

NOE LEVÉLEK

2021.
MÁJUS-JÚNIUS

FÓKUSZBAN A BOLDOGSÁG



A CSALÁD MINDEN TAGJA SZÁMÁRA
335-336. SZÁM

BEKÖSZÖNŐ	3
KIEMELT HÍR	4
▪ Több mint 70 településen segített a NOE	4
VEZETŐ TESTÜLETEINK MUNKÁJÁBÓL	4
PROGRAMAJÁNLÓ	5
ÉRDEKVÉDELEM	6-7
▪ Otthonteremtési kézikönyv, életkezdési támogatások	6-7
AZ ELMÚLT IDŐSZAK ESEMÉNYEI	8-9
▪ ACSSZ	8
▪ Henkel adomány	8
▪ Krumpliosztás	9
▪ MindentMent	9
HELYI EGYESÜLETEINK ÉLETÉBŐL	10-13
▪ „Esélyt a szemnek” szolidaritási akció	10
▪ Nagycsaládos húsvét a vírus árnyékában	10
▪ „Sárrét Kincse” csoport	10
▪ „Ezerszer is igen”	10
▪ Húsvét Miskolcon	11
▪ A szeretet nem ismer határokat	11
▪ Al-Duna régió büszkeségei	11
▪ Farsang, nagycsaládos módra	12
▪ Tojásfák Dombóvárott	12
▪ Segítenek a gyászban az egriek	12
▪ Csongrádi tavasz	12
▪ A tatabányai egyesület büszkeségei	13
▪ Életképek egyesületünk életéből	13
▪ Anyák napi fotófal	13
BESZÉLGETÉS	14-17
▪ Harmóniában a természettel	14-15
▪ A mézeskalács regőse, a béka és a szerelem	16-17
CSALÁDI ÉLET	18-41
▪ Varga Virág: Covid 19 és az újrakezdés	18-19
▪ „Orgona ága, barackfa virága...”	20-21
▪ Kontra Ferenc: Titok	22-23
▪ Önbizalmunk diadala	24-25
▪ A boldogság nyomában	26-27
▪ Kis lépések a boldogság megéléséhez	28-29
▪ Büszkeségeink	30
▪ Tanítható, mérhető-e a boldogság?	31
▪ Gyermekvállalás: boldogság, gondoskodás, fáradság, strapa...?	32-33
▪ Fókuszban a boldogságunk	34
▪ Bék Timur: Kert	35
▪ Nagy Lea: Bábmádár – Szerelmes vers	35
▪ Szerelem a kastélyban	36-37
▪ Vallomások a boldogságról	38-41
ÉLETMÓD	42-47
▪ A sport a lelked is ápolja	42-43
▪ A természetjárás boldogsága	44-45
▪ Meghitt helyek – együtt, boldogan	46
▪ Könyvajánló	47
PARFINÉRIA	48-49
▪ Boldog (v)étek	48-49
KEDVEZMÉNYEK	50-51
GYERMEKKUCKÓ	52-59
▪ Varázsmese az illatos ládikó mélyéről	52-54
▪ Rejtvény	55-56
▪ Könnyed, boldog festegetés	57
HIRDETÉS	58
ÖRÖMHÍR	59-60
MELLÉKLET	I-VIII

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 337-338. számának lapzártája: **2021. június 07.**

Felelős kiadó: **Kardosné Gyurkó Katalin**, a NOE elnöke

Főszerkesztő: **Lódi Viktória**

Szerkesztő: **Forgács Laura**

Felelős szerkesztő: **Nemes Attila**

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

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

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

E-mail: 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

Al-Duna Régiós Iroda
VARGÁNÉ KUNCZT ORSOLYA
70/331-0760
kunczt.orsolya@noe.hu

Dél-Alföld Régiós Iroda
BENEDEK SZILVIA
70/332-3509
benedek.szilvia@noe.hu

Balaton Régiós Iroda
MOLNÁRNÉ BUDAI ANGELIKA
70/614-4978
budai.angelika@noe.hu

Felső-Duna Régiós Iroda
HORVÁTH HAJNALKA
70/776-0011
horvath.hajnalka@noe.hu

Budapest és Közép-Magyarország Régiós Iroda
RENDEK ILDIKÓ
Észak-Magyarország Régiós Iroda
RENDEK ILDIKÓ
70/934-3340
rendek.ildiko@noe.hu
Telefonos ügyintézés: H-P 8-16
Személyesen: előre egyeztetett időpontban

Felső-Tisza Régiós Iroda
DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA
70/521-2912
szolanics.zsuzsanna@noe.hu

A 335-336. sz. NOE Levelek Címlap: pixabay

SZÉCHENYI 2020



EFOP-1.2.1-15

VÉDŐHÁLÓ A CSALÁDOKÉRT

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERUMA
EFOP ÉS RÉGIÓK, IRÁNYÍTÓ HATÓSÁGI FELADATOKAT
ELLÁTÓ IRODA

A kiadvány az EFOP-1.2.1-15-2016-00573, Védőháló, Fókuszban a Családok c. pályázat támogatásával készült.



KADOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Hiányoztok!

Olyan ritkán beszélünk a boldogságról, leginkább csak akkor gondolunk rá, amikor hiányzik. Az elmúlt évben volt alkalmunk gondolni rá, gondolkodni róla, már amikor időnk engedte a bezártságból adódóan megsokasodott teendőink mellett. Annyi minden tehet bennünket boldoggá, kezdve a szerelemtől, egy szép túrától, emlékezetes utazástól, egy jól sikerült új étel elkészítéséig, egy jó könyv olvasásától egy gyermek megszületésén át az ő sikeres érettségijéig, de egy munkahelyi vagy szakmai siker, és még egy kedves apró ajándék is boldoggá tehet bennünket.

Az egyesület életében is adódtak és adódnak ilyen boldog pillanatok, események. Emlékezzünk rá, amikor otthonunkba zárva felénekeltek a NOE himnuszát és ezzel bátorítottuk egymást, vagy a sok adománya, a tanuló párokra s azokra a ritka pillanatokra, amikor – bár maszkban, de találkozhattunk egymással. Most is erre készülünk, olyan régóta nem láttuk egymást, olyan régóta nem találkozhattunk szabadon, hogy már nagyon itt az ideje.

Júliusban, 9-11. között Keszthelyen, a Balaton partján várunk benneteket a X. Európai Nagycsaládos Konferencián, ahol a fenntarthatóság, a környezet- és klímavédelem lesz a témánk, s ahol a neves hazai és külföldi előadók mellett megismerhetünk remek praktikákat, emellett bőven lesz időnk élvezni a gyönyörű környezetet, a vizet és a hegyeket és legfőképpen egymás társaságát.

Mindazt, ami boldoggá tehet bennünket és családjunkat. Szokjuk meg újra, hogy mindezt lehet, és lássuk meg benne az örömet, mert bármennyire is természetesnek tűnik, 2020 és az idei év bebizonyította, hogy mindez szükséges ahhoz, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben.

Aki nem tud eljönni, az se keseredjen el, már elkezdtek szervezni az Őszi Találkozókat Nyíregyházán, ahová október 9-én várunk benneteket a sóstói Múzeumfaluban.

Addig is, akik tehetitek, tartsátok meg a régiós találkozótokat, az önkéntesek köszöntését, s más ünnepeiteket – mert a találkozás, a személyes újra egymásra találás, a közös élmények a boldogság alapja. Hiányoztok!

SZERETETTEL: KADOSNÉ GYURKÓ KATALIN, A NOE ELNÖKE



KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Vezető testületeink munkájából

- A koronavírus-járvány miatti hatályos intézkedések nem tették lehetővé májusi közgyűlésünk megrendezését. Az eseményt a díjátadó ünnepséggel együtt a rendelkezések feloldásának bejelentése után 90 napon belül kell megszerveznünk.
- Az elnökség megszavazta és elfogadta a NOE 2020. évi egyszerűsített éves beszámolóját (mérleg, eredménykimutatás, kiegészítő melléklet és közhasznúsági jelentés, valamint a 2021. évi Költségvetési tervet), melyet a NOE Levelek közgyűlési száma (334. szám) tartalmaz.
- 2021. május 14-i választmányi ülésünket online tartottuk meg. Az ülés mellett több videó üzenet keretében adtunk tájékoztatást az elnökség és a titkárság munkájáról, valamint a 2021. év főbb eseményeiről.
- A NOE együttműködési megállapodást kötött az Access4You-val, valamint a Nemzeti Örökség Intézetével.
- Továbbra is sok új tagcsalád jelentkezik Egyesületünkbe. 369 tag-egyesületi család és 252 egyéni tagcsalád jelentkezését fogadta el elnökségünk február-május hónapban. Nagy örömünkre, egy új csoporttal és egy egyesülettel gazdagodott a NOE tábora; létrejött az Albertirsai Csoport és az Életfa Nagycsaládosok Egyesülete Dombóvár.
- Buzgón készülünk a X. Európai Családkongresszus (2021. július 9-11.) megszervezésére, melyre neves előadókat és hazai, valamint külföldi résztvevőket is várunk. A konferencia és a következő NOE Levelek központi témája a körforgásos gazdaság, a környezetvédelem és a fenntartható fejlődés – melynek bölcsője a család.

KARDOSNÉ GYURKÓ KATALIN

Több mint 70 településen segített a NOE

A koronavírus harmadik hullámának kezdetén szerettünk volna a korábban megszokott módok mellett új formában is segíteni a családokat. Egy évvel a hazai korlátozások kezdete után a magyar lakosság kezdte elérni tűrőképessége határát. A közösség erejében bízva online kérdőív segítségével mértük fel tagcsaládjaink rejtett erőforrásait, melyekkel segíteni tudnak a környezetükben élőknek. Több mint 70 településről közel 100-an jelezték segítő szándékukat. Volt, aki bevásárlást, gyógyszerkiváltást, online oktatást vállalt, de olyan is akadt, aki a településén élőknek élelmiszeradományt ajánlott fel. Fantasztikus érzés volt megtapasztalni, hogy a NOE-tagcsaládok nem csupán egymás megsegítésében aktívak, hanem örömmel segítenek egyesületen kívülieknek is.

A kimerült szülők nagy örömmel vették azoknak a segítségét, akik vállalták gyermekeik online korrepetálását. A NOE segítői lefedték a közoktatásban tanuló összes korosztály minden tantárgyát. Ennek köszönhetően bármely szülő

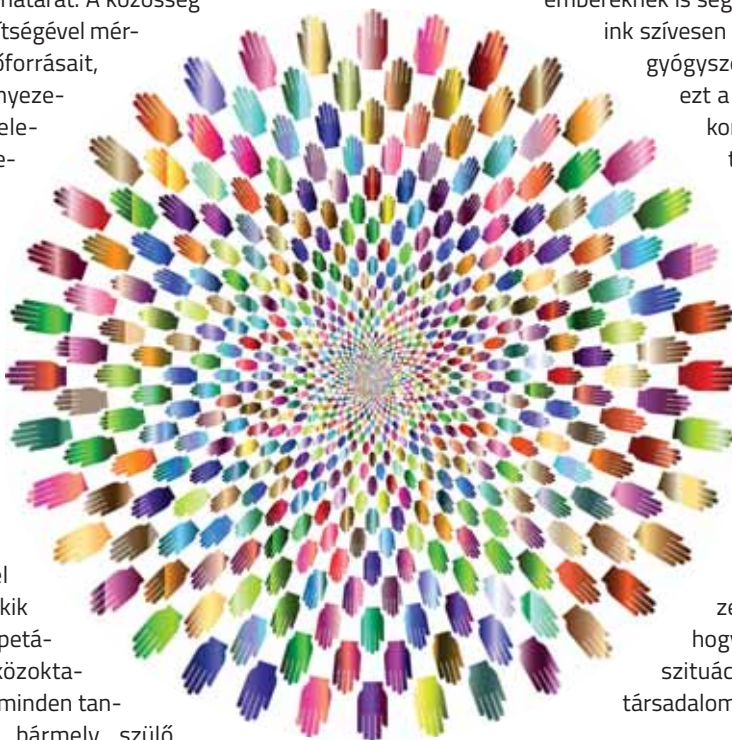
keresett meg bennünket korrepetálási igénnyel, tudtunk segítséget biztosítani és egyben tehermentesíteni őt ebben a nehéz időszakban.

Megnyugtató volt a tudat, hogy a településeken egyedül élő idős embereknek is segítő kezet tudtunk nyújtani. Tagjaink szívesen vállalták helyettük a bevásárlást, gyógyszerkihordást, akár a főzést is. Így ezt a vírus által legveszélyeztetettebb korosztályt is biztonságban tudhatuk.

Az információ áramoltatásában nagy segítségünkre volt a sajtó. Számos rádió- és tévé-műsor, valamint online hírportál is beszámolt e NOE tagok által nyújtott lehetőségről. Ennek köszönhetően juthatott el a kezdeményezésünk igazán sok emberhez a NOE berkein kívül is.

Bár őszintén reméljük, hogy a COVID-19 járvány okozta megpróbáltatásaink a végükhöz közelednek, megnyugtató a tudat, hogy amennyiben a jövőben hasonló szituációval kellene szembesülnünk, a társadalom számíthat a NOE tagjaira.

FORGÁCS LAURA



Az újratalálkozás örömnépe

Vár a X. Európai Nagycsaládos Konferencia



A FENNTARTHATÓSÁG BÖLCSEJE A CSALÁD

X. Európai Nagycsaládos Konferencia

Keszthely, 2021. július 9-11.

TÁRSADALMUNK LEGFONTOSABB ELEME A CSALÁD, MELYET KÜLÖNÖSEN ÓVNUNK, ERŐSÍTENÜNK KELL. GYERMEKEINK LEGINKÁBB ITT TANULHATJÁK MEG AZT A SZEMÉLYES FELELŐSSÉGET, MELYET KÖRNYEZETÜNKÉRT IS HAJLANDÓK VÁLLALNI. JÖVŐNK OLYAN NEMZEDÉKKEL KÉPZELHETŐ EL, MELYNEK TAGJAI CSALÁDI OTTHONBAN, A SZERETET, A BIZALOM, A MEGBOCSÁTÁS, A SZOLIDARITÁS, A HŰSÉG, A SZOLGÁLAT ÉS AZ ÉLET TISZTELETE ÉRTÉKEINEK SZELLEMÉBEN NŐNEK FEL.

Az elmúlt év során a NOE és az ELFAC (Európai Nagycsaládos Szövetség) közös szervezésében nagy lendülettel és nagy tervekkel kezdtük el megvalósítani a X. Európai Nagycsaládos Konferenciát, melyre Európa tizenkét országából invitáltunk előadókat és vendégeket. *A konferencia időpontja: 2021. július 9-11., mottója pedig: A fenntarthatóság bölcsője a család.*

23 európai ország részéről 26 ELFAC szervezet képviselteti magát Magyarországon, hogy a sokgyermekes család örömeit, kihívásait és a társadalom számára nyújtott értékét ünnepeljék együtt. Gondolatokat szeretnénk cserélni a bolygónk és gyermekeink, a környezetünk és a családok jóléte témájában és reményében.

A Keszthelyre szervezett szakmai-tudományos rendezvény a fenntarthatóság és a családok szerepének összefüggései köré szerveződik. Így a körforgásos gazdaság, a klímavédelem, az ökológiai lábnyom és a fenntartható fejlődés, valamint demográfiai kérdések egyaránt szerepelnek az előadások és szekcióülések napirendjén. A felnőttek számára izgalmas nemzetközi és hazai előadásokkal, szekcióülésekkel, workshopokkal készülünk, a gyermekeket kézműves programokkal, játékokkal várjuk, továbbá számos egyéb családi programlehetőséget kínálunk. Mindemellett lesz főzőverseny, családi focibajnokság és paraszt-olimpia is, a résztvevők pedig bármikor lehűthetik magukat egy kellemes balatoni fürdőzéssel. Olyan rég volt már lehetőségünk az közös, önfeladati együttélésre. Reményeink szerint a konferencia egyben az újratalálkozás örömnépe is lesz.

A X. Európai Nagycsaládos Konferenciáról minden fontos információ megtalálható a www.noe.hu weboldalunkon.

FORGÁCS LAURA



KÉP FORRÁSA: HELLOKESZTHELY

A gyermeket nevelő családok

A KORMÁNY 518/2020. (XI. 25.) KORM. RENDELETE – HATÁLYBAN: 2021. ÁPR. 21-JÚN.30., AZ IGÉNYLŐRE NEM VONATKOZÓ MÓDOSÍTÁSSAL VÁLTOZIK JÚL. 1-ÉN. TEKINTSÜK ÁT A KORMÁNYRENDELET LÉNYEGÉT, MELYNEK RÉSZLETEIT AZ ÉRDEKLŐDŐK AZ NJT.HU-N, ILL. A MAGYAR KÖZLÖNY 2020. ÉVI 259. SZÁMÁBAN ISMERHETIK MEG.



Ki igényelheti a támogatást alapesetben:

- u aki legalább egy 25 éven aluli (vagy 25 évesnél idősebb megváltozott munkaképességű) vér szerinti vagy örökbefogadott gyermeket nevel (a legalább 12 hetes magzat is számít)
- u magyar állampolgár, vagy aki törvény alapján annak tekintendő
- u magyarországi saját lakóingatlanl, ill. tanya vagy birtokközpont lakáscélú épületének tulajdonjogával rendelkezik (nyaralóra nem vehető fel),
- u megváltozott munkaképességű, ill. mozgáskorlátozott személy – a részleteket ld. rendelet 2.§. 5.és 6. pontjában – magyarországi TB-jogviszonnyal rendelkezik és folyamatosan legalább 1 évnyi (akár külföldi jogviszonyt is beleszámítva) TB-jogviszonya van legfeljebb 30 napos megszakítással (a tanulói vagy hallgatói jogviszony, a gyermekgondozási ellátás alatt vagy 12 éven aluli gyermek ápolásának idejére igénybe vett fizetés nélküli szabadság, a nyugdíjas, véglegesen megállapított ápolási díj vagy gyermekek otthongondozási díja, kisadózó vállalkozó jogviszonya is beszámít), az igénylést megelőző 6 hónap alatti közfoglalkoztatás azonban az otthonfelújítási támogatáshoz szükséges TB-jogviszonyba nem számít be,
- u nincs köztartozás,
- u egyedülálló, házas, elvált vagy élettársi kapcsolatban él.

Azonos lakóhellyel rendelkező házas- és élettársak csak közösen, együttes igénylőként igényelhetik a támogatást. A TB-jogviszonyra vonatkozó feltételt elég egyiküknek, a köztartozásra vonatkozót viszont mindkettjüknek teljesíteniük kell.

Az ingatlanl kapcsolatos kritériumok:

Olyan ingatlanl igényelhető a támogatás, amely

- u az ingatlan-nyilvántartásban lakásként vagy lakóházként van nyilvántartva, illetve tanya vagy birtokközpont

- u az igénylő és/vagy kiskorú gyermeke legalább 50%-os tulajdonában van (lízingelt vagy a Nemzeti Eszközkezelő tulajdonában lévő ingatlanra tehát nem vehető fel),
- u legalább egy éve az igénylő és legalább egy (egy évesnél idősebb) gyermeke lakóhelyéül szolgál, vagyis állandó lakcímük a támogatással érintett ingatlan.

Ez utóbbi feltétel alól kivétel az elmúlt egy évben tulajdonba került (pl. megvásárolt) vagy ingatlannyilvántartásba újonnan bejegyzett ingatlan. Eladott ingatlanra az új tulajdonos ismét igényelheti az otthonfelújítási támogatást akkor, ha az új tulajdonos az előzőnek nem hozzátartozója.

Az igénylésről:

A támogatást az igénylő azonos lakóingatlanra csak egy alkalommal veheti igénybe úgy, hogy a kérelem

- u 2022. december 31-ig nyújtható be,
- u az igénylő nevére szóló utolsó felújítási számla kiegyenlítését követő 60 napon belül,
- u teljes elutasítás esetén azonban az előírt határidőkön belül viszont ismételtlen is benyújtható.

Az igénybe vevő(k) személyére, gyermekére és az ingatlanra vonatkozó feltételeknek elég az igénylés időpontjában megfelelni.

A támogatás iránti kérelem a Magyar Államkincstár által rendszerezett formanyomtatványon a Kincstár által üzemeltetett elektronikus felületen (<http://www.allamkincstar.gov.hu/>), postai úton vagy személyesen kormányablaknál nyújtható be, vagy az igénylők bármelyikének ügyfélkapuján is beküldhető az igénylés. Az igénylés során a vállalkozói szerződés és az anyagköltségről, illetve munkadíjról szóló számlák, valamint a számlaösszesítő mellett számos dokumentumot és nyilatkozatot is mellékelni kell, ezek listája, valamint a nyomtatványok megtalálhatók a Magyar Államkincstár honlapján: www.allamkincstar.gov.hu

Az otthonfelújítási támogatás összege

- u legfeljebb 3 millió forint lehet,
- u a támogatás összege a (nem hozzátartozói vállalkozástól származó) nem 5%-os ÁFA-mértékkel kiállított számlákkal igazolt felújítási költségeknek legfeljebb az 50%-a lehet (vagyis csak 6 millió összegű költség esetében lehet a támogatás összege 3 millió forint),
- u aki korábbi rendelet alapján otthonfelújítási kölcsönt vett fel, mielőtt e támogatásra számítva kezdene felújításba, tájékozdjék az ilyen esetre érvényes vonatkozó részletszabályokról,
- u fele-fele arányban anyagköltségre, illetve munkadíjra vehető igénybe, amelyik összességében kisebb, annak az összegét veszik alapul a támogatás összegéhez – ld. a rendelet 7. §-ának (3) bekezdésében. (Ha pl. az anyagköltség 2 millió forint, akkor a 3 millió munkadíjról szóló számlából is csak 2 millió összeget számíthatnak be.)



DR. TÓTH BRIGITTA

otthonfelújítási támogatásáról

A számlák rengetegféle felújítási célra elszámolhatók, de lakótér bővülésével a felújítás nem járhat, így pl. tetőtér-beépítésre vagy emelet-ráépítésre nem igényelhető.

A rendelet még számos további részletszabályt tartalmaz!

Számlák

A felújítási munkák igazolására vállalkozói szerződést, anyagköltségről és munkadíjról számlát, valamint számlaösszesítőt is be kell nyújtani:

- u a rendeletben meghatározott építési tevékenységek valamelyikére (lásd alább) a kivitelezést végző vállalkozóval január 1-je után megkötött szerződéssel kell rendelkeznie az igénylőnek,
- u a felújítási munkákat 2021. január 1-je után kiállított és teljesített számlák másolatával kell igazolni, együttes igénylés esetén a házastársak vagy élettársak nevére és címére kell szólítaniuk,
- u átutalással teljesített számlák esetén igazolni kell a számla kiigyeztetését a banki átutalást igazoló dokumentum vagy a fizetési számlakivonat (bankkivonat) másolatával, amelyen egyértelműen beazonosíthatók az egyes kiegyenlített számlák tételei.

5%-os áfatartalmú, illetve falusi CSOK kapcsán már elszámolt vagy elszámolni kívánt számlák nem fogadhatók el, ellenben lakástakarékpénztári megtakarítás felhasználásához benyújtott és például kisadózó vállalkozó számlái viszont igen. Fontos, hogy a szerződött vállalkozó nem lehet az igénylő(k) közeli hozzátartozója, és az igénylő(k)nek nem lehet tulajdoni részesedésük vagy tisztségük a vállalkozásban. Az anyagköltség vagy munkadíj a számlán egy tételként összevontan nem szerepelhet. A vállalkozási szerződésben, vagy annak mellékletében mind az anyag, mind a munkadíj olyan részletezettségű legyen („szerződött konkrét felújítási munka”), mely a megvalósított felújítás pontos tartalmának megismerését, annak ellenőrizhetőségét lehetővé teszi. Anyagvásárlás esetén, amennyiben a számla szállítási költséget/fuvardíjat tartalmaz, ez anyagköltségként támogatható, de külön számlán szereplő, szállítási költségre/fuvardíjra nem vehető igénybe a támogatás. A konténeres és egyéb hulladék elszállítása önállóan nem támogatható, csak abban az esetben, ha a kivitelezővel kötött megállapodásban a hulladék elszállítása is szerepel.

Elbírálás

A Magyar Államkincstár a hozzá történő beérkezés időpontját követően – a beérkezés sorrendjében – 30 napon belül bírálja el a kérelmet azzal, hogy

- u a kérelem elbírálása során hiánypótlásra egy alkalommal kerülhet sor, ennek legfeljebb 30 napban meghatározott időtartama az elbírálási határidőbe nem számít be,
- u a támogatás igénybevételének jogszerűségét a kincstár, legkésőbb a támogatás folyósítását követő 180. napig jogosult a lakás fekvése szerint illetékes fővárosi és megyei kormányhivatal bevonásával helyszíni ellenőrzés keretében vizsgálni,

Ha az igénylő jogosulatlanul vette igénybe a támogatást, késedelmi kamattal kell visszafizetnie.

Hitel

Azok számára, akik nem rendelkeznek a felújítások elvégzéséhez szükséges saját forrással, **otthonfelújítási hitel érhető el a 641/2020-as kormányrendelet** szerint, amely

- u február 1-je óta több hitelintézetnél is igényelhető,
- u a futamidő végéig államilag kamattámogatott hitelforma fix 3%-os kamattal,
- u maximális összege 6 millió forint,
- u maximális futamideje 10 év (e két paraméter mellett a kezdeti törlesztőrészlet mintegy havi 58 ezer forint),
- u jelzálogfedeztetű hitel, ezért a legtöbb esetben közjegyzői és értékbírási közreműködés szükséges hozzá, de ezek költségét a bankok állják,
- u az igénybe vett otthonfelújítási támogatás összegét a hitelből előtörlesztésként levonják, ekkor ennek megfelelően csökken a törlesztőrészlet.



Fontos, hogy az otthonfelújítási hitel felvétele esetén a folyósítást követő 1 éven belül be kell mutatni a hitelnyújtónak a kifizetett számlákat vagy azok másolatát, az igénybe vett otthonfelújítási támogatásnak pedig el kell érnie a felvett hitelösszeg 25%-át, és a támogatásról szóló okiratot 2022. december 31-étől számított 150. napig ki kell állítania a Magyar Államkincstárnak. Ellenkező esetben (visszamenőleg is) elvész a kamattámogatás.

A fentiek csak az alapeseteket tartalmazhatják, bármiféle elköteleződés előtt hiteles forrásból alaposan tájékozódjunk!

Minden kedves családnak sok sikert és szép, megújult otthont kívánunk!

Források: njt.hu, a Magyar Közlöny 2020. évi 259. száma, portfolio.hu

DR. TÓTH BRIGITTA

Angyali Csomagküldő Szolgálat – 2021 (tavasz)

Márciusban, a vírushelyzet harmadik hullámának felerősödésével újra elindítottuk a Nagycsaládosok Országos Egyesületének Angyali Csomagküldő Szolgálatát, hogy a járványhelyzet miatt nehéz helyzetbe került családjaink mindennapjait kicsit megkönnyítsük. Sajnálattal a veszélyhelyzet következtében sok család számára vált nehézkessé a megélhetés, mert az egyik szülőnek otthon kellett maradnia a gyermekekkel, s emiatt csökkent vagy kiesett a bére, és sajnos, több ágazatban meg is szűntek munkahelyek.

Ebben a helyzetben elsősorban kisgyermekes családoknak kerestünk segítséget. Támogatott családjaink között vannak, ahol mindkét szülő a vendéglátásban vagy a járványhelyzet által sújtott más ágazatban dolgozik, ezért átmenetileg nehezebb helyzetbe kerültek. Sajnos, egy-szülős családjaink helyzete még rosszabbá vált, hiszen ott a gondviselő egyben a családfenntartó is, és ha a keresete csökkent, esetleg hirtelen megszűnt a munkahelye, azonnal átmeneti segítségre volt szükségük.

Ezúttal 105 **Angyal** vállalta utalvány küldését vagy élelmiszer-csomag összeállítását, akik közül jó néhányan több család megsegítését is célul tűzték maguk elé.



Elmondható, hogy a családokat nem érte teljesen váratlanul a súlyosbodó járványhelyzet, mint egy évvel vagy akár fél évvel ezelőtt. Úgy látszik, sokan igyekeznek előre felkészülni a megváltozott körülményekre, ami életünk szinte minden területét átszövi.

Az online oktatás miatt iskolai közösségek most nem tudtak gyűjteni tartós élelmiszert, és kevesebb munkahelyi közösség vállalt szerepet az ACSSZ-ben, hiszen ők is az esetlegesen megbetegedő kollégák segítségével voltak elfoglalva. Olyan is előfordult, hogy egy már jelentkezett **Angyalunk** betegedett meg, és jelezte, hogy emiatt a segítségnyújtást nem, vagy csak késéssel tudja vállalni. Természetesen ilyen esetben a rábízott család másik **Angyal** szárnyai alá került.

Jó hír, hogy a nehézségek ellenére az ACSSZ segítségével most is 139 családuknak kapott kisebb-nagyobb segítséget. **Angyalainknak** hálisan köszönjük a rászoruló családjainkhoz eljuttatott adományokat. Bízunk benne, hogy előbb-utóbb mindegyikük anyagi helyzete rendeződik.

Kívánunk **Angyalainknak** és családjaiknak jó egészséget és szép, élményekkel teli tavaszi és nyári napokat!

DELINÉ SZOLANICS ZSUZSANNA
A FELSŐ-TISZA RÉGIÓ VEZETŐJE



Henkel adomány a családjaiknak

A Nagycsaládosok Országos Egyesülete és a Henkel Magyarország közötti együttműködést elmélyítve, az idei évtől a Henkel Beauty Care üzletága szépségápolási termékekkel is segíti családjainkat. A termékek többletgyártásból, illetve portfólió-optimalizálásból megmaradt készletek, minőségileg kifogástalanok. Az első adag adomány már meg is érkezett, aminek köszönhetően családjaink között 1-1 raklap folyékony szappant, szilárd szappant és tusfürdőt tudtunk szétosztani.



Fotó: Rendek Ildikó

47 település részesült a 60 tonna burgonyából



Az Auchan Magyarország Kft. felajánlásának köszönhetően 60 tonna (49 raklap) jó minőségű étkezési burgonya érkezett a családokhoz. Mintegy 50 településen lévő szervezetünk 3000 családnak osztotta ki a támogatást. Akadt olyan támogatásra szoruló is, aki 210 km távolságról jött el az adományért. Biztosak vagyunk benne, hogy a kapott burgonyából rengeteg finom étel készült el, de inkább beszéljenek helyettünk a visszajelzések!

- Nagyon köszönjük, minden család nagy örömmel fogadta a burgonyát. Mindenki hozott zsákot, ládát, vödört és szedte a krumplit. Nagyon jó hangulatban telt az osztás, nőnap alkalmából pedig minden hölgy kapott egy árvácskát is. (Kőrös Környéki NE)
- Köszönjük az adományt! Nagyon jó minőségű burgonyát kaptunk. A családok örömmel fogadták. Azt hittem nem fognak jönni érte és valahogy le kell majd hordani a pincébe. Na, erre nem volt szükség. Híre ment, milyen szép a burgonya és néhány óra alatt kiürült az óriás zsák. (Felsőpakony)



- A családok rendkívüli örömmel fogadták az adományt, mindannyian hálás szívvel köszönjük ezt a lehetőséget. Most, ebben a vírusos, nehéz időben szinte mindenkinek különösen fontos a segítség. Az adományba kapott krumpli nemcsak szép, de finom is. Többen adtak ötleteket egymásnak, milyen krumplis ételeket lehet készíteni, hogy változatos legyen az étkezés az online tanulásra kényszerülő gyermekek számára. (Nagycsaládosok Csepeli Egyesülete)
- Nagyon-nagyon köszönjük a burgonyát. A lehető legjobbkor érkezett. Frissen megalakult egyesületünk számára ez volt az első felajánlás, amivel ebben a kritikus helyzetben segíteni tudtuk családjainkat. Az utolsó szem krumpli is gazdára talált. (Cserehāti Nagycsaládosok Egyesülete)
- Szeretném megköszönni a családok nevében az adományt! Azt gondolom, ez a legjobbkor jött! A pandémia 3. hullámának hatására digitális oktatásra állt át mindenki. Nagycsaládban pedig nehéz megoldani a napi 5x-i étkezést. Szinte minden átvevő hálálkodott érte. (Együtt-Egymásért Nagycsaládos Egyesület-Hajdúdorog)



Anyák napi ajándék a MindentMent Fogászati hálózattól



Fotó: Vadócz Dávid

Anyák napja alkalmából a MindentMent Fogászati hálózat öt Budapesten vagy Pest megyében élő nagycsaládos édesanyjának kedveskedett egy fejenként 200.000 Ft értékű fogászati kezeléssel. Az öt szerencsés édesanya egy ünnepélyes díjátadó keretében vehette át anyák napi ajándékát. A jelentkezők magas számából és a kiválasztott édesanyák örömeiből is egyértelműen látszott, hogy hatalmas igény van az ilyen jellegű támogatásokra is. Reméljük, a jövőben is tudjuk ehhez hasonló módokon támogatni a családokat.



„ESÉLYT A SZEMNEK” SZOLIDARITÁSI AKCIÓ A JÓ LÁTÁSHOZ VALÓ EGYENLŐ HOZZÁFÉRÉSÉRT

Az „Esélyt a szemnek” programot a Magyar Optikus Ipartestületnek a Látásért Alapítványa és az Új Start Alapítvány azért hozta létre, hogy hátrányos helyzetű emberek szemüveghez jutását támogassa. Február és március hónapban 40 tiszavasvári rászoruló gyermek és felnőtt jutott szemüveghez. A programot helyben a NOE-tag Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete koordinálta. A programba bevont ügyfelek a szemészeti vizsgálat után a Titán Optikákban rendelhették meg a szemüveget, amit a két alapítvány adományként biztosított a számukra. A támogatáson túl fontos cél, hogy felhívják a figyelmet az egészségtudatos magatartás fontosságára.

LÉVAI ANDREA

FELSŐ-TISZA RÉGIÓ

NAGYCSALÁDOS HÚSVÉT A VÍRUS ÁRNYÉKÁBAN

Az elmúlt egy év után, a koronavírus harmadik hullámának közepén, sajnos, nem meglepő, hogy az idei húsvéti időszak sem a megszokott keretek között zajlott le.

Tiszavasvári nagycsaládos egyesületünk a húsvéti előkészületekhez mind a 128 tagcsaládjának átnyújtott egy-egy kis csomagot, amelyek az ünnepi készülődéshez való alapanyagokat, élelmiszereket, továbbá vitaminokat is tartalmaztak. 40 kisgyermekes családjunk előzetes regisztráció után hazavihetett egy-egy meglepetés „dobozkát”, benne olyan kreatív termékekkel, amelyekből otthon, biztonságos környezetben sajátkezűleg elkészíthették a húsvéti díszeket. A csomagokban voltak még gyermekrejtvények, színézőlapok, húsvéti totók is. Számítottunk rá, hogy a rejtvényeket, fejtörőket mindenki ügyesen megfejti, így előre megjutalmaztuk a családokat: húsvéti csokikkal és



szalvétacsomaggal gazdagítottuk a dobozokat. Közösségi csoportunkban online foglalkozás keretei között képeket, videókat töltöttünk fel, hogy némi ötletet adjunk a kreatívkodáshoz. A családi kézműveskedésről sokan küldtek fotókat, nem győztük csodálni a gyönyörű alkotásokat. A húsvéti élelmiszer- és kreatív csomagok összeállítását a helyi nagycsaládos egyesületen kívül a Nemzeti Együttműködési Alap és a Tiszavasvári Városért Alapítvány támogatta, illetve ekkor kapták meg a családok a Nagycsaládosok Országos Egyesületétől érkezett vitaminadományokat is.

LÉVAI ANDREA

„SÁRRÉT KINCSE” CSOPORT

A NOE „Sárrét Kincse” Csoport tagjai idén tavasszal 4 különböző adományból is részesülhettek. A NOE-től burgonyaadományt kaptunk és vitaminokat is átvehettünk. A családjainkat két helyi vállalkozó is segítette: tejtermékeket, illetve zöldséget és gyümölcsöt ajánlottak fel, ezzel is könnyebbé téve az otthonlévő gyermekes családok hétköznapjait.

A vírus miatt, sajnos, nem tudtunk egyszerre találkozni, de az adományok átvételének, illetve a virtuális tér gyakoribb használatának köszönhetően a kapocs ismét felerősödött köztünk. Egy sárrétudvari családért – akinek egy tüzeset miatt, sajnos, mindenük odalett – ismét összefogtunk, a családot tévével, gáztűzhellyel, hűtővel, ágygal, forgószékkal, edényekkel, ruhákkal, tartós élelmiszerrel tudtuk segíteni, akik nagy örömmel fogadták a felajánlásunkat.

„Gyakran azzal segítesz a legtöbbet magadon, ha inkább valaki más sorsát fordítod jobbra.” (Avatár - Korra legendája)

BOJTORNÉ VARGA NÓRA



„EZERSZER IS IGEN”

Városunkban, Felsőzsolcán a Nagycsaládosok Egyesülete a keresztény egyházakkal közösen tartotta meg a Házasság Hete eseményt, melynek idei témája: „Ezerszer is igen”. A házasság és a család fontosságára kívántuk irányítani a figyelmet, a görögkatolikus templomban 24 jubiláló házaspárt köszöntöttünk.

LÁSZKA BÉLÁNÉ



HÚSVÉT MISKOLCON



Néhány hete ismét értesítést kaptunk a Miskolci Nagycsaládosok Egyesületétől, hogy kis

húsvéti csomaggal tudnak kedveskedni a családoknak. A csomaghoz regisztrálni kellett, majd nagycsütsütrökön és nagypénteken lehetett átvenni. Az adomány mellett a „Nő a Siker” alapítványtól is kaptunk egy kis figyelmességet, így az ünnepi asztal nemcsak sonkával, tojással és kaláccsal, hanem többek között szalámmal is gazdagodott. Az utóbbi csomagban még néhány alapvető élelmiszert is találtunk. Az osztás során vehettük át a regisztrációhoz kötött vitamin-adományt is.

TÖRÖK CSALÁD

A SZERETET NEM ISMER HATÁROKAT



Ismét a virtuális lehetőségeket használtuk ki, amikor a Házasság Hete rendezvényesorozat apropóján igyekeztünk jobban megismertetni egymással a tagcsaládokat.

A hét során csoportunk zárt facebook felületén minden nap a házassággal, családdal kapcsolatos egy-egy kérdést, feladatot tettünk közzé. A dombóvári családok örömmel osztották meg egymással gondolataikat a házasság szentségéről, a család fontosságáról, a napi gondok megoldási módjairól, a szerelem boldogító erejéről, arról, hogy a szerelemnek mindent elsöpörő ereje van.

UNGVÁRINÉ KAPROCZAI ÁGNES

AL-DUNA RÉGIÓ BÜSZKESÉGEI

TAKÁCSNÉ ZSUZSA: TOLNA MEGYE ÖNKÉNTESÉ



Már gyermekkoromban is szívesen segítették másoknak, pedig nehéz körülmények között éltem. Hosszú évek óta gyűjtök és továbbítok adományokat.

Isten a tenyerén hordoz. Adott egészséget és három gyermeket, akiket felnevelhettünk, és akik ma már a saját lábukon állnak. Ezt szeretném megköszönni azzal, hogy másokat igyekszem egy kicsit jobb helyzetbe hozni. A Szek-

szárdi Nagycsaládosok Egyesületének alapító tagja vagyok, volt idő, amikor a szervezetben vezetőségi tagként, titkárként, elnökként is tevékenykedtem. Szívesen írtam leveleket, csomagokat hordtam ki, betegeket látogattam, rendezvényekre otthonról vittem süteményeket és szendvicseket. Bár sok éve nem veszek részt a Nagycsaládosok Egyesülete vezetőség munkájában, de segítő szándékom nem lanyhult. Az adományok széles skáláját közvetítem: ruhát, játékot, könyvet, bútort, műszaki cikkeket. Több éven keresztül az élelmiszerbank önkénteseként áruházakban gyűjtöttem élelmiszert. Kiemelkedő és áldozatos munkámat 2001-ben a Nagycsaládosok Országos Egyesülete „NOE Díj” kitüntetésben részesítette, 2016-ban Péccsett, majd 2018-ban Az Év Tolna Megyei Önkéntese díjátadóján vehettem át elismerő oklevelet, majd 2020-ban ismét átvehettem a „Tolna Megyei Önkéntese” díjat, ami nagy megtiszteltetés számomra, a 30 éve végzett önkéntes munkámnak.

Köszönöm a lehetőséget, hogy az eddigi önkéntes munkásságomat megismertethettem Önökkel.

TAKÁCSNÉ ZSUZSA

UZSALYNÉ PÉCSI RITA: MAGYAR ARANY ÉRDEMKERESZT

„A köztársasági elnök – a miniszterelnök előterjesztésére – a keresztény értékrenden, illetve az érzelmi intelligencia fejlesztésén alapuló organikus pedagógiai módszer képviselőjeként végzett kiemelkedő tudományos és oktatási munkája elismeréseként Uzsalyné Pécsi Rita neveléskutató, az Apor Vilmos Katolikus Főiskola főiskolai docense, a Keresztény Neveléstudományi Kutatóműhely vezetője részére MAGYAR ARANY ÉRDEMKERESZT polgári tagozata kitüntetés adományozott.”

Ez jár a szívemben: valóban hálás vagyok a Gondviselőnek, hogy adott társakat és könnyen és nehezen járható utakat, amelyeken haladni és edződni is lehetett..., köszönöm a szüleimet és a mestereimet, akiktől és akiből tanulhattam, Zolimat, aki mindenben szövetségesem, a gyerekeinket, akiken gyakorolhattam, a barátokat, munkatársakat, akikkel összekapaszkodhattam, akik bátorítottak és segítettek, a rengeteg készséges és együttműködő, nyitott szívű kedves hallgatót, tanítványt, résztvevőt, akik inspiráltak..., a megtisztelő kitüntetés tehát a Tiétek, – csak most éppen nálam van. Örömmel osztom meg tehát az ünnepi jó hírt, hiszen a pedagógia nem egyszemélyes műfaj. Köszönöm a lehetőséget, a sok-sok bátorítást, a befogadást, az együttműködést, a háttérrel, a munkatársakat, a barátokat – kinek mit... – az örömteli találkozásig most csak ezúton...:



UZSALYNÉ PÉCSI RITA

FARSANG, NAGYCSALÁDOS MÓDRA



Mivel még mindig járványhelyzet van, rendhagyó, virtuális farsangot tartottunk. Vízkereszt napjával hirdettük meg a versenyt. A dombóvári csoport apraja-nagyja izgatott munkába fogott, ki egyéni, ki családi jelmezekkel készült, kicsik és nagyok szebbnél szebb, ötletesebbnél ötletesebb maskarákba bújtak. Láthattuk, mi csoda legókból épülhet fel egy család, de Trol-lék is megmutatták magukat, valamint a galádcsalád is előmerészkedett.

A virtuális szavazás után kategóriagyőzteseket hirdettünk, de hogy senki ne maradjon szomorú, minden versenyző oklevelet és csokoládét kapott. Termünk rengeteg van, így nincs megállás: már a következő programot szervezzük.

NÉMETH ZSUZSANNA

ÉSZAK-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

SEGÍTENEK A GYÁSZBAN AZ EGRIEK

Egyesületünk megdöbbenve értesült arról, hogy március végén koronavírus miatti fertőzésben elhunyt egy 7 gyermekes szentistváni anyuka, Vas Kitti, aki a legfiatalabb babáját császármetszéssel még világra tudta hozni.

Bár a család nem egyesületi tagunk, de úgy gondoltuk, hogy sorstársaink és nemes dolog lenne őket támogatni, ezért gyűjtést szerveztünk számukra. Végül 73.000 Ft gyűlt össze, amelyet átutaltunk az édesapa részére.

Tudjuk, hogy semekkora összeg nem tudja még enyhíteni sem az édesanya és a feleség hiányát, de bízunk benne, hogy egy icipicit hozzá tudunk járulni ahhoz, hogy érezzék, nincsenek magukra hagyva, és ebből a borzasztóan nehéz helyzetből el tudjanak kezdeni valahogy kilábalni. Lehetőségeinkhez mérten a jövőben is igyekszünk nekik segíteni. Ezúton is részvétünket fejezzük ki a családnak.

RÁZSI BOTOND MIKLÓS

TOJÁSFÁK DOMBÓVÁROTT

A lassan védjegyünké váló virtuális események húsvétkor sem maradtak el. Csoportunk a vészhelyzetben alakult meg, ezekben az időkben kovácslódtunk egységgé. Próbáljuk másnak is átadni az érzést, hogy tartozni valahová mit jelent és milyen fontos. Sváb hagyományok szerint családjainkkal a város több pontján tojásfákat készítettünk. Színes tojások repkedtek a szélben, színes forgatag tört utat magának. Hangos gyerekkacaj töltötte be a tereket, a napot. Jó volt látni, hogy családok sétálnak és aggatják vissza a széltől lepottyant díszeket vagy teszik fel saját ékeiket a kacskaringós ágakra. Jó tartozni valahová és érezni, hogy nem vagyunk egyedül.



NÉMETH ZSUZSANNA

DÉL-ALFÖLD RÉGIÓ

CSONGRÁDI TAVASZ



A csongrádi nagycsaládosok hosszú évek óta minden húsvétkor közösen készülnek az ünnepre. Sajnos, az idén sem találkozhattunk nagyobb létszámban személyesen, ezért előre készítettünk kézműves csomagokat, amelyeket a családok otthon, közösen fejeztek be. A gyerekek szabadon választott technikával otthon

díszítettek hímes tojásokat, amiket a Községi Házunk előtti tojásfára akasztottak. Nagyon szép alkotások születtek. Lehetett közösen verset írni a covidról vagy a húsvétról. Kilenc család élt is a lehetőséggel, humoros, mégis kicsit fanyar verseket írtak. A tojáskészítésért minden családnak húsvéti hidegtál, míg a versírásért finom kalács járt.

Bár a találkozás korlátozott, a munka mégis adja magát. A házunk előtt a kapubejáróban parkolót bontottunk, majd építettünk újjá. Jelenleg a közösségi tér válaszfalának kiegészítése folyik. A napokban pályázatírásba kezdünk, ami remélhetőleg biztosítani fogja az éves programjaink egy részének anyagi fedezetét. Mindig haladunk, gyarapodunk valamivel, ami a közösségünket jobbá, gazdagabbá teszi.

ERŐSNÉ MARIKA



FELSŐ-DUNA RÉGIÓ

A TATABÁNYAI EGYESÜLET BÜSZKESÉGEI



Egyesületünkben sok aktív, kreatív, talpraesett, kimagasló teljesítményű gyermek, anyuka, apuka van, akikre büszkék vagyunk és szeretnénk, ha minél

többen megismernék őket. Fogadjátok szeretettel az első tehetséges egyesületi tagunk bemutatkozását:

Benedek Erika vagyok, 33 éves, Tatabányán élek, 3 csodás gyerkőc anyukája vagyok. Kis-korom óta próbálkozom versírással. Ez egyfajta stresszoldás számomra, szeretem kiírni magamból a gondolataimat. Először 2012-

ben jelent meg versem egy antológiában, majd ezt több is követte. Egy alkalommal szerepelhettem az ünnepi könyvhéten Budapestben, ami nagy megtiszteltetés volt számomra. Általában szomorú témákról írok, de egyszer nyertem 100 tábla csokit egy pályázaton az egyetlen, viccesebbre sikerült versemmel. A fejemben némely versem sokszor dalként és rap-szöveggént hangzik, így nem kizárt, hogy ezen a vonalon is próbálkozni fogok a jövőben. Igyeksem az emberek számára azt az üzenetet továbbítani, hogy az életben küzdeni kell, nem szabad feladni, akármilyen nehéz kő is gördül elé.

BENEDEK ERIKA

Benedek Erika
Életünk értelme

Egy új, csodás élet forrásai lettünk, minden nap együtt kelünk-fekszünk, ő lesz a mi pici gyermekünk.

"Itt vagyok, Anya, én már most is élek, törődj velem, hisz nagyon szeretlek. Engedd, hogy a világra jöhessek."

Furcsa rosszulletekkel hívja fel a figyelmem, bolondozik velem, hogy észrevegyem, hiszen már két szív dobog bennem.

Kicsi szíve izgatottan ver, csak várja szüntelen, hogy minél hamarabb megszülethessen. Szakadatlan ölelhessem én és a kedvesem.

ÉLETKÉPEK EGYESÜLETÜNK ÉLETÉBŐL



Csendesen telnek a mosonmagyaróvári egyesületünk napjai, már mindenkinek hiányzik az aktív élet. Reméljük, hamarosan újra beindíthatjuk a várva várt rendezvényeinket. A tagokkal e-mailben, telefonon és Facebookon keresztül tartjuk a kapcsolatot. Általában a város lakóitól és az egyesület tagjaitól érkező adományokat közvetítünk. Adományként érkező szekrényekkel cseréltük le irodánk bútortartát. Az elmúlt két hónapban selejteztünk és takarítottunk a raktárban is. Márciusban a burgonyaadomány kiosztásakor, minden családdal a szabadban találkoztunk. Bár hideg volt, azért jutott idő a foglalkozás utáni érdeklődésre. Húsvét előtt pályázatot hirdettünk: fotókat kértünk az ünnephez kapcsolódó gyerekrajzokról, asztali és egyéb dekorációkról, süteményekről, ünnepi tálarokról stb. Szép számmal érkeztek az alkotásokról készített fotók, sőt, még egy saját készítésű locsolóverset is kaptunk. Jelenleg 10 rászoruló család számára állítottunk össze segélycsoomagokat, amelyeket a jövő héten adunk át. Jelenkezünk a város szemétszedési akciójára: közel 30 fővel indulunk jövő héten a város vezetői által kijelölt terület megtisztítására.



DR. ORBÁN JÓZSEFNÉ PANI

KÖZÉP-MAGYARORSZÁG RÉGIÓ

ANYÁK NAPI FOTÓFAL

Május első vasárnapján az édesanyákat és a nagymamákat, dédnagymamákat köszöntöttük. A járvány miatt azonban ez az ünnep sem a megszokott módon zajlott le, hiszen elmaradtak az óvodai, iskolai ünnepségek és a nagyit sem látogathattuk meg otthon, vagy csak nagy elővigyázatosság mellett, nagy távolságról köszönthettük.



A Dunaharaszti Nagycsaládos Egyesület a család egységét hivatott ápolni, ezért úgy gondoltuk, hogy az anyukák felköszöntésére a járvány ellenére is lehetőséget teremtünk. A fotófal kialakítása egyesületünk ifjabb tagjainak munkája, igazán szívből jövő ajándék az édesanyáknak.

Városunk szívében, a Városi Könyvtár előtt 2021. április 29. és május 03. között helyeztük ki az „Anyák napi fotófalat”, ami elé bárki beállhatott és az ott elkészült ünnepi fénykép elküldésével köszönthette az anyukáját, a nagymamáját vagy a dédijét.

KISSNÉ GÁL ÁGNES

Harmóniában a természettel



A JÚLIUS 9–11. KÖZÖTT MEGRENDEZENDŐ X. NEMZETKÖZI CSALÁDKONGRESSZUS KÖZPONTI TÉMÁJA A FENNTARTHATÓSÁG ÉS A KÖRNYEZETVÉDELEM. STEINER ATTILÁVAL, A KÖRFORGÁSOS GAZDASÁG FEJLESZTÉSÉÉRT, ENERGIA- ÉS KLÍMAPOLITIKÁÉRT FELELŐS ÁLLAMTITKÁRRAL, HÁROMGYERMEKES ÉDESAPÁVAL BESZÉLGETTÜNK MUNKÁJÁRÓL, VALAMINT A KLÍMAVÉDELEM ÉS A KÖRFORGÁSOS GAZDASÁG CSALÁDOKAT ÉRINTŐ GYAKORLATI VONATKOZÁSÁIRÓL.

– **Meg tudná fogalmazni röviden, és laikusok számára is érthetően munkájának célját?**

– A munkám vezérvonala a klímavédelem és a körforgásos gazdaság. Célja tiszta és élhető környezetet biztosítani és megőrizni azt gyerekeink, unokáink számára. A téma kapcsán sokszor inkább riadalomkeltés zajlik és elvont szövegek hangoztatása, de ezek nem segítenek megoldani a problémát. Emiatt nagyon fontos, hogy kormányzati szinten is legyen erről egy program, és konkrét cselekvések és ne csak általánosságban, lózungok szintjén beszéljünk róla. Ezért készült el a Családvédelmi Akciótervhez hasonlóan a Klíma- és Természetvédelmi Akcióterv, amely nyolc, nagyon konkrét pontot tartalmaz, például: megtisztítjuk az országot az illegális hulladékoktól, betiltjuk az egyszer használatos műanyagok forgalomba hozatalát, fákat ültetünk, vagy támogatjuk a napelemek használatát.

Alapvetően tehát ez a munkám célja. Fontosnak tartom hozzátenni, hogy a klímaváltozás globális kérdés, hiszen mindenkit érint, és ezért az ENSZ és más nemzetközi szervezetek is foglalkoznak vele; viszont a megoldás kulcsa alapvetően lokális: mindenki tegyen a saját maga környezetében az ügy érdekében. Ebben nagyon fontos szerepük van a családoknak. Azt látom, hogy már kisgyermekkorban el kell kezdeni az ilyen irányú nevelést, mert ez a generáció nagyon fogékony erre, amire érdemes és kell is alapozni. Ez kulcsmomentum a jövő szempontjából. Ezért fontos, hogy tudatosságra neveljük őket, jó példát mutassunk és elmagyarázzuk nekik az összefüggéseket.

– **Ön is ezt teszi a gyermekeivel?**

– A harmadik gyermekem még nagyon kicsi, de a két nagyobbik már azt látom, hogy nagyon odafigyelnek; kimondottan zavarja őket, ha szemetet látnak, vagy ha

valaki nem a megfelelő kukába dobja azt. Ilyenkor akár rá is szólnak az illetőre. Természetesen, beszélünk velük arról, miért fontos csökkenteni a pazarlást, a túlvásárlást, a hulladék mennyiségét, és arról, hogy ha már szemetet termelünk, miért fontos minél többet újrahasznosítani belőle – ezt pedig csak akkor tudjuk megtenni, ha szelektíven gyűjtjük. Így ők is odafigyelnek arra, hogy a papírt, a műanyagot és a fémeket külön gyűjtsük. Azt is sokszor hallották, hogy kapcsolják le a villanyt, ha éppen nincsenek a szobában, vagy ne folyassák feleslegesen a vizet. Emellett ismerik – hiszen látják, hogy magam is használom – az illegális hulladékok bejelentéséhez használható HulladékRadar applikációt.

– **Ezzel már vissza is tértünk az Akciótervhez...**

– Igen. A szelektív hulladékgyűjtés mellett másik fontos cél felszámolni a meglévő illegális hulladékokat és megakadályozni továbbiak képződését. Ebben is számítunk a lakosságra. Ezért hoztuk létre a már említett HulladékRadar applikációt, amit eddig több mint 16 ezer felhasználó töltött le, és több mint 15 ezer bejelentés érkezett. Aki az erdőben illegális hulladékot talál, le tudja fényképezni és az applikáció segítségével beküldi a GPS koordinátákat a központi hivatalba, és ekkor ők már tudnak intézkedni. Eddig 25 ezer tonna hulladékot sikerült így begyűjteni, de ahhoz, hogy az állampolgárok hosszú távon is elkötelezettek legyenek, szükség van visszacsatolásra is. Ezért most továbbfejlesztjük az applikációt. A célunk olyan rendszer kialakítása, amelyben a

bejelentések helyszínének azonosítása, az adatok továbbítása és a visszajelzések kezelése automatizáltan történik, és a bejelentő visszajelzést kap a bejelentésével kapcsolatos lépésekről, illetve a projekt eredményei térképen is megjeleníthetők.

Az újratermelődéssel megakadályozására pedig létrehoztunk egy hulladékhatóságot, amely be fogja vonni az ellenőrzésbe a terepen lévő szervezeteket, így a rendőrséget, a vadőröket, a halőröket és a mezőőröket. A hatóság szigorú büntetést fog kiszabni, s ez rövidtávon bizonyára segíthet; hosszú távon viszont elsősorban a szemléletformálás és a jó példa terjedése tud ösztönözni hatni.





ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

– Említette az egyszer használatos műanyagok forgalomba hozatalának betiltását. A járvány alatt erősen megnőtt ezek használata.

– Továbbra is elköteleztettek vagyunk az egyszer használatos műanyagok pazarló használatának leállítására. Alapvetően szeretnénk betiltani a forgalomba hozatalukat, de a pandémiás helyzet hozott némi változást. Most azt nézzük meg, van-e olyan termék, aminek nincs helyettesítő terméke.

Emellett idén új betétdíjas visszaváltási rendszer kidolgozása várható, ebben a fogyasztó is ösztönözve lenne arra, hogy foglalkozzon az értékkel bíró hulladékokkal, és ennek legyen számára valamilyen anyagi előnye. Ez még jobban fog ösztönözni a szelektálásra.

– Beszéljünk az Akcióterv többi pontjáról is, részletesebben és gyakorlati szempontból is!

– Már most is szépen terjed a napelemek használata, de szeretnénk, ha minél szélesebb körben a családi házak tetején is lennének; hiszen rengeteg előnye van annak, hogy a családok helyben tudják megtermelni az általuk használt villamos energiát, illetve az sem elhanyagolható szempont, hogy a napelemek és az elektromos fűtés kombinációjával részben önellátóvá tudnak válni. Mivel azonban ezek költséges beruházások, zajlik a családok kezdeti támogatására szóló pályázataink kidolgozása. Továbbá az ellátásbiztonság növelése érdekében célunk a villamosenergia-hálózat kapacitásainak és rugalmasságának, szabályozhatóságának fejlesztése is – tehát, arra is jelentős forrásokat szánunk, hogy ne legyen negatív mellékhatása a hálózaton megjelenő nagy mennyiségű megújuló energiának. Az okosmérők egyrészt a fogyasztók tudatosságának növelése szempontjából fontosak, másrészt a hálózatfejlesztéshez is szükségesek: minél több információ áll rendelkezésre az üzemeltetők számára, annál jobb és innovatívabb termékekkel tudnak előállni a lakossági energiafogyasztás csökkentése érdekében.

Az elektromobilitás támogatása kapcsán pedig megemlíteném, hogy minden hónap elején van egy ötnapos pályázati periódus, amikor – típustól függően 90 vagy 150 ezer forint összegben – elektromos ráségitésű biciklik vásárlására van lehetőség. Elég népszerű a program, eddig mintegy 3500 kerékpár vásárlását támogattuk már ilyen módon. Az elektromos autók vásárlásának támogatása sem új keletű: jelenleg 25 ezer zöld rendszámú autó van az országban, ebből körülbelül ezret a minisztérium támogatásával vásárolták meg. Folyamatban van egy nagyszabású, Zöld Busz Programunk is, amelynek a mintaprogramja már több vidéki városba is eljutott. Jelenleg Esztergomban és Kecskeméten közlekednek ilyen járművek, és biztatjuk a helyi lakosságot, próbálják ki, milyen zöld, tiszta energiával működő busszal utazni.



– És végül említsük meg a természet – vizeink és erdeink – védelmét is!

– Jelentős forrásokat fordítunk a Tisza megtisztítására. Hosszú távon pedig reménykedünk, hogy a jó példa ragadós lesz a régióbeli országok számára, amelyek hasonló vagy akár súlyosabb hulladékgazdálkodási problémákkal küzdenek, mint mi.

Ami pedig az erdőket illeti, minden megszületett gyermek után 10 fa ültetését ígértük és ezt be is tartottuk:

eddig 1 millió 100 ezer fát ültettünk el. A sikeres program folytatódik, célunk az erdős területek arányának a mostani, jónak tekinthető 21-22 százalékról 27 százalékra növelése. Ugyanakkor mindenkit biztatok, hogy aki teheti, maga is zöldítse a környezetét. Otthon mi is ültetünk gyümölcsfákat, és így a családi gyümölcscsellátás is megoldott.

– Többször szóba került a példamutatás. Hogyan lehetne szemléletváltást elérni a felnőtteknél?

– Először is a gyerekek révén, hiszen belőlük lesznek a későbbi felnőttek. A Fenntarthatósági témahét programjain több mint ezer iskola vesz részt, kb. 350 ezer diák érintett benne. Emellett nemrég zárult le egy pályázat a Tisztítsuk meg az Országot! programban, amire civil szervezetek és önkormányzatok is tudtak jelentkezni. Most zajlik a források folyósítása, így a pályázók már a gyakorlatban meg is valósíthatják a támogatott programokat.

– A lapszám témája a boldogság. Boldoggá teszi az embert a tiszta és élhető környezet?

– A környezettel való harmónia kiegyensúlyozottabbá tudja tenni az embert. Minden jó érzésű ember tiszta és élhető környezetben szeretne élni; és ha mindenki tesz is érte, sokat léphetünk előre. Másrészt gyermekeink jövőjének biztosítása nagyon fontos motiváció lehet mindenki számára, hiszen ki ne szeretné, hogy gyerekei, unokái lássanak még havas tájat, állat- és növényfajokat; hogy azt a világot, amiben mi is felnőtünk, ők is élvezhessék. Ennek megőrzése sok ember számára adhat elhivatottságot. A járvány is jobban ráirányította figyelmünket a közvetlen környezetünkre. Sokan elkezdtek kertészkedni, vagy elindultak kirándulni. A karantén-időszak pozitív hatása volt, hogy kevesebbet „pöfögtünk”, azaz kevesebbet utaztunk autóval, repülővel és rájöttünk, hogy sok mindent meg lehet oldani telefonon és online módon is.

ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

A mézeskalács regőse, a béka

„ÓH! HÁT ÉN A BOLDOGSÁGRÓL SOKAT TUDNÉK BESZÉLNI”. NEM IS KELL TÖBB BIZTATÁS AZ ELSŐ TELEFONBESZÉLGÉSESKOR, HA AZ ÚTI CÉL AZ ORSZÁG EGYIK LEGKÜLÖNLEGESEBB MÚZEUMA ÉS A LAPSZÁM TÉMÁJA A BOLDOGSÁG. DRÓTOS GYÖNGYI, A ZALASZÁNTÓI MÉZESKALÁCS MÚZEUM MAGYAR ARANY ÉRDEMKERESZTTEL KITÜNTETETT TULAJDONOSA AZONBAN, MINT KIDERÜL, NEM CSUPÁN BESZÉL A BOLDOGSÁGRÓL, HANEM NAP MINT NAP TESZ IS ÉRTE, ÉS MINDEN TETTÉVEL IGYEKSZIK MÁSOKNAK IS ÖRÖMET SZEREZNI. TALÁLKOZHATUNK IS VELE JÚLIUS 9-11. KÖZÖTT KESZTHELYEN, A X. EURÓPAI NAGYCSALÁDOS KONFERENCIÁN.



Ugye, milyen idillinek tűnik az az élet, ha egy gyönyörű zalai faluban, a Balaton közelségében élhetünk, egy szép régi házban, ahol a magunk készítette mézeskalácsok eladásából élünk? Bevallom, magam is így láttam, amíg legnagyobb meglepetésemre Gyöngyi el nem árulta: „*Én utálok sütni*”. Imádja megtervezni, díszíteni, de a sütés nem a szíve csücske. Ha hét évnyi kutatómunka és folyamatos tanulás lenne mögöttünk, nem lepődnénk meg, hogy Gyöngyi azonnal a mézeskalácsról kezd mesélni. És arról, ami mögötte van: a magyarság, a mi hagyományunk.

Mint mondja, nekünk, magyaroknak gyönyörű a jelképrendszerünk és régen mindent ennek szelleme hatott át; így volt megfaragva, elkészítve, mindennek jelentősége volt. Egy régi magyar parasztház úgy volt megépítve, hogy egy komplett asztrológiai térképet lehetett volna benne elhelyezni, és a gyerekeknek ezt kellene továbbadnunk. A mézeskalács az utolsó harcosa ennek az értő hagyománynak. Ha az egyik ember a másiknak ajándékot adott, akkor a formával és a mintával hangtalanul üzent. Nagyjából meg volt határozva, hogy kinek és mit illik adni. A vásárban ott volt a huszár, a baba, a tükrös szív. A huszár tradicionálisan magyar katona, erős, egészséges, sikeres férfiember, és nálunk a huszáron lévő hurkolt minta a végtelen erőt jelképezi. Ezért adták kisfiúknak. Kis lányoknak babát szoktak adni, ami mindig szerelmi és termékenységi szimbólum, ezért került fel a karácsonyfára is. A tükrös szívről pedig

Gyöngyi azt mondja, hogy a szerelem, a szeretet és a megértés szimbóluma. Ha régen a férfi a templomkertben a lány felé nyújtotta, akkor az bizony lánykérés volt. A friss házások számára készült lakodalmas fának is komplex üzenete volt. A két galamb az ifjú pár, a szív a szerelmük maga. A tulipán a szerelem, a termékenység jelképe. De azt is üzent, hogy a bujaság is legyen jelen a házasságban. Nem én lettem volna, ha nem kérdezem meg:

– *Melyik a bujaság jelképe?*
– A béka.

De Gyöngyi nem hagyja eltéríteni magát.

– Arra emlékeztetjük ezzel őket, hogy amit kívántunk nekik, elérhető dolgok, amiket csak úgy tudnak elérni, hogy mindketten belerakják az energiáikat. A férfienergia, a női energia, majd a napocska, és az együttélésük az örökkévalóságig fog működni.

Hozzáteszi, hogy ezeket az egyértelmű üzeneteket ma már mindenféle agykontrollal s más, pszichológiai-jellegű „tudománnyal” próbálják helyettesíteni. „*Én ezért vettem a fejembe, hogy mesélek a mézeskalácsról, mert régen voltak regösök, akik ezt a tudást, a történelmünket, a hagyományainkat, a jelképeinket továbbadták, de regösök ma már nincsenek. Ezért én álltam be regőlni s mesélni ebben a kis házban, hogy a hagyomány tovább éljen.*” Úgy gondolja, nem igaz, hogy nem lehet felkelteni a fiatalok érdeklődését. Ő maga is jár iskolákba és beszél erről a diákoknak.



és a szerelem



NEMES ATTILA

Azt gondolja, minden azon múlik, hogy ki foglalkozik velük. Neki is mindig sikerült felkelteni az érdeklődésüket. De vallja: óriási hiba, ha a gyermekeknek nem tanítják meg a 'nem' szót. Az ő lányai is 18 éves koruk óta eltartják magukat.

A küzdelem, a nehézségek Gyöngyi számára egyáltalán nem ismeretlenek. Második gyermeke megszületését követően a keszthelyi Marcipán Múzeumban helyezkedett el, ott egy vendég hatására fordult a mézeskalács felé. Sokat kellett tanulnia, s ez nem volt könnyű. Mestere, Dudás László festő nehéz természetű ember volt, de Gyöngyi rengeteget tanult tőle a hagyományról, a szimbólumokról, amelyek azóta is foglalkoztatják, bár, úgy érzi, mindet sohasem tudja megismerni.

Kezdetben nem is ő készítette a mézeskalácsokat, a 13.700 forintos családi pótlékkal vágott bele az üzletbe. Megtörtént, hogy a megrendelt piros huszár helyett kék kocsi hoztak neki; ez készítette arra, hogy maga süsse a kalácsokat. A tanulás kapcsán elmeséli, hogy egy Varga István nevű pápai mézes-bábos leírta, ő hogyan tanulta meg a mézeskalács készítését: beíratták inasnak, ott aludhatott a műhelyben egy priccsen, de a mé-

zeskalácsos bácsi nem mondta el a pontos arányokat. Akkor ő azért, hogy kiderítse a pontos receptet, összecserélgetett különféle összetevőket, arányokat. Amikor a mestere ezt észrevette, azt mondta: „Na, fiam, ha ennyire érdekel, akkor megtanítalak rá!”

– Ez volt az alkalmassági vizsga, ami most már egyre kevesebb helyen van?

– Azt gondolom, hogy ez lenne a mi feladatunk: megtanítani, hogy mindent csak jól érdemes csinálni. Érdemes maximalistának lenni, mert vagy megcsinálunk valamit, vagy nem. Még akkor is, ha egyébként ebből megélni nagyon nehéz, Isten igazából nem támogat senki. Sőt, kijelenthetem azt is, hogy széllel szemben harcolok. Még költözni is többször kellett.

– Egyébként számodra a munkának melyik a legörömtelibb része?

– Amikor örömet tudok szerezni vele.

– Amikor átvesszik?

– Igen. Amikor azt látom, hogy egy a fiatal párnál tükrös szíves lánykérés volt, majd az esküvőjükön ott van a lakodalmas fa. Sokukkal a mai napig tartjuk a kapcsolatot, s többeknél nem is egy alkalommal már a gólya is tiszteletét tette.

Tovább mesél nekünk, mert ma április 24-e van, s ez a ha-



gyomány szerint a pletykálok napja, *(Istenem, miért veszett ki ez a nemes hagyomány? – a szerkesztő megjegyzése)* a Tojásfesztivál-

ról – amelyet ő talált ki, s az elsőt ő is szervezte – szintén szó esik, ahogy arról is, hogy hamarosan a Festetics-kastélyt fogja elkészíteni mézeskalácsból 60x120 cm-es méretben. Elmondja azt is, hogy szerinte jó lenne Magyarországnak, ha készítenének egy Magyarok Könyvét, amit, amikor megszületik egy kisgyerek, a születési anyakönyvi kivonat mellé oda lehetne adni a családnak, és a legfontosabb hagyományainkat, történelmi eseményeinket tartalmazná.

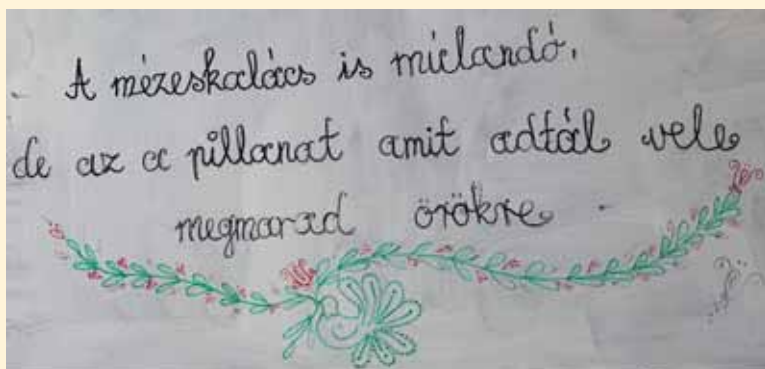
Azért a kisördög nem hagyott nyugodni; egy kérdés még bennem maradt.

– Mit készítenél magadnak?

– Egy tükrös szívet, hátha lesz, aki még elvesz feleségül...

NEMES ATTILA

Fotók: VADÓCZ DÁVID



Varga Virág

Covid19 és az újrakezdés

Amit megtudtam a családomról – Családtörténetek vírushelyzetben című szépirodalmi pályázat: 2. helyezett



Minden év végét azzal zárok, jövőre csak jobb lehet. Az élet azonban bebizonyította, mindig van még lejjebb. 2020 január elsején a férjem délelőtt 10 órakor közölte velem, 24 év házasság után válni akar. Napokig csak árnyéka voltam önmagamnak. Arra sem emlékszem, hogy voltam képes ellátni a gyermekeinket; miként voltam képes gondozni a halmozottan sérült fiamat, vagy segíteni a tanulási nehézségekkel küzdő lányom. Mint egy robot, amiben javíthatatlan kárt okoztak, élttem egyik napról a másikra. A döntés végleges volt. Elkéstem és erre a karantén alatt jöttem rá. (...)

Ama bizonyos márciusi napon én is (...) izgatottan vártam a bejelentést, mi lesz az iskolákkal, bevezetnek-e kijárási korlátozást. (...) Egy részem örült a hírnek, miszerint hétfőtől online iskola lesz, ugyanakkor a válásunk miatt ez a lehető legrosszabbkor jött. Napi huszonnégy órából huszonnégy órát a négy fal között tölteni rémálomnak tűnt. Nem azért, mert ne szerettem volna a gyerekeimet, nem akartam volna velük lenni. Egyszerűen gyenge voltam még. (...)

– Anya! – jött Julcsikám boldog hangja. – Nem kell menni iskolába? – félreértelmezett boldogságán csak mosolyogni tudtam.

– Kislányom, ez nem azt jelenti, hogy nem lesz tanítás, csupán nem a tanteremben fogtok ülni. (...)

Bálintkám egy fa játékkatonával küzdött, beszorult a kis dobozába.

– Anyuska, nem jön ki. – nézett rám szomorúan. Bálint kromoszóma-rendellenességgel született, így most 17 évesen leginkább egy 2 éves gyermek szellemi szintjén van. A mentális problémák mellé az idők során epilepszia is társult. Leültem mellé, hogy segítsék neki. Kiszedtem a kiskatonát a dobozkából, mire boldog mosoly suhant át az arcán. – Szeretlek, anyuska!

– Én is szeretlek, kincsem. Képzeld el, hétfőtől nem kell menni isko-

lába, itthon lehetsz anyával, jó? – kérdeztem tőle, mire egyetlen jóval le is reagálta. Irigylem őt a gondtalan mindennapjaiért. Számára a legnagyobb probléma annak az időnek az átvészélése, amit nem mellettem tölt. (...) Éreztem, hogy megint könnyekben fogok kitörni, ezért le-emeltem a polcra a kedvenc mesekönyvét, mellé kucorodtam és elkezdtem olvasni. Azonnal abbahagyta a kiskatonák gyömoszkódását s csillogó szemekkel kezdte hallgatni Thomas, a gőzmozdony történetét. Számomra kisfiammal, Bálinttal töltött idő az igazi terápia. Az ő figyelme, végtelen szeretete, minden egyes ráncomat képes kisimítani. Mellette úgy érzem, felettem is fog még ragyogni a Nap. A következő napok eseménymentesen teltek. Tettem, amit tennem kellett. (...)

Férjem, akivel már több mint egy éve külön hálóban töltöttük az estét is, kész tervekkel rendelkezett.

– Ügyvédet fogadtam. Nem akarok kisemmizni, gyors válást akarok. Utánajártam mennyi hitelt kaphatok. Meg tudjuk beszélni higgadtan? – Meg. – Válaszoltam teljes döbbenettel. Erre igazán nem számítottam. Úgy gondoltam, elevickélünk valahogy. Nem hittem, hogy ezt végig akarja vinni. (...)

– Jó. Az ügyvédemmel úgy látjuk reálisnak a dolgot... – és elkezdte sorolni a számokat. Mire mennyit, melyik autót. Mert, hogy nekem kell elmenne, ez a telek apai öröksége, ő ide született, innen csak hullaszákban távozik.

– Nem baj, ha nem reagálok azonnal? Muszáj átgondolnom. Nem lehúzni akarok, de ez kevés. Ebből a pénzből nem tudok lakható házat venni magunknak.

– Ez már a te problémád. Nem muszáj elvinned a gyerekeket, itt hagyhatod mindkettőt, akkor könnyebb lesz.

– Na, az kizárt. Meghallgattalak, felfogtam, át fogom gondolni. Ennyi. – Jó, mondta a férjem, majd sarkon fordult és elment otthonról. Mintha az elmúlt

huszonsok év számára a világon semmit sem jelentene. Egy laza mozdulattal kísértelt az ajtón és még csak vissza sem nézett. Bárki azt hihetné, az ember lánya itt, ennél a pontnál török meg. Én éppen ellenkezőleg. Ez volt az a pillanat, ami erőt adott, s másnap új emberként ébredtem fel.



Az események ettől kezdve lavina módjára követték egymást. Reggel elkezdtem böngészni az internetet, ingatlanokat kutatva. Úgy éreztem, jelenlegi lakhelyünkől a lehető legtávolabb kell mennem.

(...) Az első ház, amit elmentünk megnézni, nagyon nem tetszett. Kissé összetörve ültünk be a kocsiba Julcsival. Félünk. Félünk az újtól, félünk az anyagiaktól. (...) A következő ház még rosszabb volt. A harmadiknál azt éreztük, hogy talán ránk mosolyog a szerencse. (...) Megnéztük, de tudtuk, ez sem lesz a mienk. A negyedik reményünk időpontját a tulaj lemondta, eladta. Ekkor azt hittem, nekem ez sem fog sikerülni. Kezdem feladni. Este a csalódottságtól nem is igazán figyeltem arra, mit hogyan csinálok. Bálintot fürdettem, mikor rosszul léptem. Kifordult a bokám. Felálltam, éreztem, hogy kicsit fáj, de nem vészes, megforgattam, működik ez még, gondoltam. Újra léptem, megcsúsztam a vízen, amit Bálint közben kilocsolt. Megint kifordult a bokám. Ekkor már olyan fájdalom hasított a lábamba, amely elviselhetetlen volt. Egy percen belül a duplájára dagadt, belilult, megmozdítani sem bírtam. (...) Irány az autó, be kórházba. (...) Pár órás várakozás után az SBO-n kiderült, két helyen tört el a lábközépcsontom plusz egy helyen a lábtőcsontom. Fekvőgipsz, életemben először. Nagypénteken. Hurrá. (...) Hármásban tengettük a napjainkat otthon a gyerekekkel. Én a fekvőgipszsel bezárva a négy fal közé. Julcsim, mint egy igazi háziasszony állt helyt helyettem. (...) A pár nappal későbbi események viszont nagyon megleptek. Kontrollról tartottunk hazafelé, megint némán egymás mellett, mikor egyszer csak megszólalt.

– Sikerült házat találni? Hallottam, hogy nem itt keresel. Maradatok itt a faluban, ha lehet. – azt hittem rosszul hallok. Nem is a szavai ütöttek meg a fülemet, sokkal inkább a hangjából kicsengő fájdalom. (...) Hazaérve leültünk a konyhában egy kávé mellé és beszélgettünk. Az elmúlt kb. 20 évben összesen nem beszélgettünk ennyit, mint akkor délután. A gyerekek a nagyival voltak. Kettesben lehetünk, talán ilyen sem volt legalább 16 éve. Olyan őszinteséggel mondta el a férjem vélt és valós fájdalmait, mint még soha.

Azt hiszem, akkor jöttem rá, mi volt a legnagyobb baj a házasságunkban. Nem volt köztünk kommunikáció. A napi teendőkön kívül nem beszélgettünk. Nem kérdeztük meg, milyen napja volt a másik-

nak, hogy érzi magát. Esténként csak befeküdtünk az ágyba, mint két fáradt, meggyötört ember.(...)

Én újra adtam neki egy visszautat. Hagyjuk a fenébe, csatolja le az „utánfutóját” és most a sok új tudással kezdjük újra.

– Nem. Hallottam egy házat a faluban, felújított. Pont belefér az



összegbe. Nézd meg, kérlek. – lehajtott fejjel csak bólintottam. Ha ezt nagypéntek előtt kérte volna, azonnal elutasítom és keresek tovább a környező falvakban. Azonban az eltört lábam rávilágított arra, hogy ezt nem tehetem meg. Leginkább Bálint miatt. Ha velem bármi történik, akár csak egy erősebb megfázás, ami ágyhoz köt, minden segítségem itt van. (...) Másnap már járógipszsel a lábamon megnéztem a házat. Egy másik család hatalmas tragédiája, az én nagy szerencsém lett. Az egyik szemem sírt, a másik a nevetett. (...) Ahogy a kulcsokat megkaptam, Julcsival elhoztuk Bálintot is. (...) Féltem, mi lesz, ha nem fogadja el. Vírusos vészhelyzet ide vagy oda, valaki fentről biztosan a szárnyai alá vette a kis családomat, mert egyetlen percnyi probléma sem volt Bálinttal. Megérkezésünk után azonnal abba a szobába ment, amit Julcsival közösen neki gondoltunk. Tetszett neki, csak álltunk a lányommal megkövülten és néztük, Bálint hogy örül.

(...) A következő két hétben a barátnőim és férjeik, valamint szüleim segítségével felújítottuk a harmadik szobát és az előszobát. (...) Az élet furcsa fintora, aznap mikor elkészültünk, bejelentették a vészhelyzet megszüntetését. Költözésünk a következő két napban lezajlott. Hihetetlen. Egy élet munkája, egyetlen nap alatt kipakolva és két óra kellett az átszállításához. Mire a férjem hazaért, már üres lakás várta. Neki is, nekem is szörnyű volt az első a nap. (...)

A múlton változtatni nem tudok, de a bezártság alatt egy dolgot megtanultam. Nem csak feltétlen odaadás, szeretet kell. Szükségünk van, bizony, kommunikációra is. Igazi, őszinte, mély beszélgetésekre. (...) Minőségi időt kell egymásra szánnunk. Ahogy mondják, mindenkinek arra jut ideje, amire hagy. Én semmire sem hagytam. Bálint gondozása felemésztette bennem a nyitottságot. Bezárkoztam mellé. Őszintén mondhatom, bármilyen fájó is a felismerés, csak neki éltem. A napi monotonitás – így visszanézve mindegyikünknek sérülést okozott. (...) Az idő, amit tavasszal hármásban a együtt tölthettünk többlet jelent, mint az elmúlt 17 év együtt. Megtanultunk együtt élni, figyelni egymásra. (...) És mosolygunk, sokat. Idővel a mosolyt talán majd kacagás és nevetés is felváltja, de nekem ehhez még hosszú utat kell megtennem. Tudom, morbid de mindezekért hálás vagyok a COVID-19-nek. Ha nincs a vészhelyzet, maradtunk volna a taposómalomban, ebben a letisztult világban sosem lehetett volna részünk. Jöhet bármilyen nehézség, tudom, hogy hármásban kiálljuk a próbát. Ahogy azt is tudom, a szüleim és a barátaim mindig ott lesznek mögöttünk és vigyáznak ránk... (...)

(A pályázat teljes terjedelmében a www.noe.hu oldalon olvasható)



„Orgona ága, barackfa virága...”

Ha május, akkor orgonaillat és anyák napja. Az édesanyák ünneplésének története visszanyúl egészen az ókori Görögországba, ám Magyarországon hivatalosan csupán mintegy 100 éve, 1925 óta ünneplünk anyák napját. A hagyomány elterjesztését a Magyar Ifjúsági Vöröskeresztnek köszönhetjük. 1925-ben a szervezet lapjában ez a felhívás jelent meg: „*Felkérjük a mélyen tisztelt Tanárelnököket, hogy május első vasárnapján tartandó «anyák napját», ezt a gyönyörű ünnepet, szeretettel alakítsák ki növendékeik lelkében, amelynek pedagógiai, jellemképző ereje messze túlhaladja egy-egy család körét és a nemzetnevelés erkölcsnemesítő munkájába kapcsolódik.*” A Tanárelnökök kétségkívül eleget tettek a felhívásnak, mára pedig nemzetünk egyik legszebb ünnepévé vált május első vasárnapja. Anyák napja alkalmából mi is megkértük olvasóinkat, hogy küldjenek képeket, verseket, rajzokat az ünnephez kapcsolódóan. Fogadjátok szeretettel a beérkezett művekből álló csokrot.

ISTEN ÉLTESSE AZ ÉDESANYÁKAT!

BORBÉLY BORBÁLA,
7 éves, Keszthelyről



LUCA



BÓDAI HANNA, 10 ÉVES



Anyának

Mint minden gyermek, egy napon,
ami körülbelül egy hónappal anyák napja előtt volt,
én is elkezdtem fejem törni,
mit kéne anyának napjára venni.

De nem sokkal később rájöttem,
hogy fejemet ilyenén ne törjem,
mert Ő nem a bolti dolgokat kedveli,
hanem ami igazán egyedi.

Gondolkodtam, tanakodtam,
interneten kutakodtam,
de semmi nem volt egyedi,
mi örömet okoz neki.

Délután is imádkoztam,
Jóistenhez fohászkodtam,
s egyszer eszembe jutott:
egy szépséges verset írok.

Szégyenem bevallanom,
de a vers nagy részén túl vagyok,
s még csak arról számoltam be,
hogy hogyan jutott eszembe,
hogy egy kis versikét írjak.

De lényege-e versnek, hogy mennyire szeretlek,
s hogy meghálálni nem tudom,
hogy oly kedves vagy énhozzám,
s bár viszonzni sem tudom,
legalább most kimondom szívem minden vágját:
BOLDOG ANYÁK NAPJÁT!

ZSÓLYOMI LETÍCIA,
5 éves, középső csoportos ovis,
nagyon szeret ollóval vágni, ra-
gasztani, ezért ilyen „csokorral”
készült.



ZSÓLYOMI
ALEXANDRA,
6 éves, még nem jár
iskolába, de nagyon
érdekli az írás, emiatt
készített ilyen
kedves írásos
szívecsékét.



Kontra Ferenc Titok

Moziba szoktam menni vasárnap délután, de ez a mostani kivételes napnak számított. Otthon maradtam, mint akinek ez a kötelessége. Szemerkélni kezdett az eső. Széttékintettem az udvaron, nehogy valami kint maradjon és megázzon. Most nekem kell ügyelnem mindenre. Behoztam a kutyámat. A két ajtó közé telepedtünk. Annyi hely volt éppen, hogy mindketten elfértünk. Hatalmasakat dörrent mellettünk a bejárati ajtó, mintha egy óriás akarná ránk törni, belerúgott egyet iszonyú lábával, hogy a konyhaszekrény vitrinjében megremegtek az üvegpoharak. Villámot lövellt óriás szeméből, aztán kivárt, hogy minél hatásosabb legyen a mutatványa, hogy minél jobban megijesszen az újabb villanással és dörrenéssel, mintha fejbe vágta volna, úgy éreztem. Nem féltem, mert tudtam, hogy az ajtók megvédene.

Talán fél órába telt, és elment az óriás; távolodó léptei még hallatszottak egy darabig a rét felől, de csakhamar csendes esővé szelődült a vihar, egykedvű, monoton esőkopogással. A vízcseppek lüktető zenéje elszenderített. Arra ébredtem fel, hogy Babér kaparja az ajtót, nyúszít, kéredezkedik ki. Fekete gombszemét riadtan meresztette rám. – Gyere, Babér, elmegyünk tejért. Várj itt a küszöbön, mindjárt fogom az esőkabátom meg a kannát.

Okos kutya volt, értett a szóból. Várt rám türelmesen, felpillantott a haragos égre, mintha azon tépelődne, érdemes-e elindulnunk, amikor még mindig lóg az eső lába, bármelyik pillanatban visszatérhet a viharóriás. Furcsa fény derengett az égen, alkonyinak túl korai pír, délutánnak túl sötét felhő, de az égnek egyik távolabbi, világoskék tisztása arról árulkodott, hogy valahol süt a nap.

– Mikor mentek el? – kérdezte a mindentudó Júlia néni.
– Ebéd után.

Az asztalra tette a fejődényt, a pereméig habzott fel a tej. A dézsára tette a szűrőt, arra hófehér, tiszta gézt, és átszűrte rajta a tejet. Néhány szalmaszál akadt csak fenn a tetején.

– Az eső miatt nem fejhettem előbb.

– Nem sietek sehova – tettem hozzá tapintatosan, ha már így rám nézett.



– Ez a megátalkodott tehén megállt a kertben a diófa alatt, és egy tapodtat sem mozdult, amíg villámlott. Még sosem láttam ilyen gyáva jószágot.

A verandára felfuttatott szőlőleveleken kopogni kezdett az eső. Vakantott egyet a Babér a lábam mellett, mondván, hogy sejtette előre: most megázzunk.

– Nem vagy éhes? Maradt délről egy kis kirántott hús.

– Maradt otthon is valami, majd megkeresem – köszöntem el, és a kutyámat a hónom alá vettem, még szerencse, hogy nem nőtt nagyobb. A másik kezembe fogtam a tejeskannát, és a fejemre borítottam az esőkabátom csuklyáját. Így is arcomba permetezett az eső. A dombon a templom körül szivárványba rendeződtek a cseppek, holnaptól másmilyen lesz az életünk, mondta volna anyám, mert mindig ezt emlegette, hogy a szivárvány valaminek az eljövételét jelenti. Valami jó dolognak.

Kizártam a bejárati ajtót, és kitártam, hadd jöjjön be a friss levegő. Feltettem forralni a tejet. Bekapcsoltam a rádiót, valamilyen vetélkedőt közvetítettek. Lassan melegedett a rezsó. Elővettem az albumot, amibe az autós képeket ragasztottam. Kis csokoládékból gyűjtöttem őket. Ha betelik az album, be kell küldeni, hogy részt vegyen a sorsoláson – hirdette rajta a reklám az album hátulján.

Miután felforrt, hagytam kihűlni a tejet, öntöttem egy bögrébe, és kenyeret aprítottam bele. Már le akartam feküdni, amikor meghallottam az autónk hangját, ezer közül megismertem volna. Csapódott az ajtó az udvaron. Megjött apám. Éreztem rajta a kocsmaszagot, amikor bejött a szobába.

Másnap reggel korán elment. Láttam, hogy nem hiányzik sem a kenyérből, sem a tegnapi déli paprikásból. Megint tejet ettem, és kimentem a pályára. Nyoma sem látszott a tegnapi esőnek, csak az árkokban áradt meg a víz. Kiskacsák úsztak anyjuk után. Békák csobbantak, ahogy a közelükbe értem. Nemsokára jöttek a többiek is a labdával, és aztán





KONTRA FERENC

észre sem vettem, hogy a toronyórán jóval dél után járt a nagymutató. Fütttyentettem Babérnak, hogy indulunk haza. Lihegve futott, csak úgy lefeggett a nyelve.

Otthon melegen várt az étel a konyhaasztalon: tepsis krumpli, az egyetlen étel, amit apám el tudott készíteni. Mindig ilyent ettünk, ha anyámnak el kellett mennie valahova, vagy nem volt ideje főzni. Friss zöldhagyma is volt mellé. Előbb megmostam a kezem, aztán ültem asztalhoz. Apám aludt bent a szobában, lábujjhegyen mentem a kish szekrényig. A váza mellett négybe hajtva várt rám a levél. Rajta a nevem, tehát nekem szól, megismertem anyám kézírását. Szívdobogva vittem ki az udvarra, leültem a padra a borovi fenyő alatt. Olyan óvatosan hajtottam szét a papírt, mintha madár készülne kirepülni belőle. Mindössze ennyi állt rajta: „Megszületett rég várt kislányunk, Györgyike. Legyél jó! Talán már csütörtökön otthon leszünk. Puszil, Anyu.”

Összehajtottam a levelet, és a rövidnadrágom zsebébe tettem. Ragyogott körülöttem az udvar, a kiskert az első kinyílt bársonyrózsákkal, a bimbójából kipattant szegfűvel, a zöldalmákkal. Elmentem a borostyánok alatt, kint az utcán egy busz húzott el előttem. Átmentem a szemközti szomszédba. Gizi éppen babot válogatgatott az anyjával. Leültem a lépcsőre, és megvártam, amíg befejezi. Addig nem is szöltünk egymáshoz. Mondtam neki, hogy jó lenne cseresznyét szedni.

– Néhol csak a színe látszik kissé rózsaszínnek a levelek között, de szerintem zöld még – legyintett Gizi.

– De én láttam délelőtt a foci pályáról, hogy pirosodik a teteje. Kimentünk a ház mögötti kertbe. Gizinek ugyanolyan színű ruhája volt, mint a vadrepcének, ami az út szélén nyílt. A fa alatt még friss volt a fű, nem taposták le, tehát még senki sem vette észre, hogy érni kezdett a cseresznye. Öklömnyi fehér pillangók kergetőztek körülötünk.

– Látod, milyen boldogok? – És kapkodott a fecskeszárnyú lepkék után. – Pedig egyszer úgyis fogok egyet. Mert én ezt a boldogságot akarom.

– Pusztá kézzel aligha megy – csóváltam a fejem. Megpillantottam a pitypanglevélen egy cserebogarat. Lehasaltam, és felvettem, kétségbeesetten kapálózott az összes lábával.

– Jó erős, el bírná húzni a gyufaskatulyát két dobókockával is.

– Nem vagy már óvodás! Most csak eltereled a figyelmemet, úgyis tudom, hogy csak a cseresznye miatt jöttél, mint minden évben.

Talán elpirultam, mint némelyik cseresznye, amely már nem volt egészen zöld.

– No, miért nem mászol a fára? – kérdezte Gizi az arcát fürkészve, mert sehogy sem akartam a szemébe nézni.

– Nemcsak ezért jöttem.

– Hát akkor miért?

– Titok.

Gizi szeme kikerekedett, türelmetlenül sodorgatta sárga szoknyáját, aztán széttárta a karját:



– Akkor rajta, miért nem mondd el.

– Mert nem akarom...

– Nem hiszem el, hogy ilyen nagy szám már lettél. Miért hoztad szóba egyáltalán?

– Mert valakinek azért meg akartam mutatni.

– Mit?

Körülnéztem, hogy van-e valaki a környéken. Már megbántam, hogy egyáltalán ide jöttem.

– Előbb ígérd meg. Nem! Esküdj meg az olasz babád életére, hogy nem mondd meg senkinek!

– Jól van. Akár meg is esküszöm – fonta keresztbe a kezét Gizi, akkora lett az önbizalma, hogy engem leckéztet.

– Ne fölényeskedj, ez komoly dolog!

– Akkor megígérem, hogy nem nevetlek ki, bármiről is legyen szó. Így már megfelel?

Akkor elővettem a zsebemből a négybe hajtott levelet, és mondtam neki, hogy anyám írta a kórházból, olvassa el. Szeme möhön követte a rövid üzenetet, mint aki elsőként tudja meg a titkot. Öröm és némi büszkeség ült ki gömbölyű arcára; érezte, hogy annak jelentősége van, ha valakivel először tudatnak valamit. Olyan gondosan hajtogatva össze és tette a tenyeremre, mintha pillangó lenne, amely bármelyik pillanatban elrepülhet. Visszatettem a levelet a zsebembe. Csak bólogatott, és annyit mondott halkán, hogy most már mindent ért.

– A titok néha maga a boldogság.

Ennyit tett még hozzá, és felnézett a fára, hogy biztasson, másszak csak fel.

Nekirugaszkodtam, megkapaszkodtam a legalsó ágban, felhúztam magam, átvetettem rajta a lábam. Zöld cseresznyék koppantak a fejemen, ahogy másztam felfelé. A teteje tényleg pirosodott, jól láttam a pályáról. A legelső ágcsúcsokat a cseresznyékkal ledobáltam Gizinek, hogy bizonyítsam neki, valóban érni kezdett. Aztán kóstoltam meg én is. Félig érett meg, de azért már cseresznyeíze volt.



Önbizalmunk diadala



BÁR AZT MONDJÁK, A BOLDOGSÁGRA NINCS RECEPT, MÉGIS AZT GONDOLOM, A BOLDOG EMBER NINCS HÍJÁN AZ EGÉSZÉGES ÖNBIZALOMNAK. HOGY MILYEN AZ EGÉSZSÉGES MÉRTÉK, AZT ÉLETTAPASZTALATAINK GAZDAGODÁSÁVAL MÁR LEHET SEJTENI. VALAHOL A 'KÉT LÁBON JÁRUNK A FÖLDÖN', A 'TUDJUK ÉRTÉKELNI, AMINK VAN', S 'A BÜSZKESÉGE IS VAN AZ EMBERNEK' ÉS AZ 'AKKOR MEGYÜNK ÁT A HÍDON, HA MÁR OTT JÁRUNK' HATÁRÁN. MÉG MIELŐTT TÖBBKET ÖSSZEZAVARNÉK, SZERETNÉK RECEPTJAVASLATOT ADNI AZ ÖNBIZALMAT ERŐSÍTŐ, ÉPÍTŐ SZEMLÉLET HOZZÁVALÓIHOZ.

Hogy mi a sikeres életvezetés titka, már többeket elgondolkodtatott. Élünk-e tudatosan vagy inkább hagyatkozunk az ösztöneinkre, megérzéseinkre? A régiek jól tudták, mindenkinek megvan a helye a világban, sőt megvan az ideje – a munkának és a pihenésnek is. De vajon pörgő világunkban képesek vagyunk megtalálni önmagunk létezésének helyét, idejét és célját? Sokak elbizonytalanodnak, s velünk született módon is belénk van kódolva a negativitásra való hajlam.

Érdeemes tehát tudatosan is foglalkozni önbizalmunk fejlesztésével, hiszen a boldog ember öntudatos, tudja, hol a helye a világban. Szerető család és barátok veszik körül, akik mintegy védőhálóként vigyáznak rá, szereti a munkáját, és lélekben képes arra, hogy aktív és fiatal maradjon az évek előrehaladtával is. Az önbizalmat fejlesztő tanácsokat – elméleti és gyakorlati síkon – két csokorra osztottam. Előrebocsátom, hogy a lista nem teljes és a bölcsék köve sem az enyém, de a szakértő irodalomra támaszkodva az alábbi alapvetések körvonalazódnak.

ELMÉLETI, ÉLETVEZETÉSI TANÁCSOK

- 1. Ne rohanjunk át az életen.** Éljük az életet, de ne hagyjuk, hogy sodorjon az ár. Mélyen önmagunkban ott rejlenek az intuíciók, melyeket lelkiismeretnek vagy a „bölcsesség kútjának” is nevezhetünk. A megérzéseinkre hallgatni egy hosszú tanulási folyamat eredménye. Létezik viszont bennünk egy halk hang, mely iránymutatást ad életünk nagy lépéseinek meghozatalakor. Ha elbizonytalanodunk, mindig érdemes időt szánnunk arra, hogy átfuttassuk magunkban a dolgot, és figyeljünk reakcióinkra.
- 2. Legyen életcélunk.** Ha leülünk egy fehér lappal, és összeírjuk, mi az, ami számunkra fontos, jó úton indulunk el önbizalmunk megerősítésében. „Fessük fel a nagy és a kis képet” – tanácsolja Brit Morin, egy 35 éves sikeres amerikai üzletasszony, aki 10 évvel korábban hagyta maga mögött a Google-t, hogy saját média- és digitális oktatási céget alapítson. Egész konkrétan azt javasolja, írjunk össze 3-5 dolgot, melyet az elkövetkező 12 hónapban szeretnénk megvalósítani. Fontos, hogy reális célokkal dolgozzunk, és ne akarjunk pl. 100 millió dolláros forgalmat



elérni cégünkkel, ha ez valószínűtlen. A listát függesszük ki a falra, hogy ne tévesszük szem elől céljainkat. Kis lépésekkel haladjunk előre, vagyis tegyünk értük valamit minden nap. A séma nemcsak üzleti, hanem családalapítási, életvezetési célokkal is jól működik. Természetesen nem kell terveinkhez görcsösen ragaszkodni, rendszeresen felül kell őket vizsgálni, és szükség szerint változtatni rajtuk.

- 3. Tekintsünk vissza, s akár engedjünk el dolgokat.** Ne féljünk döntést hozni! Hagyjunk magunk mögött bátran olyan dolgokat, melyek nem céljaink megvalósításához vezetnek. Engedjünk el olyan feladatokat, terheket vagy uram bocsá' embereket, melyek nem saját céljainkhoz vezetnek. Kibúvók nincsenek, sőt – ki kell mondanom –, egyfajta egészséges önzésre és szuverenítésra is szükség van hozzá.

- 4. Fogadjuk el önmagunkat.** Önmagunk elfogadása nem könnyű. Mivel javítani nem tudunk rajta, ne törekedjünk a tökéletességre. Az első lépés mindenféle szépséghiba és gyarláság elfogadása. Ez persze nem azt jelenti, hogy hátra dőlhetünk, és önmagunkkal kapcsolatban mindennek örüljünk.

Pusztán azt jelenti, hogy azzal „gazdálkodhatunk”, amivel születünk, és azután törekedhetünk valami jobbra. Ne nehezítsük saját dolgunkat azzal, hogy magunkban keressük a hibát, hiszen senki sem lesz soha tökéletes. Helyette folytassuk el-tökélten, amit elkezdtünk, és örüljünk a mának.

- 5. Legyünk rugalmasak.** Ha az életet barátnak és nem ellenségnek tekintjük, biztosan nem válunk unalmassá, merevvé és megállapodottá. Richard Templar azt tanácsolja: „tekintsünk az életre úgy, mint kalandok sorozatára. Minden kaland egy lehetőség a szórakozásra, arra, hogy tanuljunk valamit, felfedezzük a világot, bővítsük tapasztalataink és barátaink körét, és tágítsuk horizontunkat.” Ez nem azt



LÓDI VIKTÓRIA

GYAKORLATI, ÉLETMÓDBELI TANÁCSOK

jelenti, hogy mindenre igent kell mondani. Aki igazán rugalmasan gondolkodik, az tudja, mikor kell igent vagy nemet mondani egy-egy lehetőség kapcsán.

6. Lépjünk ki a kényelmi zónánkból. Legyünk mindig készek egy kis bátorságpróbára. Hogy miért? Azért, mert ha mindig a kényelemre játszunk, hogy ne sérüljünk és a kényelmi zónánkban maradjunk, képtelenek leszünk beépülni és elmozdulni. Egyszer egyszerűen fogadnunk kell a kihívást, mellyel egy-egy élethelyzet megtalál minket. Az új kihívás ösztönöz, és új energiákkal tölt fel. Sőt, önbizalomhiányosok figyelem: extra önbizalmat ad nekünk. Érdemes tehát tapasztalatainkat gyarapítani, például új sportot, hobbit, feladatkört, netán szakmát kipróbálni. Ismét felmerül a belső hang, más néven ösztönös-ség: észrevesszük a lehetőséget, azokat a hullámokat, melyek tárogatnak minket.

7. Építsünk kapcsolatokat. A minőségi, erős kapcsolatok építik önbizalmunkat. Folytonos megerősítést, visszacsatolást és erős bázist jelentenek számunkra. A jó kapcsolatok mind emberileg, mind szakmailag segítik utunkat.

8. Maradjunk fiatalok. Az öregedés miatt nem érdemes aggódnunk, az anélkül is megtörténik velünk. Addig maradjunk ifjú lelkek, míg van kedvünk új dolgokat kipróbálni. Nem mindig kell a biztos lehetőséget választani: tartsunk lépést azzal, ami történik a világban. Fiatalnak maradni azt jelenti, hogy van merszünk kipróbálni új ízeket, új stílusokat, új helyekre megyünk és nincsenek előítéleteink.

9. Legyen méltóságunk. A sikeresség nem azt jelenti, hogy valakinek pénze van vagy karriert csinált. Az igazán sikeres ember kellően magabiztos, nem feltűnősködik, nem érdeklődik, csupán mértékkel, hogy mit gondolnak róla; a saját dolgaival van elfoglalva. Akinek egészséges önbizalma van, higgadságot, megfontoltságot mutat, kicsit eltávolodik a tömegtől, jó a modora, udvarias, előzékes, olyan, akire szívesen felnéznek. Ez nem azt jelenti, hogy mindig komoly és zárkózott, hanem hogy két lábbal jár a földön, és a kontrollt mindig magánál tudja. A méltóság lényege az, hogy van önbecsülésünk, önérzetünk. Ha ez megvan, hitelesek leszünk, és mások felnéznek ránk.

10. Fontos a humor. Gyakran figyelem az embereket, viselkedésüket, motivációjukat. Bármely szemszögből is vizsgáljuk az élethelyzeteket és embereket, lépten-nyomon felfigyelhetünk – akár a saját viselkedésünkben is – a nevetségességre, a képtelenségre. Az élet azért van, hogy éljük, élvezzük a napsütést és a nagy dolgokat, nem pedig azért, hogy bosszankodjunk az időjárás, a főnökünk vagy valami apróság miatt. A nevetés oldja a feszültséget, a görcsöket, és endorfin termel, amitől jobb fényben látjuk a világot. Figyeljük tudatosan is a dolgok humoros oldalát.

1. Pihenés. Minden nap szánjunk egy kis időt magunkra. A baj az, hogy még egyedül töltött időnkben is sokat aggódunk mások miatt. A családdal, barátainkkal és szeretteinkkel törődünk, mindenkiért, csak saját magunkkal nem. A magunkra szánt időben ne csináljunk semmit, csak ülünk csendben és lélegezzünk. Ez banálisnak tűnhet, mégis fontos.

2. Folyadékbevitel. Szervezetünknek szüksége van a folyadékra. Legalább napi 3 liter elfogyasztása ajánlott. A víz bevétele pozitívan hat ránk: energizál, könnyedebbek, energikusabbak leszünk tőle.

3. Egészséges életmód. Testünk érték, egy biztos bázis, melyre vigyáznunk kell. Táp-
lálkozunk egészségesen, tudatosan, sportoljunk, mozogjunk rendszeresen.

4. Öltözködés. Az emberek másként viszonyulnak hozzánk, ha látják, hogy törődünk magunkkal. Ez egy előrevívő, felemelő, igényességet kifejező tényező. Itt nem arról van szó, hogy mindig hivatalosan, körömcipőben vagy nyakkendőben kell járnunk. Egyszerűen öltözködjünk úgy, hogy az fontosnak tűnjön.

5. Selejtezés. Tárgyaink folyton amortizálódnak körülöttünk. El-
árasztanak minket és pókhálószerűen befonják életünket. Tudatosan kell selejteznünk, mert ez megkönnyebbülést hoz. Megszűnik a nyomasztó érzés, melyet az összegyűlt holmik okoznak. Több lesz a hely otthon, és rájövünk, hogy urai vagyunk a helyzetnek.

A lista természetesen nincs kőbe vésve és nem is teljes. Ki-ki bővítheti, kiegészítheti azt saját élettapasztalata alapján. Az önbizalom terén mindenkinek azt kívánom, ismerje fel, milyen jelentősége és értéke van annak, aminek a birtokában van. Legyen büszke és önbizalommal teli, ha önmagára, családjára és környezetére gondol. Tudjon nevetni és élni a boldog pillanatnak, hiszen ahogy a mese mondja, a boldogság kék madara ott van „minden mosolyban, nevetésben, hálában, köszönetben és kedvességben, ami megvalósul a környezetünkben”.

LÓDI VIKTÓRIA

Felhasznált irodalom:

Richard TEMPLAR: Az élet 100 szabálya, Scolar Kiadó, Budapest, 2009
Marcus BUCKINGHAM & Donald O. Clifton, Ph.D.: Fedezze fel erősségeit – MOST, Bagolyvár Könyvkiadó, Budapest, 2003
Paul MCGEE: Self-Confidence : The Remarkable Truth of Why a Small Change Can Make a Big Difference, John Wiley and Sons Ltd, 2012
<https://www.entrepreneur.com/article/366787>
<https://misztersiker.hu/onbizalom-noveles/>
<http://www.azirastukreben.hu/10-es-1-tipp-onbizalomnoveleshez>

A boldogság nyomában

A BOLDOGSÁGOT DEFINIÁLNI NAGYON NEHÉZ. AHÁNY EMBERT KÉRDEZÜNK RÓLA, ANNYIFÉLE KÜLÖNBÖZŐ LEÍRÁST FOGUNK HALLANI. ÉS EZ ÍGY IS VAN JÓL, A BOLDOGSÁG TELJESEN EGYEDI ÉS SZEMÉLYRE SZABOTT, ÉS MEGTALÁLÁSÁÉRT MI MAGUNK IS SOKAT TEHETÜNK.



Az emberek többsége a boldogságot jelöli meg élete céljaként. Azonban, ahogy egy, a University of Reading munkatársai által végzett brit kutatás eredménye rámutatott, azok, akik megrögzötten hajszolják a boldogságot, általában hajlamosabbak a depresszióra. A vizsgálat vezetője szerint, akik a boldogságot túl nagyra értékelik, azok hajlamosak lehetnek túlságosan összpontosítani az érzéseikre, és ez a viselkedésükre is fordulhat. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy azok az emberek, akik a leginkább boldogok akarnak lenni, az esetek nagy részében valójában boldogtalanok.

A boldogság alapszintje

Jó, jó, mondhatná most a kedves olvasó, de akkor hogyan kereshetjük okosan a boldogságot? Úgy, hogy megértjük annak hátterét. Ezt kutatatta Sonja Lyubomirsky pszichológus is, aki 2008-ban írta meg *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben* című könyvét. Elmondása szerint az különbözteti meg az ő könyvét a többi önszerző kiadványtól, hogy a kötetében szereplő összes javaslatát tudományos kutatások támasztják alá. Az egyik legfontosabb újdonság, amellyel Lyubomirsky szolgál a kötetben, az az, hogy a boldogságot vizsgáló tényezőknél kiderült, hajlamosak a pozitív érzelmek átélésére körülbelül 50%-ban befolyásolja a genetikai meghatározottság, 10% írható a körülmények számlájára és 40% pedig a szándékos viselkedésünk és cselekedeteink eredménye. Ezek szerint az emberi boldogságnak van egy afféle alapszintje, amely az ember testsúlyához hasonlítható: „vannak, akik nem hajlamosak hízássra, könnyedén tartják súlyukat úgy is, hogy semmilyen erőfeszítést nem tesznek ennek érdekében; míg másoknak hihetetlenül

sokat kell dolgozniuk, hogy a súlyukat a kívánt szinten tartsák, és elég csak egy kicsit elengedni magukat, máris felszednek néhány kilót”.

Utak a boldogsághoz

Szóval, a boldogságunkért tenni kell! De mit, és hogyan csináljunk? Martin Seligman pszichológus három utat nevez meg, ami szerinte a boldogsághoz vezethet. Az első a kellemes, hedonista élet: ez az, amit a legtöbb ember azonosít a boldogsággal. Ide tartoznak az önfeledt pillanatok és a képesség, hogy ezeket át- és meg tudjuk élni, illetve élvezzük azokat. A második út az elkötelezett élet, amelynek során olyan élményekbe vetjük bele magunkat, amelyekben tökéletesen részt veszünk, és szinte feloldódunk bennük. Persze, egyénenként eltérő lehet, hogy ki miben találja meg ezt az áramló örömet: van, aki nek ez a tevékenység a tánc, sokaknak a sport, esetleg a kirándulás vagy akár a munka. A harmadik út, amikor is az ember úgy érzi, van értelme a létezésének. Fontos tudni, hogy az első út átélése genetikailag meghatározott: nem mindegy, hogy milyen géneket örököltünk szüleinktől abban a tekintetben, hogy mennyire vagyunk képesek a pozitív érzelmek átélésére. De ettől még azoknak sem kell elkeseredniük, akik más habitusúak: ők is lehetnek boldogok, ha értelmes életet élnek. Ezek a dolgok – vagyis a genetikai meghatározottság és az örömré, boldogságra való képesség – ugyanis nem zárják ki egymást.

Boldogságirigyság a közösségi média korában

Már Seneca, az ókori görög filozófus is azt vallotta, hogy a „megosztott öröm kettős öröm”, azaz egyedül semminek sem tudunk igazán örülni. Ez a 21. századra még inkább igazgá vált, a közösségi médiumok egy kattintással lehetővé teszik, hogy megosszuk a boldog, örömteli pillanatok az életünkből. Barátaink, ismerőseink követhetik az életünket és láthatják, ahogy szép helyeken kirándulunk, finomakat eszünk, gyönyörű tájon sportolunk vagy a családdunkkal nyaralunk. Ez nagyszerű lehetőség, de egyúttal olyan világot teremt, amelyben minden és mindenki fantasztikusnak tűnik. Ethan Kross, a Michigani Egyetem pszichológiai professzora a Facebooknak az életünkre gyakorolt hatását vizsgálva azt állítja, hogy a photoshoppolt életek olyan mértékben elárasztották a világot, ami egyedülálló az emberiség eddigi történetében. „Nekem miért nincs?“, „Neki miért van?“, „Neki könnyű!“, „Neki bezzeg megadatott...“, „Ő meg sem érdemli.“, „Pedig nem is olyan szép!“ – a közösségi médiumok gyakori használata csak erősíti bennünk ezt a mélyen gyökerező pszichológiai problémát, így a másokkal való összehasonlítás folyamatossá, állandó napi tevékenységgé válik. Ezek az összehasonlítások ráadásul nem is reálisak,



VINICZAI ANDREA

hiszen mindannyian tudjuk, hogy a képekre számtalan filtert lehet tenni. Ennek ellenére hiába tudjuk, hogy a valóságnak csak egy igencsak megszerkesztett változatát látjuk, ez mégsem véd meg minket az irigység érzelmi erőterétől. Hiába tudjuk, hogy a bemutatott képek és történetek nem mindig valósak, érzelmi szinten ezek mégis mind nyomógomboknak számítanak. Ha pedig ezek a képek és sztorik pont azt mutatják, ami nekünk nincs, de nagyon vágyunk rá, akkor a hatásuk igencsak erős lesz.

Az én felületem, az én játszóterem

Most pedig nézzük meg a másik oldalt. Joggal mondhatná bárki, aki boldog képekkel szórja tele a saját oldalát, hogy az az ő személyes felülete, amire szíve joga olyan képeket posztolni, amilyeneket csak akar. Ez így is van, de itt is felmerül a kérdés, hogy mi állhat a túlzásba vitt örömmutogatás mögött? Miért érzi azt a posztokat kirakó, hogy folyamatosan kirakatba kell rakni a boldogságát? Aki napi több tucat fotót vagy szelfit tesz fel valamelyik közösségi média oldalra, az egyáltalán nem biztos, hogy irigylésre méltó, sőt, éppen ellenkezőleg: meglehetősen komoly pszichés problémával, megfelelési kényszerrel küzd. Mások boldogságát irigyelni rossz érzés, de van ennél még rosszabb is: valakinek olyan életet felépíteni, amely csak az online világban állja meg a helyét, miközben az offline élete üres vagy félelmekkel teli helyé válik. Sőt, szélsőséges esetben akár az is előfordulhat, hogy valaki a saját online életét kezdi el irigyelni. Ebben a meghasonlott állapotban, bizony, előfordul, hogy valaki izzadva próbálja megtalálni a legjobb kameraszöveget, ahonnan az élete hibátlanul tűnik, csak azért, hogy kivívja mások elismerését vagy eltakarja saját problémáját, miközben a kevésbé örömteli dolgokat megpróbálja nem megjeleníteni vagy eltüntetni az oldaláról.

Fókuszban a boldogság

És mi a cikk summája? Leginkább az, hogy belső békénket és boldogságunkat önmagunkon dolgozva érhetjük el. Bár, rohanó világunkban egyre nehezebb odafigyelni a bennünk zajló folyamatokra, érdemes néha megállni és megvizsgálni mi az, ami történik bennünk, hogyan érezzük magunkat a bőrünkben, merre halad az életünk, elégedettek és derűsek vagyunk-e a mindennapokban? Figyeljünk befelé és meg-



találjuk a belső iránytűnket! Gondolkodjunk el azon, milyennek látjuk magunkat és képességeinket! Képesek vagyunk-e elfogadni a hibáinkat, ismerjük-e erősségeinket és gyengeségeinket? Önmagunk elfogadása kulcsfontosságú ebben a folyamatban. Amilyennek látjuk önmagunkat, az tükröződik vissza a környezetünkből. Mindenki rendelkezik számos pozitív tulajdonsággal, melyeket csak felszínre kell hoznia és tudatosítania a saját értékeit. Ha ennek tudatában élünk, akár boldogabbak is lehetünk, hiszen az életünk elsősorban olyan, amilyen szemüvegen keresztül nézzük!

12 boldogságfokozó gyakorlat Sonja Lyubomirsky szerint

1. A hála kifejezése
2. Az optimizmus gyakorlása
3. A kényszeres gondolkodás (rágódás) és a társas összehasonlítgatás kerülése
4. A jócselekedetek gyakorlása
5. A kapcsolatok ápolása
6. Olyan stratégiák kidolgozása, amelyeknek segítségével megbirkózunk a ránk váró nehézségekkel
7. Megbocsátás
8. Az áramlatélmény fokozása
9. Az apró örömek élvezete
10. Elköteleződés a céljaink mellett
11. Vallásgyakorlás és spirituális élet
12. Törődés a testünkkel (meditáció vagy testmozgás)



VINICZAI ANDREA
COACH ÉS TRÉNER

Kis lépések a boldogság megéléséhez

NAPJAINKBAN SOKUNKBAN ÉLHET AZ ELKÉPZELÉS, HOGY A BOLDOGSÁG IDILLI ÁLLAPOT, AMELYBEN EGYÁLTALÁN NINCSEN HELYÜK NEGATÍV ÉRZÉSEKNEK. A TELEVÍZIÓNAK ÉS A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁNAK NAGY SZEREPE VAN ABBAN, HOGY A BOLDOGSÁGGAL KAPCSOLATBAN OLYKOR TALÁN IRREÁLIS ELVÁRÁSOKAT TÁPLÁLUNK MAGUNKBAN ÉS A KÖRNYEZETÜNKBEN. CIKKÜNKBEN OLYAN ESZKÖZÖKET MUTATUNK BE, AMELYEK SEGÍTSÉGÉVEL A BOLDOGSÁG KÉZZELFOGHATÓVÁ ÉS A MINDENNAPJAINKBAN MEGÉLHETŐVÉ VÁLIK.

A mindenáron való pozitív gondolkodás és a boldogság hajszolása sokszor éppen ellenkező hatást ér el: nyomasztó érzésekkel járhat, ha úgy érezzük, hogy nem vagyunk annyira boldogok, amennyire azt másokról feltételezzük vagy amennyire azt körülményeink lehetővé tennék. Érdeemes elfogadnunk, hogy a boldogsághoz nemcsak a pozitív, hanem a negatív érzéseink is hozzátartoznak, hiszen az utóbbiak az életünk teljesen természetes velejárói. A kellemetlen érzéseinket nem jó elnyomni, mert előbb vagy utóbb azok valamilyen módon utat találnak maguknak. Ezért jobb, ha nem emésztyük fel a lelki energiáinkat nem kívánatos érzések elhessegetésével, hanem megengedjük magunknak azok megélését. A negatív érzések elkendőzése helyett érdemes arra törekednünk, hogy a pozitív érzéseket fokozzuk. Azt pedig, hogy mitől érezzük jól magunkat, leginkább mi tudjuk megállapítani. Szánjunk tehát időt annak a végiggondolására, hogy mi szerez számunkra örömet, és az éppen aktuális körülményeink között hogyan tudjuk beépíteni ezeket az örömforrásokat a mindennapjainkba! Például, ha szeretek színházba járni a barátaimmal, de ezt a jelenlegi, pandémiás időszakban nem tehetem meg, akkor megbeszélhetjük, hogy mindenki a saját otthonában az interneten megnéz egy színdarabot és utána videóhívásban megosztjuk egymással az élményt. Az említett példa azt mutatja, hogy a legnehezebb körülmények között is feltalálhatjuk magunkat és felfedezhetjük azokat a lehetőségeket, amelyekből örömünk származik.

Vizsgálatok igazolták, hogy nagyon jól tesz a hangulatunknak, ha a nap végén rendszeresen összegyűjtjük és akár le is írjuk, hogy milyen pozitív dolgok történtek velünk, milyen pozitív visszajelzéseket kaptunk és mi az, amiért magunknak, másoknak vagy az életünknek hálásak

tudunk lenni. Képkalkotó eljárások szerint az agyunk már önmagában arra is kellemes érzésekkel reagál, amikor azt keressük, hogy miért tudunk hálásak lenni. Vagyis, mégha esetleg nem is találunk olyan dolgot, ami hálát vált ki belőlünk, pusztán a keresés folyamata is jótékony hatással van ránk (Korb, 2015).

Jó tudni, hogy az agyunk evolúciósan inkább a negatív gondolatokra és érzésekre van programozva, amit azonban ellensúlyozhatunk az előbbihez hasonló olyan módszerekkel, amelyek a fókuszunkat a pozitívumokra irányítják. Gyermekkorban talán azért is vagyunk könnyebb helyzetben, mert még nem annyira erős bennünk az a törekvés, hogy megfeleljünk vélt vagy valós elvárásoknak. Felnőttként azonban sokkal inkább jelen van az életünkben az a késztetés, hogy mások kedvében járjunk. Fontos megtalálni az egyensúlyt a másoknak való megfelelés és a saját, belső igényeink között. Ha ugyanis az előbbi a meghatározó, akkor az hosszú távon jó eséllyel nem kedvez a hangulatunknak. Amikor ugyanis valamit kötelezőként élünk meg (érdemes megfigyelni, hogy a „kell” szó milyen gyakran fordul elő a mondatainkban!), azt az agyunk nem szokta szeretni és negatív érzésekkel reagál rá.

Nagyon hatásos lehet, ha a szavajárásunkban a kötelezőséget kifejező szavakat (például „kell”, „muskaj”) megengedőbb, inkább a lehetőséget hangsúlyozó kifejezésekre (ilyenek lehetnek a „lehet” és a „szabad”) cseréljük fel. Szánjunk arra is időt, hogy tisztázzuk magunkban: reálisak és valóságosak-e azok az elvárások, amelyeknek megpróbálunk megfelelni. Egy-egy ilyen „vizsgálat” alkalmával nagyon gyakran kiderül, hogy szinte lehetetlen követelményeket hajszolunk. Ilyenkor gyakran arra is rájövünk, hogy nem is mások támasztanak velünk szemben teljesíthetetlen elvárásokat, hanem saját magunkkal tesszük ezt, ami hosszú távon tehetetlenséghez és boldogtalansághoz vezet.

A boldogság megélésében nagy szerepe van annak, hogy mennyire tudjuk megengedni magunknak az „itt és most” megélését. A megfigyelések szerint minél inkább át tudjuk magunkat adni a jelennek, a mindennapjainkban annál elégedettebbek leszünk. Ha túl sok időt töltünk a múltban és töprengünk azon, hogy mit rontottunk el vagy milyen lehetőségeket hagytunk ki, az jó eséllyel szomorúságot és bűntudatot fog belőlünk kiváltani. A „mi lett volna ha...” és az „ezt kellett volna tennem...” típusú mondatok és gondolatok nem visznek előre, ugyanakkor rossz érzésekbe rögzítjük magunkat általuk. A múltból való tépelődés helyett vonjuk le a tanulságokat a korábbi történetekkel és a viselkedésünkkel kapcsolatban, és ha a jövőben változtatni szeretnénk, akkor fogalmazzuk meg magunknak, hogy mit fogunk másként csinálni. Ezzel pedig úgy fordítjuk magunkat a jövő felé, hogy célokat is adunk magunknak. Az utóbbiak pedig felbecsülhetetlen értékkel bírnak, hiszen ezek adnak nekünk motivációt és energiát. A legjobb az, ha





DR. KOVÁCS PETRA

rövid és hosszú távú célokkal is rendelkezünk, az utóbbiakat érdemes ki-sebb egységekre bontani.

Amikor pedig célba érünk vagy egy távlati célhoz vezető úton elérünk egy mérföldkövet, ünnepeljük meg magunkat! Ilyenkor gyűjtjük össze magunknak, hogy azzal kapcsolatban, amit elértünk, mire vagyunk büszkék, mert a büszkeség jutalmazó hatással van az agyunkra. A boldogság egyik kulcsa éppen az, hogy örülni tudjunk a sikereinknek, és ilyenkor álljunk meg egy kis időre és dicsérjük meg saját magunkat.

Bár, a kultúránkból és a neveltetésünkből az fakadhat, hogy az öndicséret nem jó és kerülendő, a lélektan szerint azonban nemcsak a másoktól kapott pozitív visszajelzések értékesek, hanem a saját magunknak adottak is. Ez egyáltalán nem tévesztendő össze a beképzeltséggel vagy a nagyképűséggel, a saját eredményeink önmagunk előtt való elismerése olyan boldogságforrás, amelyről kár lenne lemondani.

A boldogság megéléséhez nagyon jó eszköznek bizonyul az értelmezési keretünk rugalmas alkalmazása is. Vannak olyan események is, amelyekre nincs, vagy csak korlátozott mértékben van befolyásunk. Azonban az, hogy hogyan értelmezünk egy történetet, teljesen rajtunk múlik. Az általunk adott értelmezés, az ezzel együttjáró gondolatok pedig befolyásolják az érzelmi állapotunkat. Ha például egy anyuka, akinek a kosárlabdázó gyereke kevés játéklehetőség okán vált csapatot, ezt úgy



éli meg, hogy az ő gyermekét mellőzték és ezért mennie kellett, valószínű, hogy ezzel az értelmezéssel együtt inkább rossz érzéseket fog megélni. Ha viszont abba a keretbe helyezi el ezt a történetet, hogy a csapatváltás lehetőség a gyermekének arra, hogy többet játszhasson, akkor sokkal jobb érzésekkel zárhatja le ezt a tapasztalatot. A példában felhozott esethez hasonló szituációk, ha fenntartjuk magunkban a negatív olvasatot, még évekkel később

is kellemetlen érzést tudnak okozni, pedig úgy lehet, hogy közben a gyermek már sikeres kosárlabdajátékos lett.

Idekapcsolódik Martin Seligman, a pozitív pszichológiai irányzat atyjának az optimizmussal kapcsolatos megközelítése. Szerinte az optimizmus valójában értelmezési, vagyis gondolkodási keret (Forgeard és Seligman, 2012; Seligman, 2006). Eszerint a rossz és a jó történeteknek is lehet olyan értelmezést adni, amely előreutató, és amely ezáltal jól szolgálja a boldogságunkat. Ha például a reggeli rohanásban véletlenül összetörök egy poharat a konyhában, akkor van választásom, hogy ilyenkor mit mondok magamnak. Reagálhatok úgy, hogy: „Nekem semmi nem jön össze, annyira béna vagyok!”, de úgy is, hogy: „Na jó, holnap korábban kelek és elég időm lesz elkészülni”. Az első esetben egy véletlen eseményből az egész személyiségemre nézve általánosítottam (semmi nem jön össze és béna vagyok), a második esetben viszont levontam a tanulságot és gyorsan megállapítottam, hogy attól kezdve mit fogok másképpen csinálni. Ha pedig valami jó történik velem (például előléptetnek a munkahelyemen), akkor pesszimistább értelmezés esetén azt fogom mondani, hogy csak azért választott a főnököm engem, mert mást nem talált, s ezáltal eltávolítottam magamtól azt a jó érzést, ami a szakmai sikerrel együttjárhatna. Optimista gondolkodóként azonban megengedem magamnak, hogy közel engedjem az előrelépéssel együttjáró jó érzéseket, sőt, még azt is hagyom, hogy az utóbbiak átszivároghassanak a magánéletembe.

A cikkünkben bemutatott módszerek kis lépések a boldogság felé vezető úton, ugyanakkor azokat rendszeresen gyakorolva megtapasztalhatjuk, hogy milyen sok jó érzéssel járnak.

DR. KOVÁCS PETRA, PSZICHOLÓGUS, JOGÁSZ



FELHASZNÁLT IRODALOM:

Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiques psychologiques*, 18(2), pp. 107-120.

Korb, A. (2015). *The upward spiral: Using neuroscience to reverse the course of depression, one small change at a time*. New Harbinger Publications.

Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Büszkeségeink

A legboldogabb családtag: Takács János Tamásné

Borongós, hűvös, nemszeretem idő. Csepereg az eső és olyan furán, oldalról fúj a szél: minden oldalról. Szokásos reggel: maszk, lesütött szemek, sietős léptek.

Az ablakpárkányon ütemesen kopog az eső... Gondolatban otthon vagyok: begubózva a fotelben, gőzölgő, illatos kávé szorongatva... Ehelyett: számlák, banki kivonatok, menetlevelek, árajánlatok között lavírozok, próbálok rendszerezni az asztalom és napsütésről álmodozom.

Hangos „Szépjóreggelt!” zökkent ki a monoton ténykedésemből: megérkezett Zsuzsa! Zsuzsa nem egy szimpla Zsuzsa. Ő A Zsuzsanéni. Zsuzsanéni egy fogalom. Mikor Zsuzsa megjelenik, akkor ott kérdések vannak és mosolyok. Zsuzsa nyugdíjas. Zsuzsa fáradhatatlan és figyel. Zsuzsa lát. Zsuzsa minden apróságot észrevesz. Zsuzsa nevével összefonódott a segíteni, támogatni és biztatni, a hinni és



akarni. Zsuzsa három gyereket nevelt fel, akikből okos, életrevaló fiatal felnőttek lettek, akik megkapták Zsuzsától az esélyt, a segítséget és a tudást: az élni tudást, azt a látásmódot, ami átrendít a nehézségeken.

Zsuzsa nehéz és sanyarú gyermekkor ellenére is bízik az emberekben. Jelenleg is aktívan működteti saját kis adományozó rendszerét: kiforrott kapcsolatokkal és megbízható, őszinte segítőszándékú emberekkel a jelenlegi nehéz helyzet ellenére vagy épp talán annak dacára, gyűjti az adományokat, szortírozza és eljuttatja a rászorulóknak.

Bízom benne, hogy még nagyon sokáig bírja erővel és egészséggel, hittel és szeretettel játszani ezt az életnek nevezett játékot, és kívánok neki ezúton is boldog, mosolygós éveket!

A boldogság gyűjtőhelye



Nekem a boldogság a mindennapi munkám része. A boldogsággal dolgozom. Azt hiszem, ez maga a nagybetűs BOLDOGSÁG! Azt hiszem a Simonton-foglalkozásokon kezdődött: 2015 végén mellrákot diagnosztizáltak nálam, ennek kapcsán kerültem abba a segítő sorstársi közösségbe, amit a REGEA alapítvány daganatos betegeknek hozott létre. Elkezdtem másképp látni a dolgokat. Önkéntes lettem az alapítványban és a Mellrákinfo Egyesületben. Hogy ez nem hangzik túl boldognak? Az önkéntesség rengeteg öröm forrása lett. Lelkes, aktív és pozitív emberek, társak vettek körül. Párhuzamosan a betegszervezetekben végzett munkámmal batátaimmal megalapítottuk az Egy Jó Dolog Egyesületet, ahol a legújabb projektünk egy boldogsággyűjtő oldal a honlapunkon: bárki megírhatja, mi az, ami örömet szerzett neki, milyen jó dolgok történtek vele. Mi lehet annál jobb, mint gyűjteni a boldogságot? A honlap májustól él, várjuk a beérkező örömforrásokat!

KARSZA PÉTERNÉ





BENEDEK SZILVIA

FÓKUSZBAN A CSALÁDOK

Beszámoló az EFOP-1.2.1-15-2016-00573

Védőháló Fókuszban a Családok c. projekt
megvalósult eseményeiről



EFOP-1.2.1-15

VÉDŐHÁLÓ A CSALÁDOKÉRT

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA
EFOP ÉS RÖZSIDOZÓ KÖZÖSSÉGI FELADATOKAT
ELJÁRÓ KÖZSÉG

Néha ördög, néha angyal – Nőnap rendezvény

A pályázat fizikai megvalósítása 2019 elején kezdődött meg Orosházi központtal. Első nagy rendezvényünket Nőnap alkalmára szerveztük. A programok fő vonulatát a pódiumbeszélgetések adták. Megszólítottunk sportoló anyukákat, közösségi életben szereplő nőket, sikeres vállalkozókat. Kíváncsian hallgattuk, hogyan élik meg a nőt, a családjukat és a szakmát, hogyan tudják elkülöníteni ezeket a női szerepeket egy-



Néha ördög, néha angyal!
2019.03.09. 10:00-16:00
Szórakoztató ingyenes városi nőnap a Petőfi Művelődési Központban

Beszélgetés sikeres nőkkel: Nagy Krisztina, Bagdiné Fodor Erika, Lajti Tímea, Süle Kata, Hári Anikó, Patyiné Bogdánffy Ágnes, Petrus Márta, Csiki Márta, Selmeczi Edit

Színpadon, a beszélgetések között: Candy Dance Crew, aerobic, joga, zumba, néptánc, mazzorett és ének bemutatók

Testi, lelki szépség sarok: hajfonás, kozmetika, masszáz, körmös, kineziológus

Készítsd el divatos ékszered a kreatív asztaloknál

Őrizzük meg egészségünket: két óránként ételkóstolás!

Férfimegőrző: csocsó, kártya

Arcfestés, csillámtetoválás és játszószőnyeg a legkisebbeknek

Színes, érdekes programokkal várunk kicsiket és felnőtteket, családokat, és apukákat is!

NOE LEVELEK

mástól, és mit tesznek azért, hogy a család is teljes embert kapjon. Nagy szenvedéllyel beszéltek hobbiáról és munkájáról, sportról vagy akár hosszú utazásokról, élményekről és a családjukról.

Gyerekszámítógépek keretében különböző korú gyermekeket kérdeztünk meg, mindannyian nagyon büszkék voltak az anyukájukra. A beszélgetések között különféle színpadi produkciók szórakoztatták a közönséget, pl. néptánc, modern tánc, ének, zumba, joga, aerobic, mazzorett.

Ha nők vagyunk, legyünk csinosak! A programot egészséges ételek kóstoltatása, kozmetikus, körmös és hajfonó színesítette. Voltak vitamin-készítmények és természetes alapú étrendkiegészítők is. A gyerekeket játszószőnyeg és kézműves foglalkozás várta, az apukák pedig a férfi-megőrzőben felhőtlen sakkozással, kártyával üthették el az időt.

A rendezvényen több mint 200-an fordultak meg, és egy igazán színes és hasznos napot tölthettek el együtt.



Önismereti tréning fiataloknak

**4 ALKALMAS INTENZÍV
MŰVÉSZETTERÁPIÁS FOGLALKOZÁS INDUL**

A 12 GÁTLO PARANCSS ÉS ÁTALAKÍTÁSUK

A félelem, a szégyen, a düh, az irigység, a reményvesztettség hálójából egyedül nagyon nehéz kibogozni magát az embernek. Egyedül mindig nehezebb.

Ha tele van szabályokkal, sérelmekkel, félelmekkel, szorongással ... és SZERETNÉ LÁTNI ÉS MEGÉRTENI ÖNMAGÁT, akkor van egy hely és lehetőség, ahol mindez lehetséges.

Időpont: augusztusban minden kedden 17:00 órától
Helyszín: az orosházi Nagycsaládok Egyesülete épületében

A foglalkozásokon való részvétel **DÍJTALAN!** Jelentkezés és további információ kérés: **csoport@lepesek.hu**

Szeretettel várok mindenkit.
Üdvözléssel,
Szpisják Szilvia terapeuta

SZÉCHENYI 2020

EFOP-1.2.1-15-2018-005
Nagycsaládok Országos Egyesülete
Gyermekevelés, gondozás, workshopt

Magyarország KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Még a nyári szünet beállta előtt a fiatalok önismereti tréningen találkoztak, összesen négy alkalommal. A tréning keretében a résztvevők közelebb kerültek önmagukhoz, lehetőséget kaptak arra, hogy felismerjék a saját személyiségükből adódó működésüket, reakcióikat és változtatási lehetőségeket. Mindezen tényezők elősegítik képességeik kibontakoztatását és céljaik elérését a jövőben.

Az egymásra épülő foglalkozások játékos formában, oldott hangulatban zajlottak. A szünetekben a résztvevők kávét, üdítőt, ebédre pedig pizzát fogyaszthattak.

Választmányi ülés



A programon mintegy 80 fő vett részt, a szülőikkel gyerekek is érkeztek. A választmányi tagokat családjukkal együtt invitáltuk városunkba. A délelőtti programban a gyerekeknek kreatív kézműves foglalkozást tartottunk, ahol négyféle tevékenységet próbálhattak ki. A rendezvény végére a gyerekek egy csapatként játszottak, beszélgettek.

Eközben a szülőket közös gondolkodásra hívtuk, melynek témája a munka és család volt. Jó gyakorlatokkal mutattuk be, hogy egyesületen belül, illetve az egyes családoknál hogyan lehet megtalálni az egészséges egyensúlyt úgy, hogy még az önkéntes tevékenység is belefértjen a napi, heti rutinba.

Előadókink a kommunikációs falak lebontásának technikáját tanították meg, illetve azt, hogy miképpen oldjuk meg, hogy a család háttérként segítse a civil munkánkat, és családjuk tagjai ne érezzék tehernek az önkéntes, jótékony feladatvégzést. Örömmel töltött el, hogy az ország távolabbi részéről is érkeztek választmányi tagok, és több elnökségi tag, valamint két másik régió vezetője is eljött.

Kísérő érdekességként kiállításra is sor került az Orosháza értékeit bemutató játékos tábla, valamint egy helyi kezdeményezés gyönyörű kézműves produkciója a „a búza útja” formájában.



A rendezvényen lehetőség volt sütemény és frissítő fogyasztására, illetve a közös gondolkodást közös ebéd zárta, ahol a megjelentek még egyéni eszmecsereket is folytattak. Több család használta ki a Gyopárosfürdő által nyújtott kedvezményeket, és egy délutáni közös fürdőzésre is jutott idő.

2020 januárjában sok-sok tervvel indultunk. Akkor még nem tudtuk, hogy a világjárvány minden elképzelésünket felülírja majd, és a farsangi mulatság után jó ideig nem találkozhatunk.

Vezetői találkozó Makón

A háromnapos tréningre egyaránt vártunk fiatal és idősebb résztvevőket is. A többgenerációs csoport előnye, hogy a tapasztalatokat első kézből, gyakorlati nézőpontból tudják átadni azok, akik már családban élnek.

A képzés bemutatkozással kezdődött. A vezetők számos ismerkedést segítő módszert alkalmaztak, majd tesztek és gyakorlatok segítségével az önismeret témájára tértek át, amit mindenki nagyon várt. A következő napon a család állt a középpontban – családmockok, mintázatok, élethelyzetek, ebben a bonyodalmak, konfliktusok, mindez a drámapedagógia eszközeivel feldolgozva. A harmadik napon a párkapcsolat, a kamaszkori felvilágosítás, a szerelem, a szexualitás – az ember fejlődése és az emberi kapcsolatok témakörben haladt a képzés, de nem ezek tartalmi kifejtése volt a lényeg, hanem a szemléletmód és a módszerek. A „mit” mellett a hangsúly a „hogyanra” és a „miértre” került.

A három nap alatt összekovácsolódott közösségek alakultak ki, akik a jövőben is szeretnék tartani egymással a kapcsolatot.

Évindító hétvége Lakiteleken

Az ország minden részéről, sőt határon túlról is érkeztek egyesületi vezetők és vezetőségi tagok, hogy a 2020-as évet közös munkával, gondolkodással, fejlődéssel kezdjék. A vezetőképzőre jelentkezők munkáját pályázat finanszírozta.

Örültünk a nagy érdeklődésnek, mert képzett trénerok irányításával a résztvevők három csoportban is dolgozhattak. Már péntek délután megkezdődött a munka, ahol Morvayné Zsuzsa hasznos tanácsait, jogszabály-értelmezéseit hallgathatták meg az érdeklődők.

Ezután már mindenki a saját csoportjában dolgozott; a következő óra ismerkedéssel és vidám ráhangoló gyakorlatokkal indult. Szóba kerültek személyes információk is. Voltak, akik nem nyíltak meg azonnal, de az este úgy zárult, hogy mindenki várakozással tekintett a következő nap elé.

Szombaton a résztvevők már ismerősként üdvözölték egymást, mosolyogva ültek körbe a székeken és nagy lendülettel kezdték meg a délelőtti órákat.

Az adománygyűjtés témáját dramatikus módszerekkel, csoportos beszélgetésekkel járták körül. Sajnos ez nem könnyű téma, sokan félnek a csalódástól, és a visszautasítást személyes alkalmatlanságukként élik meg. Szerencsére, ezeket a helyzeteket egy ilyen alkalommal, egy védett csoport közegben nagyon jól lehet játszani, gyakorolni, és szülehetnek nagy felismerések is.

Ebédszünet és némi pihenés után a résztvevők újult erővel kezdték meg a délutáni – hosszabb – foglalkozásokat. Ismét mindenkit érintő téma következett: a közösségépítés nehézségei. Valljuk be, minden vezetőnek előbb vagy utóbb, de szembe kell néznie kisebb-nagyobb konfliktusokkal, még akkor is, ha az egyesületünket a legjobb tudásunk szerint igyekszünk vezetni, irányítani. A személyes tényezőket nem lehet kizárni, hiszen a tagságunk, a vezetőségi tagjaink külön személyiségek, az összeccsiszolódás pedig sokszor nehéz feladat.

Az ilyen helyzetekre adtak választ résztvevőinknek a helyes kommunikáció kialakítására és az asszertív (önérvényesítő) viselkedésmódok gyakorlására kapott lehetőségek. Ugyanígy járták körbe a vita és a stressz kérdését is. Résztvevőink minden bizonnyal fárasztó napon voltak túl, de a megszerzett tudás mindenért kárpótolta őket.

Vasárnapra is jutott még pár fontos téma: az önismeret és önfeljesztés, valamint a motiváció kérdése. A zárókörben a résztvevők minden csoportban lehetőséget kaptak, hogy elmondják, hogyan érezték magukat, milyen tudást visznek haza.

Néhányukkal személyesen is elbeszélgettem, és kivétel nélkül olyan a



visszajelzést kaptam, hogy számukra nagyon hasznos volt e három nap. Megemlítették, hogy először nagyon furcsa volt, hogy dramatikus, mozgásos és beszélgetős feladatokban dolgozták fel a témákat. Voltak, akik először vettek részt ilyen típusú képzésen, eleinte zavarban is voltak, de látva a közösség befogadó voltát, nyíltságát, hamar feloldódtak, ami új élményt nyújtott a számukra.

Összességében elmondható, hogy a kiváló tréneri munka, és a csoport tagjainak nyitottsága pontosan azt az eredményt hozta, ami a tematika és a módszer kiválasztásakor célunk volt.

Farsang



Egyesületünk farsangolásra, télűzésre gyűlt össze. Közösén sütöttünk, álarckokat készítettünk, ügyességi játékokat próbáltunk ki és hangos zörgéssel, kiszabáb-égetéssel igyekeztünk elűzni a telet. Jó hangulatú délután volt!



Vezetői találkozó

Március 14-én Orosházára hívtam a dél-alföldi egyesületek vezetőit és vezetőségi tagjait egy kötetlen beszélgetésre. Régóta igényként merült fel, hogy ne tréning és tanfolyam legyen, hanem „csak úgy” ülünk



össze, és a mindenkit foglalkoztató kérdéseket, témákat beszéljük át. Gyorsan megtaláltuk a közös témákat, ismertettem a tervezett programokat, melyeket sajnós most felülírt az élet. Az egyesületeket foglalkoztató fontos kérdések közül szó esett a mindenkor aktuális adomány témáról, arról, hogy mit tegyünk annak érdekében, hogy a tagság aktívabban vegyen részt az egyesületi életben. Jó példákat osztottunk meg egymással és meghallgattuk a gondokkal küszködőket is. A beszélgetés kisebb csoportokban kötetlen formában még ebéd közben is folytatódott.

Csupa olyan terv került elő, amelyeket egyelőre nem tudtunk valóra váltani, pl. a „TE szedd” akció, vagy az „ültess 100 fát”. Viszont jó ötleteket, információkat adtunk egymásnak, és amint lehetőség adódik, már kész tervekkel vághatunk bele a megvalósításba.

Dramatikus tréning sorozat

A járványhelyzet enyhülése és a korlátozások feloldása után lehetőséget adtunk az érdeklődőknek saját maguk megismerése mellett egy-egy népszerű téma feldolgozására is.

1. Mindenki magából indul ki

- Tudod, ki vagy valójában, és miért cselekszel, gondolkodsz bizonyos helyzetekben úgy, ahogy?
- Alkalmas vagyok a párkapcsolatra, vagy csak pár kapcsolatra?
- Lehetőséget adunk önmagad megismerése által kapcsolataid, házasságod megalapozására, jobbá tételére.

2. Szerepek a családban

- Hogyan hat a gyermek születése a párkapcsolatra?
- Elég jó anya/apa vagyok? Kinek kell megfelelnem? Hogyan maradhatok nő/férfi? Már nem vagyok nő/férfi a párkapcsolatban. Hogyan hozható vissza az egymás közti intimitás? Hová tűnik a szerelem?
- Hogyan tegyem izgalmasabbá a párkapcsolatomat? Hogyan élcsszük fel a tüzet? Egyén a párkapcsolatban – az énidő. Elhagytak... túléltem, elhagytam... túléltem?

3. Segítség, serdülők!

- Hogyan lehet túlélni a kamaszkort? Tényleg nem lehet megúszni a konfliktusokat?
- A serdülőkor sajátosságai. Vértesszük fel magunkat a nehézségekre.
- Mit tehetünk, ha már „élvezzük” gyermekünk fejlődésének érzelmi viharait?





- Hogyan bízhatok meg benne?
- Mit kezdjünk a kíméletlen kritikáival?
- Mi van akkor, ha a szabadság mellé adott felelősségből nem kér?

4. Félelmetes számok: 40-50-60

- Kirepült a gyerek, hogyan tovább?
- Nem akar kirepülni a gyerek. Meddig kell fognom a kezét? Ki kapaskodik kibe?
- Önző vagyok, ha a saját életemet akarom élni?
- Nem teljesítettem be a fiatalkori vágyaimat. Végleg lemondhatok róluk?
- Párkapcsolatban mégis egyedül?
- Mért mennek tönkre 20 éves házasságok? Hogyan tudom megakadályozni? Meg akarom akadályozni?
- Hogyan lehet újrakezdeni?

Végre újra együtt! Családi délután 2020. július

Jó volt találkozni, játszani, főzni, beszélgetni és csak úgy ellenni Egyesületi Házunkban és annak udvarán. Pár órát eltölteni nagycsaládok között... Nem sokan voltunk, de aki eljött, nagyon jól érezte magát. Megtartottuk az idei közgyűlésünket is.



Köszönöm a sok segítő kezet, akik a húsleveszt főzték, a finom langalót készítették és fáradhatatlanul sütötték a palacsintákat. Köszönöm a szorgos kezeket azoknak, akik arról gondoskodtak, hogy mindenki kis kézműves ajándékkal térhessen haza, az alkotás örömét is megta-
pasztalva.

Külön köszönöm a szorgalmas kamaszok munkáját, akik villámgyor-
san pakolták az asztalokat, padokat és gondoskodtak róla, hogy a hő-
ségben mindenkinek legyen innivalója, valamint felügyeltek arra is,
hogy sehol ne maradjon szemét.

Tökös nap

Légy részese egy tökös napnak!

2020.10.23.

14.00-17.00

Helyszín:

5900 Orosháza, Ady Endre utca 7

Program:

Tökfáragás

Tököske kalács sütése

Kézműves tökölés

Tökfej totó

Célozd a tököt - Ügyességi verseny kicsiknek

15.30-17.00 Lovaglási lehetőség

Uzsonna: meleg tea, péksütemény



EFOP-1.2.1-15-2016-00573

NAGYCALÁDOSOK ORSZÁGOS
EGYESÜLETE

CSALÁD ÉS MUNKA ÖSSZEEGYEZTETÉSE
WORKSHOP

SZÉCHENYI



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Napsütötte, szép őszi napon vidám programra gyűltünk össze a nagycsaládos ház udvarán. Az ezeréves magyar hagyományokra is emlékezve vidáman faragtuk a töklámpásokat. Tököcskéket töltünk ki textiltől, de süttünk kalácskészítéstől is. A kicsik mandarinra festettek tökarcot, célba dobhattak a tökfigurába. A legkisebbeket színezőkkel vártuk, a nagyobbacskaéknak fejtörők készültek. Készült bájos töktündérke és nyalókából pókocskák is. A kis diókapkodók egymással versenyezve szedték össze a diófáink termését.

Önkéntes köszöntés

Régiós rendezvényen Csabacsúdon önkénteseket köszöntöttünk. A NOE elnökével adtuk át a köszönet ajándékait 27 elkötelezett embernek, akik az egyesületüket önzetlen munkájukkal segítik. A hűvös idő ellenére meleg hangulatú, családi találkozás volt, hiszen a kis udvar szeretettel és hálával telt meg. A köszöntések után finom ebédet fogyasztottunk el, a helyi egyesület tehetséges tagjai műsorral készültek.



Helyi önkéntesek műhelymunkája

November elején az orosházi aktív önkénteseink egy csapatával találkoztunk, hogy közös ötleteléssel, és tapasztalatcserével megbeszéljük az egyesületet érintő kérdéseket. Szóba került az elkövetkező időszak, és az új év programjainak tervezése is. Sort kerítettünk egy kis csapatépítésre is, hiszen a közös munka feltétele, hogy mindenki elégedetten végezhesse a rá bízott feladatokat.



A 2021. év eseményei

Sajnos a koronavírus járvány-terjedése ebben az évben is szigorú szabályokat, intézkedéseket hozott. Pályázatunk veszélybe került, hiszen nagyon sok megvalósításra váró program torlódott fel, számosat még az előző évről hoztunk át. Egy módosítási kérelemnek köszönhetően engedélyt kaptunk arra, hogy azokat a témákat, melyekhez nem feltétlenül szükséges a fizikai megjelenés, az online térben járjuk körül, és Zoom alkalmazás segítségével valósítsuk meg. Ez hatalmas megkönnyebbülést hozott. Kissé félve kezdtem neki a szervezésnek, mivel az emberek többsége amúgy is home office munkára kényszerült, az iskolák is online oktattak, félő volt, hogy ha még a szabadidős programokat is online szervezzük, ezeket már talán nem is fogadják el. Pozitívan csalódtam, mert minden ilyen alkalomnak nagy sikere volt, a tagtársak vágytak az ismert arcok, a NOE társaságára. Örömmel csatlakoztak minden témához.

Régiós vezetői ZOOM beszélgetés

EFOP pályázatunk támogatásával a virtuális térben találkoztunk a régió vezetőivel. Nagyon jó volt újra látni egymást, beszélgetni az elmúlt időszakról és tervezni az előttünk álló évet.



Pár szóban mindenki elmondta, hogyan telt a tavalyi év. A legtöbb helyen minden program elmaradt, de igyekeztek megoldani más formában, kis csoportban (pár fővel), s minimális találkozással legalább az ünnepeket „együtt tölteni”. A tagság leginkább a közös kirándulásokat hiányolja, hiszen ez a régió nagyon szeret egymáshoz járni, és nagy létszámmal képviselik saját egyesületüket az országos programokon is.



Pozitív tapasztalattal számoltak be az áruházi gyűjtésről. A járvány el-
lenére a lelkes önkéntesek igazán szép eredményeket értek el, ami
nagy segítség volt a családoknak.

Még három alkalommal találkoztunk, a délutánokat immár szakmai
tartalommal megtöltve. Előadókat hívtunk a fiatalok bevonásával kap-
csolatban, valamint a civilség és az önkéntesség témában is. Sok fon-
tos kérdésre kaptunk választ, nagyon hasznos találkozások voltak.

Pszichológus vezette foglalkozások

A három találkozás különböző témákat ölelt át. Beszélgettünk a válto-
zásról, a változtatásról. Arról, hogy miért nehéz kilépni a komfortzó-
nánkból, és mi késztet arra, ha mégis megteesszük. Hogyan éljük meg
a nehéz pillanatokat és miként igyekszünk azokat kezelni. Megéltünk
mélységeket és magasságokat is. Emlékeztünk és elgondolkodtunk.
Beszélgetések zajlottak életmód és szemléletváltás, illetve kapcsola-



tok, párkapcsolat témakör-
ben is.

Hasznos volt az együtt tölt-
ött idő, a tapasztalatok
megosztása, a megoldások
keresése sokaknak jelentett
segítséget.

Biztos vagyok benne, hogy
mindenkiben további gondo-
latok is ébredtek.



Néhány visszajelzés a foglalkozások után:

„A közelmúltban online önismereti előadásokon vettem részt, érde-
kes témák voltak, építő véleményekkel, élettapasztalatokkal. Az egyik
előadás végén számomra nyomasztóan sokszor hangzott el a psi-
chológus szájából a „ne feledd, minden elmúlik” mondat. Aztán rövid
időn belül nehezebb napok jöttek az életembe. Az előbb említett
mondatért aztán nagyon hálás voltam, mert naponta többször mant-
rázva nem süllyedtem hangulati mélységbe, mint korábban.
Ahogy tanultam Tőled, úgy adom át: Ha jó ér, élvezd ki, dolgozz érte,
értékeld, ne vedd természetesnek, mert minden elmúlik.
Ha rossz ér, ne süllyedj bele, ne hagyd, hogy lehúzzon, mint valami
örvény, mert minden elmúlik.
Nos, ha az a legnagyobb feladatunk, hogy nyomot hagyjunk, akkor
üzenem Neked, hogy Te ezt sikeresen teljesítetted!
Minden elmúlik. Minden. Elmúlik.”

BÁNKI – HORVÁTHNÉ GYÖMREI MÉDEA

„Köszönöm a lehetőséget, hogy részt vehettem ezen a workshop-
on. Most vettem részt először ilyen formában megrendezett ilyen be-
szélgetésen. Mindhárom beszélgetés nagyon tetszett. Beszélgettünk
a stresszről, a változásról és a kapcsolatokról is. Sokan nyíltan felvált-
alták az érzelmeiket, mások magukban vizsgáldottak, de a témák
mindenkit megérintettek. Sokat tanultam, jó ötleteket kaptam, job-
ban megismertem magam. Sok sikert, jó egészséget kívánok.”

„Először is köszönöm a lehetőséget, hogy részese lehettem a pro-
jektnek! Gratulálok az ötlethez és a sikeres megvalósításhoz!
A találkozók alkalmával nagyon jól éreztem magam, azt éreztem,
hogy „ez pont’ most, pont’ nekem, pont’ rólam szól”. Szerintem ez
adta a sikerességét és a résztvevők aktivitását is!
Ami a csoport tagjaitól érzések, mondatok formájában töltekezés-
ként „hazavihető volt”, az az életünk minden szakaszában fontos le-
het! A jelen helyzetben, amely sajnos már több mint egy éve tart,
nagy szükség van ilyen témájú csoportfoglalkozásokra. Kívánok jó
egészséget és mielőbb a teljes életünk visszakapását.”

Üdvözlettel: SIPOS ERIKA

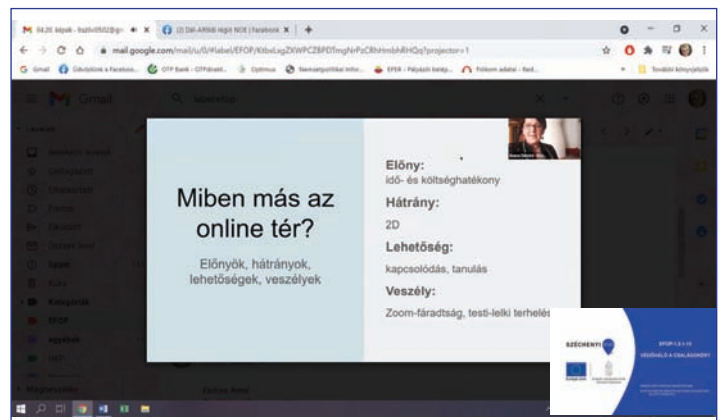
„Köszönöm a lehetőséget, hogy részt vehettem a csoportos konzul-
táción! Nagyon nagy szükség van ilyen beszélgetésekre, különösen
ebben a bezárt időszakban. Amikor megtudjuk a másik ember prob-
lémáját, akkor könnyebb elfogadni a sajátunkat. Nagyon kedves cso-
porttagokat ismertem meg, és sokat jelentett, hogy mindenki olyan
segítőkésszerű hozzáállással fogadta a tagok problémáját. Remélem,
hamarosan véget ér ez a nehéz időszak és újra találkozhatunk NOE-s
rendezvényeken.”

UGOCSAI JÁNOSNÉ MARGIT

ZOOM alkalmazás tanfolyam

Március 25-26-30-án a Zoom-alkalmazást tanultuk.

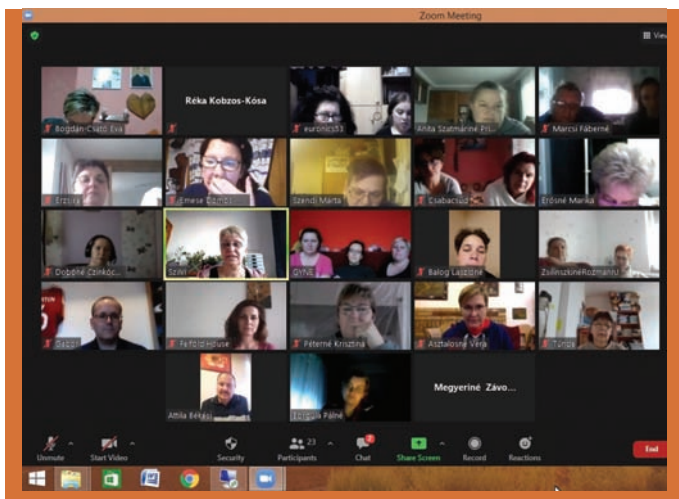
Dömösi Emese, a Makói Nagycsaládok Egyesületének alelnöke „fe-
kete öves” Zoom oktatóként adta át a tudását. Mindenre kiterjedő, ala-
pos, interaktív foglalkozásokon vehettünk részt. Bónuszként betekint-
hettünk a facilitálás rejtjelmeibe is. A három alkalom végére a
résztvevők sok mindenre kiterjedő tudással és magabiztosan állhattak
fel a képernyő előtt.



Tavaszi megújulás kívül-belül

Április 10.

A beszélgetés első felében kozmetikus segített tájékozódni a különféle bőrtípusok között. Beszélt a bőrápolásról, a bőrproblémák és a táplálkozás összefüggéseiről. Hasznos tippeket kaptunk arra is, hogy az évszakok váltakozása és a mindennapi időjárás mellett hogyan tudjuk megtartani bőrünk szépségét.



A külső ápolás után a belsőnkkel is foglalkoztunk. Sportoktató házaspárunk érdekesítően beszélt a helyes légzésről, az alvásminőségünk javításáról, arról, hogy táplálkozásunk milyen mértékben befolyásolja többek között a bőrünket és az életminőségünket is. A témák sok kérdést vetettek fel, jóval túlszaladtunk a tervezett időn is, így a mozgás témáját egy másik alkalomra halasztottuk.



Anyaklub extra

Az „Anyaság és karrier” kerekasztal-beszélgetés során a meghívott vendégekkel a karrierváltás témáját jártuk körbe. Ezután kis csoportokban mindenkinek lehetősége volt elmondani a saját gondolatait – nagyon mély, tartalmas csoportalkalom volt.

Az „Anyaság és a vezetői szerep” szintén kerekasztal-beszélgetéssel indult, a meghívott vendégek elmondták, milyen nehézségeket élnek meg mint vezetők mind a családi, mind a vállalkozásuk szintjén, de azt is megtudhattuk, hogy miért motiváló, és mik az előnyei az ilyen munkának. A továbbiakban ismét volt lehetőség kisebb körben beszélgetni, majd visszatérve a nagy fórumhoz, összegeztük a tapasztalt élményeket.

A visszajelzésekből kitűnt, hogy mindannyian mennyire magunkra tudtak ismerni, hogy tényleg a saját a hősei lehetnek a saját történeteiknek is – erőt adó és inspiráló volt ez az alkalom. Köszönet Dömösi Emesének, a Makói Nagycsaládosok Egyesülete vezetőségi tagjának mindkét alkalom megvalósításáért és koordinálásáért.

ZOOM délután

Az igényekre tekintettel megismételtük a Zoom alkalmazás oktatását, melyet Dömösi Emese profi módon prezentált. Ezúttal egy délutáni alkalomra vártuk azokat, akik leginkább az alapokra voltak kíváncsiak, de a pár óra igen tartalmasan zajlott, tele gyakorlási lehetőségekkel, és a résztvevők az elhangzott oktató videókat „haza is vihatték”, így bármikor a segítségükre lehet.

Néhány idézet a két ZOOM tanfolyam kapcsán

Miért szeretnél részt venni a képzésen? – tettük fel a kérdést a jelentkezőknek. Ilyen válaszokat kaptunk:

- ◆ „A későbbiekben szeretnék előadást, tréninget tartani.”
- ◆ „Fejlődni szeretnék a Zoom felhasználásával.”
- ◆ „Hogy még jobban elmerüljek a ZOOM világában.”
- ◆ „A rendszert online óra megtartása során próbálnám ki. A zoomot eddig résztvevőként használtam, vendégként, de szükségem lesz a rendszer ismeretére, hogy végezhessem az online munkát.”
- ◆ „Informatikai hiányosság, eddig a gyerekek segítettek a Zoom használatában.”
- ◆ „Mert nem szeretnék lemaradni hasznos információkról.”
- ◆ „Azért, hogy tájékosk a ZOOM alkalmazással kapcsolatos ismereteimet, pl. házigazda szerep, megbeszélés-indítás stb.”
- ◆ A lehetőséget ajánlottam a régióimban dolgozó vezetőknek, de nekem sem ártana még frissíteni az ismereteket.”
- ◆ „Csak résztvevő voltam zoomos beszélgetésen, esetleg szükség lehet még a használatára.”
- ◆ „Négy gyermekem, 10 unokám négyfelé lakik, de ebben a pandémiás időszakban tudjak velük kommunikálni.”
- ◆ „Nagyon tetszik az egész. Jó a felépítése. Érthető, logikus a menete. Lehet, hogy gyorsnak tűnik, de a videók visszanezhetősége biztonságos hátteret nyújt!”

További tervek

Az idei évre még vannak terveink, amelyeket reményeink szerint már személyes találkozások alkalmával tudunk megvalósítani.

Családi közösségépítő programok keretében tervezünk kézműves játékszöházakat, főzőklubokat gyermekek és felnőttek számára, szalonasütést és vetélkedőket.

A projekt zárásaként egy nagyrendezvényt rendezünk, melyre nem csak a régióból, hanem a határon túlról is várunk majd vendégeket. Bízom abban, hogy az elkövetkező időszak a felszabadult és vidám találkozásokról szól majd.

BENEDEK SZILVIA
Dél-Alföldi régióvezető,
a projekt szakmai vezetője

Tanítható, mérhető-e a boldogság?

A nagycsaládosok körében nőtt a pozitív élmények aránya

Milyen tényezők befolyásolják a boldogságszintet?

A tudomány válasza erre a kérdésre, hogy a biológiai tényezők 50%-ban felelősek a boldogságszintünkért. Ezek általában az örökletes tényezők, ki mit hoz magával a genetikai állományában. 10%-ban felelnek az ún. társadalmi tényezők, az életfeltételek és a szociális kapcsolatok, és 40%-ban az egyén viselkedése, beállítottsága, élet-szemlélete határozza meg a boldogságszintjét. Magyarán szólva, nagyon is tehetünk azért, hogy boldogabbak legyünk. 40%-ban az emberek a viselkedésük révén tudnak boldogságot teremteni, fokozni a jóllétszintjüket.

Hogyan mérhető a boldogság?

Az ELTE PPK Pozitív Pszichológia Kutatócsoportja Prof. Oláh Attila irányításával és a Bagdi Bella vezette Jobb Veled a Világ Alapítvány a Pozitív Pedagógia és Nevelés Program támogatásával 2021. március 20-ára, a boldogság világnapjára az idén is elkészítette Magyarország Boldogságtérképét. Ez a térkép évről évre megmutatja, hogy mely magyarországi városokban élnek a legboldogabb emberek és melyek azok a területek, ahol a boldogságszint alacsony.



A Boldogságtérkép kutatással kapcsolatosan fontos tudni, hogy évenként mindig másokat érünk el a kérdőívekkel. Ez a mintavételi eljárás azt jelezheti, hogy az egy adott földrajzi vagy közigazgatási régióban élő emberek jóllétszintje hogyan, milyen irányban változik az évek során, figyelembe véve a megkérdezett személyek ún. demográfiai jellemzőit, mint nem, iskolai végzettség, életkor, családi állapot stb.

Az önbevallásos alapon működő kérdőív 1-10 vagy 1-6 terjedő skálából áll, olyan kérdésekre kell választ adniuk a kitöltőnek, hogy mennyire elégedett az életével, mennyire tartja boldognak magát. Kérdéseket tartalmaz a kérdőív a pozitív és negatív érzelmek arányára, a jövővel kapcsolatos pozitív elvárásokra vonatkozóan, és rákérdezzünk a jóllét különböző aspektusaira, az érzelmi, a pszichológiai, szociális és spirituális jóllétre, valamint a pszichológiai immunitás szintjére is. A beérkezett válaszokat területi elhelyezkedés szerint csoportosítjuk és az adott területhez tartozó emberek által bevallott boldogságértéket átlagoljuk. Ez adja meg egy-egy régió, megye vagy település boldogságszintjét. Az elemzés során azt is megnézzük, hogy az így kapott értékeket milyen objektív adatokkal lehet összevetni.



Például az adott régióban vagy városban mennyi az egy főre jutó GDP vagy milyen a népsűrűség, milyen az egészségben eltölthető várható élettartam, ez hogyan függ össze az emberek boldogságszintjével. Ezek már nem az emberektől származó adatok, hanem objektív számok, amelyeket szintén felhasználunk az eredmények értelmezéséhez.

Idei kutatási eredmények

Magyarországon 2020. április 1. és 2021. március 15. közötti időszakban a teljes lakosság átlagát tekintve a 2019-ben mért értékhez képest minimálisan csökkent a globális jóllét szintje.

Azonban szignifikáns, azaz jelzésértékű a növekedés Szombathelyen. 2021-ben a megyeszékhelyek közül itt mérték a legmagasabb jóllétszintet, így 2018 után, idén ismét Szombathely lett Magyarország legboldogabb városa.

Szorosan került a második helyre Nyíregyháza, ahol 2019-hez képest ugyancsak jóllétszint-növekedés mérhető.

Budapesten szignifikánsan szintén nőtt a lakosság globális jóllétszintje ez a növekedés a Budán lakók körében nagyobb, mint Pesten.

Az idei adatok is alátámasztják, hogy az egyedülállók és a kapcsolatban lévők körében szignifikánsan csökkent a jóllétszint, a házasság körében ugyanakkor mérsékelten nőtt. A testi-fizikai állapot szignifikánsan csökkent a gyermekes családokban, a pozitív élmények aránya ugyanakkor nőtt a 3 vagy több gyermeket nevelők körében.

Tanuljunk meg boldognak lenni

A kutatási adatokból látszik, hogy ugyan Magyarország fokozatosan javuló boldogság-értékeket mutat, de még mindig nagyon alacsony szinten kimunkált az emberek megküzdési képessége, ami pedig rendkívül fontos a boldogságszint szempontjából.

A Jobb Veled a Világ Alapítványnak a szülők és a pedagógusok, rajtuk keresztül pedig a gyerekek számára van szakmailag alátámasztott, kipróbált módszereken alapuló válasza erre a helyzetre. Ilyen például a Boldogságóra programjuk, a Pozitív Pedagógia és Nevelés Programjuk vagy az Erősségközpontú oktatásprogramjuk. Ezekről bővebb tájékoztatás a www.pozitivpedagogia.hu weboldalon található.

JOBB VELED A VILÁG ALAPÍTVÁNY

Gyermekvállalás: boldogság, gondoskodás, fáradtság, strapa...?

KI NE EMLÉKEZNE ARRA A PERCRE, AMIKOR ELSŐ GYERMEKÉT A KARJÁBA VETTE? AHOGY OTT SZUSZOG A KIS „CSOMAG”, AKIBEN MEGTESTESÜLT A SZERELMÜNK, AZ MAGA A CSODA. BOLDOGSÁG VOLT, AMIT ÉREZTÜNK? IGEN. ÖRÖM, ELÉGEDETTSÉG? IGEN. IZGALOM, FÉLELEM, FÁRADTSÁG? IGEN, AZ IS. AZTÁN KEZDETÉT VETTE CSALÁDI TÖRTÉNETÜNK GYERMEKES EPIZÓDJAINAK HOSSZÚ SORA, S A MAGUNK MÓDJÁN ÁTÉLTÜK A GYERMEKET VÁLLALÓ PÁROK ÉLETÉNEK E FONTOS FORDULÓPONTJÁT. ENNEK MOZZANATAIT VESSZÜK MOST SZÁMBA KÉT FELESEG, ILLETVE ÉDESANYA, ÁGI ÉS BEA TAPASZTALATAINAK SEGÍTSÉGÉVEL.

A családok élete ciklikusan zajlik, s egy-egy hosszabb-rövidebb átmenetet követően jutnak el a következő életciklusba. Ezek során számos feladatot kell teljesíteniük ahhoz, hogy alkalmazkodjanak az új élethelyzethez. Azok az életciklusváltások a legnehezebbek, amikor a családtagok száma is változik: amikor megszületik egy kisbaba, amikor egy gyermek kirepül a családi fészekből, amikor meghal egy családtag...

Egy gyermek érkezésekor talán éppen emiatt vált a család ún. centripetális működésbe, vagyis a családtagok szorosabb közelségbe kerülnek egymással s próbálják segíteni a szülőpárt. Így történt Ágival és Sándorral is több mint 25 évvel ezelőtt egy délvidéki kisvárosban: „Mindketten egyetemre jártunk, a férjem diplomavédés előtt állt. Nem volt állandó lakhelyünk: amely szülőknél éppen voltunk, ott aludtunk, vagy éppen az egyetemista otthonban, Újvidéken. De nem aggódtunk. Egyszer a városi buszon majdnem összenyomtak nagy pocakkal, ezt követően kizárólag gyalog jártam egy húzós kiskocsival végig a hosszú sugárúton; várandósan nem mertem többé buszra szállni. Ősztől a férjem elkezdett dolgozni. Decemberben én még ott ültem az iskolapadban, Újvidéken. Januárban, Sára lányunk születésekor volt négynapos az új dinár (»levágták« a sok nullát), mindeközben az infláció miatt kiürültek a boltok. Nem tudtunk babakádat venni, szegedi ismerősünk hozott egyet ajándékba. A rokonok babaruháit is megkaptuk, amik körbejártak a családban. Mindig mondtuk, hogy amire szükségünk van, az valahogy megteremtődik az égiek segítségével.”

Ebben az életciklusban Ágiék nemcsak az egyetemi képzésük tárgyiból készültek vizsgára, hanem vizsgát tettek a kisgyermekes életciklus „tétéleiből” is: új feladatoknak kellett megfelelniük (pl. a saját szükségleteiket háttérbe szorítani), új viselkedést kellett kialakítaniuk (szülőként gondolkodni és cselekedni), ezen felül újfajta családi működésmódot is ki kellett alakítaniuk a generációk közötti újfajta relációk létrehozásával: „Az anyós és após megszólítását a kislányunk megszületéséig mindig kerültük. De a szülés után ez is megoldódott: ezután már mama és tata lettek.”

A szülővé válás mind az anya, mind az apa számára feladatot jelent. Az anyává váló fiatal nőnek számos problémával kell megküzdenie: testének váltoásaival, az esetleges depresszióval („baby blues”), a hatalmas életmódváltással, a csecsemő iránti felelősséggel, az anyai feladatok ellátásában felmerülő bizonytalanságokkal és a környezeti elvárásoknak való megfeleléssel.

Ez utóbbit illetően Áginak még csak a családi „körussal” szemben kellett megtalálnia a saját „szólamát”, a közösségi média akkor még nem fejtette ki hatását, de így is adódtak nehézségei: „Nagyon

tak nehézségei: „Nagyon

nagy a családjunk, így babátogatáskor sokan jöttek, és osztották az egymásnak is ellentmondó tanácsokat: »Ha alszik, nem kell felkelteni!«, »Háromóránként meg kell szoptatni!«, »Adj neki teát!«, »Ne adj neki teát!« Próbáltam mindenkinek megfelelni. A vége az lett, hogy kórházba kerültünk, mert nem gyarapodott a baba. Ott fogadtam meg, hogy nem fogadok el tanácsot, és én sem adok a kismamáknak. Amikor megszületett a második lányunk, már nem hallgattam senkire. Két hónapi kb. kétóránként szoptattam, s minden rendben volt vele.”

Tudtad? Fontos, hogy meglegyen a kapcsolatban a romantikus szerelem időszaka, hogy a házaspár megalapozhassa kapcsolatát, összeszokjanak, a származási családtól elhatárolódjanak, s kialakítsák szerepeiket. Ezt követően jön el az ideje kb. két év múltán az első gyermek vállalásának.

Az apává válás kevésbé intenzíven zajlik, mint a napi 24 órás anyaság. Az anyaszerep kettős: az anya egyrészt erős és kompetens, másrészt esendő és kiszolgáltatott. A gyermekükkel gyed-en, gyes-en lévő anyák érzelmileg és egzisztenciálisan is kiszolgáltatottak. Elszigete-





BARÁTH MÁRTA

lődnék, örömforrásaik beszűkülnek a gyermekükre és a férjükre. Ilyenkor a külvilág felé az apa közvetít, az anya tőle vár érzelmi megerősítést és elismerést. Ez az apáknak azonban gyakran igencsak megterhelő.

A Velencei-tó közelében élő Bea és Benedek – akik ma már egy hat- és egy hároméves kisgyermek szülei – jól vették ezt az akadályt, a szülői társi együttműködés kialakításában találékonyak, akár a gyerekek altatásáról van szó, akár egy-egy hétvégi családi kirándulás lebonyolításáról. Ám az első kis jövevény érkezése egyrészt a pluszfelelősség kapcsán, másrészt érkező gyermekük személyének elfogadása terén őket is megdolgoztatta: „A férjem úgy gondolta, menni fog neki az apaszerep. Viszont a kilenc hónapot végigizgulta. Nem szépségnek élte meg a várandósság idejét, hanem kilenc hónapnyi stressznek; aggódott, hogy végig minden rendben legyen a babával és velem is, beleértve, persze, a szülést is. Amikor már megszülettek a picik, megnyugodott. Első várandósságomkor mindenáron lányt akartam (a férjem is lányt várt), és négy hónapig abban a hitben ringattam magamat, hogy lányom fog születni. Mikor kiderült, hogy fiút várok, még sírtam is, de nem örömben, a férjem viszont elfogadta a hírt. Amikor megtudtam, hogy egy ismerősömnek lánya fog születni, rettenően igazságtalannak éreztem a helyzetet. Nem tudtam elképzelni, mit fogok majd játszani egy fiúval. A szülésig hátralévő öt hónapban azonban szépen »áthangoltam« magamat. Azok az érzések ma már nagyon idegenek számomra, mert így jó a családjunk, ahogy van. És ami azt illeti, egyéves koráig a lányommal is meg a fiammal is lényegében ugyanazt játszottam...”

Minden életciklusnak van nyeresége és vesztesége is. Első gyermekünk megszületésekor a nyilvánvaló nyereség mellett egyértelmű veszteség, hogy egy időre búcsút mondhatunk a nyugodt párkapcsolatnak, talán az addigi anyagi lehetőségeinknek is. Az újdonsült apa és anya egyik legfontosabb feladata ekkor, hogy gyermekéhez fűződő új kapcsolatát bevonja kettejük párkapcsolatába, azaz együtt legyenek szülők.

Tudtad? A gyermekvállalással járó változások a férfi és a nő életében a gyermek megszületését követően is másként hatnak: a gyermek a férfi stressz-szintjét növeli, a nő stressz-szintjét csökkenti. Ennek magyarázata, hogy mivel kezdetben általában az anya tölt több időt gyermekével, könnyebben megtalálja az érzelmi, fizikai intimitást a kicsivel, miközben az apa ebből jóval kisebb mértékben részesül. Ehelyett inkább a gyermekkel járó felelősséget, feladatokat és stresszt tapasztalja meg.

Vajon hogyan alakul a párkapcsolati elégedettség gyermekvállalás mellett? Több kutatás ezt egy U alakú görbével írja le: az első gyermek megszületése után a házasságukkal elégedett személyek aránya viszszaesik. Legalacsonyabb a párkapcsolati elégedettség az iskoláskorú gyermeket nevelő családoknál, majd az elégedettség idővel ismét emelkedni kezd. A többi gyermek megszületése is megterheli a házasságot, de már nem olyan nagy mértékben, mint az első gyermeké, hiszen ekkorra a párnak már használható forgatókönyve van arra, hogyan viselkedjen.



Számos kutatás más ívet, más mintát ír le, például egy magyar vizsgálatban azt találták, hogy a más helyzetben lévő nőkhöz képest a gyes-en lévő anyukák tűnnek a legboldogabbaknak, ezzel szemben az apák annál távolabb érzik maguktól a feleségüket, minél több a gyermekük.

Három szempontot azonban érdemes figyelembe venni:

- ahol a nevelésből a feleség és a férj is kiveszi a részét, ott a gyermek megszületése nagyobb elégedettséggel társul,
- ugyanilyen fontos a saját feltöltődésünkre elkülönített idő biztosítása,
- a partnerrel együtt töltött idő mennyisége is mérvadó, az egymásra szánt idő ugyanis közelebb viszi egymáshoz a pár tagjait, és jelzi az elköteleződésüket is egymás felé; az együtt eltöltött idő hiánya pedig a legbiztosabban jelzi előre a párkapcsolati elégedetlenséget.

Hogy a fentiekből az Önök (nagy-) családjára mi érvényes, azt csakis Önök tudják, érzik. Érdemes kiülni a párunk társaságában a teraszra egy kávéval, esetleg az utolsó túlélő csokinyúllal, s megosztani egymással a saját megélésünket, saját történeteinket. Nyíló rózsák mellett, májusi zivatarok közepette – e cikk megírása közben – a férjemmel mi is megtettük, s izgalmas beszélgetés kerekedett belőle, a címben feltett kérdésre is megalkottuk aktuális válaszukat.

BARÁTH MÁRTA

kommunikációs szakember, pár- és családterapeuta-jelölt

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Bagdy E. – Telkes J.: A válás lélektana, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó Bp.1986.
- Boden, J. S. – Fischer, J. L. – Niehuis, S.: Predicting marital adjustment from young adults' initial levels and changes in emotional intimacy over time: A 25- year longitudinal study, *Journal of Adult Development* 17 (2010) pp. 121–134.
- Kozékiné Hammer Zs.: A párkapcsolati elégedettség vizsgálata rendszerszemléleti keretben, Doktori disszertáció, Budapest, 2014.
- Kopp M. – Skrabski, A.: Nők és férfiak egészségi állapota Magyarországon, TARKI, Szociális és Munkaügyi Minisztérium, Budapest, 2009.
- McCabe, M.: Satisfaction in marriage and committed heterosexual relationships: past, present, and future, *Annual review of sex research*, 17 (2006) pp. 39–58.
- Goldenberg, H. – Goldenberg I.: Áttekintés a családról, I, Animula, Budapest, 2008, pp. 34–71.
- Minnotte, K. – Pedersen, D. E.: Gender Ideology, Family-to-Work Conflict and Marital Satisfaction in Dual-Earner Couples. Paper presented at the annual meeting of the National Council on Family Relations, Minneapolis, Minnesota, 2010.
- Rollins, B. – Feldman, H.: Marital satisfaction over the family life cycle, *Journal of Marriage and the Family* 32 (1970) pp. 20–28.
- Russel, C.S.: Transition to parenthood: problems and gratifications, *Journal of Marriage and the Family* 36 (1974) pp. 294–302.
- Weigel, D.J. – Ballard-Reisch, D.S.: How couples maintain marriages. A closer look at self and spouse influences upon the use of maintenance behaviors in marriages, *Family Relations* 7 (1999) pp. 263–269.

Fókuszban a boldogságunk

NÉHÁNY ÉVE NYILVÁNÍTOTTA AZ ENSZ KÖZGYŰLÉSE MÁRCIUS 20-ÁT A BOLDOGSÁG NEMZETKÖZI VILÁGNAPIJÁVÁ, EZZEL HANGSÚLYOZVA, HOGY BOLDOGSÁG KERESÉSE AZ EMBERI LÉT EGYIK ALAPVETŐ CÉLJA. A KEZDEMÉNYEZÉS ATTÓL A KÜLÖNLEGES ORSZÁGTÓL, BHUTÁNTÓL SZÁRMAZIK, AMELY MÁR 2008-BAN ALKOTMÁNYBA FOGLALTA, HOGY AZ ÁLLAM FELADATA POLGÁRAI BOLDOGSÁGÁNAK ELŐMOZDÍTÁSA, ÖSSZHANGBAN AZ ORSZÁGBAN 1972-BEN BEVEZETETT BRUTTÓ NEMZETI BOLDOGSÁG MÉRŐSZÁMÁVAL. AZ ORSZÁG UGYANIS A VILÁG MINDEN TÁJÁN HASZNÁLT GDP MUTATÓJA HELYETT EZT TEKINTI FEJLETTSÉGE MÉRCÉJÉNEK, AMELYNEK NÖVELESE A MINDENKORI DÖNTÉSHOZÓK FELELŐSSÉGE.

A boldogság keresése tehát emberi létünk alapvető kérdése, mindannyian vágyjuk és reméljük a boldogságot, de vajon amikor ott van az életünkben, tudjuk-e élvezni, átérezzük-e egyáltalán?

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a külső körülmények határozzák meg a boldogságot, azaz a tárgyi javak birtoklása boldogságot szerez. De valóban így van? A ház, a gépkocsi birtoklása vagy a nagyobb ház, nagyobb gépkocsi valóban a boldogságot hozza el?

Életünk egyik legfontosabb feladata, észrevenni az élet örömeit és társas lényként nemcsak a magunk örömét, hanem az együttműködésben rejlő örömet is. A boldog emberek legkiemelkedőbb jellemvonása, hogy erős baráti és családi kötelékekben élnek és sok időt töltenek szeretteikkel.

A boldogság pozitív energia, amely bármilyen apró is, sokat jelenthet számunkra. Nem jön csak úgy magától, nekünk is tennünk kell érte, hogy elérjen minket. **Szeretni kell másokat, hogy szeressenek, dolgozni kell azért, ha sikert akarunk a munkában, s adni magunkból, az energiából, a szeretetünkől másoknak, hogy mi is kaphassunk...**

Márai Sándor a Füveskönyv című művében így ír a boldogságról: *„A legtöbb ember egy életet tölt el azzal, hogy módszeresen, izzadva, szorgalmasan és ernyedetlenül készül a boldogságra. Terveket dolgoznak ki, hogy boldogok legyenek, utaznak és munkálkodnak a célból, gyűjtik a boldogság kellékeit, a hangya szorgalmával és a tigris ragadozó mohóságával. S mikor eltelt az élet, megtudják, hogy nem elég megszerezni a boldogság összes kellékeit. Boldognak is kell lenni közben. S erről megfeledkeztek.”*

Valóban így van ez, ahogy Márai írta? Mitől lehetünk maradéktalanul boldogok? Attól, hogy egészséges a családjuk, hogy boldognak látjuk a gyermekeinket, hogy szeretjük a munkánkat, hogy közeledik a kikelet, hogy süt a nap, hogy reggelente madárcsicsergésre ébredünk, hogy a harmatos fűben sétálva önfelédten nézhetjük a vonuló felhőket, ezek mind-mind a boldogság apró megjelenései.

A boldogság alapköve ugyanakkor a lelki egyensúly és a lelki nyugalom megtalálása is.

Ma, a pandémiával terhelt időkben, különösen fontos a lelki harmónia megteremtése, hiszen folyamatosan aggódunk szeretteink, barátaink és a magunk egészségéért. Eközben hajlamosak vagyunk megfeledkezni a kiegyensúlyozott lelkiállapot fontosságáról, melyet számtalan módon érhetünk el. Elsősorban olyan tevékenységek jöhetnek szóba, melyek örömet szereznek, mint például az alkotás, a közös együttlétek (akár online módon is), a játék, a tánc és még sorolhatnánk mindazon lehetőségeket, melyeket felszabadult, örömmel végzünk. **Az alkotás öröme nem valamiféle kiváltság, amely csak a nagy tudósokat vagy**

művészeket illeti meg. Minden ember, bármely foglalkozási ágban alkotómunkát végezhet és átélheti annak szenvedélyét, a különböző utak keresését, eredményeit. Napi teendőink során nem is figyelünk arra, hogy szinte folyamatosan alkotunk: elkészítjük a reggeli kávé, megterítjük az asztalt, elültetünk egy muskátlit, megírunk egy levelet... De van, aki konkrét alkotó tevékenységet folytat: rajzol, fest, farag, gyöngyöt fűz, vagy éppen varr. Hogy miért? Mert az alkotás öröme a most pillanatának boldogsága, nemcsak egyszerű időtöltés, hanem stresszoldás, a boldogság forrása. Hajtóerő is a boldogság, segít megvalósítani a szükséges feladatokat, új feladatokat elvégzésére sarkall és az eredmény új boldogságot hoz.



Emberi létünk jellemzője, hogy az egyéni boldogságunk mellett mennyire fontos a közösség, amely láttatja velünk, hogy jót teszünk, eredményt érünk el. A közösség képes megsokszorozni az örömet és eloszlatni a csüggedést, mert a közösség tagjának lenni biztonságot, összetartozást jelent. **A közösségi támasz azt jelenti, hogy az örömdobban van kívül osztozni, szomorúságodban van, ki megvigasztaljon, a bajban van, ki erőt adjon.**

A régi időkben a munka és a szórakozás, a vidámság összetartoztak. Például tollfosztáskor összegyűltek az asszonyok, s miközben szorgosan járt a kezük, énekeltek, történeteket meséltek, fenntartva és megőrizve a hagyományait.

A férfiemberek szántottak, vetettek, arattak, aztán a jól végzett munka öröme közösen mulatságot csaptak és önfelédten táncoltak. A táncban, különösen a néptáncban, mintegy elrejtve, megjelent az öröm, a bánat és a virtus is. Amit nyújt a tánc, az a közösségben való létezés, az érzelmek kifejezése közösségi formában és ez is boldogság. A közös cél megvalósítása, együttműködésben, tisztelet a másik iránt – mi ez, ha nem boldogság.

Amikor fiatal az ember, a jövőről alkotott elképzelésének része az, hogy tanul, hogy családot alapít, és bensőséges kapcsolatot ápol szeretteivel, gyerekeivel, hogy áldozatot hoz értük, ha kell, és önzetlenül segíti, támogatja őket. Ha mindez megvalósul, akkor elégedett és boldog, mert az élete kiteljesedett. A boldogság nemcsak a feltétlen örömet jelenti, hanem a küzdelmet is azért, hogy a céljainkat elérjük.

Adunk és kapunk – egyénnek és közösségnek, elesettnek és rászorulóknak, szóval, tettel és bátorítással, így érhetjük el a boldogság kegyelmi állapotát. Mert bár az életkörülmények annyira sokfélék, ahány ember csak van a világon, s nagy különbségek vannak a kultúrák, a hagyományok és az elvárások között, a boldogságot mégis igazán az egymásért végzett munka az egymásért végzett cselekvés jelenti.

SÁRVÁRINÉ RIEDER ZSUZSANNA



Nagy Lea

Bábmadar – Szerelmes vers

A valóságnak nincs egyéb jele,
mint a fent cikázó bábmadrának.

Puha üregben mélázunk.
Szorítalak, de nem nagyon.
Nézem a ráncaid.
Hogy mosolyognak-e a ráncaid.

Ez fontos.
Míg csak az idő.
Elrévedni ezen a ráncon,
ami, ha úgy, akkor mosolyog.

Ránk hajolnak az évszakok.
Ránk hajol az időtlenség.

Bekebelez – mondod.
S én hagyom, hogy be, egyre csak be.
Fűzfákká változtunk órák óta már,
vagy az évek alatt, nem figyeltük.

Fűzfa ágainkkal hajladozunk egymásba,
egymás bimbózásába, bele,
miként az a mohó növényzethez illő.

Ránk száll az ezideig cikázó bábmadar.
Csőrét feltartja a nap felé.

Ahogy kinyílik kereplője,
lecsordul ránk a patak vize, amit fiókáinak hozott.
Ráncos ágad mosolyát
nézem. Ez fontos. Míg csak az idő.

Miként úgy, mint itt:
ez az álom.
Ebben a puha üregben,
hol valóságnak jele nincsen.

Tollázkodik a bábmadar.

Nagy Lea (2000, Szolnok) Debüt díjas költő. Legutóbbi kötete: Kőhullás (2020)



Bék Timur

Kert

Erdőből vagy. Csontjaid
jegenyefaágak.
Füvektől csen hajnali
harmatot a lábad.

Kulcsontodnak árkan
fodrozódik a hó,
te szarvasszelídítő,
te esőálmódó,

nem mulsz, barna csöndben élsz,
és szépen öregszel.
Patakodban összeér
a mindig és az egyszer.

Ezek, akik magukat
vándoroknak mondják,
csak kirándulni járnak
a városból hozzád.

Könnyműen szeretnek,
jól ismerem őket,
öntudatlan kiűznék
az erdőt belőled.

Én vas vagyok. Gépszívem
fagyállót keringet.
Elejtem a délutánt,
elejtek én mindent.

Rozsdavirágok nyílnak
tavasszal kezemben,
az alkonyi levegő
elfeketül bennem.

Nem öregszen, úgy múlok,
csak ékszíjam lazul,
s varjú költözik belém
albérlőtársamul.

De hallod, hogy ott remeg
mindegyik szavamban
a kocsonyás béke, mit
érckoromban kaptam.

És békémen, csöndeden
kívül más mi kellhet,
hogy megépítsük egymásban
egymásból a Kertet?

Bék Timur (1977, Szászvár) Gérecz Attila- és Debüt-díjas költő. Legutóbbi kötete: Aszterión (2019)



Szerelem a kastélyban



A Festetics család több mint kétszáz éven keresztül élt Keszthelyen. Hithű katolikus arisztokrata családként az otthon melege, házastársaikhoz fűződő mély szerelmük, szeretetük példaként szolgálhat a mai kor embere számára is.

A XVIII. század derekán a kastély

úrnőjének, a felvidéki születésű **Bossányi Juliannának** (1734/1735–1805) (1. kép) Festetics III. Pál gróffal (1722–1782) történt kézfogója – 1751. szeptember 7. – után egy nappal már az esküvőt is megtartották. Az eljegyzés napján kiállított okirat szerint a leendő férj 3000 körmőci aranyat adott „móring gyanánt” (hozomány) arájának, amit még megtoldott 4000 forinttal. *„Szükséges, hogy tetőtől-talpig felruházzam a menyasszonyt, még éjszakai ruhát, cipellőt és minden bagatellát hozzáadván, e mellett egy pár csöves gyűrűt, ezüst nachzeugot, órát és besteckket kell adnom...”* (Szabó Dezső: A herceg Festetics-család története Budapest, 1928., 190–191. p.) Házasságukból 9 gyermek született. Az ismertebbek: Festetics Julianna, gróf Széchenyi István édesanyja, Festetics I. György mecénás gróf, valamint Festetics Imre, akit a genetika atyjaként tartunk számon.



A legkiemelkedőbb családtag, gróf Festetics I. György (1755–1819) felesége **Jakabházi Sallér Judit** (1766–1829) a Vas megyei Molnáriban (ma Püspökmolnári) született. Mai szóhasználatával élve belevaló, „vagány csaj” lehetett. Tucatnyi uradalmában cselédek százai dolgoztak, mégis saját kezűleg főzte a szappant, mártotta a gyertyát vagy porgette a rokkát.

A leendő após, Festetics III. Pál azt kívánta, hogy elsőszülött fia előnyös házasság által mozdítsa elő anyagi helyzetét. A kiszemelt menyasszony nagyon jelentős, 400.000 forintos hozománnyal bírt. Apja később így írt fiához: *„Adom tudodra, hogy Sallér-háznál igen megtetszettél”*. Buzdította, hogy ne hagyja elszaladni a kedvező alkalmat:

„Magyarországnak ennél jobb partija nincsen”...; sőt, még azt is írta: „az a madár az kezünkől ki ne repüljön”. Házasságukból 4 gyermek született. Levélváltásaikban a megszólítások egy szerelmes házaspár képét mutatják: *„Édes Szívem, Kedves Angyalom, Szerelmes Angyalom, Édes Szívem Kintsem Angyalom, Édes Lelkem Drága Kintsem”*.

Ezt a szerelmet azonban az idő kikezdte, ami egymástól való elhidegülést vont maga után. Az 1800-as évek első éveiben a feleség elhagyta Keszthelyt és visszaköltözött Molnáriban. Az 1805. április 15-én kelt 5 pontos válási szerződésben többek között ez olvasható: *„mi módon lehessen közöttünk alább irattak között az már meghatározott Elválásunkat tovább is úgy folytatni, hogy ez a gyermekeinknek legkevesebb kárával, a külső illendőséggel és Tisztességgel megeshessen”*. A *„háborgás, pörlekedés vagy szemrehányás”* bármilyen lehetőségét messze elkerülték.

A XIX. és XX. század két bájos, elragadó hölgyének, a Festeticsek hercegasszonyainak házassága méltán nevezhető mélyérzelmű, boldog szerelmi házasságnak.



Hamilton, Marie Victoria (1850–1922) egy híres skót hercegi család leszármazottjaként (2. kép) egy kényszerített, sikertelen házasság után lett 1880. június 2-án herceg Festetics II. Tasziló (1850–1933) felesége. Frigyük megkötése után az új keszthelyi kastély elkészültéig Baden-Badenben éltek. A grófi párnak 4 gyermeke született: 3 leány és 1 fiú. Mary megtanult magyarul, de gyermekeivel angolul beszélt és levelezett. 1922. május 14-én hajnalban Budapesten hunyt el. A herceget nagyon megviselte imádott felesége elvesztése. Tiszteletére és emlékére építtette azt a családi mauzóleumot, amely 1925-ben készült el és a családtagok nyughelye lett.

Mary Festetics-Hamilton menyee, a morva származású **Haugwitz**

Mária (Mia) (1900–1972) a kastély utolsó lakója volt. „A jószív hercegnője” jelzővel illetjük. Emléke még mindig elevenen él az idősebb keszthelyi korosztály körében. **(3. kép)**

III. György (1882–1941) herceg nehezen adta „nősülésre a fejét”. Nemcsak a családtagok, hanem a keszthelyi polgárok is árgus szemekkel figyelték a bejelentést a herceg nászáról. A Keszthelyi Hírlap 1938. február 20-i számában ezt olvashatjuk: *„Keszthely város közönsége, ... bizonyára élénk rokonszenvvel és nagy örömmel fogja fogadni azon hirt, hogy FESTETICS GYÖRGY herceg Őfőméltósága eljegyezte HAUGWITZ MÁRIA grófnőt, a főúri társaság egy igen kedvelt tagját.”*

1938. február 26-án délelőtt 11 órakor Bécsben esküdtek meg. A házaspár boldogságban, békében élte mindennapjait;



3. kép

óta ragyogó arccal és sugárzó tekintettel néz a hercegi palota felé, Mindannyiuknak, szegénynek és gazdagnak egyöntetű a kívánsága: tartsa meg az Isten legjobb egészségben az újszülöttet hercegi szüleiivel az Ő és mindnyájunk örömére!” (Keszthelyi Hírlap, 1940. november 23.)

Sajnos, a felhőtlen öröm nem tartott sokáig. 1941. augusztus 4-én III. György elhunyt. A hercegasszony józanul, higgadtan próbálta gondtalanná tenni kisfia mindennapjait.

Az 1980-as évek elején Tar Ferenc történész tollából interjúsorozat készült az akkor még élő Festetics alkalmazottakkal. Bödör Ilona szo-

1940. november 18-án a hercegasszony egészséges fiúgyermeknek adott életet, aki a kereszttségben a György Pál Tasziló nevet kapta. Hatalmas örömben Keszthely város lakossága is nagy lelkesedéssel osztozott: *„Keszthely társadalma hétfő reggel*

balány története (részletek): „.... Egy nagyon modern és másképpen gondolkodó hölgy volt. ... A kis herceget rendkívül józanul, a mai életre nevelte az édesanyja. [...] A hercegasszony nem engedte a kisfiát kis hercegnek szólítani. Azt mondta, hogy éppen olyan kisfiú, mint a többi, György a neve.”

Az emigráció első éveit Svájcban töltötték, majd végső lakhelyük Bécs lett. 1972-ben itt hunyt el, de 1990 októberében végakaratainak megfelelően fia a hamvait hazahozta Keszthelyre.

Herceg IV. Festetics György így emlékezett édesanyja újratemetésekor: *„Édesanyám hitt a magyarországi rendszerváltásban. Mindig azt mondta, hogy a török uralom is csak 150 évig tartott, ez sem tarthat örökké. (...) Abban már nem reménykedett, hogy ő még életében visszatérhet. (...) Gondolkodásmódja (...) mindvégig közép-európai maradt, tetteit a racionalizmuson túl a szíve motiválta. Reálisan gondolkodó, (...) mélyen érző, erős hitű asszony volt.”* (Keszthely és Vidéke, 1990. október 13.)

Fotók: HelloKeszthely

KÉRINÉ ÓDOR ORSOLYA,
KÖNYVTÁROS



Vallomások a boldogságról

A boldogság



„Úgy döntöttem, hogy boldog leszek, mert az nagyon egészséges.”

/Voltaire/

Voltaire idézete elsöre talán viccesen hangzik, de jobban rátapintott a lényegre, mint gondolnánk. Mi is a boldogság? Egy érzés? Egy állapot? Egy fogalom?

Voltaire egyetlen mondatban elárulja nekünk –

mondatának az első fele megsúgja a a boldogság módját, a második fele pedig a következményét, ezért merem azt állítani, hogy az egyik legbölcsebb mondat, amit valaha hallottam.

Szerintem a boldogság döntés. Voltaire-nek igaza van.

Mindannyiunk életében lehetnek körülmények, amiktől úgy érezzük, okunk van a boldogtalanságra, okunk van szomorkodni. Ilyenkor nekünk kell választanunk, hogy minek adunk energiát. Függetlenül tesszük-e magunkat az adott körülménytől, vagy keresünk valamit, ami reményt ad és erőt, egy pár csepp boldogságot csepegtetve nehéz élethelyzetünkbe.

Amennyiben úgy döntünk, a körülményektől tesszük függővé a boldogságunkat, akkor rengeteget kell azon dolgoznunk, hogy megteremtjük az általunk optimálisnak vélt körülményeket. Sajnos, ilyenkor folyamatosan harcba szállunk, hiszen nem mindig irányíthatjuk a körülményeket. Tehát, mindennapjainkat félelemmel és aggodalommal töltjük fel és a harc közben talán észre sem vesszük, hogy mennyi értékes és boldog pillanat megy el mellettünk.

Ugyanakkor, ha a körülményeinkben keresünk mindig valamit, ami szép, ami feltölt, ami reményt ad, akkor, miközben elmúlnak a nehéz körülmények, azt vesszük észre, hogy boldog pillanatokat csepegtetünk az életünkbe, ami erőt adott átvészelné a nehezebb időket.

Én megtapasztaltam mindkét döntést. Első ránézésre könnyebbnek tűnik a körülményeket okolni. Sokat küzdöttem magamban. Féltem, hogy nem vagyok eléggé szerethető, hogy nem vagyok eléggé fontos, hogy egyedül maradok. Féltem, hogy nem tudom teljesíteni a körülöttem lévő elvárásait. Féltem, hogy a múltam árnyai behálózák a jövőm lehetőségeit, hogy a saját életemnek én csak áldozata lehetek. Amíg így éltem, a sok aggodalom és félelem mindig rossz irányba sodort. Nem tudtam megtartani a munkahelyemet, eladósodtam, önmarcangoló és egészségromboló szokásokkal töltöttem ki üresnek vélt, céltalan életemet. Ez az életszakasz így nem csak a lelkemet, de a testi egészségemet is rombolta.

Én szerencsés voltam. Vannak, sajnos, sokan, akik egy ilyen lejtőn elindulva sosem állnak meg, nincs kéz, aki utánuk nyúljon. Nekem megadatott, és az életemben talán ekkor jött el először igazán a döntés pillanata. Úgy vélem, ezt a döntést az első alkalommal a legnehezebb

meghozni, aztán minden egyes alkalommal egy kicsit könnyebb. Úgy döntöttem, hogy boldog akarok lenni. Persze ez az első lépés, ezután még rengeteg munka várt, hogy ráléphessek a boldogság útjára. De a döntés abban megerősített, hogy elkezdtem keresni, hogyan találhatok boldogságot nehézségek közepette is.

Számtalan forrás van, amiből meríthetünk, nekem az egyik ilyen boldogságforrásom az, ha adhatok, ha a céljaim, képességeim, tudásom, kincseim megoszthatom másokkal. A magyar nyelv gyönyörűen alkalmazza erre a „tehető” szót. Ha tenni tudunk, olyat, ami nemes célt szolgál és ezt megoszthatjuk embertársainkkal, akkor tehetősek vagyunk. Ha pedig mindezt szívből, számítás nélkül tesszük, akkor a szeretet útjára lépünk, és mi lehet nemesebb cél, mint szeretetben élni. Ez pedig garantáltan boldogságot szerez és elindít egy olyan spirált, amelyben egyre többen lehetnek tehetősek, hiszen az emberbe bele van kódolva a viszonzás vágya. Senki sem szeret adósságban élni, így az adok-kapok rendszerében az vezet messzire, ha képesek vagyunk először adni, önzetlenül, szeretettel. Tapasztalatból mondom, hogy ha így járunk el, előbb-utóbb a rendszer elkezd visszafordítani felénk a jótetteinket és elkezd áramolni felénk is minden, ami aztán körforgást generál. Egyre több örömteli pillanatunk lehet, amitől aztán boldognak érezzük magunkat.

De mi a helyzet, ha mindezek ellenére olyan élethelyzetek jönnek szembe, amelyekben nem tudunk örömet találni. Meghal a szeretett személy, elveszítjük a megélhetésünket stb. Ilyenkor a fájdalom, a szomorúság érzése teljesen természetes reakció. Vajon lehet-e boldogságot találni ilyen pillanatokban is? A válasz: igen. Ugyanis a boldogság nem egy állandó állapot, hanem döntés. Ez a döntés akkor is támogat minket, amikor a szívünk meghasad a fájdalomtól. Ilyenkor a boldogság nem feltétlenül örömként jelenik meg az életünkben, hanem láthatatlan erőforrásként, amely a döntésünkre emlékeztet minket és ezzel legbelül támogatja az élni akarást. Abban segít, hogy ne adjuk fel, hogy kitartsunk, mert jönnek majd még örömtelibb idők is. Voltaire mondatának második felében azt állítja, hogy a boldogság egészséges. A két szó talán szinoníma is egymással, hiszen akkor tudunk igazán boldogok lenni, ha egésznek érezzük az életünket, ha ki



tudunk szakadni szűk látókörünk-
ből és rálátva a nagy egész-re,
egész-ségben látjuk önmagunkat
és a körülöttünk élőket. Ebből a
távlatból ugyanis már nem esünk
a pillanatnyi körülményeink okoz-
ta érzelmeink fogságába, nem
ezektől tesszük függővé létezés-
sünk értelmét, hanem tudjuk,
hogy bár az élet lassan elmúlik, de
az, hogy mit veszünk észre belőle, rajtunk múlik és nekünk számít iga-
zán. Hiszen ez a döntés fogja meghatározni, hogy miközben az utun-
kat járjuk, boldogok vagyunk-e vagy szenvedünk.



Hadd zárjam írásom – gondo-
latébresztőnek – a másik ked-
venc idézetemmel, ami a bol-
dagsághoz kapcsolódik, és úgy
vélem, összefoglalja ennek a
döntésnek a lényegét:
Nincs út a boldogsághoz, a bol-
dagság az út maga.
Az pedig, hogy rálépünk-e erre
az útra, a saját döntésünk, amit
életünk bármelyik pillanatában meghozhatunk, sosem késő, de minél
hamarabb hozzuk meg, annál több időt tölthetünk el boldogságban.
VÁCZI JEZSÓ PÉTER

„Minden rosszban van valami jó, csak meg kell keresni!”



Sok ember azt gondolja, a boldogság anyagi javainkban mérhető. Őri-
ási ház medencével, méregdrága autók a garázsban, nyaralás valami-
lyen egzotikus országban és gyönyörű első osztályú ruhák. Ebben az a
veszély, hogy gyarló emberként soha semmi nem lesz elég, és sajnos,
ez nem feltétlenül vezet a boldogság útjára. Oly sokszor hallom a ha-
sonló helyzetben lévő emberektől, hogy milyen boldogtalanok és ma-
gányosak. Pontosan, hisz' lehet az ember gazdagon, nagy palotában
az ürességtől és magánytól is boldogtalan, és lehet kis viskóban sze-
gény emberként is boldog, mert ahol szeretet van, ott boldogság is van.
A legtöbb ember bele sem gondol, hogy saját maga mit is tehetne a
boldogságáért. Elég egy apró szemléletváltás és máris megfordulhat
velünk a világ.

Gyermekeként egyszerű családban éltem, ahol a jelszó a tisztességes
munka és becsület volt. Míg édesapám reggeltől estig dolgozott és oly-
kor napok teltek el úgy, hogy nem is láttuk, gyermekeként a vele együtt
töltött időt ajándékként éltük meg. Nekünk nem adatott meg a sok nya-
ralás, sem belföldön, sem külföldön, együtt is keveset lehettünk né-
gyen, mégis boldog gyermekként tudhatok magam mögött. Hisz meg-
tanultunk örülni az apró dolgoknak is. Örülni annak, hogy édesanyánk
mindig velünk volt és számíthattunk rá, és bár nem dúskáltunk a ja-
vakban, de kis kreativitással mindig mindenből a legjobbat hozta ki.
Testvéremmel soha nem éreztük magunkat magányosnak, boldogok
voltunk, hogy vannak szüleink, akik szeretnek minket és van hol lak-
nunk, van mit ennünk, van mibe felöltözzünk, vannak játékaink. Igen,
másoknak ezek mind talán apró dolgok, de mi ettől boldogok voltunk.
Ahogy az életem alakult, megannyi kihívás várt, amelyeknek meg-meg

kellett felelnem, s ez hol sikerrel, hol kudarcra végződött. Kudarcra a
háttal mögött sem szomorkodtam sokáig. Hisz mindig azt mondta az
én kedves megboldogult nagybátyám, „Minden rosszban van valami
jó, csak meg kell keresni!” Nem omlunk össze hónapokra, hanem fel-
állunk és megtaláljuk az okokat, hogy bizony az a dolog, miért nem si-
került, hogyan tegyünk máskor.

Míg eljutottam a várva-várt anyasáig, 7 esztendő telt el, ez alatt az
idő alatt számos megpróbáltatáson mentünk keresztül férjemmel, aki-
vel megtanultuk, hogy örüljünk egymásnak és a boldogság nem csak
egy adott cél elérésével valósul meg, hisz az élet rövid és csak rajtunk
múlik, hogy éljük meg éveinket: boldogságban-e, vagy örök keserű-
ségben. Anyaként – jelenleg egy 3,5 éves kisfiúval – azt mondhat-
nánk, tökéletes az életünk. Sajnos, a pandémia mindenkit próbára tesz,
de mi így fogtuk fel. Az élet adott még egy kis időt, hogy a család együtt
lehesen. Nincs ovi, és távmunka van, ami tudjuk, hogy mindenkinek
embert próbáló. Lássuk ennek is a jó oldalát! Foglalkozunk egymással
többet, itt az alkalom, szeressük egymást, éljünk családi életet, kirán-
duljunk sokat, örüljünk gyermekünk örömeinek és ismerjük meg egy-
mást úgy, ahogy talán pandémia nélkül sohasem tettük volna meg!
A mi boldogságunk titka, hogy abból hozzuk ki a legjobbat, amit ránk
mért a sors. Nem elégedetlenkedünk, inkább hálásak vagyunk azért,
amit az élettől kaptunk. Így sikerül mindig, minden élethelyzetben
megtalálnunk a BOLDOGSÁGUNKAT.

SCHERER-CSABAI GYÖNGYI



Az igazi férfi boldogságának titka

Boldogság... ez az a szó, amely mindenkinek mást és mást jelent az életében. Ha megengedik, – volt elemző-értékelő tisztként – „körbejáróm” a szó jelentését, kicsit messzebből indítok, mielőtt a mondanivalóm lényegére térnék.

A tudomány definíciója szerint „A boldogság pozitív érzelmekkel jellemezhető mentális állapot, amely a megelégedettségtől az egészen intenzív örömezésig terjedhet.” (Wikipédia)

Alapelemei az élvezet, elmélyülés, felsőbb cél, kézzelfogható siker, vagy éppen egy boldogságot szerző tevékenységbe történő belefeledkezés.

A vallások egy kicsit másként látják, a buddhizmus például az embereket kedvességre és együttérzésre buzdítja, arra, hogy minden érző lénynek joga van a boldogsághoz. Segítsünk minden erőnkkel másoknak, vagy legalábbis ne ártsunk.

A kereszténység szerint „Az Isten által ígért boldogság nem olyasmí, amiért küzdeni kell, amiben a körülmények megfelelő alakulása révén részünk lehet, hanem – miként a kegyelem – Isten ajándéka a benne bízó ember számára... A Biblia nem a problémamentességet és az önző vágyak kielégíttetését nevezi boldogságnak, hanem az Istennel való rendezett viszony következményének tekinti azt... Boldog ember az, akinek az Úr bünt nem tulajdonít, mert bebocsátást nyert a Paradicsomba.” (Wikipédia)

Tehát, számos módon elérhetünk ebbe a csodálatos állapotba. Boldog lehet, aki elégedett magával, úgy érzi, hogy kiteljesedett abban, amiben éppen tevékenykedik, harmónia van a lelkében. De ugyanígy boldognak érezheti magát, aki nem aggodalmaskodik mindenben, derűsen szemléli az életet, vagy éppen egy stresszmentes életet alapoz meg magának.

Úgy gondolom azonban, hogy a boldogság eléréséhez mindenképpen szükség van önmagad elfogadására, megismerésére. „Nosce te ipsum” azaz „Ismerd meg önmagad”, így szólt anno Ciceró és Szókratész jótanácsa is.

Egy másik kedvenc idézetem Oscar Wilde-től ered, és így szól: „Megismerni önmagad egy életre szóló románc kezdete!”

Életem során azt figyeltem meg, hogy azok az emberek a legboldogabbak, akik észreveszik magukban a boldogság meglétét, akik tudják magukról, hogy azok. Ha jól érzem magam és a környezetemben is mindenki vidám és elégedett, az már szinte maga a nagybetűs boldogság.

Az igazi boldogság észrevétlenül, halkan tölti be a mindennapjainkat, és ha már megszokásnak érzed, akkor alighanem közel kerültél a nirvánához. Az élet túlságosan is értékes ahhoz, hogy olyanra pazaroljuk, ami nem tesz boldoggá. A boldogság ugyanaz a lelkednek, ami a testednek a jóllakottság érzése.

Szerintem már az iskolában is tanítani kellene a gyerekeknek a boldogságra való törekvés képességét, hiszen mindenkinek magának kell megtalálnia saját boldogságának kulcsát.

Örömünket és boldogságunkat azonban csak akkor élhetjük meg igazán, ha azt van kivel megosztanunk.

És itt el is jutottunk írásom lényegéhez, azaz a férfi boldogság mibenlétéhez. Úgy vélem, hogy a férfi az élete során egy teljes evolúciós folyamaton megy át a boldogság tekintetében. Fiatal felnőttként szinte

kizárólag önös célok vezérlik, boldogsággal például egy meghódítandó hölgy, egy jó kocsi, vagy egy szuper állás megszerzése tölti el.

Aztán kezd komolyodni, majd az idő múlásával megnősül, családot alapít. És ekkor jön rá, hogy milyen talmi boldogságfaktorok voltak azok, amelyeket élete során addig megélt.

Elnézést kérek a kedves olvasótól, de most egy kicsit a saját családomat kell felhoznom példának, hogy bebizonyíthassam a mondanivalóm igazát.

A feleségemmel hat hosszú

évig próbálkoztunk gyermekáldás reményében, sikertelenül... majd egyszer csak, – valami isteni csoda következtében – egyszerre három gyönyörű pici kislányt sikerült adoptálnunk. Mert valahol ez így volt megírva.

És ekkor teljesedett ki az életünk! Hiába voltunk egymással boldogok előtte is, a család nélküli boldogság és az utána következő nagycsaládos boldogság között – nem tudom másképp leírni – fényévnyi távolság a különbség!

Kevés olyan pillanat akad az ember életében, amikor szinte megáll az idő, úgy érzi, hogy a Föld nem forog tovább, és azt akarja az összes idegsejtjével, porcikájával, hogy ez mindörökre így maradjon ... Nekünk ilyen volt az örökbefogadás pillanata... az egész életünk értelmet nyert, minden rossz emlékünksűrű ködbe és homályba merült, mert utolért bennünket a nagybetűs BOLDOSGÁG, amelyben azóta is vidáman és szeretetteljesen együtt lubickolunk.

És ez így tart most már közel 14 éve.

Köszönöm a megtisztelő figyelmüket, tisztelettel:

PÓZSA IMRE NYUGALMAZOTT RENDŐR SZÁZADOS



A boldogság forrása az emberi szívben rejlik

Az elmúlt években több alkalommal vizsgálták a világ országait, hogy mennyire boldogok az emberek hazájukban. Az ENSZ boldogságfelmérése – World Happiness Report – alapján Magyarország 2018-ban a 69. helyre került, pedig 2016-ban még csak a 104. helyre rangsoroltak minket.

Az emberek (nemzetek) boldogságának vizsgálatakor az alábbi szempontokat vesszük figyelembe: mekkora a bruttó hazai termék (GDP) alapján az egy főre eső anyagi jólét; mekkora társadalmi támogatásra számíthatunk, ha bajba kerülünk; mekkora a születéskor várható egészséges élettartamunk hossza; mekkora szabadságot élvezünk életünk fontos döntéseiben; mennyire vagyunk nagylelkűek; mekkora a korrupció mértéke a társadalomban.

Kíváncsian várom a világjárványt követő első boldogságfelmérés eredményét, hiszen karanténba zárt életünkben az elmúlt egy évben szinte minden átértékelődött, így a boldogság fogalma is. Vajon továbbra is szinte az első helyen fogjuk említeni az anyagi és élvezetekkel teli életet, ha a boldogságról faggatnak? Vagy sikerül észrevennünk, előtérbe helyeznünk az olyan, nem anyagi dolgokat, mint a társas kapcsolatok vagy az élet hétköznapi örömei?

Mert a boldogság, amit mindannyian keresünk, egy állapot, ráadásul nem is állandóan, folyamatosan van jelen életünkben. Természetes, hogy mindenki boldog akar lenni, de nem szabad elfelejteni, hogy dolgoznunk is kell érte!

Vannak, akik azt hiszik, hogy ha egyszer rájuk talál a boldogság, azt életük végéig birtokolhatják, mások pedig úgy vélik, egész életükön át boldogtalanok lesznek, mert amikor elérték a vágyva-vágyott boldogságot, kiüresedtek, úgy érezték, szertefoszlott az a varázs, amit elképzelték.

Legfontosabb, hogy vegyünk föl boldogságszemüveget, mert a boldogság megéléséhez elengedhetetlen, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben. Ha elégedettek vagyunk magunkkal, mások felé is ezt sugározzuk. Felismerve és elfogadva hibáinkat, reálisan kell látnunk erősségeinket, gyengeségeinket, hiszen amilyenek önmagunkat látjuk, olyanak fog látni bennünket a környezetünk is.

A boldogság eléréséhez tudnunk kell, hogy honnan jöttünk, kik vagyunk, és hogy mit akarunk, mik a céljaink. A céltalanság nem csak boldogtalanná tesz, de önbizalmunkat is aláássa, értéktelennek fogjuk magunkat érezni. De ha a mindennapi munkánk nem szerez



örömet, és csak azért járunk be nap mint nap a munkahelyünkre, mert nem merünk változtatni, akkor sincs esélyünk megélni a boldogságot.

A boldogság megéléséhez társas kapcsolataink, így a családjaink, a párunkkal, a barátainkkal kialakított viszonyaink is nélkülözhetetlenek. Kopp Mária professzor asszony kutatásaiból is kiderült, hogy a magányos élet és a gyermektelenség legalább annyira károsítja az egészséget, mint a do-

hányzás. A jó házasság és a gyermek(ek)kel való kiegyensúlyozott kapcsolat igen fontos védőfaktor, a férfiaknál például négyszeresére növelte a 69. életév túlélésének valószínűségét.

Ne felejtjük el, hogy ahogyan mi viszonyulunk gondolatban, szóban, cselekedetben másokhoz, azonos minőségű visszacsatolásra számíthatunk is. Ezért fontos, hogy ne háborgó lélekkel forduljunk felénk, mert ez is megnehezíti, hogy megtaláljuk a helyünket a világban. Szerintem a boldogság forrása az emberi szívben rejlik, de a boldogsághoz az életbe vetett hitre és optimizmusra is szükség van. És ez csak rajtunk múlik. Mint ahogyan az is, hogy a boldogságot nem kergetni, hanem megélni kell!

SZŐNYI KINGA

Szőnyi Kinga

1998 óta házass, két gyermek édesanyja. 1981-től modellként dolgozott hazai és külföldi divatbemutatókon, fotózásokon. 2009–2017 között az ECHO TV Demokrata kör c. műsor állandó szereplője, a Kibeszélő és a Civil összefogás c. műsorok műsorvezetője volt. 2013 óta a Magyar Asszonyok Érdekszövetsége elnöke. 2013–2017 között a Belvárosi Polgári Szalon műsorvezető-háziasszonya volt. 2013-ban egyik alapítója a Budavári Polgári Szalonnak, amelynek azóta is műsorvezető-háziasszonya. 2020-tól a HírTV Címlap, 2021-től a Civil kör c. műsorok rendszeres vendége.



A sport a lelked is ápolja

A SPORT ÉS AZ EGÉSZSÉG EGY ÉREM KÉT OLDALÁT KÉPVISELIK. EGÉSZSÉGEN FIZIKAI, MENTÁLIS ÉS SZOCIÁLIS JÓLLÉTET KELL ÉRTENI, AMINEK A SPORTOS ÉLETMÓD ÉRTÉKES ÉS KIHAGYHATATLAN ESZKÖZE. MÁR A WHO IS, AZ ÁLTALA LÉTREHOZOTT SZÁMOS DOKUMENTUMÁBAN ELISMERI AZ EGÉSZSÉG ÉS A SPORT KAPCSOLATÁT.

Fizikai aktivitáson gyakorlatilag bármely olyan izomösszehúzódással járó mozgást kell érteni, amely az energiafelhasználást a nyugalmi szint fölé emeli. Ha abból a tényből indulunk ki, hogy az embernek a mozgás a lételeme, akkor nyugodtan elmondható, hogy csak a rendszeres fizikai aktivitás biztosíthatja szervezetünk optimális szinten való működését, valamint a betegségek elkerülését. A rendszeres fizikai aktivitás vagy testedzés következtében az emberi test lényeges alaki és funkcionális változásokon megy át, amelyek megelőzhetik és/vagy késleltethetik bizonyos betegségek megjelenését.

Ugyanakkor a technológiai fejlődés és az életszínvonal emelkedése révén számos olyan modernkori vívmány áll az emberiség rendelkezésére, amely kényelmesebbé teszi a közlekedést, a munkavégzést és a szórakozást, ezek pedig erősen hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a rendszeres fizikai aktivitást csökkenő tendenciája egyre erőteljesebben jelentkezik. Sajnos, a gyermekek és a fiatalok napi testmozgása is megváltozott. A különböző video- és internetes játékok megjelenése egybeesett a gyermekkori túlsúly- és elhízás-probléma megnövekedésével. Napjainkban mindezek még inkább növelik a fizikai aktivitás jelentőségét.



A sport mellett szól az a bizonyított tény is, hogy ha valaki elkezdni fokozni a fizikai aktivitását, még akár hosszabb inaktív időszakokat követően is egészségi előnyökhöz juthat, függetlenül attól, hogy mennyi időt. Tehát, a testedzést elkezdni soha nem késő.

A sport jelentőségét – főként egészségügyi és gazdasági szempontból – számos kutatás több szinten is igazolta: globális, nemzetgazdasági, illetve szervezeti, háztartási és egyéni szinten is. Az Európai Unió, csakúgy, mint a magyar kormány, fontos célként kezeli az állampolgárok egészségének védelmét. A testedzés, a sportolás hozzásegít az egészséges, aktív társadalom felneveléséhez. A lakosságnak tisztában kell lennie az egészség jelentőségével, valamint a sportnak az egészségmegőrzésben betöltött szerepével.

A sport a mentális egészség védő faktora

Jelentős számú kutatás igazolta a rendszeres rekreációs sporttevékenység betegségmegelőző hatását, illetve azt, hogy a fizikai inaktivitás számos nem fertőző, krónikus betegség kialakulásához járul hozzá. Globálisan a vezető halálozási okok között a mozgásszegény életmód a negyedik helyen áll. A korábbi években közzétett adatok alapján a fizikai inaktivitással a szívkoroszorúér-betegségek, a vastagbélrák és a 2-es típusú cukorbetegség is közvetlen kapcsolatban van. Ezenkívül a fizikai inaktivitás szintén magas kockázati tényező a túlsúly, az elhízás, az érlemeszesedés, az izom-csontrendszeri rendellenességek, a szorongás és a depresszió szempontjából is.

Tehát, számos bizonyíték áll rendelkezésünkre, miszerint a fizikai aktivitás csökkenti a szív-érrendszeri betegségek kockázatát, továbbá csökkenti a rák bizonyos fajtái (mell-, prosztatata-, vastagbélrák) kialakulásának kockázatát, megelőzi és/vagy késlelteti a magas vérnyomás kialakulását, megakadályozza az elhízást, vagyis csökkenti a túlsúlyosság kialakulásának kockázatát, biztosítja a jó szív működést, a megfelelő tüdőfunkciókat, a jobb emésztést; fejleszti a teljesítő képességet stb.

Azonban a sport nemcsak fizikai, de mentális szinten is nagyban hozzájárul az emberek egészségi állapotához. A gyermeksport a fiatalok egészséges fejlődését segíti, a fejlődő szervezet ellenálló képességét fejleszti, fegyelemre tanít, hozzájárul az önismeret fejlesztéséhez, segít az érzelmek szabályozásában is. A sporton keresztül a gyermekek egyaránt megtanulják feldolgozni a sikereket és a kudarcokat. Mindez megerősít, kitartásra, együttműködésre, alkalmazkodásra, irányításra, megfelelő döntéshozatalra tanít. A sport számos pozitív tulajdonság (önbecsülés, kitartás, csapatszellem, mások tisztelete, önfeláldozás stb.) kialakításában és így az egészséges személyiség fejlődésében is meghatározó szerepet játszik. A mentális egészség lényege a kiegyensúlyozottság, a mentális erő pedig megküzdési képesség az élet adta nehézségekkal. A rendszeres sportolás fejleszti az önbizalmat, segít a pozitív gondolkodásban és a megküzdési képesség kialakulásában.

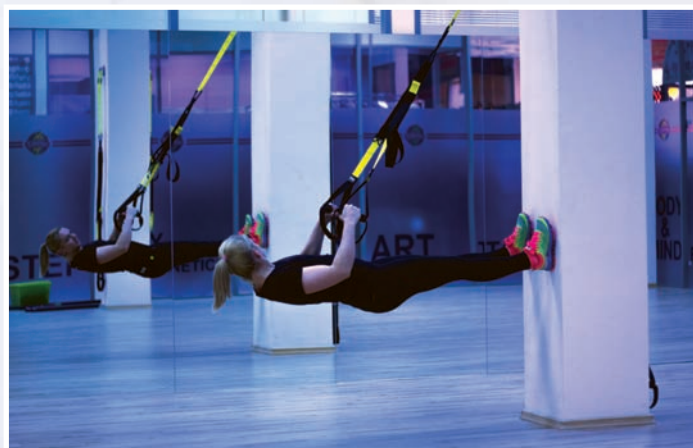




DR. KECZELI DANICA

Új kutatási eredmények

A legfrissebb hazai kutatás szerint, összehasonlítva a verseny-, a szabadidős és a nem sportolókat elmondható, hogy a sport a sportolás intenzitásától függetlenül védő és támogató faktorként jelenik meg, továbbá, hogy a védelmi hatása az intenzitással nő. Azok, akik rendszeresen sportolnak (heti 5 vagy ennél több alkalommal) mentálisan egészségesebbek azoknál, mint akik ritkán vagy egyáltalán nem sportolnak. Ezt a 3+1 DME (3+1 dimenziójú mentális egészség) modell szemlélteti a legjobban, ahol az látható, hogy amilyen mértékben csökken a sportolási intenzitás, úgy emelkedik az észlelt stressz és depresszió értéke, valamint ahogy nő a sportolási intenzitás, úgy javul a pszichológiai, érzelmi és szociális jóllét, nő a reziliencia, jobb testkép alakul ki és érvényesülnek az aktív megküzdési stratégiák. Elmondható, hogy felnőttkori egészségi állapotunk az egészség-magatartásunk függvénye, amit a rendszeres sportolás meghatározhat. Tehát, a sport jobb mentális egészséget eredményez (Keczeli, 2021) (1. ábra).

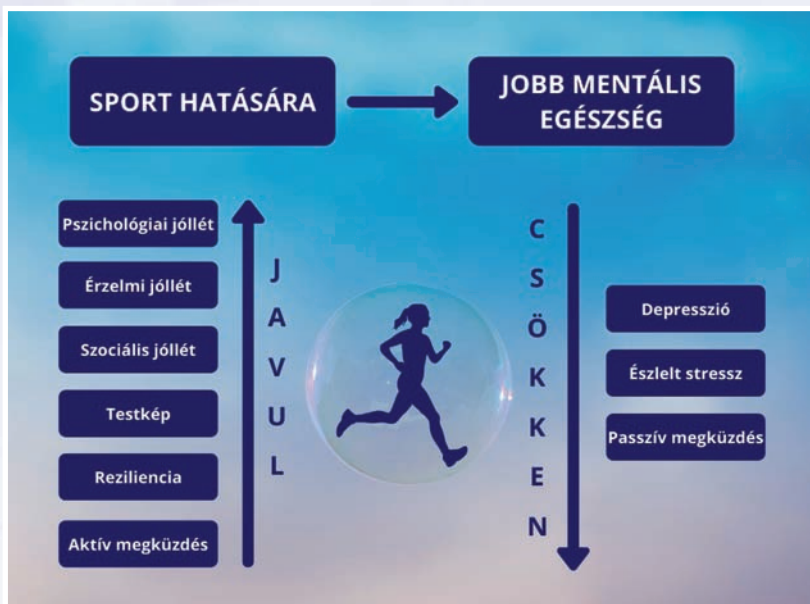


Nagyon erős kapcsolat van a sport és a reziliencia között. A rezilienciát protektív faktorként kell értelmezni, amely olyan személyiségjellemzőket foglal magában, amelyek elősegítik a veszélyeztetett életkörülmények ellenére történő sikeres alkalmazkodást, enyhítik a stressz negatív hatásait és lehetővé teszik a változásokkal szembeni adaptív megküzdést. Egyfajta lelki rugalmasságot jelent, ami sportolás hatására fejlődik. Minél inkább sportol valaki, annál inkább reziliens. Ez pozitív irányban befolyásolhatja a mentális egészségét, javíthatja a másokkal való kapcsolatok minőségét, pozitívan hat a fizikai és pszichológiai egészségre és jólétre. Ezek mellett a reziliencia stresszt és szorongást kiváltó helyzetekben is segíthet az érzelmek szabályozásában és pozitív érzelmek kialakításában.

A kutatási eredményeket összefoglalva elmondható, hogy a rendszeresen sportolók általános közérzete és életminősége kedvezőbb, mint nem sportoló társaiké. Minél több időt szán valaki testmozgásra, annál előbb és intenzívebben jelentkeznek a sport pozitív hatásai a mentális egészségre. Emellett a sportolás jótékony

hatással van az egészségtudatos magatartásra is, vagyis megjelenik a sport protektív szerepe a dohányzással és alkoholfogyasztással szemben, bár természetesen, a szerhasználatot a sportolási szokásokon kívül, más háttértényezők is befolyásolhatják (a foglalkozás jellege, az a légkör, amelyben él, a különböző teljesítményhelyzetek, anyagi, társadalmi helyzet stb.).

DR. KECZELI DANICA
KLINIKAI- ÉS
SPORTSZAKPSZICHOLÓGUS



1. ábra: A sport és a mentális egészség kapcsolata

Ezek alapján elmondható, hogy a sport mint pozitív megküzdés segíti a nehéz élethelyzetek megfelelő átgondolását, megértését, ami azok megfelelő kezeléséhez és pozitív megoldásához vezethet. A sportban aktív egyéneknél a megküzdési folyamatban kulcsszerepet játszik a kognitív értékelés, vagyis a válasz nem érzelmekből keletkezik, hanem maga az érzelmek is, továbbá a megküzdési stratégiák is a kognitív értékelés eredményei. A sportoló egyének a sportolási aktivitás során a folyamatosan változó, időnként nehéz versenyhelyzeteket kezelni kényszerülnek, így kialakul bennük a „megoldáscentrikus gondolkodás”, kialakul az az érzet, hogy az eseményeket befolyásolhatják, és ezért az érzésért a megküzdés során hajlamosabbak aktív erőfeszítéseket is tenni. Mivel a sport rengeteg kihívást hordoz magában, érthető, hogy a sportoló személyek megtanulják kihívásként kezelni a nehéz helyzeteket.



A természetjárás boldogsága

A JÁRVÁNYHELYZET REFLEKTORFÉNYBE ÁLLÍTOTTA A TERMÉSZET EMBERI SZERVEZETRE GYAKOROLT HATÁSÁT. MIVEL SAJNOS A JÁRVÁNYTÓL FÜGGETLENÜL IS EGYRE TÖBB IDŐT TÖLTÜNK A NÉGY FAL KÖZÖTT, NEM ÁRT NYOMATÉKOSÍTANI: AZ EGÉSZ CSALÁDDAL / CSALÁDUNKKAL A LEGJOBBAT TESSZÜK, HA MINÉL TÖBB IDŐT TÖLTÜNK A SZABADBAN. ÍME, A MAGYARÁZAT, HOGY MIÉRT MŰKÖDIK AZ ERDŐFÜRDŐ, HOGY MITŐL BOLDOG MINDEN TERMÉSZETJÁRÓ, DE ADUNK PÁR HASZNOS TANÁCSOT IS.

Bár az erdőknek az emberi szervezetre ható gyógyító mechanizmusa tudományosan még nem teljes mértékben feltárt, az elmúlt évek kutatásai így is megdöbbentő eredményeket hoztak: az emberi szervezetben nagyon rövid idő alatt egyértelműen pozitív folyamatok indulnak el, ha fák között tartózkodunk. Mindez mérhető és a lelki-pszichológiai, egyébként szintén jelentős hatásoktól nagyrészt független.

A természet és az erdőjárás jótékony hatása, természetesen, már régóta ismert tény, nemcsak az orvosok, de minden földi halandó számára is, aki már valaha is járt egy szebb erdőben. Az erdő az a hely, ahol az emberek nagy része megtapasztalja a természet varázsát, a transzcendenst, azt, hogy valami magasabb rendű egység részei vagyunk. Az erdőben a legtöbb ember boldognak érzi magát, s ezek a varázslatos percek a legtöbbször ráadásul ideig-óráig velünk is maradnak. Kedvcsinálóként összefoglaljuk, mit lehet minderről tudni, és adunk a természetjárásban kezdő és profi családoknak egyaránt pár hasznos, jó tippet.

Az erdőfürdés nem misztikum, viszont működik!

A japán kormány 1982-ben ún. erdőfürdő helyszíneket jelölt ki a japán főváros környékén, hogy a nagyvárosi környezet okozta stressz-betegség tüneteit a lakosok így módon csökkenthessék. Ez eddig szép és jó, de a kezdeményezés háttérében valódi természettudományos áttörés történt. Dr. Yoshifumi Miyazaki japán tudós a 90-es években megvalósult első kísérletei eredménye szerint az erdőfürdés (az eredeti, japán szóval shinrin-yoku, amely az erdő hangulatának érzékszerveink általi átélését jelenti) valóban, mérhetően jó hatással van az ember testi és mentális egészségére. A professzor azt állította, hogy egy 40 perces, nem megerőltető erdei sétát követően a vizsgált



Fotó: Tassy Márk (MTSZ)

alanyok nemcsak az erdei sétának köszönhető jó közérzetükről számoltak be, ellentétben a városi kontrollcsoporttal, de az erdőzókban igazoltan csökkent a stresszhormonként ismert kortizol szintje is (miközben az minden városi környezetben emelkedik, azaz minden városi környezet stresszt okoz).

Azóta számos kutatás alátámasztotta, hogy az erdőben eltöltött idő bizonyítottan hozzájárul a vérnyomás csökkenéséhez, a harmonikus szív működéséhez, a stresszhormonok, valamint a krónikus betegségek által okozott gyulladások szintjének csökkenéséhez. Sőt, kutatások sora bizonyította be azt is, hogy egy erdőben tett séta során az emberi szervezetben lévő, természetes rákfaló sejtek száma is megemelkedik.



Fotó: Tóth Judit (MTSZ)

További fontos fegyvertény az erdők és az erdőzés mellett az is, hogy az erdőben töltött idő nem csak a fáradtság okozta koncentrációzavart képes javítani gyerekeknél, de a gyermekkori figyelemhiányos hiperaktív zavar tüneteit is. Az erdőzés tehát a gyerekek iskolai teljesítményére is hatással van. Nem csoda, hogy Japánban és Koreában, a shinrin-yoku hazájában az akkreditált erdőterápiás kurzusokat több egészségbiztosító is fedezi.

Fordíthatjuk, tehát, a shinrin-yokut erdőterápiának, erdőélménynek, erdőzésnek, sőt, akár természetterápiának is, a lényeg, hogy működik: a fák gyógyítanak! Az erdő gyógyító erejének titka pedig egyszerűbb, mint gondolnánk, sőt, ezt a természetes gyógymódot nagyon sokan ismerjük és használjuk is. A shinrin-yoku jótékony hatása a tudomány mai állása szerint elsősorban a növények által termelt antimikrobiális szerves vegyületeknek, az úgynevezett fitoncidoknak köszönhető. Ezek az anyagok – zömükben illóolajok – gátolják a mikroorganizmusok által okozott rothadást és erjedést, valamint azt, hogy az adott növényt az állatok megegyék. Számos növény termel fitoncidokat, ezek közül a fűszereknek, a teafának, a hagymának, vagy éppen a fokhagymának vírus-, baktérium- és gombaölő hatása jól ismert és széles körben használt gyógymód a házi patikákban. De több mint 5000 féle illóolaj védi a növényeket baktériumoktól, gombáktól és rovaroktól, köztük erdőalkotó fák is bőven termelnek ilyen anyagokat, amelyek belélegezve, úgy tűnik, az ember szervezetét is erősítik.

Az erdő felfrissíti a lelkünket is!

A jelenlegi járvány okozta bezártság – érthető módon – a természetnek a mentális egészségünkre gyakorolt hatását is reflektorfénybe állította. Bár a pontos hatásmechanizmusok kapcsán ezen a téren is sok a feltárandó terület, minden kísérlet arról számol be, hogy a természetélmény csökkenti a depresszió tüneteit, az ellenségeskedést, javítja az alvást, jó közérzetet kelt és energizál. A környezetpszichológia tudománya szerint az ember csak az őt körülvevő – épített, természeti vagy éppen virtuális – környezettel együtt értelmezhető. Kórházakban figyeltek fel először arra, hogy a betegek viselkedését, állapotát nagymértékben befolyásolja, milyen környezetben vannak, például, hogy milyen sokat jelent egy ablak szép kilátással. A legfontosabb dolog az, hogy míg a természetben spontán figyelemmel szemlélődünk, ami könnyedén, szabadon, erőfeszítés nélkül történik, az épített környezetben az irányított figyelem kerül előtérbe, s ez sokkal jobban leszívja a figyelmi kapacitást.

Ahogy láttuk, már egy parkban is működik a fák gyógyító mechanizmusa, s akár egy szobanövény, de még egy falra függesztett természetfotó is rendelkezik kisebb-nagyobb fokú, ún. „restauratív” hatással, ami üdítően hat az idegrendszerre. Ugyanakkor az érintetlen természetben való mozgás szabadsága, az élőlények megfigyelése, vagy éppen a kilátás semmi mással össze nem hasonlítható élményforrás, és egy



Fotó: Nógrádi Attila (MTSZ)

Fotó: Szigeti Ferenc Albert (MTSZ)



biológiailag sokszínű erdőben azért az erdő gyógyító hatása is minden bizonnyal erősebb. Az igazi erdőzésért, tehát, érdemes felhúzni a túrabakancsot!

Természetjárást mindenkinek!

A Magyar Természetjáró Szövetség (MTSZ) által működtetett www.termeszettjaro.hu oldal és applikáció rengeteg, direkt családoknak tervezett túraútvonalat mutat be, továbbá a túrák között a számkra megfelelő nehézségi fokozat szerint is válogathatunk.

A szintén az MTSZ gondozásában megjelenő www.turistamagazin.hu szintén sokféle módon foglalkozik a családi természetjárás praktikaival. A Potyautassal a kéken című blogunk szerzője a kisgyerekeivel járja az Országos Kéktúrát, de a szerkesztőség tagjai által írt Hosszútúlpés blogon is számos kapcsolódó tartalom lelhető fel, hiszen szívügyünknek érezzük a természetjárás népszerűsítését a gyerekek körében. Nagyobb gyerekeknek már a kalandokban bővelkedő túrák a vonzó és így a családi erőnlét függvényében akár a legszebb, legvadregényesebb túrák között is böngészhetünk, sőt, bátran nekifoghatunk a természetjárás hazai esszenciájába, a „kéktúrázásba”, az Országos Kékkör (www.kektura.hu) szakaszos bejárásába is!

A Túrapiellő blogunk pedig azt járja körbe, hogy mit csináljunk kisebb, már önállóan járó gyerekekkel a szabadban, hiszen a gyaloglás önmagában egy kisgyereknek nem nagy móka. Cserébe, ha van gyerektársaság, gyermekszemmel nézve érdekes akció és attrakció, van idő játékra és egy bogár hosszú percekig való megcsodálására, a túrába szöve van mese és játék is, akkor már az sem lesz gond, ha néhol meredek az ösvény, s menet közben nincs játszótér. Ez persze, mind sok energia és szervezés, de természetjáróként bátran állítjuk: a természetre rászódkozó gyermeki szempárok miatt bőven megéri! S az sem mellékes, hogy e rászódkozás közben mi magunk is észrevétlenül természetjáróvá válunk.

MAGYAR TERMÉSZETJÁRÓ SZÖVETSÉG

Meghitt helyek – együtt, boldogan

A BOLDOGSÁG ÁLTALÁBAN AZ ORRUNK ELŐTT VAN, DE GYAKRAN ANNYIRA ELFOGLALTAK VAGYUNK, HOGY EGYSZERŰEN NEM VESZÜK ÉSZRE. A MINKET FOLYAMATOSAN KÖRÜLVEVŐ ÉS EGYRE NÖVEKVŐ INFORMÁCIÓS ZAJ HATÁSÁRA A FIGYELMÜNK NEM CSUPÁN FELAPRÓZÓDIK, DE EL IS TERELŐDIK AZ IGAZÁN LÉNYEGES ÉS ÉRTÉKES DOLGOKRÓL. TEGYÜK FEL MAGUNKNAK A KÉRDÉST, HOGY MIKOR TÖLTÖTTÜNK UTOLJÁRA IDŐT A KEDVESÜNKKEKEL ÚGY, HOGY VALÓBAN CSAK VELE VOLTUNK, CSAK RÁ FIGYELTÜNK! NEM ENGEDHETJÜK MEG MAGUNKNAK AZT A LUXUST, HOGY NEM TÖLTÜNK MINŐSÉGI IDŐT A SZÁMUNKRA LEGFONTOSABB EMBERREL, HISZEN EZÁLTAL A BOLDOGSÁGOT VONJUK MEG MAGUNKTÓL ÉS TŐLE IS. A BOLDOG PÁRKAPCSOLAT ÉRDEKÉBEN JAVASOLT KETTESBEN TÖLTÖTT IDŐ: NAPI EGY ÓRA, HETI EGY ESTE, HAVI EGY NAP ÉS ÉVENTE EGY HÉT. AZ ALÁBBIKBAN A HAVI EGY NAP ELTÖLTÉSÉHEZ SZERETNÉNK NÉHÁNY KIRÁNDULÁSI TIPPET ADNI.

Titkos kirándulóhely a horvát határnál

A Somogy megyei Babócsa hazánk legnagyobb csillagos nárcisz állománjáról híres, amely a mesebeli Basakertben található. Ez a csodálatos kis település tökéletesen alkalmas egy kis piknikre vagy sportolásra a friss levegőn, valamint a vadászat és horgászat szerelmeseinek is remek kikapcsolódási lehetőséget nyújt.



Bakancslistás úticél a völgykatlanban

A „magyar Svájc-ként” is emlegetett Óbányára minden romantikára vágyó párnak legalább egyszer el kell látogatnia. A hegyoldalba sülylyesztett édes kis pincék, a takaros porták és a varázslatos turistaútvonalak segítenek kiszakadni a hétköznapi rohanásból és teret engednek az őszinte, mély beszélgetéseknek.



Séta távol a világ zajától

Jósvafő igazán bájos kis magyar falu, amely az Aggteleki Nemzeti Parknak magával ragadó vidékén fekszik. A településen többek között a helyi tájház, a malom vár felfedezésre, de mindenképpen érdemes megnézni az ország legnagyobb hucul ménesét is. Azoknak pedig, akik igazán varázslatos természeti jelenségekre vágnak, mindenképpen ajánlott ellátogatniuk a smaragdszínben játszó Tengerszemhez is.



Vadregényes romantika

A rudabányai bányató is kedves kirándulási célpont lehet párok számára. A bányató egyes pontjain eléri az akár 60 méteres mélységet is, mellyel jelenleg hazánk legmélyebb állóvize. A meredek sziklafalak és omlások által határolt tó valóban lenyűgöző látványt nyújt, emellett a terület kiválóan alkalmas elbűvölő közös fényképek készítésére is.



Elvonulva kettesben

A mediterrán hangulatú Baja is kedves úti cél lehet, ha egy kis meghitt kikapcsolódásra vágyunk. A Duna és a Sugovica találkozásánál fekvő Tűrr István-kilátó viszonylag nagy népszerűségnek örvend, azonban a környéke csendes, meghitt terekben, padokban bővelkedik, ahol kettesben elvonulva minőségi időt tölthetünk el.



Könyvajánló

LÁZÁR ERVIN: SZEGÉNY DZSONI ÉS ÁRNIKA



Írjal nekem egy mesét! – kéri a kislány az apukáját. Azt is tudja, hogy kiről szóljon: a kacsakirályról meg a kacsakirálykisasszonyról. Na meg, persze, a gonosz Százarcú Boszorkáról, aki elvarázsolta őket. Szegény Dzsoni, a világ legszabadabb embere ugyanis bele-szeretett Árnikába, de a Százarcú átka miatt egyikük mindig kacsá marad. Elindulnak hát a Hétfejű Tündérhez, hogy segítsen rajtuk. Útközben sok érdekes emberrel találkoznak, a kislány pedig folyton közbekever: Hová tűnnek a

haragok? Ki a világ közepe? Mindenkinek van valamihez tehetsége? És a szeretet tényleg olyan, mint a varázslat? A mese végére minden kérdésre választ kapunk. Sőt, még a Százarcú Boszorka százegyedik arcát is megismerjük.

KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD: A BOLDOGSÁGKERESÉS ÚTJAI ÉS ÚTVESZTŐI – AZ ÉRETT SZEMÉLYI-SÉGTŐL A KIEGYENSÚLYOZOTT PÁRKAPCSOLATIG

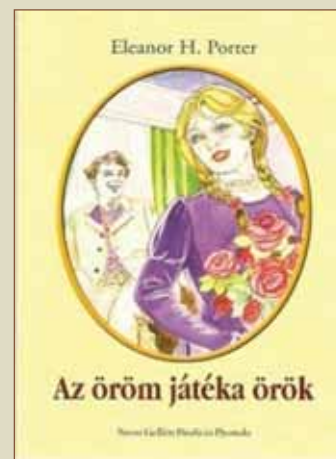


Hol a boldogság mostanában? – teszi fel az emberiség minduntalan a lét örök kérdését Petőfi Sándorral. Amióta világ a világ, nemzedékek sora fürkészi a választ, ám a kiegyensúlyozott párkapcsolatnál még senki nem tudott jobb feleletet adni. Napjaink közszelleme ugyanakkor a legkevésbé sem kedvez a hosszú távú, Uram bocsá, életre szóló elköteleződésnek.

Pedig, amint Kopp Mária és Skrabski Árpád munkássága is igazolja, a család nem csupán a boldogság kimeríthetetlen for-

rása, de minden másnál jobb egészség- és életvédő tényező. Rokonai, ismerősei, barátai a megmondható: tudományos téziseikért a szerzőpáros tagjai párját ritkítóan örömteli házasságukkal álltak jót.

ELEANOR H. PORTER: AZ ÖRÖM JÁTÉKA ÖRÖK



Az öröm játéka – vajon mit jelenthet ez a szokatlan kifejezés? Aki hallott vagy olvasott már Polyanáról, rögtön elmosolyodik, hiszen tudja, hogy ezek a szavak a boldog és kiegyensúlyozott élet titkát tartják. Ám még az is, aki ebben a regényben találkozik először a kislánnyal, igen hamar rájön, hogy a játékot receptre kellene árulni a sok pirula, vitamin és erősítő szer helyett. Felnőtt, gyerek, bárki alkalmazhatja, naponta akár többször is. Roppant egyszerű és módfelett hatásos. Ráadásul mellékhatása sincs. Hacsak nem tekintjük annak a szájunk szögletében egyre gyakrabban megjelenő mosolyt, meg a családtagjaink, kollégáink, csoporttársaink, barátaink arcán, sőt, a boltban, buszon, postán utunkba kerülő ismeretlenek tekintetében megfigyelhető furcsa változásokat.

JORGE BUCAY: MESÉK, MELYEK MEGTANÍTOTTAK SZERETNI



Egy intim és gyengéd regény és kézikönyv a boldogság kereséséről.

Demian középkorú férfi, aki nehezen tud szembenézni a mindennapok gondjaival, a problémákkal a munkájában, a házasságában. Új utakra és élményekre vágyik.

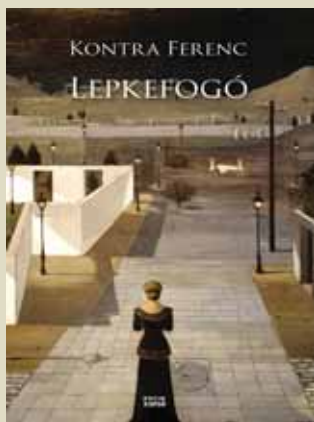
Ekkor határozza el, hogy hosszú idő után ismét felkeresi a szokatlan eszközökkel operáló különleges pszichoterapeutát, Jorge-t.

Jorge minden egyes alkalommal elmesél egy történetet: mindig az adott helyzethez illőt.

Olyan meséket, amelyek segítenek régi barátjának legyőzni félelmeit és

újra megtalálni az útját a boldogsághoz.

olyan meséket, melyek nekünk is segítenek jobban megismerni önmagunkat, kapcsolatainkat, félelmeinket. És segítenek megtalálni a saját utunkat az életben.



KONTRA FERENC: LEPKEFOGÓ

A lepkfogó csapongó röptű és törékeny áldozata, a lepke általánosan a lélek megfelelője. A háló ősi jelkép, a mítoszok a fogság és a halál képzetét társították hozzá. Kontra Ferenc új kötetében emberi csapdahelyzetekbe hívja meg olvasóit, és több novella közvetlenül a végkifejlet előtt fejeződik be, még súlyosabbá téve a történetek eredendően baljós levegőjét. Mert az író a lélek mélyéről várat olyan feloldozhatatlan tettek, amelyeknek legfeljebb indítékuk van, kézzelfogható magyarázatuk már aligha.



Boldog (v)étkek

A BOLDOGSÁG ÉS AZ ÉTEL KAPCSOLATA TAGADHATATLAN. EGY FINOM ÉTELNEK MÁR A MEGTERVEZÉSE, ELKÉSZÍTÉSE IS ÖRÖMFORRÁS TUD LENNI, HÁT MÉG AZ ELFOGYASZTÁSA. MEGPRÓBÁLTUK A TÉMÁT TUDOMÁNYOS MÓDON MEGKÖZELÍTENI. UTÁNANÉZTÜNK, HOGY MILYEN ÉTELEK SERKENTIK AZ ENDORFIN, A DOPAMIN, A MELATONIN TERMELÉSÉT ... AZTÁN ELÉG HAMAR ÚGY ÉREZTÜNK, HOGY KÖRBEÉRTÜNK, LÉNYEGÉBEN BÁRMILYEN FINOM ALAPANYAG BOLDOGSÁGOT SZEREZHET, AKÁR HA TUDOMÁNYOS SZEMMEL A HORMONOKRA GYAKOROLT HATÁSÁT VIZSGÁLJUK, AKÁR HA CSAK EGYSZERI HÁZIASSZONYKÉNT ÁLLUNK A TÉMÁHOZ. OTT VAN PÉLDÁUL A BANÁN, A MARCIPÁN, A PUHA HAMBURGERZSEMLE, A VÖRÖSBOR, A PIKÁNS SAJT VAGY A SOKAK SZÁMÁRA A BOLDOGSÁG SZINONÍMÁJAKÉNT APOSTROFÁLT NUTELLA. NA UGYE? BÖNGÉSSZÉTEK ÁT A LENTI GYÚJTÉST, MINDEGYIKHEZ TALÁLTOK EGY-EGY JÓL BEVÁLT RECEPTET.

MARCIPÁNOS PUSZI

Hozzávalók: 350 g liszt | 1 tk. sütőpor | 175 g vaj | 140 g cukor | 1 cs. vaníliás cukor | 2 tojás | 1 citrom reszelt héja vagy egy kis citromlé | késhegynyi só | 200 g marcipánmassza

A sütőport elkeverjük a liszttel, majd mehet bele az összes többi hozzávaló a marcipánt leszámítva, összegyúrjuk míg össze nem áll, majd legalább fél órára hűtőbe tesszük. A marcipánmasszából eközben kis golyókat gyúrunk (kb. 50 darabot).

Ha letelt a fél óra, lemérjük a tésztát és elosztjuk a tömegét annyival, ahány marcipángolyónk van. Így megkapjuk, hogy mekkora golyókat kell a tésztából formáznunk, hogy kb. ugyanakkorák legyenek és ne égjen oda az egyik, míg a másik még nyers. A tésztából egymás után golyókat gyártunk, kilapítjuk, beleteszünk egy marcipánt, majd összegyúrjuk.

A receptben szereplő mennyiség két tepsire elég, 170 fokra előmelegített sütőben nagyjából 15 percig sütjük, amíg a széle már halványan nem barnul. Édesszájúak még hinhetnek rá porcukrot.



BABABARÁT BANÁNOS GOFRI

Hozzávalók: 1 nagyobb érett banán | 200 g (tönköly-) liszt | fél csomag sütőpor | egy csipet só | egy kk. repceolaj | kis fahéj | 250ml tej vagy víz |

A banánt villával összetörjük, a többi hozzávalóval elkeverjük, és megfelelő adagonként már mehet is a gofri sütőbe. Nagyjából öt nagyobb gofri lesz belőle.



HAMBURGERZSEMLE

Hozzávalók: 200 ml meleg víz | 15-20 g friss élesztő | 485 g liszt | másfél kk. só | 80 g puha vaj | 1 tojás

A tejet, a cukrot, a vizet és az élesztőt összekeverjük, öt percre félretesszük. Addig a többi hozzávalót összemorzsoljuk, majd ha lejárt az öt perc, hozzáöntjük az élesztőt is a tésztához, és kézzel szépen kidagasztjuk, míg össze nem áll.

1 órára lefedve félretesszük. Utána 8 zsömlét formázunk belőle és újabb 1 órára félretesszük. Közben előmelegítjük a sütőt 200 fokra alsó felső fokozatra. A zsemlek tetejét tojással vagy szobahőmérsékletű tejjel lekenjük, szezámmagot is szórhatunk rá.

A sütőbe alulra betesszünk egy lábas hideg vizet, majd mehet be a tepsis is és kb. 15 p alatt készre sütjük a zsömléket. Előmelegített sütőben nagyjából 15 percig sütjük, amíg a széle már halványan nem barnul. Édesszájúak még hinhetnek rá porcukrot.



GÁSPÁRNÉ SÜTŐ
ANNA



SZABÓ-ZSOMBÓK
MAGDI



BEKETOV NÓRA

COTTAGE PIE

Hozzávalók: 1 csomag leveles tészta | 500 g darált marhahús | 1 hagyma | 1 gerezd fokhagyma | sűrített paradicsom/ paradicsom konzerv | fűszerek: például oregano, bazsalikom, rozmaring, majoranna | sárgarépa | zöldborsó | vörösbors | 300 g krumpli | vaj | tej | 80 g cheddar sajt

Ennek a fantasztikus pitének a receptje nagyon sokféleképpen variálható, ezért nincsenek megadva pontos mennyiségek.

A leveles tésztával kibélelünk egy kapcsos formát (bármekkora lehet, attól függően lesz laposabb vagy magasabb a pite). A hagymát és a fokhagymát kockákra vágjuk, olajon üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a darált húst és fehéredésig sütjük. Ekkor mehet bele, amink van, sűrített paradicsom vagy paradicsom konzerv, fűszerek, apróra vágott sárgarépa, zöldborsó, vörösbors, só. A cél bolognaiszerű paradicsomos ragu elkészítése ízlés szerint.

Közben a krumpliból krumplipürét készítünk, melybe cheddar sajtot keverünk. A ragut a leveles tésztára kanalazzuk, erre simítjuk a krumplipürét. Az egészet végül nagyjából 25 perc alatt összesütjük a 200 fokra előmelegített sütőben (alsó felső).



NUTELLÁS KALÁCS

Hozzávalók: (1 kenyérnyi kalácshoz) 500 g finomliszt | 1 csipet só | 50 g cukor | 1 tojás | 1 tojássárgája | 2 dl habtejszín | 1 dl zsíros tej | 2 dkg friss élesztő | 1 vaníliarúd kikapart magja | kb. 30 dkg Nutella | 1 tojás a kenéshez | durvára tört mogoró a szóráshoz

A lisztet, a tejet és a tejszínt, sőt, cukrot, 1 vaníliarúd kikapart magjait, a tojásokat és az élesztőt összekeverjük és addig dagasztjuk (én géppel szoktam), míg ruganyos, fényes tésztát nem kapunk. Ekkor letakarjuk és 30 percig kelesztjük. Ha megkelt, lisztezett gyűrődeszkán 16 részre osztjuk. A darabokat egyesével kis gombóccá formázzuk, majd letakarjuk és további 15 percig pihentetjük.

A gombócokat nyújtófával kissé kilapítjuk és mindegyik közepére egy nagyobb teáskanál nutellát teszünk. A nutella körül összecsippentjük a tésztát, hogy kis gombócokat kapjunk. Egy kivajazott kenyérsütő forma aljára szorosan egymás mellé két sorban letesszük 10 gombócot, majd a tetején egy sorban elrendezzük a maradék hatot. Ismét letakarjuk és hagyjuk duplájára kelni (kb. 40 perc). Végül megkenjük kissé felvert tojással és megszórjuk durvára tört mogoróval.

A süttőt előmelegítjük 170 fokra. Ha a kalács megkelt, 25 perc alatt készre sütjük. Ha már szép színe van, kész is.





A BOLDOGSÁG ÍZE

Ambrosia Cukrászda

Cím: 2151 Fót, Möricz Zsigmond út 96.

Érdeklődni: +3627538515

Weboldal: <https://www.facebook.com/ambrosiacuki>

A kedvezmény mértéke: 10% kedvezmény a cukrászda minden termékére

Pataki Cukrászda

Cím: 2030 Érd, Balatoni út 61. Weboldal: <https://www.patakicukraszda.hu/>

A kedvezmény mértéke: 10% tortarendelésre, 5% egyéb vásárlás és helyben fogyasztás

Csoko-Láda csokibolt és webáruház

Cím: 7630 Pécs, Felsővámház u. 19. Érdeklődni: +36203157773

Weboldal: <https://webshop.csokolada.hu/>

A kedvezmény mértéke: A Csoko-Láda saját készítésű kézműves csokoládéiból 10% kedvezményt kapnak a NOE családjai. Csoportoknak csokoládékóstoló programokat szervezünk és lehetőség van saját csokoládé készítésére is előre bejelentkezés alapján.

A BOLDOGSÁG GYÜMÖLCSE

Csodakertész Barna Faiskola

Cím: 6000 Kecskemét, Ballószög tanya 348/A.

Érdeklődni: +36 20 770 5055 Weboldal: <http://www.csodakertesz.hu>

A kedvezmény mértéke: 10%

Gyümölcsfaiskolánk bogyós, vadgyümölcs-, régi és újabb gyümölcsfajták szaporításával foglalkozik. Nagyszüleink rég elfeledett fajtáinak jó része nálunk megtalálható. A fajták kiválasztásában, gondozásában tanácsot adunk, segítünk. A megrendelt csemetéket futárral küldjük szerte a világba.

A BOLDOGSÁG TEREI

Gödöllői Királyi Kastély

Cím: 2100 Gödöllő, Grassalkovich-kastély 5852 Hrsz.

Érdeklődni: +3628410124 Weboldal: <http://www.kiralyikastely.hu>

A kedvezmény mértéke: a családi belépőjegyből 50% kedvezmény

Tata Esterházy-Kastély, Siroki Vár, Ozora – Pipo Várkastély, Edelényi Kastélysziget, Tiszadob – Andrássy-Kastély, Szigetvári Vár, Sümegi Vár, Pécel – Ráday-Kastély, Dég – Festetics-Kastély

Weboldal: <https://xn--nf-fka.hu/hu/varak-kastelyok/>

Családi jegy keretében 2 felnőtt jegy vásárlása esetén a saját gyermekek 18 éves kor alatt díjmentesen látogathatják a várkastélyt.

Kecskeméti Vadaskert

Cím: 6000 Kecskemét, Műkert, 1.

Érdeklődni: +36704539140 Weboldal: <http://www.zookecskemmet.hu/>

A kedvezmény mértéke: 20%

Katica tanya

Cím: 7477 Patca, Katica tanya Weboldal: <https://katicatanya.hu/>

A kedvezmény mértéke: 10% kedvezményt adunk a Katica Tanya Élményközpontban vásárolt belépőjegyek árából.



DINAMIKUS BOLDOGSÁG

Szabad Sárkányok csapata

Cím: 2132 Duna-part Nyaralóházak Göd, Jósika u. 14.

Érdeklődni: +36309333818

Weboldal: <https://www.facebook.com/SzabadSarkanyok>

A kedvezmény mértéke: 10-30%

Rendszeres sárkányhajó-edzések és az azokhoz tartozó erőnléti edzések (nyíltvízi evezés, tanmedencés evezés, konditerem) árából, illetve sárkányhajós táborainak árából 10, csapatépítő csoportos rendezvényeinek árából 30% kedvezményt adunk nagycsaládok számára NOE kártya felmutatására.

Bringaörs kerékpárkölszö

Cím: 8226 Alsóörs, Strandsétány

Érdeklődni: +36209111009 Weboldal: <https://bringaors.hu/>

A kedvezmény mértéke: 20%

A kedvezmény egész napos bérlestitől érvényes.

KREATÍV BOLDOGSÁG

KreatívLand

Cím: 8137 Mezőkomárom, Dr. Zákonyi Ferenc u. 11.

Érdeklődni: +36309001615 Weboldal: <https://www.kreativland.hu>

A kedvezmény mértéke: 10%

A kedvezményt a megvásárolt termékek végösszegéből vonjuk le, a szállítási díjra nem vonatkozik! Érvényes az akciós termékekre is!

Ingyom-Bingyom Kreatív Hobby és Ajándék bolt

Cím: 8000 Székesfehérvár, Basa utca, 2.

Érdeklődni: +36305316307

Weboldal: [https://www.facebook.com/Ingyom-Bingyom-KreatADv-](https://www.facebook.com/Ingyom-Bingyom-KreatADv-Hobby-A9s-Aja1ndA9k-bolt-104770078299014)

Hobby-A9s-Aja1ndA9k-bolt-104770078299014

A kedvezmény mértéke: -10%



A PIHENTETŐ BOLDOGSÁG

Gesztenyés Apartman

Cím: 3529 Miskolc, Gesztenyés u. 5. Fsz 1.

Érdeklődni: +36 20 440 3274

Weboldal: <http://www.gesztenyasapartman.hu>

A kedvezmény mértéke: 50%

Kedvezményes szálláslehetőség nagycsaládok számára. Érvényes: minimum 3 éjszaka foglalása esetén, ha legalább 3 gyermekkel érkezik egy vagy két szülő.



Hűvös nyaralóház – Orosháza Gyopárosfürdő

Cím: 5904 Orosháza, Hűvös köz 7

Érdeklődni: +36702489927

Weboldal: <https://huvosnyaralohaz.webnode.hu/>

Nagycsaládoknak 10% kedvezmény a foglalás árából.

Galagonya Ház, Tata

Cím: 2890 Tata, Móricz Zsigmond tér 26/a

Érdeklődni: +36205304051

Weboldal: <https://galagonyahaztata.wordpress.com/>

A kedvezmény mértéke: 10% a kedvezményes összegből.

A BOLDOGÍTÓ KULTÚRA

Pesti Vigadó Nonprofit Kft.

Cím: 1051 Budapest, Vigadó tér 2.

Weboldal: <https://vigado.hu/>

A kedvezmény mértéke: térítésmentes kombinált jegy biztosítása - a Pesti Vigadó épületének és az épületben található időszakos kiállítások ingyenes látogatása



Országház Látogatóközpont

Cím: 1055 Budapest, Kossuth Lajos tér 1-3.

Érdeklődni: +36-1-441-4904, +36-1-441-4415

Weboldal: <https://www.parlament.hu/web/orszag haz/latogatas>

A kedvezmény mértéke: legalább 30%

2020. augusztus 10-től az Országház-látogatásra vásárolt családi jegy /1 vagy 2 felnőtt és legfeljebb 3 gyermek (6-14 év)/ mellé legfeljebb 3 további kiegészítő gyermekjegy /6-14 év/ vásárlása kedvezményesen.

Szépművészeti Múzeum

Cím: 1146 Budapest, Dózsa Gy. út 41.

Weboldal: <https://www.szepmuveszeti.hu/jegyarak/>

A kedvezmény mértéke: 50%

Varázsmese az illatos ládikó mélyéről

Patrik és Dávid testvérek. A két kicsi életrevaló fiúcska, lehet, hogy pont' olyan, mint Te, kedves olvasó; elevenek, huncutok, mindig valami zsványságon jár az eszük, és természetesen, velük is mindig történik valami.

Látszatra nincs bennük semmi különös, ugyanúgy óvodába, illetve iskolába kerültek, mint a többi kisgyerek; de ha leszáll az est, ágyukra kitömött párnát és plüssállatkákat tesznek és a Halványlila Dunszt Ködének Birodalmába jutnak.

Ott vár rájuk két jó barát, Gimic és Borgin, akik szintén testvérek, vidámak, jópofák. A Bíbor-tanok – Boldogan Tanulok Iskolába járnak, ahol láttak már egy csomó csodát. A gyógyítók nemzetségébe tartozó cimborák a lila ködön át nem jöhetnek a mi világunkba, de hozzájuk bárki biztonságosan el látogathat. Nem kell hozzá más, csak:

*„Leragadni nem akaró szemek,
amikor este már ágyban lenne a helyed.”*

Gimic és Borgin a társa Patriknak és Dávidnak az úton, ahol minden őket érintő égető problémára kapnak egy mágikus választ, azaz egy mágikus kulcsot. Ezzel a kulccsal, anyjuk illóolajos ládikójával, no meg a varázsigékkel felszerelve hosszú, varázslatos útra indulnak. Ám reggel álmukból felébredve már minden a helyére kerül, a két fiúcska oviba, suliba készül, csak cinkos mosolyukból tudni, hogy történt az éjjel valami nem evilági...

(...) Levendula illata lepte el a szobát, és mivel a két gyerkőc még mindig önfeledten, és persze halkan hahotázott, a fényes, lila burok ellenállás nélkül bekebelezte őket és elindult velük felfelé. A fiúk annyira meglepődtek, hogy éppen csak pislogtak egyet, s már meg is érkeztek.

Kiszálltak egy szivárványszínű, bódító illatokkal teli réten, ahol két, hozzájuk hasonlatos fiúcska várt reájuk vigyorgó képpel. – Kik vagytok, hová kerültünk, hol vannak a szüleink és hogyan jutunk haza? – hadarták a pizsamás fiúk, miután felocsúdtak.

– Ez itt a Halványlila Dunszt Birodalma, és mi vagyunk a varázskomák, akik a varázsigétekben szerepelnek. – felelték az idegenek.

– A testvérem neve Borgin, engem Gimicnek hívnak, és egy cseppet se aggodjatok, itt minden a legnagyobb rendben lesz! Mire felkel a nap, otthon az ágyikótokban ébredtek. Mi meg segíteni fogunk nektek! A fiúk kétségbeesve



néztek a két szelíd tekintetű srácra és Patrik csak ennyit préselt ki magából:

– Ki mondta, hogy rátok szorulunk? Majd mi hazatalálunk magunk!

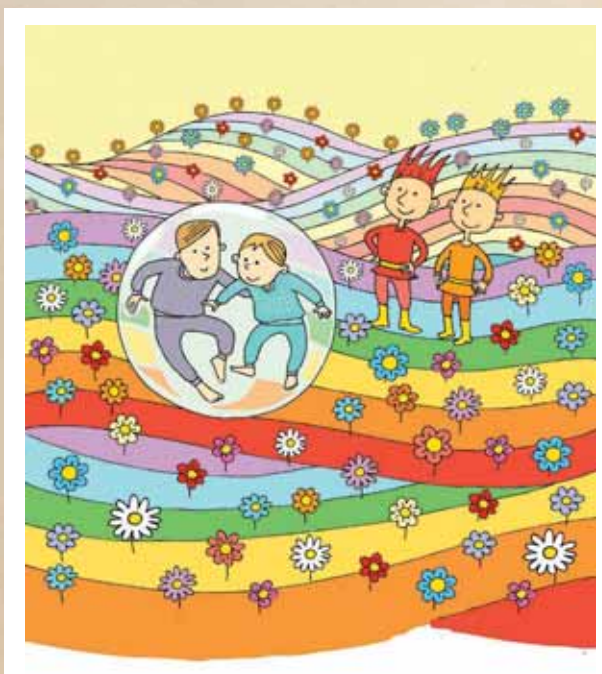
Aztán körbenézett és igen elszégyellte magát, amiért így válaszolt, hiszen valójában fogalma sem volt arról, hogy hol vannak, és hogy mihez kezdjenek. Mivel mégiscsak ő volt az idősebb, Dávidot kézen fogta, illedelmesen bemutatkoztak, ahogy kell, majd Borginékre néztek. A szelíd tekintetű ismeretlenek közelebb jöttek és kedvesen beszélni kezdtek.

Meséltek a birodalomról, az iskolájukról, magukról, a saját anyukájukról, aki természetesen mágikus dolgokra képes, és megemlézték, hogy már ők is gyakorolgatnak egy keveset.

Amikor idáig értek a történetben, Gimic a következőket mondta:

– Ugye, tudjátok, hogy a ti anyukátok is félig-meddig varázsló? Az ő varázsigéje óv meg benneteket. Ismeri a mi tudásunk egy részét, ezért kerülhettetek ide. Egészen addig, amíg ő mondja a versikét, az hat rátok, de így, hogy ti kértetek segítséget, nekünk azonnal jönnünk kellett. Mi történt hát veletek?

A pizsamás fiúk töviről hegyre elmondtak mindent: hogy nem is olyan érdekes az iskola, hogy mennyire megváltozott az óvoda, amióta csak egyikük jár oda, és hogy elég furcsa ez a helyzet. Gimicék bólogattak, helyeselték, és közben szinte hallani lehetett a kattogó agytekervényeket, mert egy lassan körvonalazódó terven törték a fejüket. Tudták,



hogy anyjuk varázskönyvének van egy fejezete; az kifejezetten ilyen bajokra ad csodás hatású recepteket gyerekeknek. Már csak azt kell kitalálniuk, hogyan szerezzék meg a becses leírásokat. A Bibtortanok – Boldogan Tanulok Iskolában, ahová Gimic és Borgin járt, ugyan van egy példány, de azt a többi kikölcsönözhetetlen mágikus kódex között oly szigorúan őrzik, hogy lehetetlen megtalálni benne pont' azt az egyet, amelyekre szükségük lehet. Így hát maradt az anyjuk példánya.

Azt gondolták, hogy biztosan nem okoz nagy gondot, ha egy időre nélkülöznie kell azt a bizonyos fejezetet, mely újdonsült barátaik számára megoldást jelenthet! Így hát belopódtak a takaros kis házba és felosontak a szűk lépcsőn a padlásra, mert anyjuknak ott működött a varázslaboratóriuma. Az ütött-kopott fagerendák recsegték-ropogtak, nyikorogtak léptük alatt, de nem tűnt semmi ijesztőnek, veszélyesnek. Sőt, Patriknak és Dávidnak kifejezetten tetszett, hogy alvás helyett kalandos éjszakájuk lehet. Ez a hely első látásra közönséges padlásnak tűnt a pókhálókkal, régi kacatokkal, szanaszét heverő kismegyerjékkel, elfelejtett dobozokkal, fura illatokkal.

Egészen addig, míg Gimic és Borgin fel nem fedte a csodás gyógyító krémek, keverékek és kotyvalékok rejtékhelyét a következő varázsigével:

*Szépen, finoman, lassan simítva,
dörzsölgetve, szeretgetve,
csak így lesz kezed alatt
az aromás növények szívéből nyert,
illatos olajból, gyógyhatású varázskence...*

Patrik és Dávid lába földre gyökerezett, hiszen az ő anyukájuk is ezt szokta mormolni, ha készít nekik valamit. Sőt, ugyanezt hallották tőle akkor is, amikor esténként, fürdés után a hátukat masszírozta, kengette.

– „Szépen, finoman lassan simítva...” – pusmogták még mindig hihetetlenkedve.

– Hogyan lehetséges ez? – kérdezték Gimicéket.

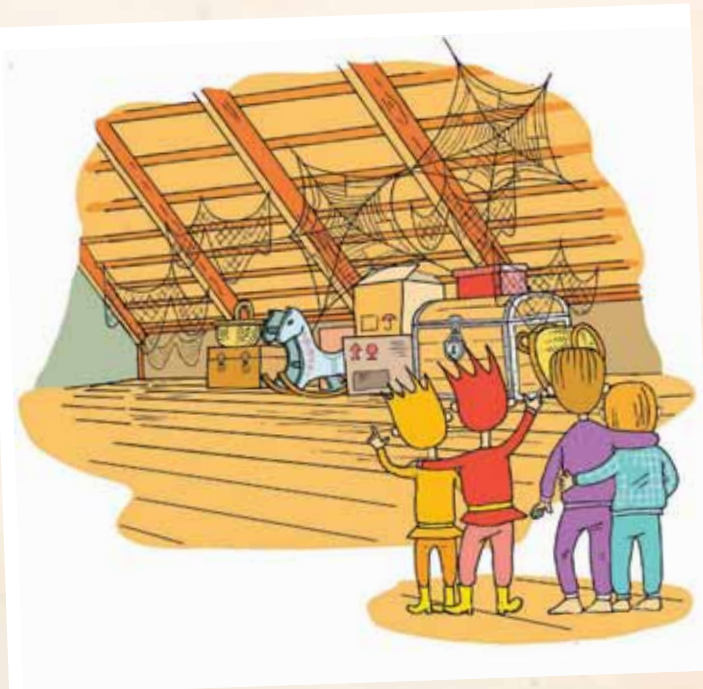
– Ezt a varázsigét mi is ismerjük! Az anyukánk is használja!

– Mondtuk nektek, hogy a ti anyukátok is közülünk való! Még mindig nem hiszitek?

Patrik és Dávid egymásra nézett: hát mégis igaz lenne, hogy varázslatos képességű családból származnak? Borgin felnevetett:

– Hát persze! Minden gyermek anyukája csodákat tud véghez vinni, csak van, aki nem emlékszik rá, és olyan is akad, aki nem akarja meghallani, amit még gyermekkorában mi tanítottunk neki. A ti édesanyátok sem könnyen adta be a derekát, de nem ám! Sokat kellett noszogatni, szépen kérni, hogy tanuljon szorgalmasan, és idővel meglátja, hogy nagy csodáknak lehet még kis gazdája. Merthogy a ti anyukátok is járt ám nálunk. Onnan ismeri a mi tudományunkat. Aztán mire felnőtt lett, rengeteg dolgot elfelejtett! Sajnos, vele együtt sokakkal megtörtént ez. Ezért húsz évvel ezelőtt a Bölcs Asszonyok Köre – azért, hogy a birodalmunk ne tűnjön el örökre a feledés homályában – úgy döntött, hogy két valószínű tündért küld mesternek a ti világotokba. Feladatuk azt kapták, hogy igyekezzenek minden fényes kezűt visszatérlni az ősi útra, és ha bebizonyították rátermettségüket, akkor újra az Illatos Iskola növendékei lehetnek. A varázstudás Halványlila Dunszt Birodalma így nem tűnik el és a feledés homálya nem

teheti rá a kezét a bevált receptúrákra. Tudjátok, anyukátok is halott a tündérlaktól, ő mégis megtalálta a hozzájuk vezető utat. Egy jó ideje ti is nap mint nap abban a tudásban fürdőztök, amit anyukátok ott tanult. Így kerül el házatokat a betegség, a szomorúság és a félelem. Ám a ma történetek miatt úgy érezte, hogy csak akkor hinnétek neki, ha mindezt a saját szemetekkel látnátok. Szóval valójában ezért kerültetek ide, a szivárványrét közepébe, mert ő is úgy gondolta, hogy már csak a varázslat segíthet. Borgin beszámolójának végére a két kislány elérzékenyült, és hirtelen rettenetesen vágyódtak haza, a saját kis emeletes ágyukba! Az idő is sürgetett, gyorsan kellett cselekedni. A titkos receptre szükségük volt.



Gimicék mamája, a boglyas hajú, pillangókkal táncoló Angelika elutazott a teliholdas növénybetakarításra. Bazsalikom, tárkony, zsálya, kakukkfű és rozmarin kerül ma éjjel a fonott kosárájába. Nem volt neki ebben párja, beszélt és simított, majd a bokrokról csak annyit vett magához, amennyi elegendő lesz a következő kerek holdig! Imádkozta ezt a tevékenységet, a hold fénye egymagában beragyogta a réteket, és a fűszerek illata keveredett a sűrű, nehéz éjszakai levegővel. Csudálatos történeteket is kapott, melyek a leszakított szárból születtek; egy-egy utolsó sóhajjal és egy-egy csepp olajjal, Angelika felfogta és nagy becsben tartotta őket. Ezeket az elbeszéléseket hallhatta aztán az a gyereksereg, amely hideg téli estéken otthonukban összegyűlt. Aprócska kezeit Gimicék anyukája egy pöttös bögrényi forró kakaóval melegítette meg, és csak ontotta, ontotta magából a gyógyító történeteket. Szent meggyőződése szerint így merített ihletet, és ettől lettek az ő bűbajos kencéi különösen különlegesekek és hatásosak. Eközben a fiúk a titkos recepteket megkeresték, anyuktól elcsenték, őt jól kicselezték, mert helyére focimagazint tettek! Mit sem törődve azzal, hogy az Illatos Iskolában csak a beavatottak kaphatják meg az ősi tanokat, és illetéktelenek kezében veszélyes is lehet ez a bűvös fejezet.

A négy kislány óvatosan nyitotta ki a varázskönyvet:



Valós, gyógyító növény nélkül mit sem ér az ige, ha varázslat kell ide... – ez állt az első lapon.

A csodafőzet alapreceptje a csalafinta csemetéknek így készül csendben, no meg szívvel-lélekkel:

Végy

1 csipetnyi szeretetet, egy darabka kicsi szívet,
1 csöppnyi figyelmet, hallgasd meg őket,
1 cseppnyi gondoskodást, ölelő karoddal fond jól körbe,
1 csurrantásnyi kacajt egy csodás csuporban összegyűjtve,
majd egy csomó boldog élménnyel megfűszerezve, alaposan megkevergetve,
és láss csudát, meggyógyít egy csapásra,
jő minden búra, bajra, bőrre, balga gondolatra s nyakra-főre,
s legvégül milliónyi csillagporos csókkal bőven meghintve,
tedd ezt a főzetet a fájó test- vagy lélekrészre!

Alatta figyelmeztetésül ez állt:

Kedves tanonc!

*Ha szívedet gond szorítja, testedet fájdalom borítja,
vagy fejedet bú húzza,*

ne keverj kenőcsöt senkinek, semmi bajra!

Sajnos, nem lesz hatása!

*A csodák nem működnek varázscsapásra,
csak ha lényed fényes és tiszta!*

Fogadd meg e tanácsot, és ígérem,

senki nem kéri majd vissza a fizetségül kapott krajcárod!

A gyerekek ámultak-bámultak, együtt lapozgatták, nézegették a lenyűgöző képeket a varázsnövényekről, gyógyító hatásairól, tulajdonságairól. Némelyik virág neve ismerősen csengett. Áhítattal beleolvastak az egy-egy pompás virág mellé írott varázsigébe:

*Ha veszélybe kerülök, mégis megmenekülök,
mert az olasz szalmagyopár, mindenhol, amerre jár,
sebet, lelket, csontot, szívet gyógyít, a legeslegbelsődig jut.*

Patrik felkiáltott:

– Én ismerem ezt a virágot! Használtuk törés esetén már pár-szor: a kezemre, ujjamra és Dávid orrtörésének is ő volt a segítő olaja. Olyan, akár a nyári napsütésben a réti virágok és a szalma

keverékének illata a poros hajamban... Legalábbis anya ezt mondta!

Dávid is felismerte, hiszen kenegette vele az orrát reggel-este. A törés hamarabb gyógyult, nem is dagadt fel olyan csúnyán az arca, így megjegyezte, mi kerül rá, ha újra baj van.

*Árpa és kötőhártya gyulladása eltűnik szemedről
egy csapásra,*

ha van kamilla és levendula a kamrádba'!

Dávid bólogatott, mert egyetlen éjszaka alatt a gyulladást levarázsolta a kötés, amelyre római kamilla és orvosi levendula aro-mavizét tették!

Teafa a sebre, rozmaring az eszemre, eukaliptusz erősít,

citrom frissít, betegséget űz,

narancs kacajra hív,

szantál megvéd,

vadlevendula a barátom,

kamilla a muskétásom,

pálmarózsa bőröm, mellkasom óvója,

körömvirág a gyulladást lehúzza,

sárgabarackmag-olaj a gyerekeket nyugtatja, harmonizálja.

A fiúk egyik ámulatból a másikba estek, hiszen ezeket az olajo-kat, virágvizeket szinte mind ismerték.

– Nahát, akkor már gyógyíthatunk mi is! – kiáltották lelkesen. – Csak a könyv utasításait kell betartani, és máris elkészül a va-rázskence, amely megoldás minden esetre! Nagyokat nevettek, beszélgettek és észre sem vették, hogy eljött a búcsúzás ideje. A bűbájkódexet visszavitték Angelika laboratóriumába, majd ír-tak maguknak egy varázsigét és megígérték, hogy ha újabb baj éri őket, újra jönnek. A szívárványrét közepén a lila buborék már várta az utasokat. A srácok elbúcsúztak egymástól, és még egy titkot is kaptak útravalóul, mert Gimic és Borgin mellé egy apró fényecske táncolt, még alig pislákkolt, de csupa mosoly lett kö-rülötte minden. Patrik és Dávid kezébe ugrott, és így kiáltott:

– Várjatok rám nagyon, én is a varázskomátok leszek, ahogy megszületik a kistestvéretek, én is életre kelek és itt találkozom veletek! Találjatok ki egy fiúnevet, anyukátok pocakjának sokat énekeljete, meséljete. Abban a pillanatban eltűntek, még in-tegetni sem volt idejük, a lángocska nevét sem tudták meg, mert két szempillantás alatt újra a saját kék-sárga szobájukban ta-láltak magukat. Egymás mellé bújtak. A titkos tudással, az örömteli hírről és egy óriási mosollyal az arcukon egy-kettőre mély álomba merültek.

Bűbájos versüket reggel anyukájukkal közösen leírták, majd szo-bájuk ajtajára kiragasztották:

Vízi csiga, pepperoni, csibor mellé beugorni,

a lehetetlent meglovagolni,

a lehetőséget nyakon csípni, bábból pillangóvá változni,

sírályként szabadon szárnyalni!

Minden helyzetre megoldást találni, egészségből,

élményből, örömből ki sem fogyni.

Kezünk alól fényes dolgok kerüljenek ki, varázsillattal legyen minden teli. Ennyit kérünk mi, gyerekek, és még azt, hogy a szüleink velünk együtt boldogságban éljenek!

KÖRLI NOÉMI

Mesébe illő

Írd a szavakat az egyes négyzetekbe!
boldogság, álompor, gyógynövény,
öröm, kacaj, pillangó, levendula,
mandarin, szeretet, varázsmese,
varázsillat, vidám, szivárványrét



	F	A	É	G	O	N	D	O	S	K	O	D	Á	S
V	A	R	Á	Z	S	L	A	T	Z	R	E		L	P
M	Á	G	I	K	U	S	Z	V	I	L	G	W	O	Á
F	É	N	Y	E	S	M	Ü		V	W	É	É	M	L
É		S	I	M	O	G	A	T	Á	S	S	D	Ü	M
Ö	L	E	L	S		S	R		R	Z	Z	M	P	A
B	C	S	O	D	A	É	K	Á	V	E	S	É		R
R	H	L	Í	U	D	K	Ö	K	Á	R	É	N	P	Ó
	Y	T		N	Y	Y	R		N	E	G	Y	Ö	Z
E	G	Y	Ü	T	T	Z	Ö	A	Y	T	E	Ó	Ö	S
	K	T	A	T	I	T	K	O	S		S	M		A

Rejtőzködés

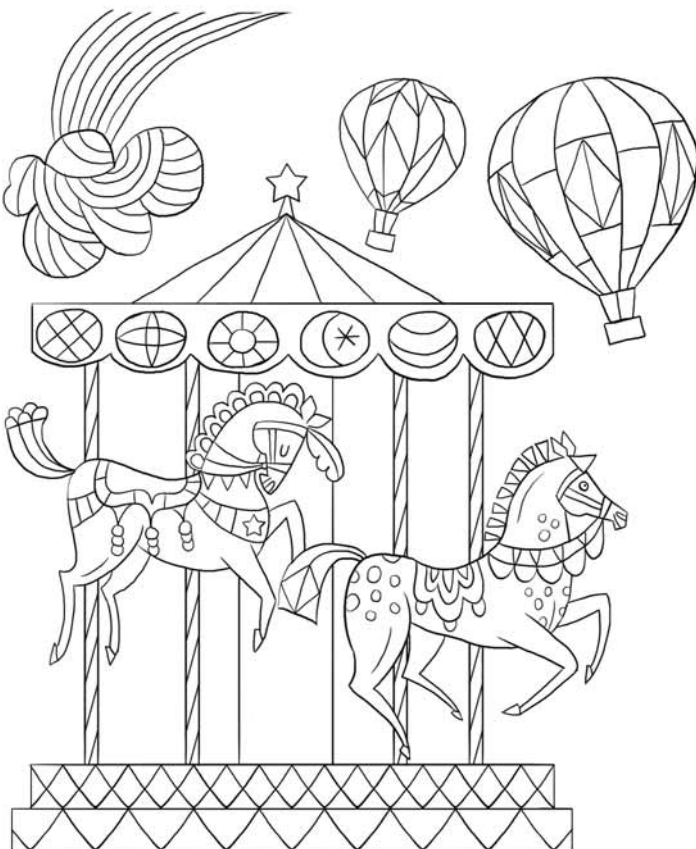
Keress meg és karikázd be a táblázatban az alábbi szavakat: együtt, simogatás, győz, örök, ölel, egészséges, mágikus, szeretet, titkos, csoda, mosoly, varázslat, álom, tündér, szép, gondoskodás, pálmazsír, fényes, szivárvány, élmény





1. Megtalálod a család összes tagját?

2. Hány állatra bukkansz a kilencből?



A család cirkuszbba látogatott. Színezd ki a képet!



LÓDI VIKTÓRIA

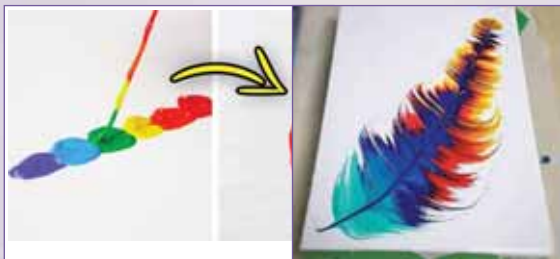
Könnyed, boldog festegetés

TINI LÁNYOMMAL ELKEZDTÜNK FESTEGETNI. AZT VESZEM ÉSZRE, EGYRE INKÁBB KERESI A KREATÍV KIHÍVÁSOKAT, MELYEK FELTÖLTIK, ÉS SIKERÉLMÉNNYEL AJÁNDÉKOZZÁK MEG. AZ EGYIK ILYEN KREATÍV TERÜLET MOSTANÁBAN A FESTÉS. ALÁÍROM, A SZÍNEK, MOTÍVUMOK ÉS TECHNIKÁK SOKASÁGA TÉNYLEG ELVARÁZSOLJA ÉS MAGÁVAL RAGADJA AZ EMBERT. ÉRDEMES NÉHÁNY INSPIRÁLÓ VIDEÓT MEGNÉZVE ÖTLETEKET GYŰJTENI.

FESTETT TOLLMINTA

Nem lehet egyszerűbb technikát kitalálni.

Nyomjunk a papírra 6-7 színt egymás alá. Ezek lehetnek a szivárvány színei is: piros,



narancs, citrom, zöld, kék és ibolya. Ragadjunk meg egy fogkefét, majd jobbra-balra kihúzva a színeket, képezzünk egy

tollmintát. Szorosan felülről-lefelé haladjunk a kefével. Végül fogjunk egy vékony fehér festékes ecsetet, és húzzuk ki a toll végétől a száráig haladva a középvonalat. A képet tovább dekorálhatjuk azzal, hogy a fogkefe sörtéiről a felesleges festéket óvatosan a papírra fröcsköljük. Ügyeljünk rá, hogy csak éppen pötytyözzünk, és ne képezzünk nagy pacákat a papíron.

Kellékek:

- papírlap
- tempera (a festék ne legyen túl száraz, ragadós vagy éppen túl vizes)
- műanyag tálka, tányér
- fogkefe

Légies BÓBITÁK

Vagdossuk be a szívószál egyik végét szoros egymásutánban, majd hajtsuk fel a szálat. Nyomjunk egy lapra nagy fehér festékpacát, és mártjuk bele a visszahajtott végeket. A festékes szálat nyomjuk körkörös többször is a fekete lapra, mintha azok egy bóbítá száalai lennének. A végeredmény egy könnyed, légies pitypang bóbítája lesz. A szívószálból több-



féle átmérőjű bóbítát készíthetünk. A szárat és a leveleket fehér festékkel vigyük fel a lapra.

Kellékek:

- szívószál (esetleg toalettpapír henger)
- fekete papírlap
- fehér festék



Kívánok szívmengető alkotó perceket!

LEVENDULAMEZŐN járva

A merészebbek próbálkozhatnak a festővászonra való festéssel is.

Magam is megpróbáltam egy esős időben a parkban sétáló hölgy képét vászonra festeni, és rájöttem, hogy nem is olyan ördögien nehéz. Lényeg, hogy lépésről-lépésre kövessük a videó instrukcióit.



A levendulamező esetében egy 40x40 cm-es vászonra először az alapszíneket kell felfesteni: a kétféle zöldet, a halvány- és sötétlilát, majd a rózsaszínt és a sárgát. Festőkéssel vigyük fel a színeket, és oszlassuk el őket az egész felületen. Ha ezzel készen vagyunk, jöhet a levendula szára és virága. Nyomjuk ki a tubusból a festéket, mintha a pötytyők a levendula virágai lennének. Eztán a festőkész élével dolgozzunk el az apró részleteket.

Kellékek:

- 40x40 cm-es festővászon
- festőkész
- akrilfesték (sárga, rózsaszín, haragoszöld, világoszöld, halványlila, sötétlila és fehér színekben)



ANANÁSZ segédvonalakkal

Vegyünk egy kékszínű lapot, majd ragassunk rá átlósan 9-9 db 0,5 cm széles öntapadós szalagot kb. 1-1,5 cm-re egymástól. Sárga festékkel fessünk ananász mintát a lapra, majd hagyjuk megszáradni. A sárga négyszögek közepére fessünk pontokat. Száradás után távolítsuk el az öntapadós szalagokat, majd zöld festékkel rajzoljuk meg az ananász leveleit. Nem kell mindegyik levelet zöldre mázolni, elég belőlük 2-3. A többi levélnek csak a határvonalát fessük fel.

Kellékek:

- kék lap
- washy tape (öntapadós papírszalag)
- festék (sárga, fehér, zöld)
- ecset





VAKCINAINFÓ

Regisztráljon a koronavírus elleni oltásra:

vakcinainfo.gov.hu

Az oltás önkéntes és ingyenes. Amennyiben szeretné beoltatni magát, regisztráljon most, és értesüljön elsőként a vakcinával kapcsolatos információkról és teendőkről!

MINDEN ÉLET SZÁMÍT

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

Örömhír



Nagy örömmel adjuk hírül, hogy 2020. április 10-én megszületett **Hóbor Botond** (3600 g, 53 cm). Szülei és testvérei, Dominik, Lili és Erik már nagyon várták.



Nagy örömmel köszöntjük a Pécsi Székesegyház Nagycsaládos Egyesület legifjabb tagját, **Tóth Dániel Brúnót**, aki 2021. február 26-án született meg szülei ötödik gyermekeként.



2021. február 12-én érkezett közénk **Hardi Dénes** (4020 g, 53 cm), így teljes értékű nagycsaláddá vált a Hardi család. Szülei és két bátyja, Kristóf és Vince nagyon várták a kistestvért.



A Tiszavasvári Nagycsaládosok Egyesülete örömmel tudatja, hogy 2021. március 12-én megszületett a Kecskés család negyedik gyermeke, **Kecskés Enéh** (3160 g, 51 cm). Gratulálunk nekik, jó egészséget kívánunk!



Örömmel osztjuk meg veletek, hogy 2021. február 15-én megszületett **Dénes Bejke Róza**, szülei, Farkas Enikő és Dénes Mátyás hatodik gyermekeként. Isten éltesse az egész családot!



Örömmel köszönti legifjabb tagját a Dunaharaszti Nagycsaládosok Egyesület. **Kiss Mátyás** 2021. március 16-án érkezett. Szülei és három testvére már nagyon várták.



A nevem, **Zverger Liliána Szilvia** (3250 g, 50 cm) és 2021. április 11-én érkeztem a világra, szüleim, Erika és Tibor, valamint három testvérem nagy örömeire.



Szabó Hunor 2021. január 25-én érkezett meg hozzánk mint ötödik gyermekünk és egyetlen kisfiunk. A lányok már nagyon várták az érkezését és elhalmozzák szeretettel.



Büszke nagyszülőkként örömmel tudatjuk, hogy 2020. augusztus 7-én megszületett második unokánk, **Molnár Artúr Gergely** (4000 g, 51 cm).



Örömmel tudatjuk, hogy **Veres Amarilla** (4250 g, 54 cm) 2021. február 10-én megszületett. Szülei, Dóri és Norbert már nagyon várták első gyermeküket, a Veres család pedig az első unokát. Isten éltesse az egész családot!



Örömhír



Hölgyeim és Uraim!
Nagy örömünkre családunk
harmadik gyermekeként
2020. szeptember 22-én
megszületett
Batta Bejke Rozina, aki a Mis-
kolci Nagycsaládosok
Egyesületét gyarapítja.



2021. január 19-én érkezett
közénk **Zsuffa-Weizer Gellért Ábel**
(3500 g, 54 cm). Már nagyon várták őt
szülei és öt testvére: Lea Erzsébet, Gyön-
gyös Nóra, Lotte Bíborka, Nimród Attila és
Kristóf Marcell. Érkezésével lett teljes a
család.



Engedjétek meg, hogy
bemutassuk, újonnan megalakult
cserhádi egyesületünk várományos
tagjainak első babáját: ő **Hegedűs Letícia**
(3510 g, 53 cm), aki 2020. december 3-án
látta meg a napvilágot.
Lettike, Isten hozott!



Egy kis élet
érkezéséről számolunk be:
Szabóné Apró Kitti és Szabó Zoltán
harmadik fiaként érkezett
Szabó Benett
2020. május 30-án.
Isten éltesse a
családot!



Örömmel adjuk hírül, hogy
2021. február 20-án megszületett
Forgács Nóra (3000 g, 52 cm)
Forgácsné Ebele Zsuzsanna és
Forgács Kristóf első gyermekeként.
Érkezését az egész Ebele és
Forgács család nagyon várta!



2021. március 9-én
Barnabás, Boróka és Bertalan
után megérkezett a Lénárt
család negyedik „B”-je,
Lénárt Bíbor Erzsébet
(3670 g, 51 cm).



2020. december
14-én megérkezett
Süveges Dominik, szülei,
Süvegesné Kurai Mónika és
Süveges Csaba nagy-nagy
örömeire. Isten éltesse az
egész családot!



Örömmel adjuk hírül, hogy
2020.05.08-án megszületett
negyedik gyermekünk, **Lénárd**,
a leendő fiú kajaknégyes utolsó tagjaként.
Bátyjai nagy szeretettel fordulnak feléje,
mi pedig gyönyörködünk négyükben.
Lucza család a NOE Csepeli
csoportjából



Nagy örömmel adjuk hírül,
hogy 2020. december
14-én megszületett
Csiszér Péter. Szülei,
Gyöngyösi Bianka és
Csiszér Tivadar, valamint
két testvére már nagyon
várták az érkezését.



Örömmel mutatjuk be
Mészáros Milián Gábort (4170 g,
55 cm), aki 2021. január 28-án született a
Mészáros család negyedik gyermekeként.
Szülei és három nővére, Amira, Zoé és
Nara is már nagyon várták.

