMOSNÉ DEBRECENI ZSUZSA



## PÁLYÁZAT



## ÉLETMESE PÁLYÁZAT

A Mosolyvirág Nagycsaládok Debreceni Egyesülete tovább bővíti a kilencedik éve sikeresen zajló Életmese írói pályázat kezdeményezését, ezért meghirdeti a

### III. Kárpát-medencei Életmese felolvasó- és illusztráló versenyt

A program a KCSSZ (Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetsége) és a Mosolyvirág Nagycsaládok Debreceni Egyesülete közös rendezvénye

**Fővédnök:** *Dr. Széles Diana*, Debrecen társadalmi, civil, és települési kapcsolatokkal összefüggő, valamint ifjúságpolitikai, egészségügyi és turisztikai feladatokért felelős alpolgármestere.

**A verseny kezdési időpontja:** 2017. október 7. (szombat) 10.00 óra

**A verseny helyszíne:** Debrecen, Kossuth u.1.

**A Életmese felolvasó verseny leírása:** A versenyzőknek egy kötelező, a korcsoportok számára előre megadott részletet és maximum 3 perces, szabadon választott részletet kell felolvasniuk az eddig megjelent bármelyik Életmese-kötetből. A zsűri által korcsoportonként kijelölt kötelező részeket és az eddig megjelent életmese-gyűjtemények a [www.mosolyvirag.hu](http://www.mosolyvirag.hu) weblapról tölthetők le.

**Az Életmese illusztráló versenyre a pályázatok beküldési határideje:** 2017. szeptember 25.

**Érdeklődés:** +36 20 312 85 84

**További részletek:** [http://www.noe.hu/hirek/letmese\\_palyazati\\_kiiras](http://www.noe.hu/hirek/letmese_palyazati_kiiras)

RADNAINÉ FILEP ILDIKÓ

# Betekintés a Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft. életébe

ELŐSZÖR IS SZÍVBŐL GRATULÁLUNK A NAGYCSALÁDOSOK ORSZÁGOS EGYESÜLETÉNEK 30 ÉVES FENNÁLLÁSÁHOZ. HISSZÜK, HOGY EGY ORSZÁG ÉLETÉBEN A CSALÁD MINT ÉRTÉK FONTOSÁGÁT SZEM ELŐTT TARTÓ SZERVEZET LÉTREJÖTTE ÉS MŰKÖDÉSE CSALÁDOK SZÁZREINEK TUD SEGÍTSÉGET NYÚJTANI, ILLETVE HOZZÁJÁRUL A CSALÁD MINT EGYSÉG MEGERŐSÖDÉSÉHEZ.



A Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft. tevékenységeiben a családalapítás, a gyermekvállalás és -nevelés, a párkapcsolatok, a nemzedékek közötti együttműködés és a gyermek- és családbarátosság szempontjából a társadalmi szemléletformálásnak kiemelt jelentősége van.

A Kormány és az Emberi Erőforrások Minisztériuma családpolitikai céljaihoz igazodó projektekkel, programokkal, egyéb kapcsolódó rendezvényekkel segítjük a családokat, a párkapcsolatokat, a munka-magánélet egyensúlyának megteremtését, a nemzedékek közötti együttműködést, a védendő társadalmi csoportok (gyermekek, idősek, nők) pozitív diszkriminációját.

**Az EFOP-1.2.4-VEKOP-16-2016-00001 Kríziskezelő szolgálatok fejlesztése** című projektünk célja a kríziskezelő szolgálatok humán és informatikai fejlesztése, a kapcsolati erőszak és az emberkereskedelem áldozatainak hatékonyabb segítése, továbbá a társadalmilag kiemelten fontos feladatot ellátó telefonos lelkisegélyszolgálatok munkájának megkönnyítése, ismertségének növelése. A telefonos lelkisegélyszolgálatok a nap 24 órájában ingyenesen hívhatók a 116-123 segélyvonalon. A Társaságunk által működtetett Országos Kríziskezelő és Információs Telefonszolgálat továbbfejlesztése is e projekt keretében valósul meg, amelynek feladata a krízisintervenció, a jogi természetű tájékoztatás/segítségnyújtás, valamint szükség

esetén azonnali kríziselhelyezés. A bántalmazottak segélyvonala a nap 24 órájában ingyenesen elérhető a 06-80-20-55-20-as telefonszámon.

**Az EFOP-1.9.5-VEKOP-16-2016-00001 A kora gyermekkori intervenció ágazatközi fejlesztése** című projekt elsődleges célja olyan egységes gyermekút kialakítása, amelyben a különböző szakterületekhez tartozó kora gyermekkori intervencióval foglalkozó szakemberek együttműködése és a továbbküldési utak pontosan szabályozottak. A gyermekút kialakítása kapcsán az eltérő, megkésett fejlődésű gyermekek minél korábbi életkorban történő felismerése, a probléma azonosítása és a diagnózis pontos felállítása érdekében egységes szűrési, mérési, vizsgálati eljárások, valamint irányelvek, protokollok bevezetésére kerül sor.

**Az EFOP-3.1.1-14-2015-00001 számú Kisgyermekkori nevelés támogatása** című kiemelt projekt célja képzéssel és támogató szolgáltatásokkal erősíteni az óvoda és a 3 év alatti gyermekek napközbeni ellátásának esélyteremtő szerepét és hátránykompenzációs képességét.

**Az EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 számú Családbarát ország** című projekt keretében családdal, gyermekvállalással kapcsolatos programok, akciók, rendezvények, valamint szakmai kutatások, fejlesztések,

képzések valósulnak meg, amelyek alapvető célja, hogy a társadalomban újra megerősödjön, általánossá váljon a családbarát értékrend, ami éppúgy jelenti a család- és gyermekbarát szemléletet, mint a munka és a családi élet összeegyeztetését, vagy éppen a családi kohézió növelését a generációkon átívelő együttműködés előmozdításával.

Büszkék vagyunk a család.hu ([www.csalad.hu](http://www.csalad.hu)) honlapra, amelynek célja, hogy a családok elsődleges információforrásává váljon. Havonta 400 hír jelenik meg az aktuális családpolitikai, családtámogatási intézkedésekhez kapcsolódóan, illetve innen le lehet tölteni az új információs kiadványokat is. Az olvasó elsőként értesülhet olyan eseményekről, mint például a május végén megrendezett Családok Budapesti Világtalálkozója nemzetközi rendezvénysorozat, ahová a világ minden tájáról érkeztek civil szervezetek, szakemberek, politikusok. A rendezvényen többek között Kardosné Gyurkó Katalin is előadást tartott. A résztvevők közös meggyőződése, hogy a világ jövője a családokban rejlik, és a mindenkori kormányzatok feladata ezt a jövőt minél biztonságosabbá tenni. Reményeink szerint még több ehhez hasonló rendezvény, program valósul meg, amely hozzájárul a családbarát politika elterjedéséhez nemcsak hazai, de nemzetközi szinten is.

CSALÁDBARÁT ORSZÁG NONPROFIT KÖZHASZNÚ KFT.



# CsaF, hogy még jobb férj, feleség, apa, anya lehess!



Akkor leszel boldog, elégedett, büszke házastárs és szülő, ha folyamatosan törekszel arra, hogy az esetleges hibáidat kijavítva folyamatosan jobbá válj! Tedd fel magadnak a kérdést és légy őszinte: van-e olyan terület, amin lehetne javítani, majd kérdezd meg a párodat, gyermekeidet is! Ahogy a munkahelyeden is törekszel a minőségi munkára és igyekszel képezni magad, hogy naprakész és hatékony legyél, úgy egy szeretetkapcsolatban is a fejlődésre kell törekedni. A **Családképző Fórum** olyan műhely, amely segít a házaspárnak /szülőpárnak nagyobb egységben, egyre tudatosabban, következetesebben, tehát egyre nagyobb „szakmaisággal” kezelni a családi élet mindennapi örömeit és kihívásait.

A Családképző Fórum kurzusai nem előadások, ahol megmondják, mit hogyan kell csinálni, nem gondolkodnak a párok helyett, hanem az üzleti világból átültetett esettanulmány módszerét alkalmazzák. Ez egy dinamikus, többszintű, párbeszédet és vitát serkentő, igen élvezetes munkafolyamat. Minden eset a valós életből merít egy-egy (az adott korosztályra jellemző) szituációt, történetet, házastársi vagy szülői kihívást. Ennek alapján a házaspár végiggondolja, megbeszéli, megvitatja, mik a releváns tények, mik a problémák, majd hogy milyen konkrét lépéseket lehetne tenni.

Ezután 60 perces vitacsoport alkalmakon 4-5 pár közösen gondolkodik, hogy milyen tényezők járulnak hozzá az esetben található nehézségekhez. Itt már többféle (esetleg ellentétes) vélemény is ütközhet. Végül, a 90 perces nagy összejövetelen az összes résztvevő pár képzett moderátor segítségével együtt veszi végig az esetet, hogy mind

az általános, mind a specifikus problémákra megoldási javaslatokat találjon. Az alkalmat a moderátor zárja rövid szakmai összefoglalóval és kitekintéssel az adott téma életkori, értékbeli, lelki és szellemi vetületeire. A résztvevők minden esetről írásos szakmai háttéranyagot is kapnak. Az utolsó, de egyik legfontosabb lépése a kurzusnak az egyéni elhatározás(ok) megfogalmazása: minden párt arra buzdítunk, hogy határozzon néhány (nem sok!) konkrét változtatásról, hogy a következő néhány hétben mit fog kipróbálni vagy változtatni a családi életében.



A Családképző Fórum non-profit egyesület, a nemzetközi International Federation for Family Development (IFFD) magyarországi szervezete. Az IFFD biztosítja és akkreditálja a kurzusok szakmai háttérét. A kurzusok nem ingyenesek. A kiemelkedő szakmai színvonalat, az összes anyagot nyomtatott és elektronikus formátumban, valamint a frissítőket a részvételi díj biztosítja.

Nemzetközi és hazai tapasztalat (az IFFD 5 kontinens 66 országában működik), hogy aki aktívan részt vesz a kurzusokon, tudatosabb és igényesebb emberré, szülővé és házastársává válik. A tanfolyamra szánt idő lehetőségét ad elmélyedni egy-egy témában, elgondolkodni, hogy én mit tennék az adott helyzetben, megismerni a házastársunk és más párok véleményét (nyugodt körülmények között!), valamint a műhelymunka alapján saját döntéseket hozni, megújító változtatásokról határozni a nevelés és a párkapcsolat területein.

Az egyik alapító édesapától, a 16 gyermekes üzletembertől, Rafael Pichtől megkérdezték egy interjúban, hogy miért is indította el a tanfolyamokat, a szülőiséget valóban tanulni kellene?

Így válaszolt:

„... A 20. század első feléig általában három generáció élt együtt egy háztartásban. Reggeli-, ebéd- és vacsoraidőben mindenki együtt ült asztalhoz. Véleményt cseréltek, kikérték egymás tanácsát a döntéseikhez, meghallgatták egymás tapasztalatait. Nagymama elmondta a véleményét: „Józsai, ilyet nem teszünk!”, nagypapa megerősítette az unokáját: „Szép munka volt, Jancsi!”

Mára eltűnt ez a természetes interakció a három generáció között, így valamivel pótolni kell a hiányzó tapasztalatokat. Az anya és az apa szerepe egyre fontosabb, ugyanakkor napjainkban egyre összetettebb feladat is. Ezért kezdtük el a családerősítő, -gazdagító tanfolyamokat. Szülőnek lenni munka és hivatás, amit ugyanúgy tanulni kell, mint bármely más szakmát.”

Jelenlegi akkreditált kurzusaink: Első Lépések (csecsemőkor), Első Beszélgetések (óvodáskor), Kiskamaszok és Házastársi Szeretet.

2017 októberében **Házastársi Szeretet** című kurzus indul. A kurzus kiemelt témái:

1. Szerelmi kötelék.
2. Szexualitás a házasságban.
3. Munka és család.
4. Házastársi kommunikáció.
5. Pénzügyek kezelése.
6. Családi Élet.

Képzési helyszínünk a Ferenciek tere mellett található Torony Klub Konferenciaterem.

További információ: csaf.hu, iffd.org (angol vagy spanyol nyelven) csafegy @facebook, illetve kérdéseket andrew.mile.elt@gmail.com címen várunk.  
MILE ANDRÁS



# Őszi Találkozó Szarvason 2017. szeptember 23.

Szeretettel látunk és várunk minden kedves tagcsaládot Őszi Találkozónkra! Köszönjük az eddig befutott több ezer regisztrációs igényt! Annak, aki nem nyújtott be jelentkezést, helyszíni regisztrációra is lesz lehetősége (3500 Ft/család). Programfüzetünk hamarosan olvasható lesz honlapunkon.

Találkozunk Szarvason, hogy együtt ünnepeljük Egyesületünk megalakulásának 30. évfordulóját!



## Tisztelt Nagycsaládosok! Kedves Vendégeink!

Szeretettel köszöntöm Önöket Szarvason, a Történelmi Országközép városában. Itt a Körösök ölelte alföldi tájon, ahol a tiszta levegő, a víz, a finom ételek, a nyugalom várja a hazatérőt és az ide vendégként érkezőket is.

Békés megye nyugati kapujában álljanak meg kicsit, és ünnepeljünk együtt. Ünnepeljük az Önök 30. születésnapját, ezt a szép kerek évfordulót. A család társadalmunk legalapvetőbb, legkisebb, de ugyanakkor legerősebb építőköve. Az az erős alap, amelyre mindig lehet számítani, támasz a nehéz napokon és osztozik az örömben is. Reméljük, mi is hozzájárulunk majd ehhez a születésnaphoz, ahová szeretettel várjuk Önöket, családjaik legkisebb és legnagyobb tagját is.

Bízom abban is, hogy majd sokáig emlékezetes marad az itt töltött idő, erősíti a barátságokat, sokszorozza az élményeket.

BABÁK MIHÁLY, POLGÁRMESTER



## PROGRAM- AJÁNLÓ

A Körös-mente, Szarvas, Békésszentandrás és Kondoros egy teljes hétre, de akár egy kéthetes nyaralásra is elég élményt, programot és látnivalót kínál a családdal érkezőknek. A környék látnivalóinak és programjainak középpontjában a víz áll.

Kevesen tudják, hogy a Holt-Körös Magyarország ötödik legnagyobb állóvíze. A holtág 30 kilométeres hosszán strandolásra, horgászásra, evezésre, a holtággal párhuzamosan

futó gát pedig kirándulásra, biciklizésre, futásra, kutyasétára egyaránt tökéletes és gyönyörű terep. Aki a hajókázást evezés nélkül részesíti előnyben, a Boglár sétahajóval hajózhatja be a holtág szarvasi szakaszát.

### LÁTNIVALÓK A TÖRTÉNELMI MAGYARORSZÁG KÖZEPÉN

Szarvas a történelmi Magyarország közepe, amit a Szarvasi Arborétumtól néhány száz méterre található malom-émlékmű jelez. Aki fogékony a történelmi jelentőségű látnivalókra, annak legalább egyszer kötelező elzarándokolni ide. Ha már történelem, a környék látnivalói között a **Kondorosi Betyár Csárdát** is érdemes útba ejteni. A helyi legendárium

szerint az 1740-ben nyolc út találkozásánál épült csárda alatt húzódó alagútrendszeren át menekült Rózsa Sándor, és a betyár más alkalmakkor is megfordult itt portyázásai során. Tiszteletére minden évben megszervezik a **Kondorosi Betyár Napokat**.

Rózsa Sándor legendáját idézi meg a **békésszentandrásai kézműves sörfözde**, a Szent András Sörfözde egyik legnépszerűbb söre, a Betyár Király is. A főzde széles sörkínálatában a valódi gyümölcscsel készült söröktől kezdve az erőteljes, közel 10 százalékos fekete sörökig minden megtalálható.

És ha már kézműveskedés, aki gyerekekkel



utazik a környékre, és van kedve autentikus környezetben, egy tanyán kipróbálni, megtanulni a szalmafonás vagy a gyöngyfűzés csínját-bínját, annak érdemes meglátogatnia a város határában lévő **Sárárany Szalmaportát**, ami mint hely is gyönyörű.

Mivel Szarvas a történelmi Magyarország közepén, ez az a város, ahol néhány óra alatt egész Magyarországot bebarangolhatjuk: a Szarvasi Arborétumban található **Mini Magyarország makettparkban**, az ország egyetlen interaktív makettparkjában hazánk épített örökségének, emblematikus épületeinek minden apró részletében kidolgozott kicsinyített mása megcsodálható. A magyar vasúttörténet legendás mozdonyainak, leg-



szebb állomásépületeinek és a balatoni vitorlázás ikonikus hajóinak kicsinyített másai idén tavasszal debütáltak a szarvasi Mini Magyarország makettpark új makettjei között. A **Szarvasi Arborétum** az ország legnagyobb arborétumának számít, amelynek 83 hektá-

ros területében immár 65 hektárnyi látogatható. A mintegy 40 itt élő páva, és a tavasszal született tucatnyi „gyerekpáva” mellett a hófehér albínó páva igazi kuriózumnak számít, ebből egyetlen egy él a kertben.

Aki Szarvason nyaral, érdemes megnéznie az ország egyetlen működő szárazmalmát,

amelyben jeles napokon ma is szerveznek „látványörleéseket”.

Szarvas egyik legkülönlegesebb és leghangulatosabb nyári programhelyszíne a **Szarvasi Vízi Színház**.

## MUSICAL AJÁNLÓ

### Csodaszarvas (Vízi Színpad, szeptember 22. 19:00)

Amikor a Holle anyó sikere után Csasztván Andrásék megkerestek a Csodaszarvas musical ötletével, őszintén bevallom, kevéssé lelkesedtem. Ugyan mit lehet hozzátenni egy eredetmondához, amit számos irodalmi nagyság feldolgozott már? Van-e esélyünk a közönség számára érdekeset és újat mondani vele? Tudunk-e a szarvasi polgárok húsz esztendeje dédelgetett terve szerint, a témához méltó produkciót kiállítani?

Egy dolog nem volt kérdés: Szarvason, azaz Szarvasalmán, Géza fejedelem egykori szálláshelyén, a történelmi Magyarország közepén meg fog jelenni a csodaszarvas. Szerzőként két dolgot nem ígértem: történelmi hitelességet és pátoszt. Előbbit azért, mert a monda szájról szájra terjed, mindenki azt adja át, amit ő maga fontosnak érez. Számomra az önkeresés-honkeresés, a férfi-nő viszony és a testvéri versengés eleme ilyen. A pátoszt pedig nem szeretem.



Csoda Szarvason – írták az előkészületekről, és egyre sorjázta a segítő erők. Jankovics Marcelltól A Szarvas könyve, komáromi-etyeki alkotói napok, inspiráló próba a Duna Táncgyűttesnél. Remek színeszerek és táncosok, mágikus műszavak, varázslatos fényfestés. Táblás teltházak, segítő kritikák, Benkő Géza pompás vendégszövegei, és Nyárasdon ezerháromszáz felvidéki magyar, aki a színészekkel együtt énekelte a finálét...

Szenes János hunyorított, mikor a premieren nem tudtam felfogni Jantyk Zsolt lelkes gratulációját: ugye, hogy mégis pátosz lett! Lett. Ma azt gondolom, mindannyiunk számára tartogat valami ajándékot a csodaszarvas. Szívből kívánom, hogy Önök is találják meg!

BELINSZKI ZOLTÁN

(Részlet a szarvasi Cervinus Teátrum Csodaszarvas című kiadványából)

### Holle anyó (Cervinus Teátrum, szeptember 23. 15:00)

Az első magyar musical, mely a magyar bemutató után két héttel már szlovák nyelven is bemutatásra került. A Szarvas és Vidéke a következőket írta a bemutatót követően:

„Varga Viktor rendező csodát varázsolt a színpadra: a közönség öt éves kortól felfelé, a legidősebbekig egyaránt remekül szórakozott.”

Az előadás szövegválogát Varga Viktor ötlete nyomán Belinszki Zoltán írta, zenéjét Gulyás Levente szerezte. Belinszki Zoltán számos könyvével az eladási listák élén állt már, de a színdarabírás terén ez az első alkotása, melynek sikerét az is jelzi, hogy a szerzői szövegválogát a tatabányai bemutatóra megjelent könyv formájában. A szerzők ötvözték a hagyományos mesék világát a modern kor vívmányaival, összességében így született egy nyelvezetében és zenei világában is igényes új magyar színdarab, mely minden korosztályt megszólít.

Eljuthat-e valaha a vasfogú bába

Holle anyó mesebirodalmába? Miért változnak át békává az aranyak a kincsesládában? Megtudja-e a két mihaszna és mosdatlan béres, mit tesz a hideg víz? Családi mesemusical, mely minden korosztály számára tartogat mondanivalót. A szorgalmas lány és az elkényeztetett mostohatestvér szolgálatának és bérének történetét két csetlő-botló béreslegény teszi mókás kalanddá a gyerekek számára. A fiataloknak a szép Ágica és az árva Jakup szerelmének története ad módot az elábrándozásra. Felnőtt fejjel pedig érdemes elgondolkodni a mindenért a körülményeket hibáztató vasfogú bába, valamint a bölcs türelemmel szorgoskodó Holle anyó életpéldáján. Lendületes zenéjével és tánccal egy modern látványvilágú, izgalmas produkció mutatja meg, milyen lehet az ízig-  
vérig közép-európai Holle anyó.

(Részlet a musical prospektus füzetéből)



# Nyár 2017

Pezsgő nyár áll mögöttünk, amelyet júniusban a Családszervezetek IV. Konferenciájával és kapcsolatépítés céljából egy igazán jól sikerült sajtóreggelivel nyitottunk meg. A Balaton-átúszás mellett Tata fesztiválozni hívták családjainkat, az Erzsébet-táborok pedig Zánkára és Fonyódligetre várták aktív pihenésre a gyerekeket. A nagyobbak kedvéért – a 20-30 éves kor közötti fiataloknak – nyári egyetemet szerveztünk, sőt részt vettünk az EFOTT-on is! A vízi vándortábor pedig izgalmas és egyben fárasztó kaland volt a kenuzó táborozóknak.

## Családszervezetek IV. konferenciája

Széles körű családszervezeti szakmai programját – a tavalyi évben hagyományteremtő céllal újtárra indított Családszervezetek konferenciáját – 2017. június 19-én folytatta a NOE, melyre ezúttal több mint húsz hazai családszervezetet invitált, s amelyet valamennyi szervezet elfogadott.



A rendezvényt a NOE elnöke nyitotta meg, majd Novák Katalin államtitkár asszony köszöntötte a megjelenteket és összegezte az elmúlt fél év eseményeit, kormányzati kezdeményezéseit. A kormányzat egy félig civil szervezettel gazdagította az eseményt Családbarát Ország Nonprofit Kft. megjelenésével, Lebovits Gábor ügyvezető igazgató személyében.

A rendezvényen bemutatkozott Gyetvainé Zováth Anikó, a KidsOasis Nonprofit Kft. vezetője. Négy éve alakították a kft.-t, mely személyes és szakmai indíttatás is volt egyben: egyrészt mert négygyermekes anyuka, másrészt pedig szakmai munkájából kifolyólag. A KidsOasis családbarát szálláshelyeket minősít, mely mögött komoly szakmai csapat és kutatás áll. Több mint 50 szempontot vizsgálnak egy-egy szálláshely tekintetében. Fontos a gyermekbiztonság, gyermek animáció, gyermek svédasztalos ellátás stb. egy-egy vizsgált szálláshelynél. Kardosné Gyurkó Katalin beszélgetést



kezdeményezett a szervezetek között, mindenki beszámolt az első félév eseményeiről és a második félév terveiről. Antal-Ferencz Ildikó, a Családháló újságírója 2016 év végén egy berlini konferencián vett részt a NOE képviselőjeként *Digitalizáció hatása a családok életére* címmel. Ildikó beszámolt a konferencián hallottakról, ezzel is elindítva egy beszélgetést a XXI. századi digitalizáció hatása a gyerekekre/családokra témájában.

LÓDI VIKTÓRIA



## Erzsébet-tábor

Az idei fonyódligeti Erzsébet-tábor, azt hiszem, mindenki számára felejthetetlen élmény marad.

Az időjárás kedvező volt, kedves és segítőkész személyzet volt velünk, a programok érdekesek voltak, és volt, amelyik tanulságos is. Nagyon sok témakörben mozgatták meg a gyerekeket mind szellemileg, mind testileg.

Ízelítő a programokból: fotós nyomozó játékok, kutyás bemutató, foci, pingpong, sárkányhajózás, ki-mit-tud?, színház, honfoglaló, éjszakai akadálypálya, diszkó,

kresz-gokart verseny, de sorolhatnák még sok színes programot...

A sportrendezvényeken nagy létszámmal vettünk részt, sportos csapat voltunk. Bizonyítják ezt az oklevelek és az érmek: csapatban három helyezést értünk el, elsők lettünk a fotós nyomozásban, másodikok lettünk az *Egy perc és nyersz* vetélkedőben, valamint elnyertük a „Pálya Ördögei” címet, azzal, hogy a táborban mi voltunk a legaktívabb csapat a több mint tíz egyéni oklevéllel, éremmel és a rengeteg összegyűjtött pecséttel.

Gyermekeink meglepően jól viselkedtek, érdeklődők voltak, szívesen jöttek velünk a kiválasztott programokra. A strand közelsége és a jó idő nagyban hozzájárult ahhoz, hogy ezt a pár napot mindenki tudja élvezni.

Az étkezések gond nélkül, gördülékenyen zajlottak le, az étel minősége, mennyisége maximálisan kielégítő volt. Faházakban, négyfős szobákban voltunk elszállásolva. Nagyon örülök, hogy részt vehettem ezen a programon a gyerekekkel.

SZILVÁSI ANIKÓ

NAGYCSALÁDOSOK MONORI EGYESÜLETE



A XVI. kerületi és a szigetszentmiklósi nagycsaládos egyesület 11 fős gyermek-csapata pályázat útján vett részt a zánkai Erzsébet-tábor harmadik turnusában (2017. július 2-7.).

„Bennünket a sötétzöldek táborában helyeztek el az ország több helyéről érkező nagycsaládosokkal együtt. Csatakiáltásunk: *’Zöld a színünk, zöld a szívünk, zöldek vagyunk, amíg élünk...’* (...) Minden nap ötször volt étkezés, és színes, sportolásban és kalandokban gazdag programokon vettünk részt. (...) A tábor legizgalmasabb programja



a sétahajózás a Katamarán vitorlással és a sárkányhajózás (kenuzás) volt! Csoportunk tagjai között sajátos nevelésű, illetve fogyatékkal élő több gyermek volt, akiknek ilyen vagy hasonló lehetőségük talán soha többé nem adatik meg. Rengeteg élménnyel gazdagodtunk, és hálásak vagyunk, hogy a nagycsaládosok jóvoltából eljuthattunk az Erzsébet-táborba.

*’Jövőre szeretnénk visszatérni! Jövőre veled ugyanitt!’*”

FARKAS MELINDA

## Víz, Zene, Virág Fesztivál

Nagyon jól éreztük magunkat Tatán, mivel szerencsére az idő is kedvező volt a programhoz. Sütött a nap, de a szél miatt nem volt túl meleg.

A gyerekeknek nagyon tetszett a sok kipróbálható játék, ami felnőtt szemmel pedig azért volt jó, mert sem a sor nem volt túl hosszú, sem pedig külön nem kellett érte fizetni. A kínált sok finom étel közül ettünk sajtokat, vettünk sárgadinnyés mézet is.

A Tatai tó pedig mint mindig, most is gyönyörű volt, és csak azt sajnáltuk, hogy nem fürödhettünk benne... Ezért délután gyorsan elmentünk még a tatai strandra is.☺

Köszönjük a lehetőséget a NOE-nak és a fesztivál szervezőinek!  
VÉRNÉ SZÖLLŐSI ESZTER, BUDAPEST, CSEPELI NE



A vasárnapi fesztiválnapra tudtunk eljutni. Nagyon színvonalas programok vártak minket, a gyerekek azt sem tudták, hova nézzenek. Örültünk a Szipi-szigeti díjmentes játékoknak, tényleg lehetett használni őket, nem volt nagy sorban állás sem.

Nagyon kellemes napot tölthetett együtt a család, ezúton is köszönjük, hogy belépőjegy váltása nélkül részt vehettünk ezen a nagyszabású eseményen.

VARGÁNÉ RIGÓ HEDVIG, MOSONMAGYARÓVÁR



## Balaton-átúszás

Több hetes felkészülés után, nagy kíváncsisággal vágtunk neki a – számunkra első – nagy kihívásnak. Népes résztvevő sereg részeként indultunk el a lágyan fodrozódó vízen, szűrt napsütésben, ideális úszóidőben. A táv hosszú volt, kitarító munkával kellett leküzdeni, hasonlóan a családi életben előttünk álló feladatokhoz. Az erő és kitarítás jó részét persze az adta, hogy a család büszke lehessen apára és a nagy tesóra – aki mellesleg három éve vízimentőzik –, hogy lám, ezt is tudjuk, és majd a többiek is megpróbálják a példa láttán.

Köszönjük nekik, hogy segítettek felkészülni, ott lenni, megúszni! Mert #megúsztuk és megyünk a következőre is!

SEBŐK ZOLTÁN ÉS LÁNYA: BEATRIX

### Az idén első alkalommal nevezünk!

Az idén indultunk először. Fantasztikus élmény volt!

Az időeredmény, amit elértünk, apa ideje, mert ő csak ennyit tudott.

Mi, gyerekek, gyorsabbak lettünk volna, de az volt a megállapodásunk, hogy együtt úszunk, mivel a szüleink nagyon féltettek bennünket. A mellékelt kép szépsége, hogy mind a hatan „rajta” vagyunk. Apával és két nagyobbik húgommal kézen fogva mosolygunk anyára a célba érkezéskor, a legkisebb húgom pedig a vízben vár minket, ugyanolyan fürdődresszben, mint amilyen rajtunk is van (csak a háta látszik, anya meg csak lélekben volt velünk. ©) Egyébként mindhárom tesómmal vízilabdázunk, ezért is szerettünk volna/mertünk elindulni!

HÉRI ADRIENN (14 ÉVES), SZENTES



## Nyári egyetem Budapest, 2017. július 10-12.

**IDÉN ELŐSZÖR SZERVEZETT A NOE NYÁRI EGYETEMET: A HÁROMNAPOS RENDEZVÉNYRE AZ ORSZÁG MINDEN TÁJÁRÓL ÉRKEZTEK 20 ÉS 30 ÉV KÖZÖTTI FIATALOK.**



A többnapos programban egyaránt helye volt az ismeretszerzésnek és a szórakozásnak is. A „tanórák” helyszíne a Budapest központjában található Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola volt, a kikapcsolódásra pedig különböző fakultatív programokat kínáltunk a résztvevőknek.

A hivatalos megnyitót július 10-én, hétfőn volt, de mivel az ország legkülönbözőbb pontjairól érkeztek fiatalok, ezért a „NOE-egyetemisták” már előző délután felutaztak Budapestre; vasárnap este a Kopaszi-gát egyik éttermében tartottunk ismerkedő estét.

Az ünnepélyes megnyitón Joó Kinga, a NOE egyik elnökhelyettese vezette fel az eseményt és mutatta be a vendégeket. Köszöntőt mondott Várnai Jakab, a Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola rektora, Beneda Attila család- és népesedéspolitikáért felelős helyettes államtitkár és Kardosné Gyurkó Katalin, a NOE elnöke.



Ezután két előadás következett. Az első előadó Márki László volt, aki az Európai Nagycsaládosok Szövetségének elnökeként a szervezet megalakulásáról és működéséről beszélt. A másik előadó egy külföldi vendég volt: Ignacio Socias, a Családfejlesztés Nemzetközi Szövetségének (IFFD) Nemzetközi Kapcsolatokért felelős igazgatója. Ő „A családpolitika az Egyesült Nemzetek szervezetében” címmel tartott előadást. A megnyitó előadások után szakképzett trénerok tartottak csapatépítő foglalkozást a „NOE-egyetemistáknak”. Az első napnak kikapcsolódást és szórakozást nyújtó programja egy rendhagyó, biciklis városnézés volt. A résztvevők Eplényi Kata vezetésével két keréken járták végig Budapest néhány nevezetességét, melynek során még a helybeliek is újdonságokat és érdekességeket tudtak meg a fővárosról. A sportos idegenvezetés olyan volt, mint egy rendhagyó történelemóra: számtalan új történetet, legendát, vicces esetet ismerhettünk meg.

A második nap az önismeret és a családi szerepek jegyében telt. A fiatalok egyrészt játékok, interaktív feladatok segítségével dolgozták fel a két témát, másrészt különböző előadásokat hallgattak meg a családi szerepekről, illetve az önismeretről. E napon a résztvevőknek két fakultatív szórakozási lehetőséget is kínáltunk. Az egyik dunai hajókázás volt, ahol a felszolgált frissítők mellett a napsütéses városnézést is élvezhettük. Nem véletlen, hogy a nyári egyetemnek ez volt talán a legnépszerűbb délutáni programja, amiről az egyik budapesti résztvevő így nyilatkozott: „Még idén nyáron elhozom ide anyukámat!” A másik szabadidős program egy budapesti tetőteraszos filmnézés volt. A Tanú című magyar filmet a csillagos ég alatt élvezhették a fiatalok.

A harmadik, egyben utolsó nap témája a kommunikáció volt. Ezt a kurzust is az előző napokhoz hasonlóan trénerok tartották. A nyári egyetem lezáró eseményére Joó Kinga, a NOE egyik elnökhelyettese ismét a vendégünk volt. Ő adta át a „NOE-egyetemistáknak” a részvételi tanúsítványt, és elmondta, hogy jövőre talán nemcsak nemzetközi előadóvendégei lehetnének egy ilyen rendezvénynek, hanem a résztvevő fiatalok közül is egyre többen érkezhetnének külföldről. Az esemény ünnepélyes lezárása az oklevélátadás volt, de utána kötetlen ebéd keretében búcsúztak el egymástól a résztvevők.

Szervezőként az alábbi érdekes, ugyanakkor megerősítő és biztató kérdéseket, visszajelzéseket kaptam a fiataloktól. Mi a NOE célja, hogy ilyen programot szervez a fiataloknak? Hol lesz a következő nyári egyetem? Ezek alapján bátran állítom, hogy a NOE-s fiatalok várják, igénylik, keresik az egyesületünkben nekik szóló programokat. Szeretnék, ha lenne folytatás.

A 22 fős NOE nyári egyetemisták csoportjának már a jelentkezés elejétől külön Facebook-csoportot hoztunk létre. Annak ellenére, hogy a rendezvény vége óta már hetek teltek el, még mindig érkeznek újabb bejegyzések és posztok. Szeretnénk megtartani az itt született új kapcsolatokat, barátságokat. Mivel a fiatalok az ország különböző tájairól érkeztek, így kölcsönös vendégmeghívások is születtek a nyári egyetemnek köszönhetően. (Engem például meghívtak a Balatonra, aminek nyáron különösen örültem.)

Ez a három nap élményekben és ismeretszerzésben is gazdag volt. Az első NOE nyári egyetem programja azt az összetartó közösség-élményt adta, amit a nagycsaládosok otthonról is nagyon jól ismernek.

MOLNÁR ÉVA



# EFOTT

Velence: 2017. július 11-17.

Idén 2017. július 11–17. között Velencén tartották az Egyetemisták és Főiskolások Országos Turisztikai Találkozóját, az EFOTT-fesztivált. Július 15-én a NOE is kitelepült a Civil Tér egyik sátrába.

Két feladattal készültünk erre az alkalomra. Az egyik feladat a „Nagycsaládos anyukák házi praktikái” címet viselte. Ennél a standunknál a fiatalok natúr kozmetikumokat (testradírt és szunyogriasztó sprayt) készítettek. A másik választható interaktív foglalkozás az „Építs családi házat!” elnevezést kapta. Ennek a feladatnak a keretében Lego Duplóval játszottak a fesztiválözök.

Mivel a NOE egy ilyen jellegű fesztiválon először volt jelen, nagyon izgultunk, hogy lesz-e egyáltalán érdeklődő. Izgalmunk azonban alaptalan volt, mivel 12 órától a sátor zárásáig, 18 óráig mindkét asztalunknál nagy nyüzsgés volt. Fiúk és lányok maguktól jöttek a feladatokhoz, és érdeklődtek, hogy mit lehet nálunk csinálni.

Összesen 77 fesztiválöző vett részt egyik



vagy másik feladatban; miután befejezték, egy NOE-logós ajándéktárgyat választhattak.

Külön öröm volt, amikor kisgyerekes családok is megtalálták a sátrunkat és leültek a gyerekeikkel játszani. Míg a gyerekek önfeledten játszottak, volt alkalmunk a szülőikkel a NOE-ről beszélgetni. Jó volt, hogy a NOE Levelek legutóbbi számát, az Apaszámot lapozgatva az apukák az egyesületről kérdeztek. A sátorban a szomszédunk a NOE egyik együttműködő partnere, az ECSOSZ (Egészség- és Családvédő Országos Egyesület) is jelen volt. Egyik képviselőjük így nyilatkozott: „Élettel töltöttük meg a sátrát”. Ez annak köszönhető, hogy a földre kiborított DUPLO látványa oda vonzotta a fesztiválözöket, akik egy 4-5 éves gyerek lelkesedésével mélyültek el a házak építésében. Volt, aki magas felhőkarcolót épített, amibe minden vágyát (jakuzzi, tetőterasz, garázs, pince stb.) beleálmodta, és volt, aki kertes családi házat épített virágokkal, medencével. Többen családi autót is terveztek a játékokból.

A házi kozmetikumok iránt standunknál el-

sősorban lányok érdeklődtek, de olykor barátjukkal együtt készítették el a testradírt vagy a rovarriasztót. Külön köszönjük Himberger Zita segítségét, akitől a recepteket kaptuk. Zita a korábbi NOE Levekben a „Herbalistánk ajánlja” rovatban is többször írt.

Azt gondoltam, hogy lehetetlen dolgot kérek Zitától, amikor telefonon felhívtam az igényeimmel: küldjön egy olyan receptet, ami egyszerű, kevés összetevőből áll, az elkészítése közben nem kell napokat várni, nem igényel különleges eszközöket, ugyanakkor hasznos és fiatalos, trendi kozmetikum. Ő azonban már másnap küldött receptet, nem is egyet! A legtöbb fesztiválöző nemcsak kipróbálta, hanem el is kérte a pontos hozzávalók listáját és az előállítás menetét. A recepteket kézbe adtuk, így azokat haza is vihatték a fiatalok.

A fesztivál sátrunkban Bálint Melinda és Tóth Dominika munkatársaim is dolgoztak. Mindhármunk nevében bátran állíthatom, hogy a NOE-nak egy ilyen jellegű nyári fesztiválon is van helye és teendője.

MOLNÁR ÉVA



# Vízi vándortábor

Szigetköz: Kisbodak-Ásványráró,  
2017. július 24-29.

Idén júliusban a NOE a sikeres pályázatának és a Magyar Kajak-Kenu Szövetség szervezésének köszönhetően harminckett felső tagozatos és gimnazista diákkal vehetett részt kedvezményesen vízi vándortáborban a Szigetközben.

Csillagtúránk kiindulópontja az első három napon a kisbodaki kemping, a hét második felétől pedig Ásványráró volt. Vándortáborhoz illően mindannyian tízszemélyes sátrakban kaptunk szállást, táborigyákon. A reggelit és a meleg vacsorát a kempingben fogyasztottuk el, a szendvicsebédet pedig a kenukban/parton – ahol az éhség ért. Az evezésen túl táborhelytől függően volt lehetőség csocsózásra, focizásra, célzó képességeink tökéletesítésére darts táblán, pingpongban, biliárdban, és kimerítő strandröplabda bajnokságokra is sor került.

Megérkezésünk napján tekintélyes mennyiségű eső fogadott, ám estére már tiszta ég alatt vághattunk bele az ismerkedős játékokba. Másnap, végre, vízre szállhattunk, hogy megismerjük a bodaki ágrendszert. A túra során eleveztünk az Öreg tóig, amelynek különlegessége nem pusztán a páratlan csend és nyugalom, hanem a tó vízből kiálló facsoportok is, melyek nappal vadregényes, ám éjjel – ahogy mesélik – hátborzongató látványt nyújtanak. Innen kis körrel hazafelé vettük az irányt, hogy az esti strandröplabdázásra is elég idő és energia jusson.

A szerdai napra hosszabb túrát ígértek: a túra és a szabályok ismertetését követően már mindannyian tapasztaltabban ültünk a kenukba s vágunk neki az egész napos evezésnek. Páratlan látvány tárult elénk: a folyó deltaszerűen terül el, amit számos kisebb egységre tagolnak a fás, erdős részek. A látkép további szemlélésének fenyegető viharfelhők vetettek véget, de ez alkalommal még nem áztunk meg.

Az este folyamán az elsősegélynyújtásról és a baleset-megelőzésről hallhattunk rövid ismertetőt, pár önként vállalkozó „kéz- vagy fejtörőt” társunk közreműködésével. A kisbodaki kempingtől lelkiükben az esti szalonnasütés során vettünk búcsút, majd nyugovóra tértünk.

Csütörtökön táborhelyváltásra készüldtünk, csomagjainkat egy kisbusszal már átszállították a következő kempingbe, így csak a legszükségesebbeket pakoltuk be a kenukba. A nap folyamán gyakran került elő az esőkabát, szerencsére, estére megkönnyült rajtunk az időjárás: kellemes délutáni napsütésben szárítkozva értünk el az ásványrárói kempingbe. Fiúk és lányok egyaránt megörültek a professzionálisan kiépített strandröplabdapálya láttán, a fergegetes mérkőzésektől a sötét sem riasztott el senkit.



A pénteki nap délelőtti programja rendhagyó volt: kenuzás előtt a csapat Lipótra látogatott. Az üveggalériás mintabolt- és látogatóközpontban a frissen sült péksüteményeket kóstolgatva mindenkit lebilincsel a sütőüzemben zajló technológiai folyamatok látványa. Itt egy rövidfilmet is megnéztünk a Lipóti Pékség történetéről: megismerkedtünk az alapítóval, Tóth József Péterrel és családjával, akik meséltek a pékség kezdeteiről és távlati céljairól is. A film után Endrődi István üzemeltetési vezető tartott előadást. István nemcsak a Lipóti Pékség életéről mesélt, hanem a környék (Lipót és a Szigetköz) nevezetességeit is bemutatta. Kulisszatitkokat tudhatunk meg tőle, nem volt olyan kérdésünk, amire ne tudott volna válaszolni. Délután vízre szálltunk, az ásványrárói ágrendszerben kenuztunk és kajakoztunk. Az egyik legizgalmasabb része ennek a túrának az volt, amikor egy kis híd alatt evezünk át.

Szombat reggel mindenkin látszottak már a fáradtság jelei, de erőt gyűjtöttünk az utolsó kihíváshoz: búcsútúra helyett vízijátékok vártak ránk. Voltak, akik a kenus activity-ben, mások a kenus kötélhúzásban próbálták ki magukat, de a legnépszerűbb játék díját a „me-



lyik kenuba fér több ember elsüllyedés nélkül” vitte el. Az önfelédtkikapcsolódás után a kempingben szendvicsebéd várt ránk. Búcsúfagy, közös kép és az elválással járó szomorúság jellemezte az utolsó órát, mielőtt ki-ki útjára indult az ország különböző pontjaira. A vízi vándortábor sokunkat megtanított a csapatmunkára, a türelemre, az áldozatvállalásra, jobban megismerhettük magunkat váratlan és új helyzetekben, túróképességünk, érzékeink is tökéletesedhettek, és nem utolsósorban: a vízben még otthonosabban érezhettük magunkat, félelmeinket folyamatosan legyőzve. Remélem, minél többen átélnek hasonlókat a jövőbeni NOE vízi vándortáborokban!

BÁLINT MELINDA

FOTÓK: GIESZER RICHÁRD

## REKORD MEZŐBERÉNYBEN



Magyar rekord született Mezőberényben a 25. Országos Vadásznapon. A Nagycsaládosok Mezőberényi Egyesülete a leghosszabb szeletekből összeállított sütemény magyar rekordját döntötte meg! Az előző rekord 54 méter volt, amit sikerült 70 méterrel megdöntenünk. A rekord bejegyzésre került a Magyar Rekordok Könyvében. Az eredményt Sebestyén István, a magyar rekordok regisztrátora hitelesítette. A sütemény első szeleteit Habsburg György főherceg, Semjén Zsolt miniszterelnök-helyettes és városunk polgármestere, Síklósi István vágta fel!

Nagyon köszönjük minden résztvevő segítségét! Roppant büszkék vagyunk az egész csapatra!

TÍMÁRNÉ CSÁK TÍMEA



## GRATULÁLUNK A JUBILÁLÓNAK!

Július 7-én ünnepelte fennállásának 25. évfordulóját a Törökszentmiklósi Nagycsaládosok Egyesülete! Az ünnepségen elnökünk, dr. Líbor Józsefné segítségével felelevenítettük a kezdetektől közösen átélt eseményeket, megajándékoztuk az aktív tagokat. Versmondás, finom süti, ebéd, tombola és játékok színesítették a napot. Az eseményen részt vett a város alpolgármestere; a NOE részéről Rendek Ildikó régiós titkár nyújtotta át az emléklapot.

GERGELY ANNA



## IGAZI SZÜLINAPI KALAND

Felejthetetlen élményt kaptunk a Sobri Jóska Kalandpark belépőkkel! Elsősülött fiunk július 8-án töltötte be kilencedik évét, és ez volt az ajándéka. Nem tudták hová utazunk, csak hogy apa kivesz egy szabadnapot (nálunk már ez önmagában ajándék), fürdőruhát kell hogy bepakoljanak, és hogy előző nap nagyon korán kell lefeküdniük, mert másnap minden erejükre szükségük lesz. Össze-vissza kérdezősködtek, mit kell majd csinálni. Minek az erő? Talán dolgozni kell majd? – kérdezték szomorúan. Alig tudtuk titokban tartani, szerettünk volna örömet okozni, de tudtuk, annál nagyobb lesz a csattanó.

Mikor meglátták hová jöttünk, tátva maradt a szájuk. Bevetették magukat a „földi paradicsomba” és délután háromig megállás nélkül

élveztek a rengeteg játékot. Soha ilyenben még részünk nem volt. Egy hatalmas terület, ahol minden arról szól, hogy szórakozzunk, mint Pinocchio történetében



Játékokszámban. Középen egy nagy tó terül el, melyet körbefut egy sétány, és annak mentén vannak a játékok. Magán a tavon is sok-sok élmény várt bennünket.



A fa- és falmászást mindenképpen ki szerettem volna próbálni, de ott már elfogyott a bátorságom. Továbbstétálva volt egy hatalmas torony, amiből édesapa ki is ugrott gumikötélen – még

nézni is rossz volt! Utána következett a drótkötélpálya-rengeteg, ahol még az öt éves Rege is igen nagy hősnak érezhette magát. Utána jöttek számunkra a hófánk pályák, melyekkel a vízbe érkezünk. Ez igazi felüldülést jelentett, és mentünk egy kört mindannyian a nyári bobbal is – felejthetetlen élmény! Itt a szülinapos Kendét befizettük egy extra körre!

Nem tudom, ki járt már itt és ki nem, de nekünk ez többet jelentett pusztá szórakozásnál! Az együttlét és a szabadidő számunkra megfizethetetlen, és egy ilyen menő program nekünk elérhetetlen luxus. Sokat emlegetik a gyerekek, hogy ez volt a legeslegjobb születésnapi ajándék!!!

Szerintem még egy csomó mindent ki sem próbáltunk. Remélem jövőre is mehetünk! Még egyszer köszönjük szépen!

JÓZSA CSALÁD – SZÉKESFEHÉRVÁRI CSOPORT – KÁPOLNÁSNYÉK  
ÁRPI APA, BORI ANNYA, KENDE, ZENGŐ, REGE, LELLE

## APÁK NAPJA

Az édesapáknak a családban, a gyereknevelésben, a család eltartásában igen fontos szerepük van. Egyesületünk Iváncsán már negyedik éve ünnepli az édesapákat. Szervezünk programokat az egész családnak, de a fő hangsúlyt természetesen az édesapák kapják. Vannak játékos feladatok is (kanállal sört inni, kapura rúgni, kitálalni, hogy gyermekük mit írt a hátukra),



valamint finom ebéddel és horgászattal várjuk őket. Ezek mind kellemes kikapcsolódást nyújtanak úgy, hogy közben családjukkal töltik az időt.

Természetesen ajándékkal is kedveskedtünk az ünnepelteknek: emléklapot adtunk a legjobb apukának, és mindenki annyit lufit kapott, ahány gyermeke van. A horgásztónál a jó levegő, a lazaság, az együttes horgászat és a kikapcsolódás szép emlékként ivódhat a szívükbe.

HAJDU ZOLTÁNNÉ

## TISZA-TAVI KENUTÚRA



Augusztus első hétvégéjén a Tisza-tavat vette célba a Nagycsaládosok Tolnai Egyesületének 30 fős csapata, az immár több mint egy évtizede szokásos kenutúra keretében. Ebben az évben is vegyes társaság jött össze, a legfiatalabb résztvevő 6, a legidősebb 65 éves volt. Többségünk először járt a Tisza-tónál, ezért is volt meglepetés számunkra a természeti táj szépsége, hiszen mégiscsak egy mesterséges tóról van szó. Tiszafüredi főhadiszállásunkról naponta indultunk egy-egy csillagtúrára. A kísérőnk egy nyugdíjas tanárember volt, aki töviről-hegyire ismeri a környék és a tó történetét, az összes növényt, állatot, és tudását nagy lelkesedéssel, folyamatos meséléssel igyekezett átadni. Megkóstoltuk a máshol védett, de itt bőven termő su-



lyom nevű vizinövényt, láttunk sokféle vízi madarat, és láttuk a hódok munkájának nyomait. Eveztünk az élő Tiszán, ahol – sajnos csak szóban –, szinte mindent megtudtunk a kérészek rajzásáról (tiszavirágzás). Kanyarogtunk nádasokban, fák vagy éppen tündérrózsák sűrűjében, és kézbe véve nézhettük meg a *közönséges rence* nevű húsevő növényt. Az evezésen kívül is tartalmas programban volt részünk. Jártunk Poroszlón, a Tisza-tavi Öko-centrumban, de ki-ki ízlése szerint egyéb programokat is talált. Természetesen a szokásos esti közös bográcsozások és a reggeli tárcsán sült kolbászos, szalonnás rántották és bundáskenyerek sem maradtak ki. Összességében elmondhatom, hogy várakozásunkat is felülmúlták a lehetőségek, amelyekkel a hely és a helyi emberek felkészültsége kínált meg minket. Mindenkinek csak ajánlani tudom, hogy ha eddig nem járt ott, ne hagyja le a bakancslistájáról a Tisza-tavat! Nem fog csalódní.

SZÉLES ANDRÁS

## CSALÁDI NAP NÓGRÁDSÁPON

Augusztus 12-én az általunk felújított játszótéren rendeztük meg rendhagyó családi napunkat, ahol egyesületünk apraja-nagyja jól érezhette magát. Reggel az apukáké volt a főszerep, asztalokat, székeket hoztak, sátrakat állítottak fel, hogy a napsütés előtt egy kis árnyékra leljünk. Ezután az anyukák serénykedtek, hogy az ebédhez valókat előkészítsék. Szakácsaink finom pásztorarhonyát készítettek, amiért nagy köszönet jár. A gyerekek játszhattak, focizhattak, rajzolhattak, festhettek, építhettek, de délután a nagy melegben előkerültek a vízbombák is. Egész nap forgott a frissen festett pörgős hinta, de a homokozóban is épült a homokvár, a kis kezek készítették a tortákat, süteményeket. A szórakozás mellé egy kis munka is járt, játszóterünket babérsóvíny ültetésével tettük még szebbé. Gyorsan elrepült a nap, de jól éreztük magunkat és élményekkel telve, ill. egy kis ajándékkal térhettünk haza.

Köszönet mindenkinek, aki ilyen széppé tette a családi napunkat!

FILEPNÉ TÓZSÉR GERTRÚD



## A LOVAGI KORBA CSÖPPENTÜNK BIKALON

A Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület június utolsó vasárnapján tartotta Régiós Családi Napját a Bikali Élménybirtokon Védőháló Pályázatának keretében. A rendezvényen részt vett a régió minden egyesülete, így 800 fővel ünnepeltünk. A családi napot megnyitotta Herbert Gábor (PSZNE elnöke), az egybegyűlteket Kardosné Gyurkó Katalin köszöntötte. Az egész napos programmal a családokat visszarepítettük egy kis időre a lovagi korba. A program zárásaként a régió vezetőinek köszöntük meg eddigi munkájukat, melynek jelképeként egy levendulakoszorút kaptak ajándékba.

VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA

\*\*\*\*\*

### „BIKALI KRÓNIKA”

Az Úr 2017. esztendéjének 25. napján szép napunk vala, mert vaszszekerünkkel a bikali birtok felé



kanyarodánk és ott egy szép napot eltöltünk! Több népes család is útra kelé aznap, hogy ki-ki a maga s vérei örömeire teheszen.



Volt ott komédia, ahol is a vándorszínészek figurázandák ki a pomádés király új ruháját. Majd vitézek tanítanak harcászatra az apródokat, miközben a leánykák illem s tánc kódexből nyerének nagyobb tudást.

Az éhes népséget fenséges lakomával várta az udvari főszakács. S ki jól-lakván nem heveredett le az árnyékban, azt teli hassal könnyen elvarázsolta Ugi mama a varázssiskolájában.

A nap fénypontja pediglen a lovagi torna vala! A négy lovas életre-halálra vív meg azt a párbajt, melynek végén kikerülé a torna győztese! Köszönet ezért minden szép hölgynek s nemes férfiúnak, akik időt és energiát nem kímélve lehetővé tették, hogy a fennen megénekelte napon részt vehettünk! Hála az Úrnak s Nékik!

BODÓNÉ CSOMÓS ÉVA

# Király Nóra

## a fiatal családokért és a nők szerepvállalásáért



Király Nóra ötgyermekes családja, születése óta a XI. kerületben él. A Kereskedelmi és Vendéglátóipari Főiskolán szerzett közgazdász diplomát, majd érdeklődése a Közgazdaságtudományi Egyetem politológia szakára vezette. A közélet már gimnazistaként is vonzotta, immár a harmadik ciklusban képviseli körzetét sikerrel az önkormányzati választásokon, jelenleg Újbuda alpolgármestere. 2016-ban két egyesületet alapított – a Ficsak-ot és a NőiSzem-et – azzal a céllal, hogy a fiatal családokat és a nők társadalmi szerepvállalását támogassa a mai kor szellemében, modern, fiatalos lendülettel.

– A NOE egy ünnep küszöbén áll. Ünnepek idején az ember visszatekint, értékkel, összegez. Ha számvetésre hívjuk, Ön mire a legbüszkébb?

– Az öt okos, egészséges gyermekemre vagyok a legbüszkébb. Ők állnak az első helyen az életemben.

– Öt gyermek édesanyjaként gyakoriak az ünnepek a családban. Ezeket hogyan éli meg? Az ünnepi előkészületekben mire fekteti a fő hangsúlyt? A 'mérőföldkövek-nél' szán időt az értékelésre?

– A leggyakoribb, legvidámabb ünnepek nálunk a gyerekek születésnapjai, amelyeket kicsit én is magaménak érzek, hiszen azok a valaha átélt legemlékezetesebb percek számomra. Természetesen végiggondolom az eddig eltelt éveket, és közösen is megbe-

széljük a köszöntés után vagy az elmaradhatatlan esti meséknél. Ilyenkor együtt nevetünk a vicces emlékeken és visszanezzük a régebbi videókat. A legjobb ajándék szerintem a bekeretezett fénykép-összeállítás, amin az ünnepelt „mérőföldkövei” láthatók – egész évben.

– Milyen üzenetet igyekeznek átadni gyermekeiknek „hamuban sült pogácsaként”?

– A sport megszerettetését nagyon fontosnak tartom. Az ugyanis magában foglalja a kitartást, a küzdelmet, a fokozatos fejlődési igényt, a célokat, a korrektséget, az örömet, a toleranciát és gyakorlatilag mindent, ami a testi és a lelki egészséget jelenti. (Nálunk a család minden tagja aktívan sportol, négy gyermekem síversenyző, mi a férjemmel pedig a crossfitt-tel, futással és sokféle edzéssel töltődünk fel.)

– Sportos, agilis nő, pezsgő társadalmi életet él. Hogy alakította ki időbeosztását, hogy mindenre jusson idő?

– A napi időbeosztásban első helyen vannak a gyermekeim, akiket kicsi koruk óta önállóságra szoktatok, hiszen gyorsabb csak ellenőrizni öt felvett cipőcskét vagy megfésült haját, mint megcsinálni helyettük, ráadásul ők is ügyesednek.

A férjem bár nagyon elfoglalt, szerecsére bőven kiveszi a részét a gyermeknevelésből és a házimunkából, illetve nagyon szerencsés

vagyok azért is, mert közel laknak hozzánk a nyugdíjas szüleim. Ők és a testvéreim bármikor be tudnak ugrani pár órára.

Sportolni hajnalban vagy este, a gyerekek lefekvése után megyek, hogy azt az időt se töltsük vegyem el.

A munkám miatt elég sok hétvégi programom van. Ilyenkor, hacsak lehet, magammal viszem őket, így addig is együtt lehetünk.

– Milyen üzenettel segítené azokat a nőket, akik hasonlóan Önhez, egyszerre szeretnének anyaként, feleségként és dolgozó nőként helytállni, mert így érzik teljesnek életüket?

– Arra buzdítanék mindenkit, hogy merjenek segítséget kérni azért, hogy teljes legyen az életük. Mindenkinek szüksége van minimális „éniidőre”! Tény, hogy néha kicsit lelkiismeret-furdalásom van, ha épp nem alvásidőben megyek sportolni, de egy óra múlva kicseréltem, megkészsereztem energiával jövőnk vissza a sportolásból, és ezáltal hozzájuk türelmesebb, a munkámban pedig kreatívabb, aktívabb leszek, így mindenki jól jár.

– Több dolgozó, kisgyermekes anyukát ismeretek, akik a munkájukban előnyt kíváncsoltak az otthoni pörgésből, így kitartóbbak, leleményesebbek, rátermettebbek lettek.

– A Kormány intézkedéseinek köszönhetően ma Európában egyedülálló támogatási rendszer várja a családokat, mint például a gyed-extra, a családi adókedvezmény, a bölcsődefejlesztések, a munkahelyvédelmi akcióterv vagy a családbarát munkahely díj





LÓDI VIKTÓRIA

megalapítása. Ezek mind segítséget nyújtanak abban, hogy ez az egyensúly megvalósulhasson.

**– Szabadidejében mit csinál a legszívesebben? Ha kapna egy ajándék napot, mivel töltené?**

– Azt hiszem, sportolni mennék, ahonnan – végre – nem rohannék haza, és szaunázni is ottmaradnék, de mivel a hivatásom a hobbim is, szívesen ülök a számítógép elé. A nyaralás alatt is lelkesen olvastam az e-mail-eket, írtam egy-egy jó kis koncepciót, hiszen a legjobb ötletek nyugodtabb időszakban jönnek.

**– Honlapján ez a mottó olvasható: „Ha gyorsan akarsz menni, menj egyedül, ha messzire akarsz eljutni, menj másokkal együtt!” Miért pont erre az ősi afrikai közmondásra esett a választása?**

– Igazi csapatjátékosnak tartom magam, és talán naívan, de nagyon hiszek az összefogásban és abban, hogy együtt többre megyünk, legyen szó bármiről. A közösségépítés szintén vesszőparipám, 11 éves képviselői munkám legfontosabb pillére.

**– Születése óta Sasadon él; immár harmadik alkalommal képviseli az itt élőket az önkormányzatban. Mindig is szívén viselte a közösség ügyét?**

– Igen. Még egyetemista voltam, amikor kézzel írott kis cetliket dobtam be a környező házakhoz és Mikulás-ünnepséget szerveztem nekik, ahová csak öten jöttek el. Amikor önkormányzati képviselő lettem Gazdagréten, nagyon sok közösségépítő programot szerveztem. Az évek során hagyományossá vált Mikulás-ünnepségre immár több százan jönnek, de két éve először kezdeményeztem közös adventi gyertyagyújtást a lakótelepen, sok-sok családi sportrendezvényt, bográcsozást. A futball világbajnokság idején több százan őriáskivetítőn néztük a meccset, de rendeztünk anyák napi virágültetést, generációk kézművesnapját, hagyományörző



szüreti mulatságot és még számos közösségépítő rendezvényt, amiért nagyon hálásak a lakók. Meggyőződésem, hogy az egymás mellett élőknek segíteniük kell egymást, barátokra kell találniuk egymásban a könnyebb, boldogabb hétköznapokért, ezért a jövőben is szervezek majd közösségépítő rendezvényeket Újbudán.

**– Jelenleg mely ügyekért felel az önkormányzatban?**



– A közbiztonság és az egészségügy felügyeletével bízott meg Polgármester úr 2014-ben.

**– Szakértői felmérések szerint a kerületi közbiztonság jelentősen javult az elmúlt években. Ebben sok szerepe van a térfigyelő kamerák felállításának, a rendszeresen szervezett közbiztonsági fórumoknak, ötletbörzéknek, rendőrségi nyílt napoknak, de a legjelentősebb talán a polgárőrség megerősítése volt. Mára az egyenruhában járőrözők látványát biztonságot nyújt a lakóknak, a rossz szándékúakat pedig messzire riasztja.**

– Az egészségügy területén is sok pozitív változás történt. Kinevezésem után személyesen látogattam végig a kerületi orvosokat, hogy első kézből informálódva még hatékonyabb segítséget nyújthassak számukra. Az itt felmerülő igények megoldásán túl elkészült (vagy folyamatban van) a rendelők felújítása, akadálymentesítése, korszerű eszközök vásárlása, egészségügyi tájékoz-

tató anyagok iskolákban, óvodákban való terjesztése. Az idén harmadik alkalommal szervezzük meg a több ezer fős látogatottságú Újbudai Egészségpart elnevezésű rendezvényünket, ahol ingyenes szűrővizsgálatokkal, tanácsadásokkal, előadásokkal várjuk a családokat. Büszkén mondhatom tehát,

hogy jó úton haladunk, amely a kitűzött célok megvalósítása felé vezet.

**– Úgy érzem, szeret úttörő, formabontó lenni. Legyen az mama-baba pad, játékonysági adventi vásár vagy fagyis bizonysítvány mellé, mind jó példa pozitív üzenettel. Beavatna minket egy-két közeli tervébe, esetleg nagyobb lélegzetű célkitűzésébe?**

– Hiánypótló projektet indítunk útjára, amelynek az a lényege, hogy a családtagok közösen sportolhatnak, sőt, próbálhatnak ki újabb sportokat, így az egész család egészségesebb lesz, és ráadásul gyarapszik az együtt töltött minőségi idő is. A másik kezdeményezésünk a családokat, a nőket segíti majd, az ország több pontján kialakított bázisokkal.

**Köszönöm őszinte válaszait, sok sikert és örömet tervezek megvalósításához!**

LÓDI VIKTÓRIA



IANCU LAURA

# Pünkösdhétfő

Olvasom a huszadik század eleji levéltári forrásokban, hogy néhány moldvai katolikus faluközösség egyik esztendőben azzal a kéréssel fordult papjukhoz, „hagyja meg hétköznapnak” pünkösdhétfőt, hogy idejében learathassák érett búzájukat.

Nem is olyan régen, volt egy világ(rend), ahol az egyház előljárói festették pirosra a kalendárium bizonyos napjait, és akkor aztán kötelező volt ünnepelni. Parancsolatra. De az asszonyok is parancsra hozták világra magzataikat, a férfiakkal együtt robotolás árán gondoskodtak gyakran kétszámjegyű utódaik fennmaradásáról. Valamiképpen így, és ebben a világban születtem én is. Beszélni még nem tudtunk, de a Miatyánkot – kézzel-lábbal is mutatványozva – elgügyögtük. Szókincsünk alapszavai az égietek idézték; ezer, félelembe és bizalomba mártott kötéllel láncoltak a láthatatlan valóságához, még mielőtt a világot felfedeztük volna. Ha születésünkről kérdeztek, felmutattuk az anyakönyvi kivonatot, abban találták meg a helyes „adatokat”. Ma sem tudom testvéreim, szüleim születésének pontos időpontját. Az egyik „még újesztendő előtt”, a másik „új-esztendő hónapjában”, egy harmadik „Gyertyaszentelőkor”, aztán egy újabb Szent József napján, ketten „búzaéréskor”, valaki a „litániás hónapban” született... Nekünk a „szakrális esztendő” jeles nap-

jairól kellett számot adni, és abban nem lehetett s nem is volt tévedés. A hetedik napot legalább egy misényi idővel megszenteltük, „megültük”, a szenteket körüludvaroltuk, ha haboztak, böjtbe fogtunk, szárazra imádkoztunk magunk, míg bajainkból végre kimenekítették.

Minden esztendőben megszületett, meghalt és feltámadt Jézus Krisztus. Szűz Mária érdemeiből, csodás életéből és tetteiből minden hónapban jutott egy ünnepre való, de az embert soha nem ünnepeltük. Megkereszteltek, meggyóntattak és -áldoztattak, megbérmáltak, megeskettek és eltemettek minden szülöttet, az élet rendje szerint, és ilyenkor csakugyan ünneplőbe vagy gyászba öltöztünk... És igen, valamivel kevesebbet dolgoztunk, és évente egyszer fánkot is ehettünk, csak karácsonykor kocsonyát, a húsvétra tizenkét hónapig vártunk, hogy pászkát süthessünk, s hogy kifessük a konyhát, hogy a télen magasra hízott trágyadombot kihordjunk a szántóföldekre...

De mindez testi öröm volt, és díszlettervezés, át- és újrendezés... Az élvezetek közepette is tudvalevő volt, és jól tudtuk, hogy valójában minden rituális átmenetben egy újabb kereszttel lettünk gazdagabbak. Jólöltözöttek, jóllakottan, oltárként díszített otthonokban tettük meg újabb és újabb fogadalmainkat, amik aztán csendes háborúként foryogtak lelkiismeretünk mélyén, és amíg bennünk zengett a lélek, ébren tartották a bizonyosságot alig remélő kérdést, hogy vajon van-e esély a megváltottságra, az üdvözülésre? Hogy a lakmározás több-e az újabb megéhezésig tartó jóllakottságnál, az aranyáron mért ruhák mindennaposá vált kultuszában hol rejlik s meddig tart az öröm?

Úgy tűnt akkor: az ember ünnepel(het), de nem lehet az ünnep tárgya, és úgy hitték: az ember nem képes ünnepet teremteni. Mert ebben a világban egyedül akkor volt ünnep, amikor a „bibliai alakok” megjelentek a földön az emberek körében. S valóban, a lábnyíki körmeneten találkoztam Szent Annával, a récsei búcsúban láttam, amint „Szent Illés” lovas kocsija végigdörget az égen, és Keresztelő Szent János a Jordán vizével keresztelt a diószéni templomban. Nagyboldogasszony napján Mária megáldotta a vadnövénnyeket, és azok de sokszor kirántottak a betegség s a halál torkából! Szent András pedig egymaga megóvta a nyáját a farkastól!

Nem hazudott nekem ez a világ, igazbeszédén nem fogott az idő. Igen. Van egy világ, ahová az ünnep az égből érkezik, ahol csak akkor van ünnep, amikor földre szállnak a „bibliai alakok”. Az e világban élők úgy tudják: Isten nem távozott el véglegesen, valamiképpen itt van, és időnként, rendszeresen megmutatja magát.

Fenntartják hát Neki az időt és az alkalmat, és Isten mindannyiszor meg is érkezik. Csakhogy ez a világ nincs felfestve a térképre, jövőtelének ideje nincs megadva a naptárban. Ki látni kívánja, a szívében keresse. Szép vallásos mese volna? Annyiban mindenképpen, de csakis annyira, amennyire mese az ember létezése. De, hogy a valóságról is essék szó! Van még egy alkalom, amikor ebben a világban ünnep van: két ember találkozásakor! Semmi kétségem nincsen afelől, hogy mindannyian tudjuk, mire gondolok...

IANCU LAURA

## Látomás

Ma közelebb jön,  
– dolgát félreteszi –,  
ismeretlen helyen is hazatalál  
s ha embert lát:  
kalapját megemeli.  
Mégkóstolja a szatmári szilvát  
mit fájdalommal gyűrűzött  
kéz munkált, de  
szíven üti  
az utcacsend  
s hogy feldarabolták a Tiszát...  
Szöggel vert talppal bujdosik  
a megfagyott Mohácson,  
és egyszer, de ekkor nagyot sóhajt:  
rád gondol –  
szerelemtől ájultan.  
Talán csak álmodja, hogy  
a magas házak közelebb hozzák  
az eget,  
hozzák,  
amikor valahol lepihen és elejti  
kezeiből  
az Éden kulcsát.

IANCU LAURA

# A Ringató-módszer

## Minden egyes találkozás a gyerekek, a család ünnepe

Körben ülnek sokan, fiatal, ragyogó arcú, boldog édesanyák, itt-ott egy édesapa, nagymama, nagy-papa is. Ölükben csöpp gyerekek. Énekelünk: Tente, baba, tente..., Két szál pünkösdrózsa..., Zöld erdőben a tücsök... Aztán jönnek a játékok: Gyí, cocó Újvárra..., Lóg a lába lóga..., Megyen a medve... Fújuk egyiket a másik után. Hangszerek kerülnek elő: furulya, koboz, hegedű, gitár, fuvola vagy más. A kicsik néznek, hallgatnak minket, egy-egy játékos mozdulatnál nagyokat kacagnak. Ünnepek érezzük, a hétköznapiakba szelíden belopakodó ünnepek ezeket a találkozásokat. Örülünk egymásnak, a gyerekeknek, az összetartozásnak. Örömet jelent a közös éneklés és játék, az együttesen létrehozott élmény. Így telnek hétről hétre a foglalkozásaink, az úgynevezett Ringatók.

### Mi is az a Ringató?

Sok-sok évvel ezelőtt indítottam útjára ezt a zenei nevelési módszert kisgyermeknek és szüleinek szóló énekes-játékos foglalkozás formájában.

A program sikerét bizonyítja, hogy a Ringató mára már bejárta az országot, a Kárpát-medencét, több európai országot is. Amit pedig megvalósít, az jóval túlmutat egy zenei nevelési módszeren. Énekelni, játszani tanít, felfedezni a szépet.

Miközben énekelünk és játszunk, a legkisebb gyerekek izelgetik a magyar nyelv és a zenei anyanyelv sajátosságait, találkoznak a magyar kultúrával. Az értékes zene a teljes személyiséget formálja. A hagyományos dalok, mondókák, ölbéli játékok ablakot nyitnak a világra s a lélekbe jutva élni segítenek, sőt ha kell, gyógyítanak.

### Mit szeretnénk elérni?

Arra törekszünk, hogy könnyen énekelhető, de értékes dalokat, dajkarímeket, mondókákat tanítsunk a felnőtteknek. Cél, hogy a

foglalkozások oldott légkörében jó mintát kapjanak az anyukák, apukák a legkisebb gyerekek zenei nevelésének lehetőségeire. Megismerjenek néhány módszertani tudnivalót, anélkül, hogy kimódolt vagy „tudományoskodó” lenne a közös éneklés és játék. Természetesen azt is szeretnénk, hogy a foglalkozásokon jól érezze magát mindenki. Szívesen és bátran énekeljenek a felnőttek, és gyermekekkel együtt élményt kapjanak.

### Fejlesztés, fejlődés?

Nem szoktuk a Ringatóra azt mondani – ami ma oly divatos – hogy fejlesztő foglalkozás. Hároméves kor alatt egészséges kisgyermek esetében nincs szükség külön fejlesztésre, soha nem közelítünk feléjük tanítási szándékkal. A fejlődés természetesen mégis megtörténik anélkül, hogy bármit „gyakoroltatnánk” a kicsikkel.

A közösen átélt örömteli énekesjáték erősen hat a kisgyermekre érzelmi, értelmi szempontból egyaránt. Fejlődnek társas kapcsolatai, a nyelvi képességei, a kitartó figyelme,

képelete, emlékezete, kreativitása, bővül a szókincse. Az éneklés, mondókázás lüktetése, a mozgással kapcsolt ölbéli játék jó irányban befolyásolja a mozgásfejlődést, az egész személyiség összerendezettségét.

A Ringató foglalkozásokon ma már több ezer kisgyermekes család fordul meg heti rendszerességgel. A program nemcsak a babáknak jó, hanem a kisgyermekes létben gyakran elszigetelődött szülőknek is segít egymásra találni, közösséggé formálódni.



Vedd ölbé, ringasd, énekelj!

[www.ringato.hu](http://www.ringato.hu)



### Tanítványok, kolléganők

Csodálatos, ha valaki úgy élhet, hogy szereti a munkáját, és még többet jelent, ha maga választhatja meg, hogy kivel dolgozik együtt. Több mint tíz évvel ezelőtt elindítottam a Ringató-módszertani tanfolyamok sorát. A tanfolyam nemcsak azt jelenti számomra, hogy széles körben terjeszthetem ezt a sajátos ismeretanyagot, hanem egyben kiváló munkatársakra is találok. Sok tehetséges, fiatal pedagógussal dolgozom, akikkel úgy érzem, fél szavakból is megértjük egymást. Jelenleg több mint 240 helyszínen tart Ringatókat 95 foglalkozásvezető a határainkon innen és túl. Többségük magas zenei végzettségű, hangszeren játszó, zenei múlttal rendelkező, kórusban jelenleg is éneklő óvónő, énektanár, karvezető, zeneiskolai tanár. Néhányan diplomájuk szerint nem zenészek, de mégis kiváló muzsikusok, nagyszerű emberek.

Kívánom, hogy legyen ünnep minden egyes Ringató, amikor csak egymásra figyelünk, csak a gyerekekkel törődünk. Szeretnénk a családoknak egy lehetséges utat mutatni a gyermeknevelésben. Nem az egyetlen, nem a legjobb, hanem egyet a sok közül – egy biztos jót.

GRÓH ILONA ZENEPEDAGÓGUS



# PIC-i történet

**Patak Gyöngyvér *Hogyan lettem nagycsaládos* elnevezésű szépirodalmi pályázatunkon második helyezést ért el *PIC-i történet* című munkájával.**

Vasárnap korán reggel autóba pattantunk. Pécsre érve először regisztráltunk a város túlvégén levő anyatejgyűjtő központban, és leadtuk az előző nap lefejt tejet. Kilenc körül ott voltunk a PIC-en. Szívdobogva kopogtatunk az üveges folyosó ajtaján. Végtelennek tűnő, valójában negyedórás várakozás után – pont' nagyviziteltek – bemehettünk. Minden szobában, fehér rácsos ágyacskákban és kis inkubátorokban icipici babácskák feküdtek.

– Itt vannak – mutatott a nővérke mosolyogva két inkubátorra egy négyinkubátoros, napsütéses szobában. – Jól aludtak, szépen esznek. Jól reagálnak a gyógyszerekre. Volt sok pisi, most kaptak nemrég tiszta pelust. Na, beszéljessenek velük nyugodtan, amíg hívom a doktor urat. Benyúlni most nem szabad, majd ha visszajövök, megmutatok mindent. Bámultunk bele az üvegdobozokba. Tényleg ők azok? A nővérke úgy beszélt róluk, mint ha életrevaló csecsemők volnának és nem ez a két csont és bőr kisbéka, akit látunk. Mi lett a mi kis dundi babáinkkal? És ez a rengeteg cső... Az egyik baba mocorog! De mi villog?

– Ej, te! Hát nem szabad lerúgni... – lépett oda azonnal egy másik nővér. – Látják, ők se szeretik ezt a sok zsinórt. Azért a fejük tetején van a kanül, mert onnan talán nem tudják kiszedni. Az infúzió a karjukban van, azon kapják a gyógyszereket. Antibiotikumot minden koraszülött automatikusan kap. Ez itt a lélegeztető tubus a légcsövükben, ez a gyomorszonda, az orrukon át van bevezetve. Az egyik lábukon van a vérnyomásmérő, a másikon a légzésfigyelő szenzor... Ne aggódjanak, nemsokára már nem lesz ennyi csövük.

Közelebb léptem. Kaparta a torkom a sírás. Össze kell szednem magam, nehogy ne tudjak szólni a saját gyerekeimhez! A lázlapról leolvastam a bal oldali baba nevét.

– Andris – kocogtattam meg finoman az üveget és közelebb hajoltam a gumival borított kerek nyíláshoz. – Hallasz engem? – Ó, istenem, de fura így. – Megismered a hangom? Anya vagyok... – leheltem elfúlva, és hüppögő sírásban törtem ki. Hogy kell egy dobozban levő, csukott szemű, miniatúr, éhező afrikai kismajomhoz hasonló emberkéhez beszélni? Mit mondjak neki?

Norbi Gergőnek suttogott valamit, párásodó tekintettel.

Mi lesz így velünk?

– Mi ez a sírás-rívás kérem szépen? – lépett be nagy lendülettel a terembe a doktor úr. Csillogó szemüvegű, fehér hajú, bajszos nagypapa, széles mosollyal, és már nyújtotta is a zsebkendőt. – Az első lecke: Ne sírjon, ha nincs tragédia!

*Nincs tragédia!* – kapaszkodtam bele a gondolatba, és beálltam a két inkubátor közé. Andristól elnézést kértem, Gergőnek most nagyobb szüksége van rám. Odahajoltam a nyíláshoz és elkezdtem szép halkán belebeszélni. Hogy itt vagyok, és hogy most már minden nap itt leszek, és hogy lélegeznie kell, mert szeretem, szeretjük mindannyian, és szeretném ölbé venni, ringatni, szeretgetni. Haza szeretném vinni Apához, Palkóhoz, Misihez, Marcihoz. Andrissal együtt. Mit is szoktunk énekelni mostanában? Körbenéztem – senki nem hall – és halkán dúdolni kezdtem a nagyok kedvencét, Gryllus Vilmostól a „Rút banya vagyok, orrom csupa vas”-t.

(...)

Következő héten egyik nap hatalmas meglepetés ért: Ahogy beléptem, láttam, hogy Andrisnak nincs lélegeztető tubusa! Aztán Gergő inkubátorára néztem, és felsikoltottam – neki sincs! LÉLEGZIK! Két héttel a születése után, végre, végre, végre levegőt vett! Egyedül, a saját kis tüdejével. Eddig fogalmam nem volt róla, milyen érzés az, amikor leesik a kő az ember szívéből. Mintha mázsás tehertől szabadultam volna meg – amit eddig észre sem vettem. Egy pillanat alatt leomlott rólam a hetek óta rám rakódott feszültség, és a hatalmas boldogság okozta hirtelen megkönnyebbüléstől akarat ellenére kitört belőlem a zokogás, most először a legelső ijedtség óta. De úgy, hogy rázkódott a vállam, a karom, de még a fejem is. Alig tudtam kifújni az orrom.

(...)

Néha teljesen rám hozták a frászt. Gyakoriak voltak a „leszürkülések”. Ettől először teljesen bepánikoltam. Ecc-pecc kimehetsz,



Gergőt fogtam legelőször a kezembe, a széket közel húztam Andrishoz, hogy a másik kezemmel közben őt is tudjam simogatni. Egyszerre csak a gépek monoton pittyegésébe hangos, éles sípolás keveredett. Miközben forgattam a fejem, mit kell nézni, az egyik nővér berohant, egyenesen hozzám. Kikapta a kezemből a békésen bőbiskolós babát, és elkezdte a sarkát morzsolni, majd, amikor nem volt reakció, csak – most már én is láttam – egyre szürkült-lilult a gyerek orra, homloka, egész arca, jól megpaskolta a kis fenekét, sőt belecsípett az arcába, felkarjába. Erre Gergő végre észhez tért, kettőt nyikkant, majd, mintha feltöltenék festékkel, fokozatosan visszanyerte eredeti, rózsás-barna színét. És békésen szuszogott tovább.

– Leesett a szatkója! – mondta nyugodtan a nővére.

– Mije? – néztem értetlenül, fel sem fogva, mi folyik.

– Az oxigén szaturációja. A gyereket nézze máskor, mielőtt meghal az ölében.

Hirtelen felfogtam, mi történt. Elsírtam magam. A gyerek nem vett levegőt, és én nem vettem észre. Miközben az ölemben tartottam. A következő pár napban ez volt a mű-



sor. Naponta húszszor leizzadtam. Amúgy is negyven fok volt. A babákat hűsölni tették be a 36–37 fokos inkubátorba. Legszívesebben én is egy szál semmire vetkőztem volna a köpeny alatt, aminek hosszú ujjai alatt úgy éreztem, megfullad a testem. (...)

Aztán ez a nap is eljött.

A picik elérték a bűvös két kilót, egészségesek voltak, tüdejük, szemük, idegrendszerük szépen fejlődött. Legnagyobb örömömre az ötödik héten megpróbálhattam szoptatni – Andris és Gergő egyből úgy szopiztak, mintha születésük óta gyakorolták volna. Szálltam a boldogságtól. Ahogy faltuk a kilométereket, és ők békésen, egyenletesen szuszogtak, én is egyre jobban ellazultam. Néztem az ismerős tájat, ahogy elsuhan, mint ez az elején végtelennek tűnő, kétségbeesésekkel, reményekkel, küzdelmekkel teli hat hét. Hát ennek is vége lett. Szigetvár után egyre izgatottabb lettem. Alig vártam, hogy beérjünk a lakásba, ahol a nagyok és a mami várnak minket. Vajon mit szólnak a kistesókhhoz? És a kistesók mit szólnak hozzájuk? Boldog várakozással és hatalmas büszkeséggel vittük be a két picit a házba. A nagyok már az ajtóban közrefogtak, alig tudtuk elvinni a hordozókat a kemencepadkáig. Oda aztán letettük, hogy körbecsodálhassák őket. Együtt látni az öt gyereket, az öt testvért...

Na, megint elpityeredtem magam. Ki tudja

hányszor, amióta újra anya lettem. Sosem fogom elfelejteni, hogyan pislogott a két pici, ahogy a három másik becézgette, simogatta őket. Miután kiörvendeztük magunkat, és Palkó és Marci már eltűntek a gyerekszobában, Norbi a dolgozóban, Mami pedig a konyhában, Misi odabújt hozzám:

– Anya, meddig maradnak itt a babák? Édesem...

– Örökre. Már nem mennek el.

– Tééényleg? – kerekedett el a szeme – Nem kell visszavinni őket?

– Nem, dehogy! Fent alszanak majd a baba-szobában.

– És akkor te sem mész el többet?

– Nem, nem megyek el. Itt maradunk. Itt fognak lakni, velünk. Itt fogunk lakni mind a heten.

Az egész család.

– Palkó! Marci! – ordította Misi, hogy a picik összerendeztek ijedtükben –Itt maradnak! Mind a hárman itt maradnak!

És rohant fel játszani az emeletre a két másik után.

Én pedig ittam egy pohár vizet, ecc-pecc-kimehetsz, kiszámoltam, ki kezdje a szopizást. És mérleg nélkül, kényelmes fotelban, a várakozó (és már nyekeregni kezdő) másik baba hordozóját magam előtt a lábammal ringatva, a fenti párnacsata ostromzajában nekiálltam szoptatni.

PATAK GYÖNGYVÉR



BORSOS-SZABÓ ÁGI

# Nagycsaládok az irodalomban

## John Steinbeck: Édentől keletre

Tizenévesként olvastam először John Steinbeck könyvét: már akkor is nagyon tetszett, de elsősorban a történet főszereplőire, Cathy-re, Adamre és a gyermekeikre koncentráltam az olvasáskor. Fel kellett nőm és újból elolvasnom a művet ahhoz, hogy észrevegyem: vannak a történetnek olyan szereplői, akiket jobb híján mellékszereplőnek nevezhetnénk, ha be akarjuk őket sorolni valahova, azonban az események alakításában nagyon is fontos szerepük van. Az egyik közülük Samuel Hamilton, akit az író saját nagyapjáról formázott meg; Samuel a regény helyszínéül szolgáló Salinas-völgy megbecsült lakója volt, népes családjával együtt. A messzi Írországból érkezett ide a jobb élet reményében; az ígéret földje azonban nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket, hiszen az amúgy is aszályoktól sújtott vidéken neki jutott a lehető legrosszabb minőségű föld: a sziklás, kiszáradt talaj egyáltalán nem tudta biztosítani a Hamilton család megélhetését. Samuel, fe-

leségével, Lizával együtt azonban mégis felnevelte mind a kilenc gyermekét: nagyon sok mindenhez értett ugyanis a földművelésen kívül is, sőt, volt két olyan képessége, amely különleges helyet biztosított neki a közösségben. Férfi létére őt hívták sokszor, ha valamelyik családban kisbaba született, ő segített a vajúdo édesanyának, továbbá képes volt arra is, hogy villás alakú mogyoróvessző segítségével megtalálja a föld alatt húzódó titkos forrásokat. Samuel élete közvetlen hatással van a főszereplők sorára is: ő az egyedüli, aki fel tudja rázni Adamet a megrázkódtatás okozta depresszióból, s rá tudja venni, hogy nevet adjon a saját fiainak és kezdjen el újból élni; utolsó találkozásukkor pedig ő mondja meg neki a kíméletlen igazságot, amely végleg meggyógyítja Adamet.

Gyermekei a regény idején már felnőtt emberek, s többé-kevésbé mindegyiket megismerjük a könyv olvasása közben; többen a regény helyszínéül szolgáló kisvárosban te-



lepednek le, így közvetlen kapcsolatban maradnak a főszereplőkkel is. (Gondoljunk csak arra, hogy Adam Trask Samuel egyik lányától, Dessie-től veszi meg a házat, amikor a fiaival együtt a városba költözik; Olive-ot, John Steinbeck édesanyját keresi fel Samuel halála után, de a sikeres üzletemberként dolgozó Will is szerepet kap még a történetben, tőle vásárolja az akkor hatalmas újdonságnak számító autóját Adam, illetve ő segít majd Calebnek megkötni élete első sikeres üzletét.) Samuel különleges személyiségéhez hozzátartozott a családja, amíg ott minden rendben volt, addig semmilyen nehézség nem tudta megtörni. Legidősebb lányának halála az, ami „rést tudott ütni erődjé falain”, kikezdte egészségét és egyszerűen idős emberré tette.

Ha a regényről beszélünk, megkerülhetetlen a bibliai vonatkozások elemzése; a könyv már a címében visszautal a paradicsomból való kiűzetésre (Amikor az embert elűzte az Éden kertjétől keletre... Teremtés könyve 3, 24; Kain azonban elbujdosott az Úr színe előtt, s Nod földjén, Édentől keletre telepedett le. Teremtés könyve 4, 16), a főszereplőt Adamnek hívják, s az első emberpárhoz hasonlóan szintén elveszti a megálmodott édenkertjét; fiai is megismétlik Káin és Ábel konfliktusát: Caleb ugyanis az atyai szeretet és elismerés hiánya miatt áll bosszút testvérén. Samuel neve is magában hordozza a párhuzamok keresésének lehetőségét; az



őszövetségi Sámuel próféta a formálódó Izrael első bírja volt, akit még születése előtt ajándékozott az édesanyja papi szolgálatra; később az ő bölcs iránymutatásai alapján épült fel Izrael állama (de fiai már nem voltak méltók arra, hogy később a helyébe lépjenek). Ugyanígy a regénybeli Samuelt is sokan tisztelik észrevételei, tanácsai miatt („Ír ember, és tele van tervekkel, száz tervet is kieszel naponta. De tele van reménységgel is. Uramisten kell is, hogy erős legyen a reménykedésben, hogy meg tudjon élni ezen a földön! De ne felejtse el, hogy remek munkás, kiváló kovács, s egymásik terve beválik. És hallottam a szájából, amint megjósolt bizonyos dolgokat, amelyek be is következtek. (...) Mr. Hamilton talán egy vasat se tudott félretenni, de a mi emberünk, és semmivel sem rosszabb nálunk. És olyan szép családot nevelt fel, hogy messze földön sem találhat hasonlót” – így jellemezte az egyik helybeli farmer Louis



Lippo Samuelt, mielőtt Adamnek bemutatta volna.)

A bibliai emberpár büntetése a paradicsomból való kiűzetés volt, ami magával hozta azt is, hogy az édenkerten kívül meg kellett küzdeniük a pusztaság életfenntartással is, hiszen a kinti föld már nem adta olyan könnyen a terményeit, mint a kert. Az emberiség azonban életben tudott maradni, megművelte és uralma alá hajtotta a földet: Samuel ezeknek a paradicsomon kívül rekedt embereknek a képviselője. Az embereket megértő elfogadás, a kíváncsiság, a sok gyermek és a vízfakasztás tudománya: minden, ami egy kialakuló közösségben a továbbélés lehetőségét jelenti. Samuel, aki a földje révén nem részesülhetett az édenkertből, különleges tudása és családja révén mégis életet adott a Salinas-völgy lakóinak.

BORSOS-SZABÓ ÁGNES

# Sulira hangozó

## HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL

Szeptember 2-án hagyományteremtő szándékkal rendeztük meg a Sulira hangozó családi napunkat Székesfehérváron. Az időjárás kellemes volt, mégis talán a reggeli kis zápor rémisztette el a családokat, így előadókkal, segítőkkel együtt közel negyvenen voltunk jelen. A sportnapot a Csónakázó tónál kezdtük, polgármester úr jóvoltából ingyenesen csónakázhattunk a tavon, utána a Gárdonyi Művelődési Ház és Könyvtár adott otthont programunknak. A gyerekeket íjászkofás és akadálypálya várta. A 10 alkalmas menetlevelet teljesítők és az ügyes „Kassai” palánták között kisebb ajándékokat: hűtőmágnest, füzeteket osztottunk szét.

A gyerekeket Zoli bohóc (Hudák család apuka) csodálatos lufiszobrai varázsolták el. Berki Tünde kristályait a művelődési házban csodálhattuk meg, ahol kézműveskedésre is mód nyílt. A nap fő műsor-száma Balogh Zsolt paralimpikon és barátnője, Németh Orsi blogger interaktív előadása volt. Érzékenyítő programként a gyerekek és szülei látássérült sportolókkal találkozhattak.

A szendvicsebédek és a büfé felügyeletét az Öreghegyi Nyugdíjas Klub önkéntesei biztosították, ezúton is köszönjük, hogy az első hívó szóra jöttek és segítettek! Minden család a regisztrációkor tombolaszelvényt kapott, melyben Családi Napunk támogatóinak felajánlásait sorsoltuk ki.

A gyerekek az együtt játszás, ismerkedés során egy kellemes délutánt, kora délutánt tölthettek együtt. Ismét rájöttünk, hogy „Nagycsaládban élni jó!”, még ha sokan azt gondolják, hogy ez nagyon sok lemondással jár.

SEBŐK JUSZTINA



## Sulira hangozó

# Az árral szemben úszom

## BETEGSÉGMEGELŐZÉS, GYÓGYÍTÁS, FOGYÁS EGYSZERŰEN A TÁPLÁLKOZÁS MEGVÁLTOZTATÁSÁVAL

Bemutatkozik **dr. Dabóczy Andrea** táplálkozásterápiás orvos, a **Tartós Fogyás Orvossal** program vezetője



„Andi, te mindig az ellenkezőjét mondd annak, amit eddig hallotunk az étkezésről, gyógyításról.” Igen, árral szemben úszom, és megpróbálom az embereket is rávenni erre. Reménytelennek tűnő vállalkozás, de a tudományos háttér, a saját és betegeink tapasztalatai, visszajelzései alapján nagyon hatékony és hiteles módszer, amivel dolgozom! Érdemes az árral szemben úszni! Akkor nézzük, honnan indult az én történetem.

Az orvosi egyetem elvégzése után 5 évet dolgoztam a Transzplantációs és Sebészeti Klinikán, valamint a II. sz. Belklinikán, majd egy évig Amerikában tanultam kórházi lelkigondozást. Ezt követte 13 év otthon töltött gyermeknevelési idő.

40 évesen kezdődtek kisebb-nagyobb egészségügyi gondjaim: erős parlagfű-allergia, reflux, gyomorfájdalmak, jelentős fáradékonyság. Azt már tudtam, hogy gyógyszerrel nem lehet az okokat megszüntetni. Természetgyógyászati módszerekkel sem jutottam előrébb. Azután ismerkedni kezdtem a táplálkozással történő gyógyítással az akkor induló paleo „mozgalom” kapcsán. Két évbe telt, mire rászántam magam az étrendváltásra. Elhagytam a gabonákat, tejtermékeket, hüvelyeseket, burgonyát, cukros dolgokat. Sokkal jobban lettem, a tüneteim nagy része enyhült. Az eredmény azonban nem volt tökéletes, még többre vágytam. 2013-ban ismerkedtem meg egy orvos-kutató csoporttal, akik a paleo-ketogén étrendről és az evolúciós orvoslásról tartottak továbbképzést. Ez a szemlélet teljesen magával ragadott: a logikus tudományos rendszer, a gyógyítási eredmények, az orvosok, kutatók személyes tapasztalatai. Felismertem, hogy ez az én utam, a saját gyógyulásomban és a gyógyításban is! A módszer a **paleo-ketogén étrend**. Ennek használatával hamarosan tünetmentes lettem, eltűnt a fáradékonyság, a bőrvizsketés, az allergia. Újra egészségesnek éreztem magamat!

Elkezdtem betegeket gyógyítani. És jöttek az első eredmények, nem várt gyorsasággal: a vércukorszintek, vérnyomások csökkentek, allergiák, asztmák,

refluxok, izületi fájdalmak múltak el látványos sebességgel. Nem beszélve a fogyásokról! Ezek a kezdeti élmények nagy lendületet adtak nekem a további munkához és a táplálkozástudományban való elmélyedéshez.

2014-ben elhatároztam, hogy ha már ilyen jó a módszer (amiről lentebb fogok írni), miért ne adjam át több embernek egyszerre? Így született meg a **Tartós Fogyás Orvossal** tanfolyam. 8-15 fős csoportokban tanítom meg a helyes étrend elméletét, amit a gyakorlatban is kipróbálunk. Együtt sütünk-főzünk! Sokan kérdezhetnék, hogy nincs jobb dolgom orvosként, mint főzésre tanítani az embereket? A válaszom erre: a gyógyulás az étkezésben rejlik, ezt kell profin megtanulni. Főzés közben folyamatosan tanítok, magyarázok az alapanyagokról, tápanyagmegőrző technikákról, helyes tápanyag-arányokról. A tanfolyam során a résztvevők látják egymás haladását, sikereit, megdicsérik egymást. A kételkedőket, lassabban haladókat is ez lendíti tovább!

Az **étrend lényege** dióhéjban: olyan ételeket fogyasszunk, amire emberi testünk ki van találva, meg van alkotva. Ha figyelembe vesszük az evolúció adta képességeinket és azokat az ételeket esszük, melyek ismerősek a testünknek, amihez adaptálódtunk a fajfejlődés során, akkor visszanyerhetjük egészségünket, lefogyhatunk, megelőzhetjük a rákot, a szívinfarktust, az agyvérzést, a pajzsmirigy-betegségeket és még millió más krónikus nyavalyát. Mely ételekre van igazán szükségünk? Az állati eredetű ételekre: húsrá, zsírra, belsősegekre. De ehetünk tojást, halat, bizonyos zöldségeket, kevés gyümölcsöt, használhatunk mézet.

Testünk szükségleteinek ismerete nélkül úgy teszünk, mint az a Forma-1-es versenyző, aki autójába hétköznapi üzemanyagot tölt az extra benzin helyett. Nem tudja hozni azt a teljesítményt, és egy idő után elromlik az autója. Ez történik ma a testünkkel a gabonatejtermék túlsúlyú táplálkozás mellett. A gabonafélék, a tejtermékek, a burgonyafélék, a hüvelyesek, a finomított cukrok, a növényi olajok és az élelmi adalékanyagok biztosan nem a mi „üzemanyagunk”, ezektől előbb-utóbb megbetegszünk: utolér a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a szívbetegség, az allergia, az autoimmun betegségek (Crohn, sclerosis multiplex, reuma, pajzsmirigy-gyulladás, ekcéma, pikkelysömör).

A jó hír az, hogy ezek a betegségek gyógyíthatók, megelőzhetők! Ez hatalmas erő! Az evolúció megmutatja nekünk, hogyan legyünk egészségesek! De ehhez tényleg az árral szemben kell úszni, mert a reklámok, az ajánlások, a boltok kínálata mind azt sugallja, hogy együnk sok gabonát és tejterméket,



hogyan óvatosan a hússal, hogy ne együnk zsírt! Ez az irányultság, sajnos, tönkreteszi az emberek egészségét, mivel pont azokat a tápanyagokat vonja el tőlünk, melyekre nagy szükségünk van. A belsőségek tele vannak vitaminnal, ellentétben a gyümölcsökkel, melyek vitamin- és ásványianyag-tartalma az utóbbi 30 évben 80%-kal csökkent! 30 dkg marhahús vastartalmát pedig 2,4 kg (!) spenóttal tudjuk kiegyenlíteni.

A tanfolyamon sok-sok meglepő, a közismert állításokkal szembe-  
menő, de tudományosan megalapozott tény mutatók be, mely lehetővé teszi a gyógyulást és a fogyást!

#### Álljon itt néhány hús-vér tapasztalat, melyet a tanfolyam résztvevőitől kaptam.

„Gyógyszereket nem szedtem, de panaszaim voltak, amikről korábban nem gondoltam, hogy összefüggne a táplálkozással:

- ízületi fájdalmaim teljesen megszűntek a kezemben és enyhültek a térdemben
- nem ébredek fel éjszaka, kipihenten kelek reggel
- napközben nem „ájuldozom”, kiegyensúlyozottabb az erőnlétem, a nap végére sem fáradok el különösebben
- hat hét alatt egyszer sem kaptam el vírusfertőzést, amivel azelőtt szeptembertől júniusig folyamatosan küzdöttem
- évek óta ömlött a könny a szememből, fújtam az orrom, ez néhány nap alatt teljesen megszűnt
- arcbőrröm kitisztult (piros foltok voltak rajta), kezemen megszűnt az extrém szárazság
- fogínyem érzékenysége jelentősen csökkent
- az afták a számban jóval kevésbé jelennek meg, gyorsabban tűnnek el
- 8 kg-ot fogytam (84 kg-ról indultam, 79 kg-nál volt két hét stagnálás, most 76 kg-nál tartok).

Üzenet a sorstársaknak: Érdemes kipróbálni!”

„Kedves Andrea, örömmel tudatom, -13 kg-nál tartok (egy hónap

alatt). Nagyon jól érzem magam, kétszer eszem egy nap és nem vagyok éhes. Mindent magamnak készítek. A vérnyomásom gyógyszer nélkül 120/60. Nagyon örülök, hogy rátaláltam erre a lehetőségre. Kérem a Jóistent, hogy még sok emberen tudjal segíteni.”

„Az élelemre fordított kiadásaim jelentősen csökkentek, és fele annyi időt töltök a konyhában!”

„Az elmúlt három hétben 6,4 kg-ot fogytam. A mérlegem szerint a testzsír 43%-ról 40%-ra csökkent. Azóta sokkal jobban vagyok, reggel 6-kor ébredek, pedig este 11 felé alszom el. A lábdagadásom majdnem teljesen elmúlt, és a bal térdem, bokám, ami fájdalmasan gyulladt volt, jóval kevésbé fáj. A hangulatom sokkal kiegyensúlyozottabb, és nem éhezem meg olyan hamar. Tojásreggeli után 2-3-ig nem vagyok éhes.”

„Örömmel jelentem, hogy sikerült az első 10 kilót leadnom. Egy hónapja kezdtem az étrendet. Nagyon boldog vagyok és hálás neked, hogy erre az útra vezetted! Ha leadom a következő 12 kg-ot, akkor 100 alá kerülök és nagy ünnepséget rendezek!”

Érdemes megismerkedni az emberi test valódi szükségleteivel és működésével! Ezáltal mindenki hasonló sikerélményekhez juthat, jobban el tudja látni családi és munkahelyi feladatait és jól érezheti magát a bőrében!

*Figyelem! A Tartós Fogyás Orvossal program alapos megismerése előtt ne kezdjen étrendváltásba, illetve feltétlenül ajánljuk, hogy konzultáljon orvosával!*

DR. DABÓCZI ANDREA

Paleomedicina

Tartós Fogyás Orvossal

[www.tartosfogyasorvossal.hu](http://www.tartosfogyasorvossal.hu) [www.paleomedicina.com](http://www.paleomedicina.com)

## HIRDETÉS

### Kikapcsolódás, feltöltődés nagycsaládosokra szabva egész évben!



Minden kedves sokgyermekes családot szeretettel vár BenyeLak – zöldorom vendégház, Tokaj-Hegyalján!

**NOE tagoknak 10% kedvezmény jár a mindenkori szállás árból.**

Hornják Mária Anita  
 anitamariahornyak@gmail.com  
 00-36-30-373-3962,  
 3904 Legyesbénye, Kossuth u.22.  
 web: [www.benylak.webnode.hu](http://www.benylak.webnode.hu)



csoport:<https://www.facebook.com/groups/benylak.webnode.hu/>

# Emlőrákszűrés

Bizonyára minden olvasó szűkebb-tágabb ismeretségi körében fordult már elő melldaganat. Szerencsére az utóbbi időben a kezelési lehetőségek nagyon sokat fejlődtek, így a betegek jelentős része meggyógyul. Az elmúlt évtizedek tapasztalatai alapján az is nyilvánvalóvá vált, hogy a gyógyulás esélyei annál jobbak és a kezelés annál kíméletesebb, minél korábban fedezik fel az emlőrákot. Annak fejlődése ugyanis időben elhúzódó folyamat. Előbb apró, de egyre növekvő, később már tapintható daganat, ún. „csomó” formájában jelentkeznek, de még ekkor sem hívja fel magára a figyelmet, nem okoz pl. fájdalmat vagy egyéb tünetet. Az idő előrehaladtával áttétek keletkezhetnek magában az emlőben és a hónalji vagy kulcscsont feletti nyirokcsomókban. Végül a betegség több más szervre is átterjedhet.

A korai felfedezés egyik eszköze az emlő tapintással, havonként végzett önvizsgálata. Még jobb lenne azonban a daganatot egészen korai stádiumban felismerni, még mielőtt tapinthatóvá válik. Ezért fejlesztették ki az emlő röntgenvizsgálatát, amit mammográfiának neveznek és speciális röntgengéppel végeznek. Az asszisztens először mindkét emlőt tapintással megvizsgálja, majd mindkét emlőről két felvételt készít. Ahhoz, hogy a kép minden részlete technikailag megfelelő és jól értékelhető legyen, az emlőket egyenletes vastagságúvá kell összenyomni. Ez kis kellemetlenséggel jár, de fájdalmat csak ritkán okoz. Az érzés ahhoz hasonlítható, amit vérnyomásmérés során érzünk, amikor a mandzsettát felfújják. A vizsgálatnak egyéb hátránya nincs, a sugárterhelés jelentéktelen.



A panaszmentes asszonyok szűrővizsgálatának eredménye az esetek 90–92%-ában negatív. Ebben az esetben két év múlva időszerű a következő mammográfiás szűrővizsgálat. Az asszonyok néhány százalékában olyan eltérést találnak, ami miatt kiegészítő vizsgálatra hívják vissza. Előfordul, hogy az emlő nagyon mirigyes, és emiatt nem ábrázolódik minden rész tökéletesen. Ilyenkor célzott, nagyított röntgenfelvételt, illetve ultrahangvizsgálatot végeznek. Ha



esetleg a röntgenfelvételen vagy ultrahangvizsgálat során valami oda nem illőt látnak, vékony tűvel kevés anyagot is kiszívhatnak, amit azután mikroszkóp alatt megnéznek. Fontos, hogy a visszahívott asszonyok vizsgálata során a legtöbb esetben csak jóindulatú elváltozást találnak. 1000 szűrővizsgálatból mindössze 6–7 esetben, a következő (második-harmadik) szűrővizsgálatokból pedig még kevesebb, 1000-ból 3–4 esetben találnak rosszindulatú eltérést. Fontos tudni, hogy egy, két, de akár öt egymás után kétévenként elvégzett szűrővizsgálat sem jelenti azt, hogy valaki nem kap emlőrákot a további években sem. A szűrővizsgálat nem véd meg a ráktól, nem előzi meg azt, csak lehetővé teszi a korai felismerését és így a hatékony gyógyítást!

Svédországban az egészségügyi szakemberek mintegy 30 évvel ezelőtt úgy döntöttek, hogy amennyiben megbizonyosodnak az emlőrákszűrés hatásosságáról, amit az amerikai eredmények alapján már gyanítani lehetett, a svéd nők körében is bevezetik azt. Egy tanulmányt szerveztek nagyszámú nő részvételével. Egyik csoportjuk két évente emlőrákszűrésen esett át, másik csoportjuk nem. Az eredetileg 10 évesre tervezett vizsgálat eredményei már 6–7 év elteltével annyira nyilvánvalóan jöttek a szűrővizsgálattal követett csoportban, hogy már ekkor a szűrővizsgálat bevezetése mellett döntöttek. Ma már a svéd nők mintegy 85%-a rendszeresen részt vesz szűrővizsgálaton, ennek eredményeként Svédországban az emlőrák okozta halálozás mintegy fele a magyarországinak.

A világ jó tapasztalatai alapján Magyarországon is bevezették az emlőrákszűrést, amelynek keretében a fokozottan veszélyeztetett 45–65 éves korosztály meghívólevelet kap mammográfiás vizsgálatra.

**A lehetőség tehát adott. Éljük vele!**

DR. CORNIDES ÁGNES

# Kertésznaptár

## Szeptember

Most már folyamatosan érnek a kertben a gyümölcsfélék, a szőlő, szedhetők a zöldségfélék. A termés mennyisége és minősége szempontjából fontos, hogy a legkedvezőbb időben takarítsuk be ezeket. Támasszuk alá a nagy termést ígérő alma-, körte-, és szilvafák ágait, nehogy letörjenek. A körtét, az almát akkor szedjük le, amikor a magjuk barna vagy fekete. A szilvát csak éretten szüreteljük, mert éretlenül húzós és kellemetlenül savanyú ízű marad. A korai csemegeaszőlők szedésekor is ügyeljünk, csak az érett fürtöket vegyük le, mert a szőlő nem utóérő, s ha féléretten vesszük le, bárhová tesszük, savtartalma nem mérséklődik, nem érik be. A fürtöket zacskózással, vagy Netlon-háló felszerelésével védhetjük a madarak és a darazsak ellen.

A zöldségfélék közül a paradicsomot éretten, pirosra színeződve szedjük. A paprika akkor vehető le, ha kemény tapintású, felülete fényes és a fajtára jellemző színű. A paradicsom alakú paprikát pirosra színeződve vegyük le, mert ekkor a legízesebb, legzamatosabb. A zöldbabot 5-6 naponként szedjük, és az uborka is igényli a rendszeres, 2-3 naponkénti szedést. Ha ezt elmulasztjuk, addig nem fejleszt új termést. A főzőtököket akkor szedjük, ha a termés nem



fejlődik tovább és kb. 80 dkg-os. Permetezzünk a paradicsom alternáriás foltosságára, fenésedése, a burgonyabogár ellen. Még vethetünk másodvetésnek sósót, spenótot, borsót, téli retket, salátát, bimbóskelt.

Készüljünk a szőlőszüretre, lássunk hozzá a pince, a présház kitarításához, a hordók, az eszközök tisztításához.

Az évelő dísznövények hervadt virágszárait vágjuk le, öntözzük, nyírjuk a gyepet.



## Október

Folytassuk az alma, a körte szedését, tárolását, a borszőlők szedését. Csak annyi szőlőt szedjünk le, amennyit aznap fel is tudunk dolgozni. A fehér- és a vörösbort adó fajtákat ne keverjük össze, a minőségi bort adókat is ajánlatos külön szedni és feldolgozni, mert sokkal finomabb italt nyerünk. A tárolóban a megfelelő hőfokot, hogy terményeink ne károsodjanak, a hajnali órában végzett szellőztetéssel vagy ventilátor működtetésével érhetjük el.

A páratartalmat úgy tarthatjuk, ha a helyiségben vízzel telt széles szájú edényeket helyezünk el, vagy a közlekedő utat kissé fellelcsoljuk. Szárazabb pincében tovább marad meg a gyümölcs, ha tiszta műanyag fóliaszákba vagy zacskókba tesszük. Ezek száját csak hajtsuk be, s készítsünk néhány lyukat, hogy a benne lévő termék levegőzni tudjon.

Készüljünk a gyümölcsfák, gyümölcsbokrok és a szőlő telepíté-



sére. Csak érett szerves trágyát használjunk. Forgattassuk meg a talajt, vagy ássuk fel, vagy készítsünk ültető gödröket. Gondosan válasszuk ki a fajtákat. Érdemes szomszédainkat is megkérdezni, melyek díszlenek, teremnek a legjobban.

A borospincében a mustgáz-veszély miatt csak nagyon óvatosan közlekedjünk! Ahol a must erjed, csak derékmagasságban hosszú lécen magunk elé tartott égő gyertyával lépünk be, s ha a láng elaludna, azonnal távozzunk, és csak erős szellőztetés után térjünk vissza. Az erjesztés ideje alatt a szellőztetőket hagyjuk nyitva! A konyhakertben fejezzük be a hagyma felszedését. Ha a fagyok előtt leszedjük a kissé már sárguló paradicsomokat, még jól utóérlelhetők.

Forrás: [www.kertszovetseg.net](http://www.kertszovetseg.net), [www.magyarkerteszhu](http://www.magyarkerteszhu)

# Torták szülinapra

**NINCS SZÜLETÉSNAPO TORTA NÉLKÜL! AZ ORSZÁG EGYIK LEGNEVESEBB CUKRÁSZDÁJA, A PATAKI CUKRÁSZDA, KÉT KITÚNÓ RECEP-  
TET AJÁNL FIGYELMÜNKBE JUBILEUMUNK ALKALMÁBÓL. KÖSZÖNJÜK SZÉPEN A CUKRÁSZMESTEREKNEK MIND A HÍRES DOBOS-  
TORTA, MIND A FINOM, GYÜMÖLCSÖS ÁFONYA HERCEGNŐ TORTA RÉSZLETES LEÍRÁSÁT!**

## Dobostorta

A dobostorta megalkotója Dobos C. József (1847-1924), híres pesti gasztronómus volt. Amikor 1885-ben elkészítette a róla elnevezett édességet, célja az volt, hogy olyan tortát készítsen, amely a kor kissé elmaradott hűtési technikái mellett is hosszú ideig fogyasztható és élvezhető marad. A tortát először 1885-ben, az első Budapesti Országos Általános Kiállításon mutatta be a nagyközönségnek. Első kóstolói között ott volt Erzsébet királyné és Ferenc József is. A dobostorta ekkor kezdte meg világhódító útját. Más volt, mint az addig megszokott torták, kitűnt közülük egyszerű eleganciájával, hiszen akkoriban az emeletes felcícomázott torták voltak a megszokottak. Másik titka a vajkrém volt, amelyet akkoriban még nem ismertek – a torták főzött krémekkel, tejszínhabbal készültek. Mind a csokoládé-vajkrém, mind a tészta masszája Dobos C. József találmánya volt. A hagyomány szerint az édes vajkrémre a vaját köpülő fiú tévedése vezetett rá, aki só helyett cukrot tett a köpülő edénybe. A cukrászmester az „elrontott” vajból alkotta meg híres művét.

**Az eredeti dobos torta receptje Pataki Ádám ajánlásával.  
1 db 22 cm átmérőjű tortához**



### A hat vékony piskótalap receptje:

6 db tojás kettéválasztva | 100 g porcukor | 100 g liszt | 35 g olvasztott vaj

A tojássárgáját kihabosítjuk 50 g porcukorral. A tojásfehérjét a maradék 50 g porcukorral nem túl kemény habbá verjük. A két tojásdobot óvatosan összekeverjük, majd beleforgatjuk a lisztet és az olvasztott vajat. Zsírozott-lisztezett lemezre kenjük a masszát. Hatfelét osztjuk a piskótamasszát, és 22 cm átmérőjű lapos köröket kenünk belőlük. Előmelegített 210 fokos sütőben 10-12 perc alatt világosra sütjük. Amint kisült a piskóta, vékony késsel alávágunk.

**A krém elkészítése:** 4 db egész tojás | 200 g porcukor | 235 g teavaj | 17 g vaníliás cukor | 35 g kakaómassza | 35 g kakaóvaj | 200 g étcsokoládé

Olvasszuk meg vízgőzön a kakaómasszát, a kakaóvaját és az étcsokoládét, de vigyázzunk, hogy ne legyen túl forró.

Habosítsuk ki a vajat a vaníliás cukorral.

A 4 db egész tojást a 200 g porcukorral folyamatos kevergetés mellett csípősre melegítjük (maximum 85 fok). Ha felmelegedett, akkor kihűlésig habbá verjük.

A kihűlt tojásdobot és a vajdobot keverjük össze és közben csurgasuk hozzá a felolvasztott, de nem forró kakaómasszát, kakaóvaját és csokoládét. Keverjük simára a krémet. A krémből töltünk össze öt kihűlt piskótalapot. A hatodik lapot húzzuk át olvasztott cukorral (dobos cukor) és osszuk 20 részre.

*Forrás: <https://hu.wikipedia.org/wiki/Dobostorta>*



# Áfonya hercegnő tortája

## (16 szelet)

**Tortalap:** 150 g finomra darált mandula | 30 g vaj (82% zsírtartalom) | 100 g eritrit | 65 g teljes kiőrlésű zabliszt | 200 g tojásfehérje

**Erdei gyümölcs töltelék:** 350 g erdei gyümölcs püré (kb. 550 g friss vagy fagyasztott áfonya, szeder, piros/feketeribizli, málna lepasszírozva) | 70 g eritrit | 7,5 g zselatinlap (1:5 zselatinmixből 45 g) |

**Joghurt mousse:** 450 g görög joghurt (10% zsírtartalom) | 77 g eritrit | 50 g tejszín (30% zsírtartalom) | 13,4 g zselatinlap (1:5 zselatinmixből 81 g) | 290 g lágy habbá vert tejszín (30% zsírtartalom)

**Vaníliakrém:** 100 g tejszín (30% zsírtartalom) | 20 g cukor nélküli fehér csokoládé | negyed vaníliarúd | 1 g zselatinlap (1:5 zselatinmixből 6 g)

**Erdei gyümölcs krém:** 60 g tejszín (30% zsírtartalom) | 15 g erdei gyümölcs püré | 15 g cukor nélküli fehér csokoládé | negyed vaníliarúd | 0,75 g zselatinlap (1:5 zselatinmixből 5 g)

**Díszítés:** Mandulás lapocska (25 g finomra darált mandula | 20 g eritrit | 20 g vaj (82% zsírtartalom) | 7 ml tej (2,8% zsírtartalom, a megadott mennyiség kb. 40%-át használjuk fel 1 torta díszítésére)

**Torta panírozása:** 25 g darált mandula + tortalapról leeső 50 g mandulás piskóta keverékével

### Díszítés

#### Mandula lapocskák:

Az eritritet a vajjal vízgőz felett felmelegítjük, majd összekeverjük a mandulával és a tejjel. Sütőpapírral bélelt tepsin vékonyan kikenjük és 180 °C-on kb. 10 percig sütjük. Hűlni hagyjuk, majd ha kiszáradt, a kívánt nagyságra törjük.



#### A torta összeállítása:

Két tortalapot a passzírozott gyümölcscsel vékonyan megkenünk, az egyiket tortaformába helyezük, a másik két lapot félretesszük. A gyümölcsöt az eritrittel felmelegítjük, a zselatinlapot vízbe áztatjuk, majd kicsavarjuk és a meleg püréhez adjuk. Jól elkeverjük, majd a felét a tortaformába, a megkent tortalapra öntjük, hűtőbe tesszük dermedni. Ahogy megszilárdult a tortaformában a gyümölcs, ráhelyezzük a gyümölcscsel megkent másik lapot és ráöntjük a maradék gyümölcsöt, hűtőbe tesszük. Míg a gyümölcs dermed, a fent leírt módon elkészítjük a joghurt mousse-t. A hűtőből kivesszük a tortát, ráhelyezzük a harmadik tortalapot, majd az elkészült mousse-t ráöntjük. Hűtőbe tesszük, míg megdermed. A hűtőből kivéve, a tortaforma oldalát óvatosan eltávolítjuk. A tortát a lapok szélezésekor fennmaradt és morzsává tört piskóta és 25 g darált mandula keverékével panírozzuk. A vaníliakrémet és az erdei gyümölcskrémet kézi habverővel lágy habbá verjük. A tortát a kétféle krémmel és a mandula lapocskákkal feldíszítjük.

Alapanyagokra vonatkozó információ a csomagoláson szereplő tápérték adatok alapján

Vaj: zsírtartalom: min. 82%

Erdei gyümölcs (fagyasztott): energia: 48 kcal, fehérje: 1,2 g, szénhidrát: 6,6 g, zsír: 0,4 g

Görög krémjoghurt: zsírtartalom: min. 10%

Tejszín: zsírtartalom: min. 30%

Fehér csokoládé (cukor nélkül): energia: 461 kcal, fehérje: 5,0 g, szénhidrát: 57,0 g, zsír: 32,0 g

Számított tápértékek

Az elkészített torta egy szelete 228 kcal energiát, 8,8 g szénhidrátot tartalmaz.

A torta hozzáadott cukrot nem tartalmaz.

### PATAKI CUKRÁSZDA



### ELKÉSZÍTÉS

#### Vaníliakrém

A tejszínt a vaníliával felmelegítjük, majd a tűzről levéve, a vaníliát eltávolítva, hozzáadjuk a hideg vízbe előzetesen beáztatott, majd kicsavart zselatinlapot. A keveréket még melegen a fehér csokoládéra öntjük, összekeverjük, lefóliázzuk és hűtőbe tesszük.

#### Erdei gyümölcskrém

A tejszínt a gyümölcspürével és a vaníliával felmelegítjük, majd a tűzről levéve, a vaníliát eltávolítva, hozzáadjuk a hideg vízbe előzetesen beáztatott, majd kicsavart zselatinlapot. A keveréket még melegen a fehér csokoládéra öntjük, összekeverjük, lefóliázzuk és hűtőbe tesszük.

#### Tortalap

A vajat megolvasztjuk. A tojásfehérjét habbá verjük, félidőtől kezdve részletekben hozzáadjuk az eritritet, majd krémes habbá verjük. Óvatos, de határozott mozdulatokkal „beleemeljük” a további hozzávalót, végül lazán belekeverjük az olvasztott vajat is. A masszát vajazott vagy olajjal permetezett sütőpapírra, három kör lapra osztva terítjük. A piskótát 180 °C-on 10-14 percig sütjük.

#### Erdei gyümölcs

A gyümölcsöt kb. 8-10 percig főzzük. A tűzről levéve, botmixerrel aprítjuk és szűrőn átpasszírozzuk. Felhasználásra az átpasszírozott gyümölcspüré kerül, amely 350 g.

#### Joghurt mousse

Az 50 g tejszínt az eritrittel felmelegítjük, majd az előre hideg vízbe áztatott, kicsavart zselatinlapokat belekeverjük, és a joghurttal összedolgozzuk. A joghurt alapot 22-23 °C-ra hűtjük, és a lágy habbá vert tejszínt lazán beleforgatjuk. A kész mousse-t az alábbiakban leírtak szerint azonnal a tortalapra öntjük.

# Unalom ellen utazás



Részlet Fisch Gábor László: **RAPANDI ÉS A VÁCI REMETE** című készülő gyerekkönyvéből (folytatás)

Azt egy vezeték kötötte össze a műanyagból készült szerkezettel, amit ma ormótlannak mondanánk. A szerkezetből egy drót vezetett a falban lévő csatlakozóhoz, ahonnan hosszú, rejtelmes, föld alatti utakon kanyargó kábelek kötötték össze a lakást a telefonközponttal. Ha valakinek nem volt otthon telefonja, az utcai fülkét használhatta. Amik előtt persze néha sorba kellett állni, mert egyszerre többen is telefonálni akartak. A telefonfülkékben a készülékbe egy speciális kis érmét kellett bedobni, amit tantusznak neveztek. A tantuszt trafikokban lehetett venni, és semmi másra nem volt jó, csak az utcai fülkékben való telefonálásra.

De hát, ahogy már mondtam, Moly családja a szerencsések közé tartozott, volt otthon telefonjuk. A mamája felhívta az ismerősét és megbeszéltek, hogy reggel, a korai vonattal érkezünk. Az ismerős lánya várni fog az állomáson.

Reggel, mintha iskolaidő lenne, korán keltünk, lesétáltunk a Margit hídig, és villamossal mentünk a Nyugatihoz. A kilencedik vágányról ment a vonat, így volt még egy kis időnk az indulásig, úgyhogy bekaptunk egy lángost. A fiúk gymra ebben a korban feketlen zsák, enni mindig tudnak, akár még evés után is. Jól megkentük az aranyárgára sült, illatos, forró lángost fokhagymával, megsóztuk, és mire a vonatunkhoz értünk, meg is ettük mindannyian. Még a sovány Moly, akiről senki sem gondolta volna, hogy ennyit eszik, megbirkózott egy hatalmas darabbal és elégedetten törölgette utána szalvétával a képét:

– Hú, ez nagyon klassz volt! – mondta.

Jókedvűen szálltunk fel a csaknem üres vonatra. Amint elindultunk, jött a kalauz. Sötétkék egyenruhája volt, fején olyanforma ellenzős sapka, mint a katonáké, csak ez sötétkék. Mogorván nézett ránk, lyukasztójával egymás után, apró kattanas kíséretében kilyukasztotta a jegyeinket és már ment is tovább. De néhány lépés után visszafordult egy pillanatra, és a látványtól a lélegzetünk is elállt. Az ellenzős sapka alól Rapandi, a mi régi ismerősünk kacintott ránk a csíptetős szemüvege mögül, majd elfordult és ment tovább. Mind a négyen hökkenten néztünk utána. Favi kapcsolt először, felugrott és utána szaladt.

– Rapandi! – kiáltott, de amikor a kalauz megfordult, megint a mogorva arc nézett rá kérdően.

– Tessék?

– Bocsánat! Összetévesztettem valakivel... – motyogta a barátunk és visszasomfordált.

– De ti is láttátok, hogy ő volt, nem?! – kérdezte elbizonytalanodva, amikor visszaült mellénk.

– Tuti, hogy Rapandi volt! – nyugtattuk meg mind a hárman. Moly azonnal hozzátette:

– Rosszat sejtek. Lehet, hogy nem is én találtam ki ezt a váci utat?

Kis hallgatás után Ferkó kijelentette:

– Ugyan már, hát nem az volt a legfőbb problémánk, hogy

unatkozunk? Most nem fogunk, arra mérget vehettek!

– Tényleg nem, ha Rapandi felbukkan valahol, hát ott aztán mindent lehet, csak unatkozni nem.

Ezen a ponton muszáj bemutatni őt azoknak, akik még nem hallottak róla. Rapandi a varázsló, akivel nagyszerű és lélegzetelállító kalandokat éltünk át mind a négyen. Úgy képzeljétek őt el, ahogyan a varázslókat általában szokták: ezüst köpenyes, süveges, cvikkeres, mosolygó öregúr. Rapandi a segítségünket kérte Röjtökmuzsajon és később a budapesti Fő utcában is. Először együtt kerestük a Vimpáci Madonnát, ami a varázslók egymás közötti háborújában bizony szőrén-szálán eltűnt. Nem kevés izgalom közepette, sok veszélyes hátborzongató kaland után sikerült megtalálnunk az elveszett szobrot, amivel nagy örömet okoztunk a varázslók világának. Meg is jutalmaztak bennünket érte. Igen emlékezetes körülmények között mind a négyen kaptunk egy-egy gyűrűt, ami rajtunk kívül mindenki más számára láthatatlan volt. Egy szépen cirkalmazott R betű emlékeztetett rajta a mi varázsló barátunkra.\*

Aztán, csaknem egy évre rá Budapesten keresett meg minket Rapandi, ezúttal a néhai Hubay Jenő hegedűjének vonója (amit varázspálcaként is használt) volt a keresés célpontja, megtalálása pedig az épülő Erzsébet híd érdekében volt rendkívül fontos. Nem kevés kaland vezetett odáig, hogy végül megkerült az elveszett varázspálcá. És ezzel – egyáltalán nem mellékesen – megmenekült Budapest egyik legszebb hídjá, amin ma is zavartalanul közlekedhet bárki. Az, hogy ez Rapandinak és nekünk köszönhető, csak a varázslók világában nyilvánvaló. Mások nem is sejtik.\*\*

Volt akkor a csapatunknak egy új tagja, akivel szoros barátságba kerültünk: Bori kezdő tündéranoncként segített bennünket. Ő mára már a varázslóiskola tanulója lett. Valahol, nem messze Röjtökmuzsajtól arra készül, hogy évek múltán Rapandihoz hasonlóan ő is – immár Boriba néven – a gyerekek segítőtje legyen. Talán viszontlátjuk még.

Vác felé zakatolva, kalandjaink felidézése közben emlegettük a mi segítő tündérünket, Urmillát is. Gyönyörű, szitakötő méretű tündér, aki a semmiből terem ott, ahol szükség van rá, és kicsiny varázspálcájával komoly csodákra képes. Megment, megnyugtat, ápol, és ha kell, mert éppen megérdemljük, szigorúan letol bennünket. Mint egy igazi és igazságos tündér. Egészen belefeledkeztünk az emlékeinkbe, amikor fékezni kezdett a vonat, a hangosbemondó pedig azt harsogta:

– Budapest felől vonat érkezik a második vágányra! A második vágány mellett tessék vigyázni!

Csikorogva, nyikorogva megálltak a vaskerekek.

– Vác, vasútállomás!

Füttyszó hallatszott, az állomásfőnök felemelte a zöld tárcsát, tisztelgett, és a vonat lassan indulva továbbzakatolt. Mi pedig ott álltunk a váci pályaudvaron, készen az új kalandra.

\* (Aki a teljes történetet meg akarja ismerni, elolvashatja a Rapandi és az elveszett szobor című könyvben.)

\*\* (Ez a történet bővebben a Rapandi és a varázspálcá című könyvben olvasható.)





LÓDI VIKTÓRIA

## Kreatív barkács ötletek

# Csodás keretek

A jeles alkalmakat szokás fotóval megörökíteni, hogy emlékként hosszú időn át elkísérjenek a különleges pillanatok. Az igazán jól sikerült fényképeket aztán képkeretbe tesszük.

Sokan szeretjük ezekkel a képekkel, fotókkal, alkotásokkal dekorálni otthonunk falait, hogy pozitív energiákat közvetítsenek felénk. De miért ne szabjuk személyre lakásunkat olyan módon, hogy egyedivé varázsoljuk magukat a képkereteket? Számtalan kreatív megoldás létezik, annyi a dolgunk, hogy ezekből kiválasztjuk a helyiség funkciójához és színvilágához legalkalmasabb megoldást.

A képkeret lehet: színes fonállal körbefont; lécekkal feldobott; ágacsokkal díszített; kavicsokkal körberakott; ruhacsipeszekkel ékesített „napsugaras”; színes papírtekerccsel teli fantázia stb.

## Színes filckeret



A keret üdeségét a színek kavalkádja és a különböző méretben készülő virágminták sokasága adja. A keretet nem szükséges befesteni, hiszen teljesen elfedik a minták.

### Kellékek:

- fa képkeret,
- barkács filc anyagok,
- pénzérme vagy egyéb sablon,
- ragasztópisztoly,
- olló.



### A készítés menete:

1. A kiválasztott méret alapján vágjuk ki a filckorongokat.
2. A kivágott köröket csigavonalban egészen a közepéig vágjuk be.
3. A közepétől kezdve tekerjük fel a filcet, és a végén ragasztással rögzítsük, hogy ne mozduljon el.
4. A zöld színű barkács filcből vágjuk ki a kb. 2-2,5 cm-es leveleket.
5. Díszítésként egy-egy csipkeszerű áttört motívumot is rátehetünk (ez feldobja az összképet).

6. A legszebb rész most következik: kreatív módon helyezzük el a díszeket, és ragasztóval rögzítsük őket. (A bútoron támaszkodó alsó lécre ne tegyünk azon túl nyúló motívumot.)

## Parafa díszes keret



Ennek a keretnek a varázsát a kecses parafa virágmotívum adja, mely meleg, meghitt hangulatot áraszt. A választott motívum lehet magyaros, (pl. kalocsai minta), de a borostyán, szőlő, bambusz, vagy nád mintázat is kifejezetten jól mutat. Gyakorlott, ügyes kezeknek ajánlom elkészítését, hiszen mind a minták változatossága, mind a szike használata kezűgyességet igényel.

### Kellékek:

- fa képkeret,
- festék,
- parafa dugók,
- szike, kés,
- barkács ragasztó.



### A készítés menete:

1. Befestjük a képkeretet a kívánt színre (javasolt a sötét árnyalat, hogy a parafa színe jól érvényesüljön rajta).
2. A motívumokhoz kivágjuk, kimetsszük a mintákat a dugókból. Ez a munkafolyamat igényli talán a legtöbb odafigyelést (és valószínűleg időt is).
3. Felragasztjuk a virágokat és leveleket. Ügyeljünk a száradási időre.
4. A keretbe illesztjük a kiszemelt fotót. Kívánok szívmengető alkotó perceket!

LÓDI VIKTÓRIA

Készült a <http://londonbeep.com/homemade-diy-photo-frame-ideas> alapján.



Francsovics Judit

# Zokni - párkeroső

Alig használt köttőt zoknim hosszú távra párt keres. Símülékony természetű viselete kellemes. Rendezett fiókból származó szakadatlan fajta. Bár itt-ott kisebb szemhibák találhatóak rajta. Hozzá illő 35-ös fuszekli az álma, norvég mintás, köttőt szálás, főként imponálna. Gyerekzokni nem akadály, kis kopás megengedett. Kalandorok kíméljenek, szakadtak ne is jelentkezzenek!

Rajz: Baracsi Gabriella

Dörmögő Dömötör • 2017. szeptember 21

**Játsz!**  
**Nyerj!**

Szeptember 31. napja vasárnapra esik.  
**Igaz vagy hamis?**

Szeptember 3 teljes hétből áll idén.  
**Igaz vagy hamis? Miért?**

Hány vasárnap és hány hétfő lesz szeptemberben?

Mihály a hónap utolsó pénteki napján ünnepli a névnapját. Hányadikán?

## SZEPTEMBER

H	K	SZ	CS	PÉN	SZ	V
HÉTFŐ	KEDDŐ	KEZDŐ	CSÜTTÖRKE	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
						2 3
4	5	6		8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27		29	30	

Írd be a naptárba a hiányzó dátumokat és napokat!

Rajz: Őszi Zoltán

18 • Dörmögő Dömötör • 2017. szeptember

A Dörmögő játék megfejtését 2017. szeptember 30-ig kérjük beküldeni a [kiado@drize.hu](mailto:kiado@drize.hu) e-mail címre. Kérjük, írjátok a levél tárgyába: NOE Levelek – augusztus-szeptemberi szám megfejtése.

Nyeremény: szeptember havi Dörmögő Dömötör. Köszönjük!

**ünnep család**

## Szólások és közmondások JÁTÉKosan

### Hogy is mondja a magyar?!

Kijárta az élet ...-t.  
...-nál és ...-nál kezdte.  
Álmaim ...-a!  
Úgy szép az ..., ha zajlik.  
Az élet ...-a-...-a.  
Minden út ...-ba vezet.  
Ki mint ..., úgy ...

Megfejtés: iskoláját, Adámnál és Evánál, asszonya, élet, sava-borsa, Rómába, vet - arát

Kulturális gyermeklap

# DÖRMÖGŐ DÖMÖTÖR

2017/szeptember  
ARA: 750 Ft • Előfizetés: 395 Ft  
[www.dormogodomotor.hu](http://www.dormogodomotor.hu)

Rajz: Mészáros

## NOE TAGKÁRTYÁVAL IGÉNYBE VEHETŐ KEDVEZMÉNYEK

**AQUA LAND TERMÁL ÉS ÉLMÉNYFÜRDŐ**

(2300 Ráckeve, Strand u. 4.)

☎ 06-24/423-220

web: www.aqua-land.hu

NOE tagok 10% kedvezményt kapnak a belépő-jegyek árából.

**OROSHÁZA GYOPÁROSFÜRDŐ** – Orosházi Városüzemeltetési és Szolgáltató Zrt. (5904 Gyopárosfürdő, Fásor u. 3.)

☎ 06-68/512-260

web: www.gyoparosfurdo.hu

NOE tagok 30% kedvezményt kapnak az élményfürdő és a parkfürdő aktuális árából (más jegytípusra nem érvényes).

**CAMPINGHOTEL**

(8600 Siófok, Deák Ferenc sétány 43.)

☎ 06-30/612-2857

web: www.campinghotelsiofok.com

NOE tagoknak vasárnaptól-csütörtök éjszakáig terjedő időszakra (5 éjszaka) a szoba ára 4950 Ft/éjszaka/szoba (5 fő), ingyen felfújható ágy, ingyen parkolás az udvarban, ingyen bogrács felszerelés+fa. Foglалás a weblapon keresztül lehetséges.

**CORSO CIPŐBOLT** – Gécsek Csabáné ev. (8360 Keszthely, Kossuth u. 15-17.)

☎ 06-20/536-05-59

NOE tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek/szolgáltatások árából.

**VADASKERT CSÁRDA** – Zobeszi Kft. (8360 Keszthely, 0126/2 hrsz.)

web: www.vadaskertcsarda.hu

NOE tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek/szolgáltatások árából.

**EUROHORSE HUNGARY „KOVÁCS LOVASBOLT” KFT.**

(8360 Keszthely, Sörház u. 1.)

☎ 06-83/312-672

web: www.kovacslovas.hu

NOE tagok 5% kedvezményt kapnak a termékek/szolgáltatások árából.

**CAPITANO PIZZERIA** – Németh Márk ev. (8360 Keszthely, Szent M. u. 18/A)

NOE tagok 10% kedvezményt kapnak a termékek/szolgáltatások árából.

**KOSZORÚ-, ÉS VIRÁGKÖTÉS NÖVÉNYTERMESZTÉS** – Gede Attiláné (8360 Keszthely, Jegenye u. 1.)

☎ 06-83/314-100

web: gede.a@freemail.hu

NOE tagok 5% kedvezményt kapnak a termékek/szolgáltatások árából.

**KÜRTI FOOD 2011 KFT.**

(8360 Keszthely, Tapolcai út 35.)

☎ 06-83/310-185

NOE tagok 2000 Ft feletti vásárlás esetén 5% kedvezményt kapnak a termékek/szolgáltatások árából.

**EZERJÓFÚ DROGÉRIA** – Vajda Adrienn (8360 Keszthely, Piac tér)

☎ 06-83/320-115

NOE tagok 5% kedvezményt kapnak a termékek/szolgáltatások árából.

**FUSZEKLI – Zoknitrend Kft.**

(8360 Keszthely, Kossuth utca 22.)

e-mail: fuszekli@gmail.com

NOE tagok 5% kedvezményt kapnak a termékek/szolgáltatások árából.

**ECOVIS HUNGARY LEGAL** – Balogh, B, Szabó, Jean, Zalavári és Társai – ÜGYVÉDI IRODA (1036 Budapest, Bécsi út 52. 2. emelet 6-7.)

☎ 06-1/439-11-66

web: www.ecovis.hu

NOE tagok 15% kedvezményt kapnak a jogi szolgáltatások árából.

**ANNO APARTMAN** – Kiss Nóra Zsuzsanna (5700 Gyula, Tomcsányi u. 36.)

☎ 06-70/882-06-88

web: www.anno-apartman.hu

Érvényes NOE igazolvánnyal: a családi apartman főszezonban: 5 fő részére (2 szoba, felszerelt konyha, fürdőszoba) 15 000 Ft/apartman/éj, elő- és utószezonban: 14000 Ft/apartman/éj, a többi apartman szállásdíjából 8% kedvezményt kapnak.

## APRÓHIRDETÉS APRÓHIRDETÉS

**Szállítás-fuvarvállalás**

NOE-ban leinformálható, a Titkárságnak régóta dolgozó, megbízható fuvarozó személygépkocsival munkát vállal magánszemélyeknek, illetve cégeknek, alkalmanként vagy rendszeres megbízásra.

Bel- és külföldi személyszállítás, gyermekek iskolába szállítása, futárszolgálat, anyagbeszerzés, áruterítés, postai ügyintézés.

NOE tagoknak kedvezmény!

☎ 20/935-4600 Pfeil István

e-mail: pfeilistvan@gmail.com

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

NOE tagoknak 5% kedvezménnyel!

☎ 20/956-5720 Kovács Árpád <http://teherfuvarozas.uw.hu>,

e-mail: teherfuvarozas@uw.hu

**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

**ENERGETIKAI TANÚSÍTÁS**

(épület-lakás zöldkártya, az ingatlan-adásvételhez és bérbeadáshoz kötelező) 17.000 Ft-tól, azonnalra. Igény esetén online adatközléssel is.

Hőkamerázás, hőfénymépezés.

☎ 30/431-2402 Garancsy István

**Eladó 7 személyes Fiat Dethleffs lakóautó,**1997-es évjárat, 81 kw, 2500 cm<sup>3</sup>, turbó dízel, órában 101000 km.

Minden ablakon szűnyogháló és roló. Külső-belső led világítás, külső zuhany, omnisztor. Hátsó 4-es kerékpártartó,

2x80 l-es zárható alumínium doboz, hatalmas tetőbox. Kőrfűtés, hideg-meleg víz, 100 l-es tisztavíz-tartály, 100 l-es használtvíz-tartály, kazettás WC. Beépített széf. Irányár: 4 000 000 Ft.

A jármű napi használatban van, megtekintés előtt hívjon telefonon.

☎ 20/449-0835 Kulcsár Mihály

**CIKLUS SHOW ÉS TITKOS KÜLDETÉS –**

felvilágosító foglalkozások kiskamasz csoportok számára. NOE tagoknak 10% kedvezmény. Amennyiben a csoport/osztály részéről a kapcsolattartó NOE tag, úgy a kedvezmény az egész csoportra vonatkozik, és a kapcsolattartó gyermeke 50% kedvezményt kap. Figyelem: ez nem minden foglalkozásra vonatkozik, csak a hirdetővel, Török Orsolyával szervezett alkalmakra érvényes, melyhez bejelentkezni a

ciklusshow.torokorsi@gmail.com címen lehet.

Szeretettel várom a jelentkezőket!

# Örömhír



Örömmel értesítünk Benneteket, hogy megszületett 5. gyermekünk, **Urbán Sámuel** 2017. június 16-án. Anyuka és a baba is egészséges, a Mindenhatónak hála! Csáládunk új tagjára így tekintünk, és hisszük, hogy nevéhez méltó ember válik belőle. Üdvözlettel: az Urbán család



Örömmel tudatjuk, hogy 2017. július 2-án megszületett **Juhász Imre Antal** (4080 g, 54 cm), Rigó Ágnes és Juhász Miklós negyedik gyermeke, akit már nagyon vártak testvérei: Bernadett, Mária és Miklós.



**Sallai Valér Nimród** 2017. július 6-án született (3600 g), anyukája Karsai Nikoletta és apukája Sallai Ernő, valamint három testvére: Villó, Vajk és Vid nagy-nagy öröme. Üdvözlettel: Tarnóczkiné Tünde, Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesülete



Ezúton adjuk hírül, hogy 2017. január 12-én megérkezett **Jankó Patrik**, ötödik gyermekünk. Tisztelettel és szeretettel: Jankóné Burány Tünde és Jankó Tibor és családja, Baja



2017. február 17-én szüleim, nővéreim és nagyszüleim öröme megérkeztem, családom harmadik csillagaként (3600 g, 54 cm). A nevem **Kőrösi Imre Ferenc**, Anyukám Németh Hajnalka, Apukám Kőrösi Norbert, nővéreim Emma és Mariann, akik már nagyon vártak engem. Üdvözlettel: Németh Hajnalka, Nagycsaládosok Egyesülete Mezőfalva



Szeretettel osztom meg veletek az örömhírt, hogy megszületett Keresztlányom 3. gyermeke, **Kovács Kende** 2017. április 29-én (3450 g, 52 cm) szülei Vörösváczki Mónika és Kovács Tamás, valamint testvérei Kamilla és Boglárka nagy öröme. Üdvözlettel: Nagycsaládosok Kiskunfélegyházi Egyesülete, Tarnóczkiné Tünde

A Pécsi

Székesegyház Nagycsaládos Egyesület nagy örömmel tudtja, hogy Nádudvary Tamás és Szandra családjának hetedik csodája **Nádudvary Zsolna Margit** 06.17-én megszületett.



Egyesületünk legifjabb tagja, **Sztanik Áron** 2017. április 18-án született (2900 g, 49 cm), szülei Sztanik Zoltán és Hódi Rovó Ildikó ötödik gyermekeként. Bátyja és három nővére nagy örömmel fogadta! Isten áldását kívánjuk az egész család életére! Tisztelettel: Zsilinszkiné Rozmann Judit



Örömmel tudatjuk, igaz, kicsit megkésve, hogy 2016. november 29-én megszületett negyedik gyermekünk: **Lakatos Áron** – testvérei Bálint, Balázs és Sára, valamint szülei legnagyobb öröme. Köszönettel: Lakatos család, Mohács